

Senior i Fredrikstad: Aktiviteter og råd samlet på ett sted

Datum 8.10.2026
Subjekt Fredrikstad kommune
Region Norsko
Kategorie Sociální služby, Státní správa a samospráva, Sport, fitness a rekreace

Vil du finne en ny aktivitet, komme i gang med trening eller møte andre? På Senior i Fredrikstad finner du tilbud og nyttig informasjon for deg som er senior.

Fredrikstad kommune lanserer den nye siden på kommunens nettsted i anledning Eldredagen 8. oktober.

Her får du oversikt over aktiviteter, møteplasser og treningstilbud for seniorer. Det skal være enkelt å finne noe som passer for deg, enten du vil prøve noe nytt eller gjøre mer av det du allerede liker.

Du finner også råd om bolig, trygghet og hjelp i hverdagen. Hva kan du gjøre for å bo trygt hjemme lenger? Og hva kan være lurt å tenke på før behovene dine endrer seg? Rådene kan være nyttige både for deg som er senior, og for deg som vil planlegge for årene som kommer.

- Vi ønsker å gjøre det lettere for seniorer å finne fram til tilbudene som finnes. Derfor har vi samlet aktiviteter og praktiske råd på ett sted. Vi håper du finner noe du har lyst til å være med på, og informasjon du har nytte av, sier direktør for Helse, Ann Wraa.

Ta en titt på Senior i Fredrikstad

<https://www.fredrikstad.kommune.no/nyheter/senior-i-fredrikstad-aktiviteter-og-raad-samlet-paa-ett-sted>