



Jevnaker
kommune

Aktivitet og fellesskap

Hva er viktig for deg?



Aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap er viktig for alle mennesker gjennom hele livet. Det er en nødvendig forutsetning for å kunne ha så god helse og funksjon som mulig.


Basert på interesser, ønsker og behov – hva er viktig for deg?

- Ta vare på familie, venner og sosiale nettverk?
- Skape gode opplevelser?
- Møter på tvers av generasjonene?
- Ha gode øyeblikk?
- «Dyrke» egne interesser?
- Stimulere sanser og minner?
- Ha et sosialt fellesskap?
- Være i bevegelse?
- Spise sammen med andre?

Hva tenker du vil være gode øyeblikk for deg?



Tips til hva du kan gjøre selv:

- Engasjere deg i foreninger eller lag for å få et fellesskap og en sosial aktivitet som sikrer et sosialt nettverk.
 - Utfordre deg selv digitalt;
 - Lær deg å håndtere og navigere på et nettbrett, PC og smarttelefon. På den måten får du holdt kontakt med både familie og venner, samt økte muligheter for å få nye venner via for eksempel sosiale medier.
 - Benytt BankID på mobilen, som blir mer og mer viktig for å identifisere deg mot offentlige nettsider, som HelseNorge, Altinn, NAV, med flere.
 - Meld deg som frivillig, og bidra til samfunnet og innbyggere på en måte som skaper mening for deg. Ta gjerne med en bekjent eller nabo.
 - Vær fysisk aktiv hver dag. Det er ikke nødvendig å trene hardt for å fortsette å være selvhjulpen. Det å gjøre de daglige gjøremålene dine – å være hverdagsaktiv!
 - Oppsøk gjerne et treningssenter, og lag faste avtaler med for eksempel en venn. På den måten blir det lettere å gjennomføre aktiviteten i hverdagen.
 - Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra både for helse og trivsel.
- 

Sjekkliste for aktivitet og fellesskap

	JA	NEI
Beveger du deg hver dag?		
Deltar du som frivillig i en organisasjon eller lignende?		
Bruker du datamaskin, nettbrett eller mobil daglig?		
Har du kontakt med familie eller venner ukentlig?		
Har du en interesse/hobby å bedrive tiden din med?		
Trives du med å være alene?		
Ønsker du endringer i hvordan du har det?		

30 minutter aktivitet hver dag hjelper hjertet, skjelettet og hjernen til å holde seg frisk og rask. Det kan også motvirke negative tanker og uro. Husk at all aktivitet teller.

Ulike aktiviteter i Jevnaker finner du her:

<https://jevnaker.foreningsportal.no>

- eller benytt QR-koden nedenfor:

