

ALLE HAR EN PSYKISK HELSE



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE
10. OKTOBER

HØSTFRISK

Mandag 4. oktober	Tirsdag 5. oktober	Onsdag 6. oktober	Torsdag 7. oktober	Fredag 8. oktober
Rundtur til Hjellsåstårnet og Vientjern	Spinning for alle	Utetrening	Yoga for alle	Kondisjon til musikk
Tidspunkt: 11:00-13:00	Tidspunkt: 09:30-10:30	Tidspunkt: 11:00-12:00	Tidspunkt: 14:00-15:00	Tidspunkt: 10:00-11:00
Ca. 3,5 km i lett terreng med en rastepause. Ta med noe varmt i termosen/niste hvis ønskelig	Sted: Sofiemyrveien 12	Sted: Waldemarhøyveien 13	Sted: Langhuset	Sted: Tårnåsen aktivitetssenter
Kle deg etter været Oppmøte: Granerud skytebane	Maks antall: 15 stk		Maks antall: 15 stk	Maks antall: 10 stk
Påmelding: 93 27 16 17	Påmelding: 45 61 86 78	Påmelding: 93 27 16 17	Påmelding: 92 68 14 49	Påmelding: 92 68 14 49

Frisklivssentralen markerer verdensdagen for psykisk helse. Bli med oss på aktivitet!

Åpent for alle voksne innbyggere i Nordre Follo kommune, ingen kostnad.

Påmelding på SMS til angitt nummer.