

«TUR OG PRAT»

Du som under pensjonsalder, og av forskjellige grunner er hjemme på dagtid, er velkommen til lavterskel og hyggelig turfellesskap!



BEVEGELSE

- Forbedrer hjerte- og kårhelse
- Øker energinivå og utholdenhet
- Reduserer muskel- og leddsmerter
- Reduserer stress og angst
- Forbedrer søvn og generell mental helse

FELLESSKAP:

- Motvirker ensomhet
- Gir økt glede og mening i hverdagen

OPPMØTE PÅ
PARKERINGSPLASSEN
VED RAKKESTAD
IDRETTSHALL,
SÅ GÅR VI EN RUNDE I
NÆROMRÅDET.
MULIG FOR LENGRE
TURER
OG BÅLKOS ETTER HVERT
HVIS DET ER ØNSKELIG ❤️

DATO høst 2025 kl 11.00:

10. september

1. oktober

5. november

3. desember

KONTAKT:

Marianne J. Sandvik, Diakon i Rakkestad sokn

Tlf. 977 20 723. E post:
marianne.sandvik@rakkestadsokn.no