

# Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram



*"- Det er et flott opplegg og kjempekoselig - jeg gleder meg til hver gang!"*

*"- Jeg har blitt mer bevisst på hva som gir meg lyst på livet og hvordan jeg kan holde meg i gang."*



I *Lyst på livet* arbeider pensjonister med å fremme egen helse og livskvalitet gjennom å påvirke vaner og mønstre i hverdagen. Det dreier seg om å bygge bro mellom det man vet er gode vaner og det man virkelig gjør. Ved hjelp av en enkel metode prøver man ut forandringer i eget liv og vurderer resultatene av disse endringene.

En eller to pensjonister leder grupper på 8-12 personer som møtes på 6 livscaféer i løpet av 8 måneder. Gjennom å fokusere på ressurser og muligheter i et hyggelig fellesskap, styrkes opplevelsen av å være aktiv og kunne påvirke egen situasjon og helse.

Det er viktig for god helse og livsglede å kjenne at man kan påvirke sin egen situasjon og forandre vaner. Dette utvikles gjennom at man arbeider med følgende viktige temaer:

- at man opplever sikkerhet og trygghet i hjemmet
- har et sosialt nettverk
- har god ernæring
- driver med fysisk aktivitet

På livscaféene inspirerer deltakerne hverandre til å bruke egne kunnskaper og erfaringer til å styrke helse og livsglede. En enkel og nyttig metode brukes for å bli bevisst på vaner, sette egne mål, planlegge og gjennomføre endringer.

Dette er ikke noe man gjør seg ferdig med; man har mulighet til å gjøre endringer i egen hverdag for å skape et best mulig liv – hele livet.

Aktivitetene veksler mellom korte innspill på de ulike tema, diskusjoner i grupper og i plenum.

Store doser med humor og hygge bidrar til at deltakerne gleder seg til å komme.

- *"Det viktigste med Lyst på livet er at det er forventninger om at det skal komme resultater. Hva har du gjort med det hjemme? Tenke det, ville det - men gjøre det!"*
- *"Lyst på livet legger til rette for at den enkelte gjør forandringer og får anledning til å lykkes med dette."*
- *"Emnene og folka her er interessante. Det er artig med diskusjonen i grupper og plenum med kunnskapsrike folk. Vi har veldig mye kunnskap i gruppa, så det er mye å lære."*



*Lyst på livet* er en folkebevegelse som kommer fra Sverige. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten har utviklet det norske materialet som brukes. Pensjonistforbundet er en viktig aktør, for *Lyst på livet* drives av og for pensjonister. Det er et mål å engasjere flest mulige miljøer og organisasjoner som samler eldre. *Lyst på livet* kan brukes i helsefremmende og forebyggende arbeid i kommunene. Kommunene rolle er å bistå praktisk med bl.a. å skaffe lokaler og faglige innledere.

Sandefjord kommune har vært først ute med *Lyst på livet* i Norge, og de som deltok var veldig fornøyde. Bildene og sitatene i dette lille skrivet er fra deltakerne i Sandefjord.

- *"Dette er et prima opplegg som vi vil være med på å spre!"*
- *"Får vi de riktige med? Det er utfordringen."*
- *"Alle er riktige bare de er motiverte; de må ønske det. Aldersgruppen er 65 + som har lyst!"*

Les mer og se filmen på [www.lystpalivet.no](http://www.lystpalivet.no)



## *Vil du være med så heng på!*

Nå er det mulig for deg også å bli med, for *Lyst på livet* sprer seg raskt til nye områder i Norge.

### **Kontaktpersoner i Sandefjord er :**

Britt Gogstad Haugen 9360 9234

Bjørn Solberg 4811 6043

Anne Sofie Rønning 9902 2349

Randi Hovde- lokal koordinator 9955 2596