The background is a vibrant green with a pattern of white, wavy, concentric lines resembling topographic contours. In the top right corner, there is a pink sun partially obscured by two dark red, spiky berries hanging from a stem. Below the berries are several small, yellow, oval-shaped seeds or pollen grains. In the bottom left, a large yellow semi-circle represents the sun, with a cluster of pink seeds or pollen grains floating nearby. The bottom of the image features stylized, colorful shapes representing a forest floor: a dark blue bush, a green plant with a pink bud, a white flower with a dark red center, a light green mushroom, a red mushroom, and a yellow flower. On the right side, there are several small, pink, circular spots of varying sizes, some with dashed lines trailing behind them, suggesting a path or a trail of seeds.

FRILUFTSLIV FOR SENIORER

Aktivitet og trivsel i nærmiljøet



FRILUFTSLIV ER HELSE I NATUREN

Friluftsliv er en god kilde til aktivitet og helse, gjennom hele livet. En tur i ditt nærmiljø er nok, enten du går i parken, plukker bær i skogen, eller nyter utsikten ved havet.

Å gå på tur er faktisk den mest populære aktivitetsformen i Norge. Hele ni av ti oppgir at de går på tur, og det er kanskje ikke så rart? Friluftsliv passer for alle, uansett form, alder eller bakgrunn. Det trenger heller ikke koste penger eller mye tid.

Enten du går alene eller sammen med andre, kan naturen gi påfyll til både kropp og sinn. Forskning

viser at bevegelse og naturopplevelser sammen kan bidra til god helse, trivsel og livskvalitet.

I denne brosjyren har vi samlet fakta, tips og informasjon for deg som kunne deg å komme i gang, enten du ønsker å bli kjent med nye venner eller ta litt bedre vare på helsen.

God tur!

VISSTE DU AT?

- Det aldri er for sent å begynne! Kroppen har omtrent like god effekt av fysisk aktivitet og trening gjennom hele livet.

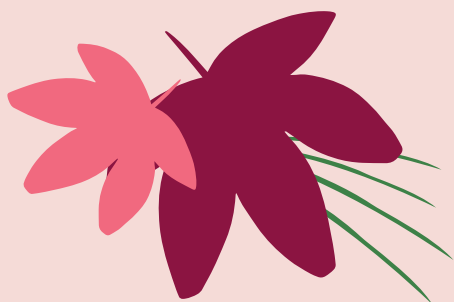


Foto: Skiforeningen

RÅD OM AKTIVITET

- All aktivitet er bedre enn ingen aktivitet! **Allerede noen få minutters aktivitet gir effekt** – vær så fysisk aktiv som evne og helsetilstand tillater.

tempo fem dager i uka, eller du kan kombinere kortere gåturer med hus- og hagearbeid. Svømming, sykling og skigåing er også fine aktiviteter.
- Voksne bør være fysisk aktive i minst **150 minutter** hver uke, og aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten. Er aktiviteten av høy intensitet, holder det med minst **75 minutter** hver uke.
- Hvis du føler deg **ustø** eller har nedsatt mobilitet, bør du trene **styrke og balanse**. Bruk staver eller annet å støtte deg til når du er ute på tur
- **Aktiviteten kan deles opp i flere økter ut over dagen og uken.** Du kan for eksempel gå en halvtimes tur i raskt tempo
- Voksne/eldre bruker i gjennomsnitt 60 prosent av sin våkne tid i ro. **Beveg deg litt, så ofte som mulig.**



NYTTIG UTSTYR

- Gode og **stødige sko**, både til fottur og skitur.
- **Gåstaver** er gode å støtte seg til. Når du går med staver, bruker du også flere muskler.
- **Brodder** bør brukes når du går på glatt underlag.
- Det finnes også **rullatorer** som egner seg til utendørsbruk.



FRILUFTSLIV OG HELSE

Det er bra for kroppen å bevege på seg, og du må ikke trene hardt for å få bedre helse. Prøv heller å få inn litt lett regelmessig aktivitet der du kan.

Friluftsliv er en god måte å være i bevegelse på der nærmiljøet, parken, skogen og havet er naturens egne treningsentre. Natur og friluftsliv er også godt for hodet og den mentale helsen.

VISSTE DU AT?

- Du blir mindre stresset av å være i naturen.
- Fysisk aktive vinner i gjennomsnitt åtte friske leveår med god helse.

1/ GODT FOR HODET

Fysisk aktivitet gir overskudd og livskvalitet, og kan virke forbyggende mot **depresjon** og **angst**. Bare det å være i naturen er beroligende, gir mer energi og motvirker negative tanker.

2/ KOGNISJON OG HUKOMMELSE

Fysisk aktivitet har positiv effekt på **demens**, **hukommelse** og andre kognitive funksjoner. Man lærer bedre og får økt konsentrasjon.

3/ D-VITAMIN

Sollys er den viktigste kilden til **D-vitamin**, som forebygger en rekke sykdommer. For lite D-vitamin kan gjøre en slapp og sliten, gi **benskjørhet**, smerter i **skjelettet** og svak **muskulatur**.

4/ IMMUNFORSVARET

Fysisk aktivitet **styrker immunforsvaret**.

5/ BEDRE SØVN

Frisk luft og fysisk aktivitet kan redusere **stress**, øke energinivået og gi bedre **søvn**.

6/ GODT FOR HJERTET

Blodsirkulasjonen og pulsen øker allerede ved lett aktivitet og er bra for **hjertet**.

7/ FORDØYELSEN

Regelmessig fysisk aktivitet har positiv effekt på **fordøyelsen**.

8/ FOREBYGGENDE

Fysisk aktivitet reduserer risikoen for å utvikle høyt **blodtrykk** og forebygger bl.a. **blodpropp**, **hjerter-** og **karsykdommer**, **diabetes**, **demens** og ulike former for **kreft**.

9/ MINDRE SKADER

Å gå på varierende underlag, som gress, grus og snø, er bra for musklene, **balanse** og **koordinasjon**. Variasjon i steg og muskelbruk kan bidra til å styrke **leddbånd** og gi **færre belastningskader**.



Foto: Wanda Nathalie Nordstrøm



VISSTE DU AT?

De fleste kommuner har tilrettelagte turstier i nærmiljøet. Stiene skal passe for alle uansett alder og fysisk form. Ta kontakt med din kommune, lokale friluftslivsorganisasjon eller frisklivsentral, for tips til ruter.

HVORDAN KOMME SEG UT?

- En fast daglig gåtur. Turen trenger ikke å være lang, det holder å gå en liten tur i eget nærområde.
- Lag gjerne en avtale. Du kan melde deg inn i en gruppe, eller oppsøke en arena hvor du treffer flere, da blir turen lettere å gjennomføre.
- Gå eller sykle i stedet for å kjøre korte avstander.
- Ta med barnebarna. Gå en tur i parken sammen eller ta dem med til nærmeste lekeplass. Dere trenger ikke reise langt for å skape gode minner.
- Dra ut og plukk bær, sopp eller andre nyttevekster. Høst av naturen samtidig som du holder deg frisk.
- Skiturer er en fin aktivitet der du bruker hele kroppen. Føler du deg ustø, kan en spark, eller fottur med brodder og staver, være et godt alternativ om vinteren.



DRAR HVERANDRE UT

– Det er velvære å gå på tur. Det koster ingenting, og gir bare gevinst, sier Tordis.

Siden hun og ektemannen Ivar ble sammen for nesten tjue år siden, har de gått på tur så godt som hver dag.

Begge er opptatt av å ta vare på helsa, spesielt etter at de ble eldre. De merker at gåturene hjelper på appetitt og nattesøvn, og er godt for både kroppen og hodet.

– Det er noen dager jeg kan føle meg trøtt og sliten, men så tar jeg på meg skoene og går ut. Etter en stund føler jeg meg mye bedre. Det er noe med takhøyden ute, forteller Ivar.

– Ja, man blir lettere til sinns, nikker Tordis.

Turene trenger ikke å være lange, og ekteparet har et par faste ruter i nærområdet hvor de liker å gå.

– Jeg kan gå den samme runden i parken, men den er aldri lik. Tar du deg tid til å kikke så er lyset forskjellig og årstidene forandrer seg. En kjent plass kan vise seg fra nye sider, sier Ivar.

Deres beste tips til de som vil komme seg ut, er å gå på tur sammen med andre.

– Vi er jo så heldige at vi er to! Noen ganger har ikke den ene lyst til å gå, men blir med likevel. Hvis man er alene, er det nok lurt å lage en avtale med andre. Det er bestandig lettere når du har noen som drar deg ut, avslutter de.

LIVSKVALITET I NATUREN

- **Gå på tur med en venn.**
Å være sosial gjør oss både tryggere og gladere. Hva med å invitere naboen, eller kanskje du kjenner noen som har en hund du kan få låne?
- **Utnytt dagslyset**
Med lange og mørke vintre er det lett å kjenne seg nedfor, da er ekstra viktig med frisk luft. Ta en liten tur ut om formiddagen, og ta gjerne med deg kaffekoppen og sitteunderlaget.
- **Gå ut og observer naturen**
Se hvordan årstidene endrer seg og kjenn hvordan været kjennes mot ansiktet. Å være

oppmerksom på omgivelsene kan gi glede og en følelse av tilstedeværelse.

- **Prøv en ny aktivitet**
Ta opp noe du tidligere i livet har hatt lyst til å lære, eller gjøre. Det kan for eksempel være soppsanking, fuglekikking eller padling. Det er mange organisasjoner som kan hjelpe deg (se baksiden).
- **Bli frivillig**
Det er mange som kan ha glede av din tid og erfaring. Å gjøre noe for andre føles meningsfullt og gir økt livskvalitet. Se hvor du kan bidra på www.frivillig.no

VISSTE DU AT?

- Natur og grøntområder senker pulsen og hjerterytmen.
- Man slapper bedre av når man er i grønne omgivelser.



KOM I GANG

Ønsker du å komme deg ut på tur er det mange som kan hjelpe deg. Her er en liten oversikt over organiserte aktiviteter du kan gjøre utendørs. Du kan også ta kontakt med din kommune, eller med din lokale friskliv- eller frivilligsentral, for informasjon om hvilke tilbud som finnes der du bor.

AKTIV I 100

Er nærturgrupper for seniorer på dagtid. Turene er gratis og åpne for alle som ønsker å delta. Her får du nye venner, frisk luft og mosjon. Tilbudet er et samarbeid mellom Røde Kors og Den Norske Turistforening (DNT).

DNT SENIOR

Over hele landet arrangerer seniorgrupper alt fra enkle turer i nærområdet til overnattingsturer på fjellet. Gruppene planlegger og leder egne turer på dugnad.

TURMARSJ

er en form for aktivitet hvor man går arrangerte turer. Det er ingen konkurranse, tidtaking eller vinnere, bare muligheter for trim og sosialt samhold. Turmarsjene er arrangert av Norges Turmarsjforbund, og en rekke lokale turmarsjforeninger.

HISTORIELAGENE

Det finnes en rekke lokale historie-

lag som jobber med å fremme lokalhistorie. De arrangerer også turer til historiske steder, bygdevandring og sosiale samlinger. Det er åpent for alle å bli medlem og delta.

TURORIENTERING

Dette er en glimrende aktivitet for deg som vil kombinere fysisk aktivitet med hjernetrim, ute i naturen. Det er flere vanskelighetsgrader fra lette turer til litt mer kompliserte, så her er det noe for alle.

STOLPEJAKTEN

Er et lavterskeltilbud, hvor du skal finne stolper plassert rundt i nærmiljøet. Dette er en fin måte å bli bedre kjent der du bor. Stolpejakten er tilrettelagt for alle.

Se baksiden for henvisning til flere organisasjoner og aktiviteter.

VISSTE DU AT?

- ▶ Friluftsliv og fysisk aktivitet sammen med andre er en viktig sosial møteplass i hverdagen for mange og bidrar til mer trivsel.



GOD TUR!

Ønsker du mer informasjon og inspirasjon? På www.friluftslivforseniorer.no finner du oversikt over forskjellige organiserte uteaktiviteter, samt tips og fakta om friluftsliv og fysisk aktivitet.

Opplysninger i brosjyren er hentet fra helsenorge.no,
helsedirektoratet.no og norskfriluftsliv.no