

STØRRE TRIVSEL OG TRYGHED I HVERDAGEN – men hvordan?



Seniorlivet kan være præget af mange ændringer, der har indflydelse på din hverdag. Hvad skal du være opmærksom på for at disse ændringer ikke forringer din trivsel og tryghed?

8 GODE RÅD TIL AT STYRKE SENIORLIVET

1. Forbered dig



Hvis du overvejer alternativer til din nuværende livssituation, vil det sandsynligvis opleve større tryk i hverdagen. (det kan være i forhold til bolig, transport, økonomi, støtte fra netværk, aktivitet m.v.)

2. Skab gode vaner



Som senior vi sandsynligvis opleve funktionstab der påvirker dine hverdagsrytmer. Derfor er det vigtigt at du finder gode vaner omkring f.eks. motion, sociale relationer, kost, alkohol og søvn. Udnyt at du har tiden til at tilpasse de nye vaner ud fra dine ønsker og ressourcer. Vi anbefaler muligheden for at deltage i aktiviteter herom med jævnaldrende. Det gør det ofte lettere at komme i gang, og åbner op for nye relationer.

3. Vær aktiv



Mange studier viser, at det er en vigtig del af et godt seniorliv at være aktiv. Det behøver ikke nødvendigvis at være igennem motion, frivilligt arbejde eller andre klassiske senioraktiviteter. Det vigtigste er, at du er aktiv og kommer ud. Mulighederne er mange.

4. Gør noget meningsfuldt



Tidligere har arbejdet og evt. børn været en stor del af det der har givet i livet for os. Der findes ingen drejebog for, hvordan du skaber dig en ny mening, men løsningen kan ligge i at du engagerer dig i noget og er noget for nogen. Det skaber oftest meningsfuldhed i seniorlivet.

5. Få dig en hverdagsrytme



De fleste af os har vænnet sig til, at arbejdet har styret hverdagens rytme. Det gør det ikke længere, og selvom det også er rart, kan det være en stor udfordring. Forsøg at få dig nogle faste holdepunkter i dagen og ugen som du kan skabe en rytme omkring.

6. Husk de sociale relationer



De sociale relationer er vigtige hele livet igennem. Det er vigtigt at du overvejer, hvordan dine sociale relationer skal være i seniorlivet. Det kan oftest være en god ide at få forventningsafstemt i tide, og lave nogle faste aftaler om at ses med dem, som man håber på at ses med.

7. Læg forestillingerne om hvordan det er at blive ældre på hylden



Der er mange forestillinger om hvordan det er at blive ældre. Der kan være en forventning om aldersskavanker, som accepteres fordi det hører alderen til. Men det er ikke altid gældende. Vær opmærksom på at tilpasse dine forventninger, til hvad du gerne vil, så det passer til dig og din hverdag. Du skal ikke lade dig styre af, hvad du eller dine omgivelser mener, man bør gøre som pensionist.

8. Skab plads til at have fri



Igennem et langt arbejdsliv er mange blevet vant til at have travlt. For nogle er travlhed forbundet med status, og det kan være svært at lægge travlheden fra sig. Forsøg derfor at give dig selv plads til bare at have fri ind imellem. Det er en af frihederne ved seniorlivet, som du kan lære at nyde.

Man kan få støtte og vejledning hos Viborg Kommunes forebyggende medarbejdere:



Britta Koppelgaard

tlf. 51 49 08 95 **Mail:** bk8@viborg.dk



Karin Hebsgaard

tlf. 51 49 08 96 **Mail:** kh5@viborg.dk



Dorte Weis Moeslund

tlf. 51 49 08 94 **Mail:** dwe@viborg.dk



Britta Kempe

tlf. 51 49 08 93 **Mail:** bk7@viborg.dk



Vibeke Harmon Kofoed

tlf. 20 54 89 92 **Mail:** vkof@viborg.dk

Telefontid: Vi træffes bedst mandag-torsdag imellem kl. 08.00-09.00

Læs mere på sundhedscenterets hjemmeside:
sundhedscenter.viborg.dk/

Pjecen er udarbejdet af det forebyggende team
i Viborg Kommune



VIBORG
KOMMUNE