

# Seniorliv

- MIN HVERDAG

**2024**



«SNAKK OM  
SENIORLIV MED NOEN  
DU TROR KAN HA  
GLEDE AV DET!»

ET MAGASIN FOR SENIORER UTGITT AV



**Bamble  
kommune**

# Hva er Seniorliv

- MIN HVERDAG



**Seniorliv er et forebyggende og helsefremmende tilbud for seniorer i Bamble kommune. Vi ønsker å inspirere til et aktivt liv og bidra til at du har god helse og en bra hverdag.**

Gjennom foredrag om aktuelle temaer, lett tilgjengelig informasjon og mulighet for individuell veiledning, ønsker Seniorliv å gjøre deg i stand til å ta gode valg for eget liv og helse.

Seniorliv vil skape en bevissthet rundt hva du ønsker å fylle tiden din med, og hvordan det kan være lurt å legge en plan for å få en best mulig pensjonisttilværelse.

Visste du at for mange utgjør pensjonisttiden nesten en tredjedel av livet?

Hva vil du fylle tiden din med?

## INNHOOLD

<i>Hva er Seniorliv</i>	02
<i>Noe å tenke over</i>	03
<i>Bolig</i>	04
<i>Vær aktiv</i>	05
<i>Min hverdag</i>	06
<i>Intervju</i>	07
<i>Inspirasjonsforum</i>	08
<i>Treffpunkt</i>	09
<i>Aktiviteter</i>	10-11
<i>Nyby</i>	11
<i>Kontakt</i>	12

# Noe å tenke over i årene som kommer

## Hvordan vil jeg føle meg?

Et godt liv og hvordan du føler deg handler like mye om din psykiske helse som din fysiske, og dette henger sammen. Gode rutiner i hverdagen er et bra utgangspunkt for et godt liv hele livet. Når du får mer tid til overs og ikke skal på jobb hver dag, er det kanskje en god idé å ikke leve som om det er lørdag hele uken.

## Hvem vil jeg omgås?

Et godt liv handler mye om å ha folk rundt seg, bli sett og å ha noen å støtte seg til i livets oppturer og nedturer.

Når du slutter å jobbe, forsvinner ofte store deler av nettverket ditt. Ikke glem å ta kontakt med andre mennesker du trives med! Det er ikke viktig hvor mange sosiale relasjoner du har, det er kvaliteten på kontakten du har med andre som teller.

## Hva vil jeg fylle tiden min med?

Som senior får du mer fritid. Det er lurt å tenke litt over hva du ønsker å gjøre, hva du trives med og hva som betyr noe for deg – gjerne i god tid før pensjonsdagen plutselig er der. Hva skal du ha tid til, og hvordan skal du ta hensyn til både egne og andres behov?

## Hvor og hvordan vil jeg bo?

De fleste ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Skal du gjøre tilpasninger der du bor eller flytte til en mer egnet bolig? Mer om bolig finner du på side 4.



Alt dette kan du lese mer om på

[www.planleggelitt.no](http://www.planleggelitt.no)



# Bolig



De fleste ønsker å bo hjemme lengst mulig, men hva som er hjemme for deg er det du som må definere. Boligen din skal passe livssituasjonen du befinner deg i nå og den du kommer til, og det kan være lurt å tenke over hva som blir viktig for deg i årene som kommer.

## Flytte eller bli boende?

Et godt råd i prosessen mot en beslutning kan være å sette opp en liste over fordeler og ulemper med enten å flytte eller bli boende. Dersom du lander på å flytte kan det i tillegg være lurt å gjøre det mens du er sprek nok til å håndtere flytteprosessen. Det kan være verdt å tenke gjennom punktene under.

- **TENK LANGSIKTIG.** En bolig skal kunne fungere i ulike livsfaser. Tenk derfor igjennom om boligen vil fungere om livssituasjonen din skulle endre seg. Det kan også være lurt å tenke over hvilke alternativer du har for å løse vedlikeholdsoppgaver av hus og hage.
- **NABOLAGET.** Tenk over hva som er viktigst for deg å ha i nabolaget. Er det nærhet til aktivitet, venner og familie, skog og mark eller byliv. Husk at det er hverdager det er flest av!
- **TRANSPORT.** Tenk over hvilke alternativer du har for å komme deg til butikk, aktiviteter eller for å besøke venner og familie hvis du ikke lenger kan kjøre bil selv.

## Pusse opp eller bygge om?

Hvilke grep bør du vurdere nå som gjør livet lettere om noen år? Det er lurt å vurdere noen løsninger som gjør det enklere for deg i hverdagen, og en bolig som varer lenge bør ha:

- Trinnfri adkomst.
- Alle bruksrom på inngangsplanet.
- God plass på bad.
- Lave terskler/terskelfrie døråpninger.
- God plass på kjøkken og mulighet for lett tilgjengelig oppbevaring.

# Vær aktiv

## 5 tips i hverdagen

Fordelene av å trene er mange, og det er aldri for sent å begynne! Visste du at en åttiåring er like trenbar som en trettiåring? Det er helt gratis å være i fysisk aktivitet, det trenger ikke å ta mye tid, og det kan foregå der du bor. Holder du deg i regelmessig bevegelse, er gevinsten stor. Her er noen enkle hverdagstips!

### Gå ut

Ikke sett så høye krav til deg selv. Det viktigste rådet er å komme seg ut. Når du har kommet deg ut av huset, er sjansen stor for at du ikke går inn igjen. Alle skritt teller!

### Gå raskt

Å gå er bra, men å gå raskt slik at du blir svett og andpusten er enda bedre! Ta gjerne en ekstra omvei på vei hjem.

### Tren hjemme

Hjemmetrening uten mye utstyr har god effekt! Det finnes mange treningsprogrammer og -videoer på internett for alle aldersgrupper.

### Lag en trapperegel

Alle vet at det er best å løfte beina selv. Bestem deg for at du alltid skal velge trapp!

### Gjør hus- og hagearbeid selv

Det er lett å betale noen for å gjøre både hus- og hagearbeid. Men, da går du glipp av mye fin mosjon! Når du tørker støv, vasker gulv eller klipper plen bruker du kroppen på en variert og god måte.

«Visste du at to tiårs tap av styrke og muskelmasse hos eldre kan gjenvinnes etter to måneder med styrketrening?»

«En av tre eldre over 65 år faller hvert år. Trening med fokus på styrke og balanse er det enkelttiltaket som er mest effektivt for å forebygge fall.»



# Min hverdag

---

- » Ønsker du å være mer sosial?
- » Trenger du hjelp til å begynne med fysisk aktivitet?
- » Har du en interesse du vil komme i gang med?
- » Ønsker du tips i forhold til tilrettelegging av bolig?
- » Vil du lære mer om søvn, trening og/eller kosthold?

Da kan du ta kontakt for en individuell samtale med fokus på hvilke grep du kan gjøre for å få en bedre pensjonisttid. En slik samtale vil finne sted på Frisklivssentralen eller hjemme hos deg.

Vi tilbyr også undervisning i søvn eller trening & kosthold.

Kontaktinfo: Tlf. 90 62 71 91

# «Lag deg en plan for pensjonisttiden»

Tidligere kommunedirektør i Bamble kommune, Tore Marthinsen, gikk av med pensjon for fire år siden, og han innrømmer at han gruet seg til å bli pensjonist.

– «Jeg hadde vært i arbeidslivet i 45 år, og det er klart det er en stor overgang å ikke skulle gå på jobb hver dag», sier han. «Man mister mye av nettverket knyttet til arbeidsplassen, og man får plutselig mye tid». Tore forteller at han ikke hadde oversikt over hva slags muligheter som fantes på dagtid, og at han selv gjorde en innsats for å finne aktuelle aktiviteter for å gi dagene innhold.

Noe av det første han gjorde da han gikk av med pensjon, var å restarte Langesund pensjonistforening som hadde ligget brakk i noen år. Han mener ikke at alle kan, eller bør, gå inn for å starte noe nytt, men han har selv stor glede av nye bekjensheter han har fått gjennom verv i ulike lag og foreninger. – «Det å delta på dugnader i nabolaget eller for det lokale turlaget er en ypperlig arena for å møte andre. Det er også en fin måte å bli kjent med andre generasjoner på», sier Tore. Han snakker også varmt om Bambles nye svømmehall, som han bruker ofte. – «I badstua har det lett for å bli til at man slår av en prat med noen man ikke kjenner fra før», forteller han.

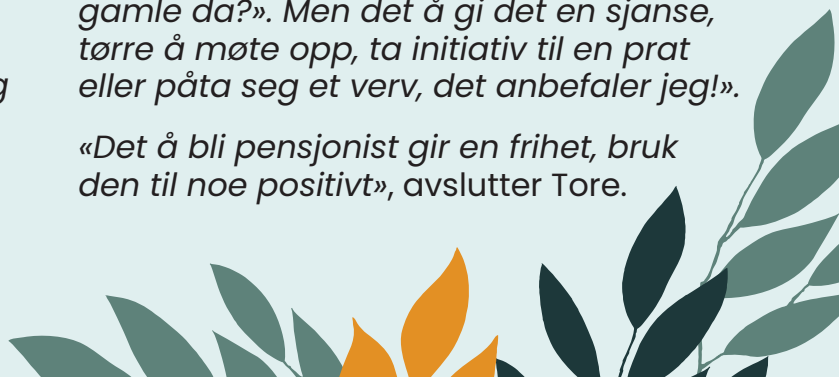
Vi spør Tore om han har noen tips til dem som snart skal bli pensjonister eller som allerede er godt i gang med pensjonisttilværelsen. – «Jeg anbefaler alle å lage en «to do»-liste og å være bevisst på hva man vil bruke tiden sin på. Det er så lett å utsette ting til i morgen når man har så mye tid, så jeg tror det er lurt å holde på noen rutiner og ha en plan for ting man ønsker å gjøre. Selv hadde jeg to drømmer for pensjonisttiden, det ene var å dra på

Lofotfiske, og det andre var å se Norge. Det første er gjennomført, og kan absolutt anbefales, og det andre er en pågående prosess». Han poengterer at han vet at ikke alle har den samme muligheten til å reise som det han har, og forteller at han også har stor glede av turer til fots og på sykkel i nærområdet.

Tore hadde også andre mindre omfattende mål for pensjonisttiden. Han ønsket å lese mer, og skryter av Bamble bibliotek og litteraturhus hvor han har fått god hjelp til å få tak i interessante bøker. – «Det å ikke jobbe har også gitt mer tid til barn og barnebarn, noe jeg setter pris på i hverdagen. I tillegg har jeg familie i USA, som jeg plutselig hadde mulighet til å tilbringe mer tid med» forteller Tore. «Kona sendte meg avgårde kort tid etter at jeg hadde sluttet i jobben», ler han.

– «Mange leser nok oppslag om ulike aktiviteter og tenker «er ikke dette for de gamle da?». Men det å gi det en sjanse, tørre å møte opp, ta initiativ til en prat eller påta seg et verv, det anbefaler jeg!».

«Det å bli pensjonist gir en frihet, bruk den til noe positivt», avslutter Tore.



# INSPIRASJONSFORUM

Dette er større arrangementer på Bamble bibliotek og litteraturhus som vi håper vil inspirere deg!



OLE PETTER HJELLE

TORSDAG 07.03 KL. 19.00

## «STERK HJERNE MED AKTIV KROPP»

med Ole Petter Hjelle, lege, hjerneforsker og forfatter. Han vil gi oss et spennende foredrag om betydningen av fysisk aktivitet for hjernen, og hvordan vi kan dra nytte av denne kunnskapen. Forskning viser nemlig at fysisk aktivitet i tillegg til å gi oss et lengre og bedre liv, gjør oss mer kreative, bedrer stressmestring og hukommelse samt reduserer risikoen for depresjon og demens.



WERNER FREDRIKSEN

TORSDAG 24.10 KL. 19.00

## «HVERDAGSGLEDENS 5»

med Hege H. Bakke og Werner Fredriksen, seniorrådgivere i Rådet for psykisk helse.

### Vær oppmerksom

Å være oppmerksom kan redusere stress og gi bedre immunforsvar.

### Vær aktiv

Å være fysisk aktiv utløser stoffer som øker velvære og kan gi bedre hukommelse og søvn.

### Fortsett å lære

Læring utvider perspektivene våre, gir nye muligheter og styrker selvtilliten.



HVERDAGSGLEDE®

### Knytt bånd

Sosiale relasjoner fungerer som en buffer mot psykisk uhelse.

### Gi

Å gi til andre aktiverer områder i hjernen som er ansvarlig for lykke.



HEGE H. BAKKE

**Arrangementene er gratis**, men du må reservere plass på [tikkio.com](https://www.tikkio.com) eller på telefon til Bamble bibliotek og litteraturhus, tlf. 35 96 56 50.  
**Påmelding åpner en måned før arrangementet.**



# Treffpunkt



Den første onsdagen i måneden kl. 13.00, med unntak av mai, vil det arrangeres treffpunkt med ulike temaer på Bamble bibliotek og litteraturhus. Her er det ingen påmelding, bare møt opp!

## 07. FEBRUAR – «HVA KAN JEG DELTA PÅ I BAMBLE?»

Ved folkehelsekoordinator Mette Savio Halvorsen, idrett- og frivillighetsrådgiver Vegar Weholt og bademester Jørn Heiland

## 06. MARS – «FREM TIDSFULLMAKT»

Ved Gøril E. Oterholt fra Statsforvalteren i Vestfold og Telemark

## 03. APRIL – «HVA FREMMER GOD OG ROBUST PSYKISK HELSE?»

Ved kommunepsykolog Embla S. Degn Rui og avdelingsleder for psykisk helse- og avhengighetsteam Kristin Thomassen

## 08. MAI – «BEVEGELSE – ALLE MONNER DRAR!»

Ved idrettspedagog Bjørn-Inge Eek og fysioterapeut Marte Østby Fegstad

## 04. SEPTEMBER – «HVORDAN HÅNDTERE GRUBLING OG BEKYMRING?»

Ved frisklivskonsulent Linda Gundersen-Aksnes

## 02. OKTOBER – «DEMENS, SAMLIV OG NÆRE RELASJONER»

Ved demenskoordinator Olaf Moen

## 06. NOVEMBER – «BRANNSIKKERHET I HJEMMET»

Ved pensjonert branninspektør Pål Årseth



# Velkommen til aktiviteter!

## Frivillige lag og foreninger

Frivillige organisasjoner bidrar til inkludering, kompetanse og læring. Det gir folk anledning til å møtes og engasjere seg i et fellesskap. I Bamble kommune har vi registret 130 frivillige foreninger.

Kontaktinformasjon lag og foreninger:

Rådgiver idrett og frivillighet Vegar Weholt tlf. 47 25 60 88 – hverdager

**E-post: [vegar.weholt@bamble.kommune.no](mailto:vegar.weholt@bamble.kommune.no)**

## Friskvern

Bli med på aktiviteter som er for alle hele året, på dag eller kveldstid. De fleste timene er gratis og det er ingen påmelding.

Det er aktiviteter som turgåing, vanntrening, styrke, kondisjonstrening, bowls, balansetrening og trim.

Kontaktinformasjon Friskvern:  
Folkehelsekoordinator Mette Savio Halvorsen tlf. 91 36 50 35 – hverdager

**E-post: [mettesavio.halvorsen@bamble.kommune.no](mailto:mettesavio.halvorsen@bamble.kommune.no)**

## Bamble svømmehall

Svømmehallen brukes av skoler, leietakere og til bemannet folkebad som er åpent for alle kommunens innbyggere. Svømmehallen er utstyrt med handikappeis, rullestoler og en seng som kan senkes ned i vannet. På hverdager er svømmehallen og kiosken åpen for alle på kveldstid, og i helgene på dagtid.

Åpent: Mandag – fredag kl. 16.00 – 21.00, lørdag og søndag kl. 12.00 – 17.00

Kontaktinformasjon Bamble svømmehall: tlf. 90 23 60 59

Bademester Jørn Heiland

tlf. 41 62 03 51, **E-post:**

**[jorn.heiland@bamble.kommune.no](mailto:jorn.heiland@bamble.kommune.no)**

## Herre nærmiljøsentere

Er et aktivt senter med et variert tilbud.

Kaféen er åpen mandag, onsdag og torsdag kl. 10.30–12.30

Kontaktinformasjon Herre nærmiljøsentere:

Leder Marie Louise Kayiganwa tlf. 48 16 49 99 – hverdager

**E-post: [marielouise.kayiganwa@bamble.kommune.no](mailto:marielouise.kayiganwa@bamble.kommune.no)**

**PS: «Hva kan jeg delta på i Bamble?» er tema på det første treffpunktet 07. februar!**

## Bamble bibliotek og litteraturhus

Bamble bibliotek og litteraturhus skal være en demokratisk møteplass for alle innbyggere i kommunen, vi har en rekke små og store arrangement gjennom hele året. Et eksempel på tilbud er Digihjelp som er for deg som trenger hjelp med den digitale hverdagen.

Åpningstider: Mandag stengt, tirsdag-torsdag kl. 10-19, fredag kl. 10-16, lørdag kl. 10-14 og søndag stengt.

Kontaktinfo Bamble bibliotek og litteraturhus: tlf. 35 96 56 50, **E-post: biblioteket@bamble.kommune.no**

## Bamble frivilligsentral

En møteplass hvor det foregår aktiviteter på dag- og kveldstid. Kaféen er åpen tirsdag, onsdag og torsdag kl. 10.00-13.00

Kontaktinformasjon Bamble frivilligsentral:

Leder Kirsti Marie Thorsen Ourdahl  
tlf. 46 82 80 63

– tirsdag, onsdag og torsdag

**E-post: kirsti.marie.thorsen.ourdahl@bamble.kommune.no**

Miljøarbeider Elisabeth Kverndokk  
Hansen tlf. 94 84 87 62

– tirsdag, onsdag og torsdag

**E-post: elisabeth.kverndokk.hansen@bamble.kommune.no**

**Mer informasjon om tilbudene finner du på kommunens nettside: [www.bamble.kommune.no](http://www.bamble.kommune.no)**

# Frivillighet



nyby



**Er du en engasjert senior? Da har vi en spennende mulighet for deg! Bamble kommune oppfordrer deg til å bli en frivillig gjennom Nyby - vår digitale plattform for samarbeid og fellesskap.**

Ved å være frivillig gjør du noe meningsfullt. Frivillig arbeid gir en følelse av mening og tilfredshet, og du kan både ha en positiv innvirkning på andre menneskers liv, og danne nye vennskap.

### Hvordan bli frivillig i Nyby?

Start reisen ved å registrere deg som frivillig på Nyby-plattformen. Det tar bare noen minutter. Last ned appen «Nyby», velg «jeg vil hjelpe» og deretter «hverdagshelt i Bamble», så hører du fra oss.

### Trenger du hjelp?

Med Nyby kan du også enkelt be om hjelp fra frivillige. Det kan være alt fra å handle dagligvarer til å ha en hyggelig samtale. For mer informasjon om Nyby, kontakt oss i Bamble kommune. Vi ser frem til å ønske deg velkommen til vårt frivillige fellesskap!

Prosjektleder Nyby: Anne Stormyr Bergh tlf. 41 26 94 48 – hverdager  
**E-post: [annestormyr.bergh@bamble.kommune.no](mailto:annestormyr.bergh@bamble.kommune.no)**

# Kontakt

---



**Har du noen spørsmål eller innspill kan du sende oss en e-post: [seniorliv@bamble.kommune.no](mailto:seniorliv@bamble.kommune.no)**

*Du kan også ringe oss. Vi ringer deg opp igjen om vi ikke kan ta telefonen, legg igjen en beskjed.*

*Har du generelle spørsmål om tilbudet, ring:  
Folkehelsekoordinator Mette Savio Halvorsen  
Tlf. 91 36 50 35 på hverdager.*

*Ønsker du å vite mer om Frisklivssentralen, eller en individuell samtale med fokus på hvilke grep du selv kan gjøre for å få en bedre pensjonisttid, ring:  
Fysioterapeut Amalie Håland/Marte Østby Fegstad  
Tlf. 90 62 71 91 på hverdager.*



**Bamble  
kommune**



*Følg med på oppslagstavler rundt omkring i kommunen for å få med deg arrangementer for alle seniorer i Bamble kommune!*

**2024**