

INFORMASJON

# Seniorliv

- MIN HVERDAG

2026



TILBUDENE I  
SENIORLIV ER  
ÅPNE FOR ALLE  
INTERESSERTE

ET MAGASIN UTGITT AV



**Bamble  
kommune**

# Hva er Seniorliv

- MIN HVERDAG



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

Gjennom 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 og legge en plan for fremtiden.

## HVA VIL DU FYLLE TIDEN DIN MED?

Fortsett å lese  
for inspirasjon  
og tips

<b>INNHold</b>	<b>SIDE</b>
<i>Hva kan du gjøre for din psykiske helse?</i>	3
<i>Hva er ABC for god psykisk helse?</i>	3
<i>Frivillig, det er oss det!</i>	4-5
<i>Fysisk aktivitet som nøkkel til å forebygge muskelsvinn hos eldre</i>	6
<i>Frisklivssentralen i Bamble – en trygg start på livsstilsendring</i>	7
<i>Har du behov for en tilpasset bolig?</i>	8
<i>Smart økonomi i alderdommen</i>	9
<i>Sølvi og Hennings råd mot økonomisk stress</i>	9
<i>Norges beredskap starter med deg og meg</i>	10
<i>Inspirasjonsforum &amp; Treffpunkt</i>	11
<i>Velkommen til aktiviteter!</i>	12
<i>Kunnskap på storskjerm</i>	13
<i>Tjenesteveiviseren</i>	13
<i>Forebygg osteoporose. Derfor trenger kvinner styrketrening</i>	14
<i>Menn 60+ Ingen plan er også en plan, men holder det?</i>	15



Shutterstock.com

## Hva kan du gjøre for din psykiske helse?

**Det handler ofte om små, men målrettede justeringer i hvordan du lever, tenker og forholder deg til deg selv.**

### **Gjør noe som utfordrer deg litt**

Hjernen trives når den får noe nytt å bryne seg på. Små mentale mikroutfordringer bygger robusthet og gir mestringsfølelse.

### **Gi hjernen variasjon**

Mange blir slitne, ikke fordi de gjør for mye, men fordi de gjør det samme hele tiden. Variasjon i miljø, tempo eller aktivitet gir ny energi.

### **Sett ord på det som er vanskelig**

Du trenger ikke alltid snakke med noen. Å skrive ned tanker eller si dem høyt for deg selv kan gi klarhet og redusere stress.

### **Gjør noe uten mål**

I en hverdag full av prestasjon er det helsefremmende å gjøre noe som ikke skal bli «bra». Lek og uproduktiv kreativitet roer nervesystemet.

### **Begrens mikrobeklastninger**

Små uferdige oppgaver tærer mer enn vi tror. Å ta en ting av lista kan gi stor lettelse.

### **Gi deg selv pauser som faktisk er pauser**

En ekte pause er en der du ikke fyller hodet med nytt innhold. Stillhet og ro gir nervesystemet mulighet til å hente seg inn.

### **Vær litt raus med deg selv**

Selvmedfølelse er en av de mest dokumenterte faktorene for bedre psykisk helse. Snakk til deg selv slik du ville snakket til en god venn.

# Hva er ABC for god psykisk helse?

ABC for god psykisk helse er et kunnskapsbasert rammeverk med mål om å styrke befolkningens helsekompetanse knyttet til psykisk helse. Innsatsen bygger på den australske ABC-modellen (act, belong, commit) som viser at det å være aktiv, inngå i sosiale felleskap, og gjøre ting man synes er meningsfulle, styrker livskvaliteten og den psykiske helsen.



**GJØR NOE AKTIVT**



**GJØR NOE SAMMEN**



**GJØR NOE MENINGSFULLT**

## **Nasjonal helseopplysningskampanje**

Regjeringen ønsker at kunnskapen om ABC skal nå hele befolkningen. I 2025 ble den nasjonale ABC kampanjen lansert.

Du kan også scanne denne QR-koden med ditt kamera på mobilen og trykk på linken som dukker opp.





# Frivillig, det er oss det!

**Friskvern er et lavterskeltilbud uten påmelding, og de fleste timene er gratis. Tilbudet består av 14 ukentlige gruppetimer fordelt på ulike steder i kommunen, både på dag- og kveldstid.**

Aktivitetene er varierte og omfatter blant annet kondisjons- og styrketrening, vanntrening, trim- og balansetrening, bowls og turer. Alle som ønsker kan delta.

Friskvern drives av folkehelsekoordinator i tett samarbeid med forskjellige grupper, instruktører og 26 frivillige som bidrar en til to ganger i uken. I tillegg finnes det flere velvillige personer som stiller opp ved behov. De frivillige leder timer, tilrettelegger for aktivitetene og tar imot nye deltakere.

Takket være innsatsen og engasjementet til alle de frivillige kan kommunen tilby et variert og tilgjengelig aktivitetstilbud til innbyggerne – hele året.



*May Britt Skaar, Iste Holmberg,  
May Wenche Bamle Tjellaug,  
Jan Runar Arvesen og Reidun Barth.*



**Folkehelsekoordinatoren har snakket med noen av de frivillige og stilt de følgende spørsmål:**

- **Hva er grunnen til at du ønsker å være frivillig?**
- **Hva liker du ved å være i et gruppefelleskap med andre frivillige?**



**Stål oppsummerte det:**

Jeg ønsker å være frivillig for å hjelpe andre å komme i form, fordi det er et godt sosialt samhold med fine mennesker og fordi jeg selv trenger trening, samhold og sosialisering.

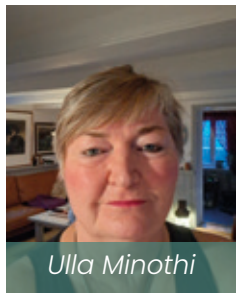
Et gruppefelleskap med andre frivillige gir en arena for erfaringsutveksling og hygge. Samtidig opplever jeg å være del av en stor bevegelse i frivilligheten som det norske samfunnet er unikt basert på.

Jeg får god samvittighet og blir «varm i hjertet» når jeg får brukt av min tid til å hjelpe andre med aktiviteter som kan bidra til bedre folkehelse.





Hans Henrik Ødegaard-Jensen



Ulla Minothi

«Jeg opplever at det positive fellesskapet med andre frivillige og deltakere i trimgruppen gir meg mye»



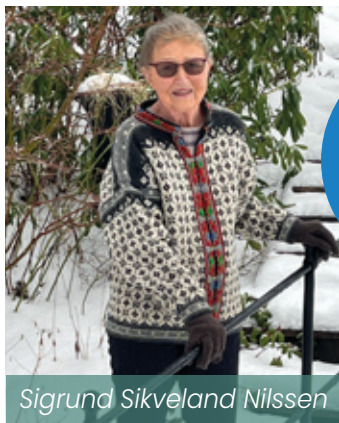
Berit Johansen

«Jeg har alltid noen å prate/ diskutere med»



Thorbjørn Lillemoen

«Det er veldig interessant å bli kjent med nye mennesker og en veldig god innfallsvinkel til ikke å bli isolert.»



Sigrund Sikveland Nilssen



Anne Kristin Asdal



Reidun Garstad



Ingebjørg Lillemoen



Stål Wik Sture og Anne Nordstoga

«Frivillighet er noe jeg anbefaler alle som har tid og anledning. Godt fellesskap og sunt for helsa».



Odd O. Gjerden og Grethe Johansson



Janne Aas



Johan Myhre

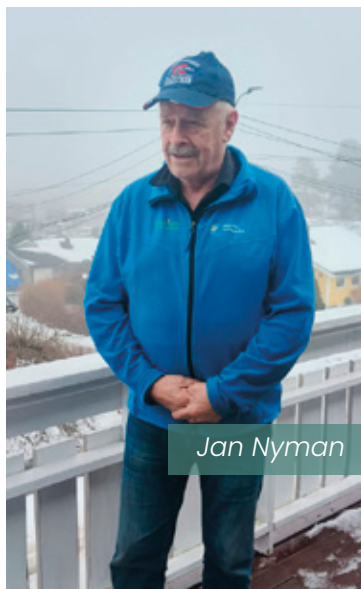
Astrid Marie Svendsen



Ingun Behrens



Lindy Haukedal



Jan Nyman





# Fysisk aktivitet som nøkkel til å forebygge muskelsvinn hos eldre

**Sarkopeni er aldersrelatert tap av muskelmasse og muskelstyrke, og er en av de mest betydningsfulle årsakene til redusert funksjonsevne hos eldre. Tilstanden utvikler seg gradvis, men konsekvensene kan bli store: økt fallrisiko, lavere ganghastighet, trøtthet og større avhengighet av hjelp i hverdagen. Heldigvis finnes det dokumenterte og effektive tiltak, og fysisk aktivitet står helt sentralt.**

## **Styrketrening – det mest virkningsfulle tiltaket**

Regelmessig styrketrening er den sterkeste enkeltfaktoren for å motvirke tap av muskelmasse. Forskning viser tydelig at eldre kan øke både muskelstyrke og muskelstørrelse i alle aldre, også langt opp i 90-årene. Anbefalingen er 2–3 økter per uke, med fokus på store muskelgrupper som hofter, bein, rygg og bryst. Belastningen bør være moderat til tung.

## **Hverdagsaktivitet – små valg som gir store gevinster**

I tillegg til strukturert trening er det mange hverdagsbevegelser som bidrar til å opprettholde muskelstyrke: rask gange, hagearbeid, gå trapper og generelt å holde seg i bevegelse gjennom dagen. Dette er vektbærende aktiviteter som stimulerer både muskulatur og skjelett.

## **Balanse- og koordinasjonstrening er viktig for å forebygge fall**

Når risikoen for fall reduseres, bevares både selvtillit og fysisk kapasitet. Øvelser som ettbeinsstående, tandemgang og funksjonelle bevegelser gir god effekt, samtidig som det krever lite utstyr.



# Frisklivssentralen i Bamble – en trygg start på livsstilsendring

**Frisklivssentralen i Bamble kommune tilbyr gratis lavterskelhjelp til innbyggere som ønsker å gjøre en livsstilsendring.**

Frisklivssentralen er et sted der voksne i alle aldre er velkomne, uavhengig av erfaring og utgangspunkt. Det passer både for dem som vil komme i gang med fysisk aktivitet, få bedre helse eller stå tryggere i hverdagen og arbeidslivet.

– Vi pleier å si at vi er en starthjelp, sier Linda ved Frisklivssentralen.

– Målet vårt er ikke at folk skal være hos oss for alltid, men at de skal få støtte, trygghet og kunnskap til å komme videre i aktivitet og lage gode vaner i hverdagen, utfyller Inger-Marie.

## Aktiviteter og kurs

Frisklivssentralen har faste aktiviteter som styrke- og kondisjonstrening, sirkeltrening, spinning, rolig yoga og avspenning- og bevegelsesgruppe. I tillegg tilbys ulike kurs, blant annet søvnkurs og et bevisstgjøringsprogram i samarbeid med rask psykisk helsehjelp.

Nytt i 2026 er et helhetlig kursopplegg som tar for seg sammenhengen mellom fysisk aktivitet, søvn, kosthold, økonomi, relasjoner og endring. Kurset går over tre uker og gir deltakerne en god grunnpakke for videre helsevalg. Grunnen til at det er så mange forskjellige temaer med på dette kurset er at vi ser at alle temaene påvirker vår helhetlige helse.

## Individuell oppfølging

Alle som starter får en individuell helsesamtale, og det følger midt- og sluttsamtale underveis. Fokuset på samtalen er ofte «hva er viktig for deg?». Etter en slik samtale tilpasses aktiviteter og kurs etter behov, mål og livssituasjon.



*Fra venstre ser vi spesialkonsulent Linda Gundersen-Aksnes og fysioterapeut Inger-Marie Thorvaldsen.*

– Dette er en helsetjeneste, ikke et treningssenter, understreker Linda.

Et viktig poeng Frisklivssentralen ønsker å formidle, er at man ikke trenger å være «trent» eller ha erfaring med aktivitet på forhånd. De fleste som kommer til oss har lite eller ingen treningserfaring, sier Inger-Marie. Dørstokkmila, usikkerhet og ubehag er helt vanlig. Det er nettopp her vi skal være gode på å møte folk der de er i oppstarten.

## Slik tar du kontakt

Veien inn til Frisklivssentralen er kort. Du kan finne kontaktinformasjon på kommunens nettside ved å søke på Frisklivssentralen for selv å ta kontakt, eller bli henvist av fastlege eller annen tjeneste. Etterpå inviteres man til en uformell samtale om videre oppfølging.

## Tre måneder – med blikket fremover

Oppfølgingen varer i tre måneder. I denne perioden jobber Frisklivssentralen aktivt med å koble deltakerne videre til aktuelle tilbud i kommunen, slik at endringene kan vare over tid.

# Har du behov for en tilpasset bolig?



**Det finnes låne- og tilskuddsordninger som kan hjelpe deg med finansiering knyttet til tilpasning av bolig. Her har vi samlet informasjon om de viktigste ordningene fra kommunen og Nav Hjelpemiddelsentral.**

## Startlån

Startlån fra kommunen er en låneordning som kan brukes av eldre.

Det kan være en mulighet for deg som trenger en tilpasset bolig. Startlånet har ingen øvre aldersgrense, men det er et krav at du ikke får finansiering i privat bank for å benytte deg av tilbudet. Dette lånet kan brukes til konkrete tilpasninger dersom du har nedsatt funksjonsevne og ønsker å bli boende i din nåværende bolig.

Du kan også søke om startlån dersom du ønsker å være «føre var» og tilrettelegge boligen for alderdommen. Startlån kan dekke varige tilpasninger som gjør det mulig for deg å bo hjemme lenger, selv om funksjonsevnen blir svekket. Dersom det viser seg at det ikke er hensiktsmessig å tilpasse boligen du bor i, kan startlånet brukes til å kjøpe en mer tilrettelagt bolig. Det er kommunen du bor i som behandler søknaden om startlån. De vurderer søknaden utfra blant annet inntekt, betjeningsevne og din nåværende boligsituasjon.

Eksempel på slike tiltak kan være:

- Ombygging eller påbygg for å få et tilgjengelig inngangsparti. Et tilgjengelig inngangsparti har dør som er lett å åpne, jevnt underlag uten høye terskler eller hindringer, og dører som er brede nok for rullestoler.
- Ombygging eller påbygging for å få alle nødvendige rom som soverom, bad/toalett, vaskerom, kjøkken og inngangsparti på hovedplanet.

- Å utvide døråpninger og fjerne terskler.
- Å gjøre badet mer tilgjengelig med romslig dusj og plass rundt toalett og servant.
- Å forsterke vegger for å montere håndtak, sete eller armstøtte.

Har du spørsmål til kommunen om startlån så ring sentralbordet så setter de deg over til riktige personer.

## Nav Hjelpemiddelsentral

Dersom du har et konkret behov for tilpasning av bolig, er det lurt om du tar kontakt med Nav Hjelpemiddelsentral i fylket ditt. Kommunens ergoterapeut kan hjelpe deg med dette. De kan også hjelpe deg med å vurdere hvilke tilpasninger som er nødvendig for at boligen skal være egnet å bo i med nedsatt funksjonsevne. Har du rett til et hjelpemiddel, som for eksempel rampe eller løfteplattform for å komme inn i boligen din, kan Nav innvilge tilskudd istedenfor å installere hjelpemiddelet. Dette kan da inngå i en felles finansieringsplan med startlån og/eller kommunale boligtilskudd. Tilskudd gir ofte bedre og mer varige løsninger enn utlån av hjelpemidler.

## Trenger du råd og veiledning om økonomi?

Navs økonomi- og gjeldsveiledningstelefon er et tilbud for deg som har økonomiske problemer. På telefon **55 55 33 39** kan du

- Få veiledning om din økonomiske situasjon
- Stille spørsmål om inkasso, tvangssalg av bolig, lønnstrekk og gjeldsordning
- Bestille time hos økonomi- og gjeldsrådgiver på ditt Nav-kontor

# Smart økonomi i alderdommen

## Kort og praktisk oversikt

- » Få oversikt over inntekter, utgifter og gjeld
- » Bygg en økonomisk buffer for uforutsette kostnader
- » Reduser gjeld før pensjonsalder
- » Vurder om boligen er økonomisk bærekraftig på sikt
- » Sett deg inn i pensjonsordningene dine
- » Lær grunnleggende digital økonomihåndtering
- » Beskytt deg mot svindel og falske henvendelser
- » Undersøk hvilke støtteordninger du kan ha rett på
- » Planlegg for helse- og egenandelsutgifter
- » Prioriter trygghet og langsiktige valg



Sølvi Abrahamsen og Henning Bergeland

## Sølvi og Hennings råd mot økonomisk stress

**Henning er avdelingsleder på Frisk Bris og Frisklivssentralen og sammen med Sølvi og de andre som jobber der har de mange samtaler med deltakere som kommer innom om ulike temaer, blant annet økonomisk stress.**

«Økonomi påvirker helsa vår mer enn mange aner», starter de samtalen med begge to. På Frisklivssentralen møter Henning og Sølvi mennesker som kjenner på stress, skam og uro knyttet til økonomi – noe som ofte går ut over søvn, selvfølelse og psykisk helse. De ser hvordan det er lett å sammenligne seg med andre på sosiale medier, samtidig som press fra omgivelsene kan forsterke følelsen av å ikke strekke til. «**Økonomi er en grunnmur i helse, fordi trygghet rundt økonomi gir stabilitet og oversikt i hverdagen**», sier Sølvi.

De har begge klare råd om at det er viktig å snakke med noen man stoler på tidlig om økonomiske utfordringer, da dette problemet raskt kan vokse. Erfaringene er at når folk får oversikt over utgifter og inntekter opplever de mer handlingsrom, og da kommer ofte energien og håpet tilbake. Det finnes løsninger for alle, og første steg er å bli bevisst og dele det med noen.

For oversikt over hvilken kurs og tilbud som finnes på Frisklivssentralen og Frisk Bris se gjerne kommunens nettside. Etter påske starter et nytt kurs om psykisk helse der et av teamene er økonomi. Tilbudene er gratis.



## INSPIRASJONSFORUM & TREFFPUNKT

– er møtesteder som tar opp ulike aktuelle temaer på Bamble bibliotek og litteraturhus. 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 eller e-post: [biblioteket@bamble.kommune.no](mailto:biblioteket@bamble.kommune.no). Påmelding åpner en måned før arrangementet.

## STED:



# INSPIRASJONSFORUM

**Dette er et større arrangement på Bamble bibliotek og litteraturhus som vi håper vil inspirere deg!**

MANDAG 5. OKTOBER, KL. 18.00

### EGENBEREDSKAP: EN INNFØRING

**Foredraget holdes av Henning Crall Ekroll som er forfatter og journalist med beredskap som et av sine fagfelt.**

I en krisetung verden har egenberedskap igjen kommet i søkelyset. Henning Carr Ekroll har skrevet "Den lille beredskapsboken", en innføring i både mentale og praktiske forberedelser som kan styrke din egen beredskap. I dette foredraget kommer han med en rekke tips til det du bør huske på, og forklarer hvorfor det er viktig. I tillegg vil beredskapskoordinator Fred Inge Skjærum holde et innlegg om beredskap i Bamble kommune.



## TREFFPUNKT

8. OG 10. SEPTEMBER // KL. 11.00–15.00

### VELKOMMEN TIL OPPFRISKNINGSKURSET BILFØRER 65+

Kursvarighet to dager: 8. og 10. september  
Sted: Bamble bibliotek og litteraturhus  
Ta med niste, drikke serveres.

Bilen betyr mye for din mulighet til å bevege deg dit du vil når du vil. Selv med mye erfaring bak rattet vil man ha stor nytte av oppfriskningskurset Bilfører 65+. Kurset er frivillig og det er ingen førerprøve eller fare for å miste førerkortet.

Kontaktperson for spørsmål om kurset:  
Statens vegvesen v/Heidi Namlos  
mobil 91 85 49 29 eller  
e-post: [ruth.namlos@vegvesen.no](mailto:ruth.namlos@vegvesen.no)



Statens vegvesen

 **Bilfører 65+**



# Velkommen til aktiviteter!

## Frivillige lag og foreninger

Frivillige organisasjoner bidrar til inkludering, kompetanse og læring. Finn lag/foreninger på kommunens nettside.

## Friskvern

Bli med på aktiviteter som er for alle, 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.

Finn Friskvernprogram på kommunens nettside. Program kan også hentes på rådhuset og biblioteket.

## Bamble svømmehall

På hverdager er svømmehallen og kiosken åpen for alle på kveldstid, og i helgene på dagtid. Svømmehallen er utstyrt med handikapheis, rullestoler og en seng som kan senkes.

Åpent: Mandag – fredag kl. 16.00–21.00, lørdag og søndag kl. 12.00–17.00.  
Kontaktinformasjon: tlf. 90 23 60 59

Finn svømmehallen på kommunens nettside.

## Bamble bibliotek og litteraturhus

En møteplass med ulike arrangement gjennom hele året. På biblioteket kan du låne bøker og tidsskrifter, lese aviser, bruke PC og skriver.

Åpningstider:

Tirsdag–torsdag kl. 10–19.

Fredag kl. 10–16. Lørdag kl. 10–14.

Søndag og mandag stengt.

Kontaktinfo Bamble bibliotek og litteraturhus:  
tlf. 35 96 56 50

E-post: [biblioteket@bamble.kommune.no](mailto:biblioteket@bamble.kommune.no)

Finn biblioteket på kommunens nettside.

**Mer informasjon om aktivitetene finner du på kommunens nettside:**

**[bamble.kommune.no](http://bamble.kommune.no)**



## Digihjelpen

**Digihjelpen er et tilbud for deg som trenger litt bistand på den digitale reisen.**

Om du har behov for hjelp eller veiledning, så kan du kontakte biblioteket for å få en time, hvor vi setter oss ned og hjelper deg. I tillegg er du velkommen til Seniornett siste torsdag i måneden. Seniornett er et «digitalt felleskap» hvor vi hjelper hverandre med bruk av PC, nettbrett og mobil, i tillegg til aktuelle tema på møtene. Ta med nettbrett, PC/Mac og smarttelefon.

Følg med på vår Facebookside eller se i vårt programblad for tidspunkt og tema. Tilbudet er i samarbeid med Seniornett Grenland og frivillige.

Påmelding for en-til-en-veiledning:

Tlf. 35 96 56 50 E-post:

[biblioteket@bamble.kommune.no](mailto:biblioteket@bamble.kommune.no)

 **Seniornett Grenland**  
- får seniorene på nett!

 **BAMBLE**  
BIBLIOTEK &  
LITTERATURHUS

## Sentralene

Det er kafé i åpningstidene, og det er varierte tilbud på dag og kveld.

### Stathelle frivilligsentral

Åpningstider: Tirsdag og torsdag kl. 10.00–13.00, onsdag kl. 10.00–14.00.

### Herre nærmiljøsentral

Åpningstider: mandag, onsdag og torsdag kl. 10.30–12.30.

### Langesund frivilligsentral

Åpningstider: mandag, annen hver tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00 – 14.00.

Finn sentralene på kommunens nettside.

**For mer informasjon om tilbudene send en e-post til:**

**[postmottak@bamble.kommune.no](mailto:postmottak@bamble.kommune.no) eller ring sentralbordet: 35 96 50 00**

# Kunnskap på storskjerm

Bli med på inspirerende foredrag annenhver torsdag ettermiddag i 2026. Biblioteket, i samarbeid med Seniorliv og SeniorUni, inviterer til aktuelle og lærerike foredrag på storskjerm. Temaene vil variere fra natur og politikk til historie og kultur.

Vi byr på en hyggelig atmosfære med lett servering av kaffe, te og noe godt å tygge på. For å sikre at vi har nok mat og drikke til alle, ber vi deg melde deg på via [tikkio.com](https://tikkio.com). Det er helt gratis.

Gjør torsdagsettermiddagene dine mer meningsfulle – vi gleder oss til å se deg!

## PROGRAM

### Husmorfilmene – fra husmorens gullalder til en ny feministisk tid

Med Jan Storø

Torsdag 30. april kl. 17.00

### Svalbard – I skyggen av stormaktene

Med Birger Amundsen

Torsdag 21. mai kl. 17.00

### Luthers revolusjon

Med Arnt Stefansen

Torsdag 28. mai kl. 17.00

### Døden i kunsten

Med Renate Rivedal

Torsdag 11. juni kl. 17.00

Se bibliotekets Facebookside eller [tikkio.com](https://tikkio.com) for mer informasjon om foredragene. Følg med på bibliotekets sider for program til høsten.

BAMBLE  
BIBLIOTEK &  
LITTERATURHUS

S | U

Seniorliv  
- MIN HVERDAG



## Tjenesteveiviseren

Tjenesteveiviseren gir en oversikt over tilbud og tjenester i Bamble kommune som kan fremme god helse og livskvalitet for våre innbyggere.

Den er et oppslagsverk og inneholder informasjon om tjenester og tilbud som kan hjelpe deg i ulike faser av livet.

Du finner råd og tips til helsefremmende aktiviteter, mestring i hjemmet, informasjon om tjenester som er åpne for alle, og om tjenester som du må søke om.

Tjenesteveiviseren inneholder mye informasjon og den er digital, så bruk gjerne søkefeltet for å finne det som er viktig for deg. Du finner Tjenesteveiviseren på Bamble kommune sine nettsider.

*Du kan gjerne bruke Tjenesteveiviseren på mobiltelefon, scann QR-kode med ditt mobilkamera så kan du lagre den på mobil eller nettbrett.*



# FOREBYGG OSTEOPOROSE

## Derfor trenger kvinner styrketrening



**Kvinner har betydelig høyere risiko for benskjørhet, også kalt osteoporose, enn menn. Dette trer spesielt frem etter overgangsalderen når østrogennivået faller og beintapet øker. Derfor blir styrketrening et av de viktigste tiltakene for god kvinnehelse.**



Belastning på skjelettet gjennom øvelser som knebøy, markløft, step-ups og andre vektbærende bevegelser stimulerer beinvevet til å bygge seg sterkere. Jevn styrketrening kan både bremse beintapet og øke beintettheten, noe som reduserer risikoen for brudd i hofte, håndledd og rygg.

I tillegg til god skjeletthelse gir styrketrening økt muskelstyrke og bedre balanse, som i seg selv forebygger fall, og er en av de viktigste årsakene til osteoporotiske brudd hos kvinner. Sammen med tilstrekkelig inntak av kalsium, vitamin D, og et aktivt liv, er styrketrening en av de mest effektive og forskningsstøttede strategiene kvinner kan bruke for å ta vare på egen helse gjennom hele livet.

Kommunen har forskjellige treningsstudioer, grupper i Friskvern og mulighet til å melde seg inn i Bedriftidretten i Telemark for å komme i gang med trening.



Shutterstock.com

# MENN 60+ INGEN PLAN ER OGSÅ EN PLAN, MEN HOLDER DET?

Du er kanskje 60, 62 eller 65. Kanskje står du fortsatt i full jobb. Kanskje teller du ned. Uansett: Pensjonistlivet kommer, spørsmålet er om du er klar? For mange menn har jobben vært hovedarenaen for både struktur og sosial kontakt. Der har praten gått, kaffekoppen stått klar og dagene hatt retning. Når det stopper, kan det bli stillere enn forventet. Det skjer ikke av seg selv at livet fylles med noe nytt.

## Start før du slutter

Hvis du fortsatt jobber, da er dette tiden for å forberede deg. Hvem skal du møte jevnlig når jobben er borte? Hva skal fylle dagene dine? Hva skal holde deg i form? Hva gleder du deg til? Ikke vent til siste arbeidsdag med å finne svarene.

## Kroppen tåler ikke utsettelse

Styrke og balanse forsvinner raskere enn du tror – men det kan bremses. Du trenger ikke maraton, du trenger jevn bevegelse. I Bamble har du naturen rett utenfor døra:

- Kyststiene i Langesund og Stathelle
- Skog og turterreng i Herre-området
- Båt, fiske og skjærgårdsliv
- Seniortrim, styrketrening og svømming

Finn noe du faktisk liker, da fortsetter du.

## Vennskap må vedlikeholdes

Mange menn er ikke vant til å ta initiativ sosialt. Men når jobben forsvinner, er det ingen som automatisk samler gjengen. Du må ofte være den som ringer. Den som foreslår en kaffe. Den som inviterer med på tur. Det er ikke masete, det er nødvendig.

I Bamble finnes møteplasser:

- Pensjonistforeninger, andre lag og foreninger
- Frivilligsentraler i kommunen
- Tur- og friluftsgupper
- Jakt- og fiskeforeninger
- Kulturarrangementer

Du trenger ikke bli «foreningsmenneske», men du trenger folk rundt deg.

## Struktur gir trivsel

Mange undervurderer hvor viktig faste rammer er. Lag deg en enkel ukeplan:

- To faste turer
  - Ett sosialt treff
  - En aktivitet som gir mestring
- Små faste holdepunkter gjør stor forskjell.

## Pensjonist betyr ikke parkert

Dette er en ny fase – ikke en avslutning. Du har erfaring, kompetanse og kapasitet. Bruk den. Engasjer deg. Bidra. Hold deg i gang. Det viktigste er ikke hva du velger. Det viktigste er at du velger noe, og det starter nå.

Magasinet er utarbeidet av  
Folkehelsekoordinator Mette Savio og  
Fysioterapeut Amalie Håland.



## Har du spørsmål om noe i magasinet, kontakt:

**Telefon (Sentralbord): 35 96 50 00**

**Åpningstid: Mandag–fredag kl. 09.00–15.00.**

**Telefon (Servicetorget): 35 96 52 40**

**Åpningstid: Mandag–fredag kl. 10.00–14.00.**

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



**Bamble  
kommune**

**Seniorliv**  
- MIN HVERDAG

**2026**

Vi håper du likte årets utgave av Seniorliv  
og fant inspirasjon til å tenke langsiktig  
og ta vare på din helhetlige helse. Gjerne  
del magasinet med noen du tror kan ha  
glede av å lese det.

