

# Bli med på «TorsdagsTUR»

«TorsdagsTUR» er et møtepunkt for tur og fellesskap for deg som har startet på en demenssykdom - og deg som pårørende.

## Hvor og når?

- Vi møtes hver torsdag kl 11:00
- Oppmøte ved Café Magenta i Gamle Fredrikstad - Toldbodgaten 105 - ved Bastion 5.
- Vi går tur sammen i ca 45 minutter, i nærheten av Vollgravene.
- Vi samles på kafèen ca kl 12:00 – inne i peisestua

## Hvorfor?

«Det som er godt for kroppen er godt for toppen»

- Mosjon og sosialt fellesskap er god medisin.
- Du treffer andre i samme situasjon som deg selv.
- Turledere er mennesker som har kunnskap om demens.

**Ingen påmelding og ingen kontigent- bare møt opp!**

*Siste TorsdagsTUR før sommeren er 16.juni. Vi starter igjen med nye turer torsdag 04. august kl 11:00 - Vel møtt 😊*

## Spørsmål?

Demensteamet i Fredrikstad: Carina 69361558 eller Kjersti 69361553

[demensteam@fredrikstad.kommune.no](mailto:demensteam@fredrikstad.kommune.no)

Eller Fredrikstad Demensforening:

[fredrikstad.demensforening@hotmail.com](mailto:fredrikstad.demensforening@hotmail.com)

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



Fredrikstad  
demensforening