

Kurstilbud for seniorer som er opptatt av god helse

# LYST PÅ LIVET



# Lyst på livet

- Introduksjonsdag i Nøtterøy kulturhus 18.01.22



# Program 18.01.

- **Program før lunsj: 11.00-12.00**
- Vi blir litt kjent med hverandre
- «Endelig voksen»
  - Aldersvennlige Færder kommuneOrdfører Jon Sanness Andersen.
- «Hva er viktig for deg?»
  - Hvordan styrke helse, mestring og funksjon?Anders Vege, fagleder for kvalitetsutvikling ved Folkehelseinstituttet og universitetslektor ved Universitetet i Sørøst-Norge.
  
- **12.15 Lunsj**

# Program etter lunsj: 12:45-14:30

- «Helse, frivillighet og lykke»
  - Noen betraktninger fra kommunens ledelse

Laila Rognaldsen er virksomhetsdirektør for administrasjon, kultur og levekår

Anita Archer er virksomhetsdirektør for helse
- «Kommuneoverlegen deler sine refleksjoner om god helse».

Elin Jakobsen er kommuneoverlege i Færder kommune og har lang erfaring som fastlege i kommunen.
- «Gjennomgang av kursets innhold og praktisk gjennomføring»

# Hva er helse?



# Definisjoner av helse

## WHO 1946

«En tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller fysisk svekkelse».

## Peter F Hjorth

«God helse har den som har evne og kapasitet til å mestre og tilpasse seg livets uunngåelige vanskeligheter og hverdagens krav.»





Mestre egen helse



# Helsekompetanse

- Forstå og anvende informasjon for å ta beslutninger om egen helse.
- Livsstilsvalg
- Forebyggende tiltak
- Egen mestring av sykdom
- Bruk av helse- og omsorgstjenestene



# HelseNorge

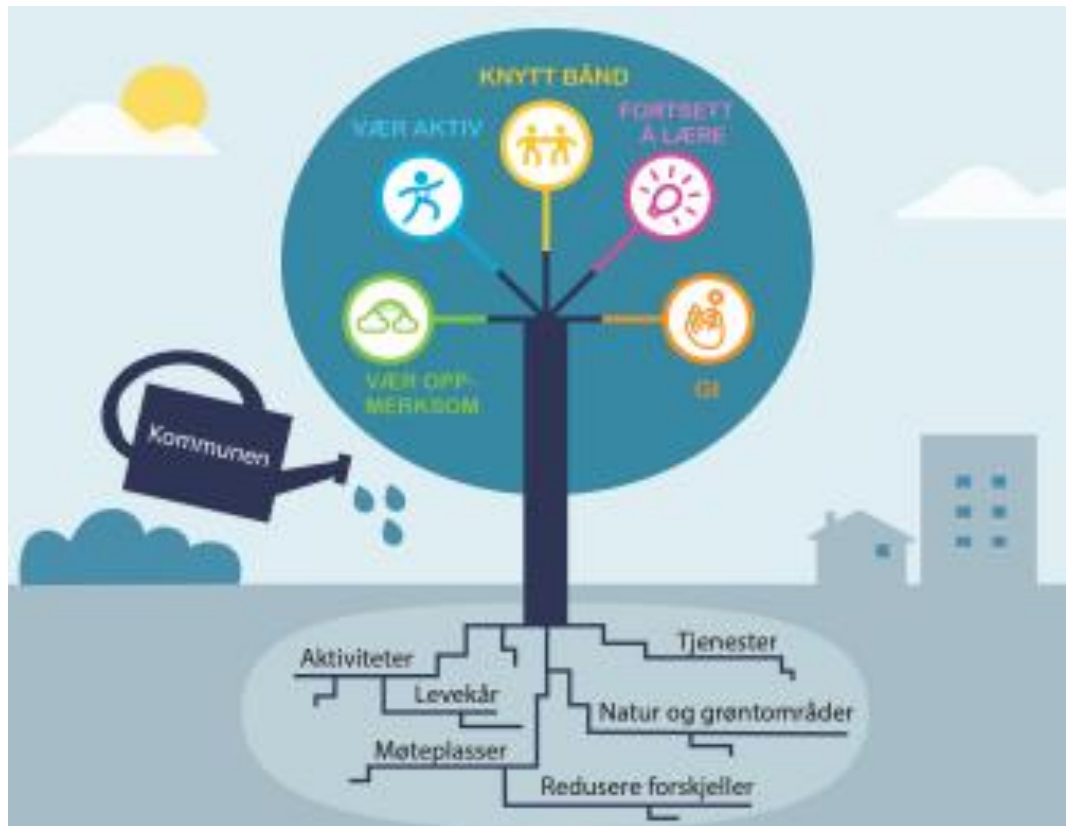


Sjef i eget liv



# Livskvalitet

- Vær oppmerksom
- Vær aktiv
- Knytt bånd
- Fortsett å lære
- Gi



Lev livet. Opplev alt du kan! Ta vare på deg selv og de du er glad i. Ha det gøy-vær litt gal og rar. Gå ut og gjør noen feil- for det kommer du til å gjøre uansett. Nyt deg selv og utnytt alle mulighetene til å lære noe på veien. Ikke vær perfekt – vær heller en utmerket versjon av deg selv!



Per Fugelli

# Praktisk gjennomføring

- 6 kursdager
- Faste grupper (settes opp før første kurs)
- Faste gruppeledere (presenteres)
- Arbeidshefte med egen aktivitet
- Lunsj hver kursdag
- Betaling ved oppmøte (vips eller kontant)

# Lyst på livet i Færder kommune

- Kurset er kunnskapsbasert
  - Vi vet hva som virker (Forskning)
- Kurset er endret i tråd med medvirkningsprosesser (Brukererfaringer)
  - Eks: Introduksjonsdag, bli kjent øvelser og servering
  - Eks innhold: Kunnskap om tilbud og digitale løsninger, fremtidsfullmakt,
- Vi henter inn våre beste folk som innledere (Erfaringskunnskap)
- Vi rigger så alle kan være med
  - Men første kursdag blir ikke på Sjølyst

# Hva virker?

- Fysisk trening
- Fallforebygging
- Sosialt nettverk
- Sunt kosthold
- God hygiene
- Avmedisinering

# Innleiderne har spisskompetanse

- Medisinsk
- Juridisk
- Ergoterapi
- Fysioterapi
- Ernæringsfaglig
- Teknologisk



Hvordan kan jeg  
bruke denne  
kompetansen i min  
hverdag?



1. samling	2. samling	3. samling	4. samling	5. samling	6. samling
Sikkerhet og trygghet	Sikkerhet og trygghet	Sikkerhet og trygghet			
	Sosialt nettverk	Sosialt nettverk	Sosialt nettverk		
		Mat og drikke	Mat og drikke	Mat og drikke	
			Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet
Livshjulet	Livshjulet	Livshjulet	Livshjulet	Livshjulet	Livshjulet

# Kursdager – kl. 11.00-14.30

## Tjøme frivilligsentral\*

- 07. februar
- 14. mars
- 25. april
- 06. juni
- 29. august
- 26. september

## Sjølyst

- 08. februar
- 15. mars
- 26. april
- 07. juni
- 30. august
- 27. september

\*Forutsetter flere påmeldinger p.t.

God helse skal vare livet ut!

- Velkommen på kurs!