

Sund By Netværket, temagrupperne Ældres faldulykker - december 2007. Foto: Anne-Li Engström. Layout: Sofie Meedom. Tryk: Rosenhøjs Bogtrykkeri

- At holde sig fysisk aktiv bliver vigtigere jo ældre man er
- Det er aldrig for sent at gå i gang

Hvis du vil læse mere:

ÆldreForum »Ny aldringsforskning – resultater og perspektiver«, 2004 (www.aeldreforum.dk).

Sundhedsstyrelsen »Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling«, Center for Forebyggelse 2003.

Socialministeriet »Evidens om fysisk aktivitet og træning for ældre«, 2002 (www.ipaep.dk).



Sund By Netværket i Danmark er et netværk for kommuner og regioner, som samarbejder om at styrke og udvikle det lokale sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.

Hold dig fysisk aktiv

Det gode og sunde hverdagsliv handler om at være i fysisk form, så det ikke er kroppen, som forhindrer én i at gøre de ting, man har lyst til.

Hvad er fysisk aktivitet?

- Fysisk aktivitet er sport, gymnastik og motion fx i træningscentre
- Fysisk aktivitet er dagligdags gøremål som indkøb, rengøring, havearbejde, vinduespudsning...
- Sex er fysisk aktivitet
- Dans er fysisk aktivitet
- Jo mere du skal anstrenge dig, jo bedre
- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen, få gerne pulsen op

Gode råd om fysisk aktivitet:

- Det er godt at blive forpustet, fx ved at gå lidt hurtigere, end du plejer
- Bevæg dig så meget som muligt – hver eneste dag
- Gå mange og lange ture med og uden stave
- Leg med børnebørnene og oldebørnene
- Tænd for radioen eller spil din yndlingsmusik og dans rundt i stuen
- Tag cyklen og spar på benzinen
- Tag trapperne, selvom elevatoren står og frister
- Meld dig til dans, badminton, gymnastik, svømning eller motion sammen med andre, det både forpligter og giver mulighed for fællesskaber



Fysisk aktivitet har stor betydning for dit helbred og din sundhed

- Du får mere energi og velvære
- Du bliver gladere og kommer i godt humør
- Du får en nemmere hverdag
- Du får lyst til samvær med andre
- Du sover bedre om natten
- Du får en sund appetit og en god fordøjelse
- Du kan få flere oplevelser
- Du forebygger sygdom
- Du styrker din balance – så du undgår at falde