

Holde seg aktiv og engasjert

Å være aktiv handler ikke bare om fysisk trening. Det handler om å gjøre alle slags hyggelige aktiviteter, for eksempel møte venner eller bake en kake. Selv om vi allerede har det veldig travelt, kan de fleste av oss ha nytte av å øke aktivitetsnivået.

Å delta i aktiviteter hjelper oss på mange måter:

- Gir en opplevelse av innhold og mening til en del av dagen.
- Gir en følelse av å ha oppnådd noe.
- Leder tankene bort fra bekymringene våre.
- Opprettholder ferdighetene og interessene våre, både fysiske og mentale.
- Sosiale aktiviteter gir oss glede og stimulering fordi vi er sammen med andre mennesker.

I tillegg, fysiske aktiviteter:

- Holder kroppen vår smidig og i form.
- Kan forbedre søvnen vår.
- Kan øke vår generelle følelse av velvære.

Aktiviteter kan være alt du liker. Det kan være hagearbeid eller å sitte i hagen, gå tur, spille bingo, danse, lese en bok eller et blad eller passe et kjæledyr. Aktivitetene trenger ikke å være strukturert eller gjøres i en gruppe.

Er det noe du selv kan legge til i hverdagen og uken for å holde deg aktiv?

Tips:

- Det er ofte vanskelig å komme i gang; bestem deg for et spesifikt tidspunkt på dagen til den nye aktiviteten, og hold deg til det.
- Start i det små – en kort lokal spasertur før et større eventyr.
- Vær aktiv med andres hjelp – å invitere andre med vil gi deg selskap og kan gi deg det første løftet du trenger.
- La tingene du trenger for å gjøre aktiviteten ligge framme (for eksempel et magasin på kjøkkenbordet), slik at de fungerer som et hint.