The background is a dark green field with white contour lines, resembling a topographic map. In the top right corner, there is a pink sun partially obscured by two dark red, spiky seed pods. Below them are several small yellow seeds. In the bottom left, a large yellow semi-circle represents the sun, with a cluster of pink seeds. The bottom of the image features stylized elements: a dark blue silhouette of a tree, a green plant with a pink bud, a white flower with a dark center, a light green mushroom, a red mushroom, and a yellow flower. On the right side, there are several small pink circles of varying sizes.

FRILUFTSLIV FOR SENIORAR

Aktivitet og trivnad i nærmiljøet



VISSTE DU AT?

- Det aldri er for seint å byrje! Kroppen har om lag like god effekt av fysisk aktivitet og trening gjennom heile livet.



FRILUFTSLIV ER HELSE I NATUREN

Friluftsliv er ei god kjelde til aktivitet og helse, gjennom heile livet. Ein tur i nærmiljøet ditt er nok, anten du går i parken, plukkar bær i skogen, eller nyt utsikta ved havet.

Å gå på tur er faktisk den mest populære aktivitetsforma i Noreg. Heile ni av ti oppgir at dei går på tur, og det er kanskje ikkje så rart? Friluftsliv passar for alle, uansett form, alder eller bakgrunn. Det treng heller ikkje koste pengar eller mykje tid.

Anten du går åleine eller saman med andre, kan naturen gi påfyll til både kropp og sinn. Forskinga

viser at rørsle og naturopplevingar saman kan medverke til god helse, trivnad og livskvalitet.

I denne brosjyren har vi samla fakta, tips og inspirasjon for deg som kunne tenkje deg å komme i gang, anten du ønskjer å bli kjend med nye venner eller ta litt betre vare på helsa.

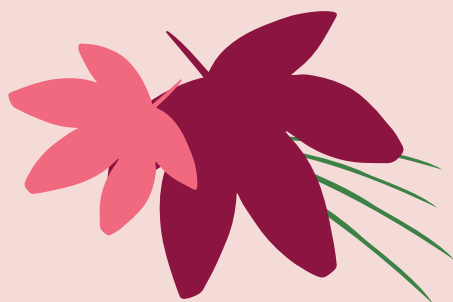
God tur!



Foto: Skiforeningen

RÅD OM AKTIVITET

- All aktivitet er betre enn ingen aktivitet! **Til og med nokre få minutt med aktivitet verkar** – ver så fysisk aktiv som evna og helsetilstanden tillèt.
- Vaksne bør vere fysisk aktive i minst **150 minutt** kvar veke, og aktiviteten bør gjere deg lett andpusten. Er aktiviteten av høg intensitet, held det med minst **75 minutt** kvar veke.
- **Aktiviteten kan delast opp i fleire økter ut over dagen og veka.** Du kan til dømes gå ein halvtimes tur i raskt tempo fem dagar i veka, eller du kan kombinere kortare gåturar med hus- og hagearbeid. Symjing, sykling og skigåing er òg fine aktivitetar.
- Dersom du føler deg **ustø** eller har nedsett mobilitet, bør du trene **styrke** og **balanse**. Bruk stavar eller anna å støtte deg til når du er ute på tur.
- Vaksne/eldre brukar i gjennomsnitt 60 prosent av den vakne tida si i ro. **Rør litt på deg, så ofte som mogleg.**



NYTTIG UTSTYR

- Gode og **stødige sko**, både til fottur og skitur.
- **Gåstavar** er gode å støtte seg til. Når du går med stavar, brukar du òg fleire musklar.
- **Broddar** bør du bruke når du går på glatt underlag.
- Det finst òg **rullatorar** som eignar seg til utandørsbruk.



FRILUFTSLIV OG HELSE

Det er bra for kroppen å røre på seg, og du må ikkje trene hardt for å få betre helse. Prøv heller å få inn litt jamn aktivitet der du kan.

Friluftsliv er ein god måte å vere i rørsle på, der nærmiljøet, parken, skogen og havet er naturen sine treningscenter. Natur og friluftsliv er òg godt for hovudet og den mentale helsa.

VISSTE DU AT?

- Du blir mindre stressa av å vere i naturen.
- Fysisk aktive vinn i gjennomsnitt åtte friske leveår med god helse.

1/ GODT FOR HOVUDET

Fysisk aktivitet gir overskot og livskvalitet, og kan verke førebyggjande mot **depresjon** og **angst**. Berre det å vere i naturen er roande, gir meir energi og motverkar negative tankar.

2/ KOGNISJON OG MINNE

Fysisk aktivitet verkar positivt inn på **demens**, **minne** og andre kognitive funksjonar. Ein lærer betre og får auka konsentrasjon.

3/ D-VITAMIN

Sollys er den viktigaste kjelda til **D-vitamin**, som førebyggjer ei rekkje sjukdomar. For lite D-vitamin kan gjere deg slapp og sliten, gi **beinskjørheit**, smerter i **skjelettet** og svak **muskulatur**.

4/ IMMUNFORSVARET

Fysisk aktivitet styrkjer **immunforsvaret**.



Foto: Wanda Nathalie Nordstrøm

5/ BETRE SVEVN

Frisk luft og fysisk aktivitet kan redusere **stress**, auke energinivået og gi bedre svevn.

6/ GODT FOR HJARTET

Blodsirkulasjonen og pulsen aukar allereie ved lett aktivitet og er bra for **hjartet**.

7/ FORDØYINGA

Jamn fysisk aktivitet verkar positivt inn på fordøyinga.

8/ FØREBYGGJANDE

Fysisk aktivitet reduserer risikoen for å utvikle høgt **blodtrykk** og førebyggjer mellom anna **blodpropp, hjarte- og karsjukdomar, diabetes** og ulike former for **kreft**.

9/ MINDRE SKADER

Å gå på varierende underlag, som gras, grus og snø, er bra for **musklane, balansen og koordinasjonen**. Variasjon i steg og muskelbruk kan medverke til å styrkje **leddband** og gi færre **belastningsskadar**.

VISSTE DU AT?

Dei fleste kommunar har tilrettelagde turstiar i nærmiljøet. Stiane skal passe for alle uansett alder og fysisk form. Ta kontakt med kommunen din, den lokale friluftslivsorganisasjonen eller frisklivsentralen, for tips til ruter.

KORLEIS KJEM EIN SEG UT?

- **Ein fast dagleg gåtur.** Turen treng ikkje å vere lang, det held å gå ein liten tur i sitt eige nærrområde.
- **Lag gjerne ein avtale.** Du kan melde deg inn i ei gruppe, eller oppsøkje ein arena der du treffer fleire, då blir turen lettare å gjennomføre.
- **Gå eller sykle i staden for å køyre korte avstandar.**
- **Ta med barnebarna.** Gå ein tur i parken saman eller ta dei med til næraste leikeplass. De treng ikkje reise langt for å skape gode minne.
- **Dra ut og plukk bær, sopp eller andre nyttevokstrar.** Haust av naturen samstundes som du held deg frisk.
- **Skiturar** er ein fin aktivitet der du brukar heile kroppen. Kjenner du deg ustø, kan ein spark, eller fottur med broddar og stavar, vere eit godt alternativ om vinteren.



DREG KVARANDRE UT

– Det er velvære å gå på tur. Det kostar ingenting, og gir berre gevinst, seier Tordis.

Sidan ho og ektemannen Ivar blei saman for nesten tjue år sidan, har dei gått på tur så godt som kvar dag.

Begge er opptekne av å ta vare på helsa, særleg etter at dei blei eldre. Dei merkar at gåturane hjelper på appetitt og nattesvevn, og er godt for både kroppen og hovudet.

– Det er nokre dagar eg kan føle meg trøytt og sliten, men så tek eg på meg skoa og går ut. Etter ei stund føler eg meg mykje betre. Det er noko med takhøgda ute, fortel Ivar.

– Ja, ein blir lettare til sinns, nikkar Tordis.

Turane treng ikkje å vere lange, og ekteparet har eit par faste ruter i nærområdet der dei likar å gå.

– Eg kan gå den same runden i parken, men han er aldri lik. Tek du deg tid til å sjå etter, så er lyset ulikt og årstidene endrar seg. Ein kjend plass kan vise seg frå nye sider, seier Ivar.

Dei beste tipsa deira til dei som vil komme seg ut, er å gå på tur saman med andre.

– Vi er jo så heldige at vi er to! Somme gonger har ikkje den eine lyst til å gå, men blir med likevel. Om ein er åleine, er det nok lurt å lage ein avtale med andre. Det er alltid lettare når du har nokon som dreg deg ut, avsluttar dei.

LIVSKVALITET

I NATUREN

- **Gå på tur med ein venn.**
Å vere sosial gjer oss både tryggare og gladare. Kva med å invitere naboen, eller kanskje du kjenner nokon som har ein hund du kan få låne?
- **Utnytt dagslyset**
Med lange og mørke vintrar er det lett å kjenne seg nedføre, då er ekstra viktig med frisk luft. Ta ein liten tur ut om formiddagen, og ta gjerne med deg kaffikoppen og sitjeunderlaget.
- **Gå ut og observer naturen**
Sjå korleis årstidene endrar seg og kjenn korleis veret kjennest mot andletet. Å vere merksam på omgivnadene kan gi glede og ei kjensle av å vere til stades.
- **Prøv ein ny aktivitet**
Ta opp noko du tidlegare i livet har hatt lyst til å lære, eller gjere. Det kan til dømes vere soppstaking, fuglekikking eller padling. Det er mange organisasjonar som kan hjelpe deg (sjå baksida).
- **Bli frivillig**
Det er mange som kan ha glede av tida og erfaringane dine. Å gjere noko for andre kjennest meningsfullt og gir auka livskvalitet. Sjå kvar du kan bidra på www.frivillig.no.

VISSTE DU AT?

- Natur og grøntområde seinkar pulsen og hjarterytmen.
- Ein slappar betre av når ein er i grønne omgivnader.



VISSTE DU AT?

- Friluftsliv og fysisk aktivitet saman med andre er ein viktig sosial møteplass i kvardagen for mange og medverkar til meir trivnad.



KOM I GANG

Viss du gjerne vil komme deg ut på tur, er det mange som kan hjelpe deg. Her har vi samla ei lita oversikt med organiserte aktivitetar du kan gjere utandørs. Du kan òg ta kontakt med kommunen din, eller med den lokale friskliv- eller frivilligsentralen, for å få vite meir om kva for tilbod som finst der du bur.

AKTIV I 100

Er nærturgrupper for seniorar på dagtid. Turane er gratis og opne for alle som ønskjer å delta. Her får du nye venner, frisk luft og mosjon. Tilbodet er eit samarbeid mellom Den Norske Turistforening (DNT) og Raudekrossen.

DNT SENIOR

Over heile landet arrangerer seniorgrupper alt frå enkle turar i nærområdet til overnattingsturar på fjellet. Gruppene planlegg og leier eigne turar på dugnad.

TURMARSJ

Er ein aktivitet der ein går arrangerte turar. Det er ingen konkurranse, tidtaking eller vinnarar, berre høve til trim og sosialt samhald. Turmarsjane er arrangerte av Norges Turmarsjforbund, og ei rekkje lokale turmarsjforeiningar.

HISTORIELAGA

Det finst ei rekkje lokale historielag som arbeider med å fremje

lokalhistorie. Dei arrangerer òg turar til historiske stader, bygdevandringar og sosiale samlingar. Det er ope for alle å bli medlem og delta.

TURORIENTERING

Dette er ein glimrande aktivitet for deg som vil kombinere fysisk aktivitet med hjernetrim, ute i naturen. Det er fleire vanskegradar frå lette turar til litt meir kompliserte, så her er det noko for alle.

STOLPEJAKTA

Er eit lågterskeltilbod, der du skal finne stolpar som er plasserte rundt i nærmiljøet. Dette er ein fin måte å bli betre kjend der du bur. Stolpejakta er lagd til rette for alle.

På baksida finn du opplysningar om fleire organisasjonar og aktivitetar.



GOD TUR!

Ønsker du meir informasjon og inspirasjon? På www.friluftslivforseniorer.no finn du ei oversikt over ulike organiserte uteaktivitetar, i tillegg til tips og fakta om friluftsliv og fysisk aktivitet.

Opplysningane i brosjyren er henta frå helsenorge.no,
helsedirektoratet.no og norskfriluftsliv.no