



LFN avd Østfold



Aktiviteter i september og oktober

Vi inviterer til fottur til Linnekleppen brannvaktårn 325 m.o.h

søndag 23.september kl. 11.00.

Følg rv. 124 (mot Aremark) til skiltet oppgang til Linnekleppen (blått turløypeskilt). Avstand fra Rakkestad 17 km, fra Strømsfoss (i Aremark) 8 km. Her er det gode parkeringsmuligheter. Det er 3,5 km å gå opp til tårnet på Linnekleppen. Ta kontakt med Jane 99594760 eller Arild 48225753 for evt spørsmål eller samkjøring. Alle tar med hver sin mat og drikke og gode sko. 😊
For ytterligere informasjon om Linnekleppen: www.linnekleppen.no

Det blir medlemsmøte **tirsdag 9. oktober kl. 18.00** Sted: Kantina til Nav på Greåker, gamle Tindlundvei 3. Det blir demonstrasjon av produkter fra utvalget til butikkene ENKLERE LIV. 😊 Se gjerne: www.enklereliv.no for katalog. Servering.

Vi starter opp med bading for våre medlemmer igjen **tirsdag 2 oktober kl 10.00** i Superland på Quality Grålum (inngang bak) Det blir annenhver tirsdag med Quality Son tirsdag 9 oktober osv. Dette er likemannsarbeid og vi dekker billett for bading, men hvis man skal ha lunsj må det betales selv. Det har vært positive tilbakemeldinger fra de som har deltatt. Varmt vann, badstue etc gjør godt for muskulatur. 😊

Lfn-Østfold har nå fått sin hjemmeside, og ta gjerne en titt innimellom på www.lfn-ostfold og kom med innspill. 😊

Med hilsen

Styret

