



Fine turbilder?

Har du fine turbilder fra noen av turmålene i Turkarusellen «**Bruk beina i Sør-Aurdal**», og syns det er greit at disse brukes på kommunens facebookside? Send de til ida.blafjelldal@sor-aurdal.kommune.no
Turfolderen finner du her: "[Bruk beina i Sør-Aurdal](#)"

Med vennlig hilsen
folkehelsekoordinator
Ida Blåfjelldal

Verdens tobakksfrie dag 31. mai

Tobakk – en trussel mot utvikling? Hvert år markeres verdens tobakksfrie dag 31. mai, av WHO (verdens helseorganisasjon). Ønsker du å slutte å røyke? Ta kontakt med Frisklivssentralen i Sør-Aurdal for gratis hjelp og oppfølging på din vei til tobakksfrihet!

Tlf.: 97 66 41 50

Verdens aktivitetsdag – 10. mai

I forbindelse med Verdens aktivitetsdag 10 mai, oppfordret Helsedirektoratet til å ta en test for å finne ut hvem som er eldst, du eller kroppen din. Dette er en test utviklet på NTNU som i løpet av to minutter skal kunne gi deg et svar ut fra noen enkle spørsmål om deg. For å ta testen, klikk på denne linken: <https://hvemereldst.no/>

DINE 30 – RÅD

- Tilpass intensiteten etter hva som passer deg. Ikke gå for hardt ut.
- Sett deg realistiske mål og i et langtidsperspektiv. Ikke tenk at du kan gå fra sofagris til maratonløper på en dag.
- Avdekk hva som kan hindre deg i å nå dine mål, og tenk på hva du vil gjøre når hindringene kommer.
- Skriv ned hvorfor du vil bli mer fysisk aktiv, og heng det synlig for deg selv!

Fakta om fysisk aktivitet fra Helsedirektoratet

- Barn og unge bør utøve minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag, intensiteten bør være både moderat og høy.
- Minimumsanbefalingen for voksne og eldre er minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet eller 75 minutter med høy intensitet per uke i uken.
- Med enkelte unntak gjelder dette også for gravide og etter fødsel.
- Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander. Det foreligger overbevisende dokumentasjon om en rekke helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet i alle aldersgrupper.
- All bevegelse er positiv. Hverdagsaktivitet slik som hus- og hagearbeid, trappegang, aktiv transport og regelmessige pauser i løpet av skole- og arbeidsdagen, er viktig for å redusere stillesitting og øke aktiviteten.