

Gammel og GLAD



LETTLEST

Glede

Å kjenne deg glad,
kan være en god medisin
som holder deg frisk når du er gammel.

Det er alltid ting i livet du kan glede deg over,
alene eller sammen med andre.

Når du er gammel skjer det
også ting som er vanskelige.

Det er godt å le når en er trist,
og det finnes glede midt i sorgen.



Alene og sammen

I dette heftet er det en del forslag
til hva som kan gjøre deg glad
når du er gammel.

Det kan være godt å være gammel.
Du får mye tid til å gjøre ting du liker.

Noen liker å gjøre ting alene.
Noen vil helst gjøre ting sammen med andre.
Noen trenger hjelp
enten de vil gjøre ting alene
eller sammen med andre.



Å føle seg vel

Når du er gammel
er det lov å tenke mye på deg selv.

Det er viktig
å ha gode opplevelser med kroppen,
for eksempel å kose med kjæresten.

Det er også godt for kroppen

- å gå til fotpleie
- gå til hudpleie
- få massasje
- få aromaterapi

Å kjenne deg vakker
gjør deg også glad.

Du kan gå ofte til frisør.

Du kan pynte deg med pene klær og smykker.



Egne fortellinger

Du kan lage en bok om livet ditt.

Du kan klistre inn bilder,
skrive hvem som er på bildet,
og når og hvor bildene er tatt.

Ta med bilder av steder du har bodd
og steder du har vært.

Kanskje du har et bilde
av en du var veldig glad i som er død.

Du får kanskje lyst til å vite mer om familien din.
Da kan du snakke med noen av dem.

Blir det for vanskelig å skrive,
kan du ta det opp på video
eller spille inn lyd.
Da husker du bedre det som ble sagt.



Samle

Noen samler

- bilder av blomster eller dyr
- CDer og DVDer
- gamle postkort
- tegneserier
- servietter
- frimerker
- flaskekorker
- fyrstikkesker

Du kan spare på alt!

Det er lurt å ha et system,
så du ikke mister oversikten.





Blomster

Noen er glad i å stelle med blomster.

Du behøver ikke ha hage,
du kan ha planter i stuen eller på verandaen.

Blomster trenger vann og gjødning.

Lag deg en blomsterkalender,
og kryss av når du vanner og gjødsler.

Blomster liker at du snakker til dem!



Håndarbeide

Mange liker håndarbeide.

Du kan strikke, hekle, snekre, spikke,
knytte tepper eller arbeide med leire.

Når du er gammel
kan synet bli dårligere og fingrene stivere.
Men ikke gi opp.

Kanskje kan aktiviteten din
være med til å holde fingrene dine myke.



Musikk

Spiller du et instrument
har du mye moro.

Men du må øve.

Ikke spill når naboen hviler middag,
da blir du ikke populær.

Det som er fint med å spille
er at du kan gjøre det
sammen med andre.



Sang

Stemmen blir ofte litt rusten
når du er gammel,
men det er like moro å synge for det.

Du kan synge i dusjen,
stemmen klinger så fint der.
Noen synger i kor.
Du kan også synge
til musikk du liker.



Bøker

Kan du lese,
har du alltid noe å holde på med
og snakke med andre om.

I lokalavisen kan du finne mye
som er interessant.
Ofte er det en enkel kryssord der også.

Du behøver ikke å kunne lese.
Noen bøker har bare bilder og ingen tekst.

Noen er interesserte
i å lese om et bestemt emne.
Det kan være om fugler, kirker,
blomster, vikinger – alt mulig!

Andre vil ha reisebøker
eller kokebøker.
Gå på biblioteket.
Der får du hjelp til å finne bøker.

Om du ikke kan lese,
Kan du få noen til å lese for deg.

Dere kan være flere sammen
så dere kan snakke om bøkene.

Om dere er flere som liker å lese
kan dere starte en klubb.



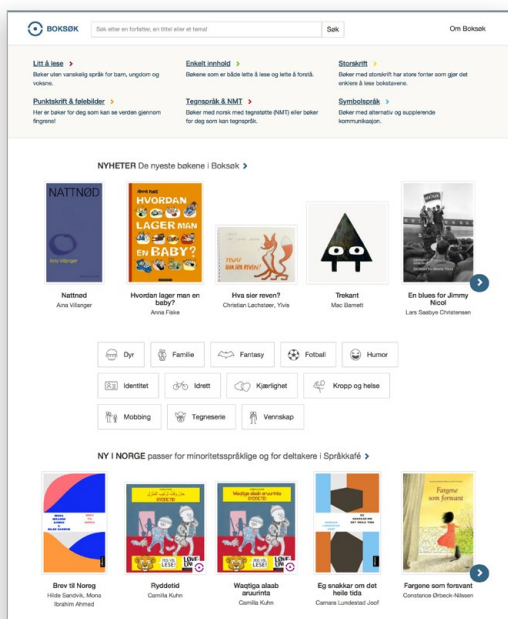
Data

Det går helt fint å lære data
når du er gammel.

Du kan chatte med andre,
og du kan skrive e-post.

På internett kan du lese aviser
og søke etter ting du lurer på.

På nettsiden www.boksok.no
kan du finne frem til bøker
som er lette å lese og enkle å forstå.



Foto

I dag er det lett å ta bilder.
Du behøver ikke fotoapparat,
du kan ta bilder med mobilen din.

Du kan også kjøpe et fotoapparat
som er enkelt å bruke og lett å ta med seg.

Bildene fra mobilen din
og fra et digitalt kamera
kan du legge inn på datamaskinen.



Trim

Hvis du er glad i å bevege deg
er det mye artig å gjøre.

Du kan svømme,
du kan spille bocchia
og du kan danse.

Det er fin trim å gå eller sykle en tur.

Turistforeningen har turer på fjellet.

De har også byturer
hvor noen forteller om byen.



Det er fint å gå i naturen.
Naturen er spennende.

Du kan fiske og titte på fugler.
Du kan plukke bær, sopp
eller blomster.

Du kan se om det er spor etter dyr.

Om du ikke kan gå kan en hund trekke deg på tur,
både sommer og vinter.



Reiser

Liker du å reise?

Det kan du gjøre når du er gammel.
Kanskje du ikke reiser så langt som før.

Du kan reise til et spa
for å pleie kroppen din.
Der kan du bade,
få massasje, ansiktspleie
og bli smurt inn med gjørme.

Det er noe fint å se og oppleve alle steder.
Du må ikke til Kina for å ha det spennende.



Treff

Du kan starte en gruppe sammen med venner.
Dere kan lese bøker om et sted og reise dit etterpå.

Dere kan starte en fanklubb for et fotballag
eller dere kan treffes for å

- snakke om ting dere leser
- male malerier
- høre på musikk
- se på TV
- spille kort
- sy og strikke
- lage mat
- gå i teater
- spille teater...



Mat

Matlaging er en fin hobby.
Du kan glede venner med å lage god mat
og invitere til fest.

I kokebøker kan du finne
spennende mat å lage.
Skriv en liste over det du trenger
så du husker hva du skal handle.

Det er hyggelig å stelle,
gjøre det pent
og dekke et flott bord til gjestene.

Sett av god tid til å forbedre festen,
så du er opplagt når gjestene kommer.



Uteliv

Det er moro å gå ut å treffe folk.
Det er mye å velge mellom,
konserter, kino eller teater.

Noen vil heller sitte på en kafé
med et glass øl eller vin
og bare se på folkene rundt seg.

Du kan bli medlem av en musikkklubb.
Der er det et hyggelig miljø.



Ta deg råd til å spise ute
på en fin restaurant en gang i blant
sammen med venner.

Når dere skal spise på fin restaurant,
må dere bestille bord på forhånd.

Det kan også være lurt å spørre om råd
for å finne det beste stedet.



Hjemmeliv

Er det stor plass der du bor,
kan du invitere flere folk sammen.

Du kan rydde rom og danse,
kanskje helsedans?

Du kan lage kulturkveld med musikk,
eller med opplesning og teater,
selskapsleker og tryllekunster.
Du kan invitere til et karneval.

Å male kan du gjøre alene eller sammen med andre.
Du og vennene dine kan lage et maleverksted.

Du kan samle fanklubben
til å se på fotballkamp på storskjerm.

Du kan spille dataspill
eller se filmer på TV.



Utgitt av:

© Forlaget aldring og helse, 2019

Første utgave 2008

Forfattere: Sissel Hofgaard Swensen og Britt-Evy Westergård

Grafisk oppsett: www.bk.no i samarbeid med Aldring og helse

Oppdatert utgave 2019 / 2. opplag 2026

ISBN 978-82-8061-494-0 (papirutgave)

ISBN 978-82-8061-495-7 (digital utgave)

Foto: Jørn Grønlund, foto forside og side 5. Martin Lundsvøll, foto side 3, 7, 12, 14, 15, 21, 23, 25, 26 og 29. Kristin Røsholt, foto side 9. Sigmund R. Aarhaug, foto side 13 og 20. Lars Ole Bolneset, foto side 19. Tove Aasrum, foto side 10, 11 og 22. AdobeStock.com, foto side 27.

Takk til Rådgivningsgruppa i Bærum som har gitt viktige innspill til tekst, innhold og utforming.



Aldring og helse

Nasjonalt senter

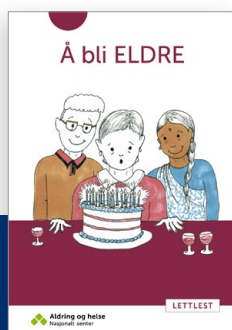
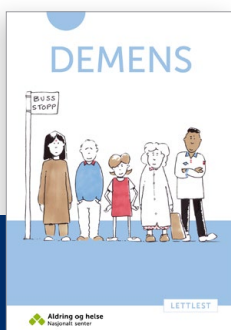
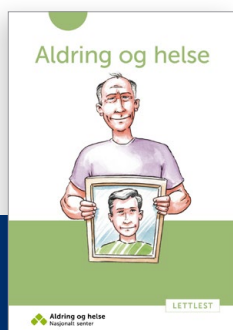
Nasjonalt senter for aldring og helse

Postboks 2136, 3103 Tønsberg

Tlf.: 33 34 19 50

E-post: post@aldringoghelse.no

Les også de andre heftene
som er utgitt i denne serien.



Disse kan lastes ned digitalt eller bestilles fra
www.aldringoghelse.no

ISBN 978-82-8061-495-7



Aldring og helse
Nasjonalt senter