

Senior i Fredrikstad: Aktiviteter og råd samlet på ett sted

Datum 8.10.2026
Subjekt Fredrikstad kommune
Region Norwegen
Kategorie Soziale Dienste, Staatsverwaltung und Selbstverwaltung, Sport, Fitness und Freizeit

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>