



## Natur, friluftsliv og folkehelse

I skrivende stund har bjørka og graset brått blitt grønt, traktorer durer for å ivareta markens grøde og mange av oss kjenner trangen til å komme seg ut i naturen.



Foto: Nes kommunes bildearkiv

Det å være i litt fysisk aktivitet hver dag er utrolig viktig for helsa vår. Om det foregår ute eller inne må være opp til den enkelte; men det er ikke til å komme unna at naturen har en sentral plass for manges velbefinnende. Egentlig burde vi bruke naturen og fysisk aktivitet som et medikament. Det er gratis, uten bivirkninger og kan inntas stort sett over alt. Og det hjelper for veldig mye! Både den fysiske og den psykiske helsa vår kan nyte godt av det å være i bevegelse, det å komme seg ut i skog og mark og kanskje glemme litt det som kan være vanskelig.

Søren Kierkegaard`s sitat blir aldri for gammelt å bruke:

*«Tap for all del ikke lysten til å gå; jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag og går fra enhver sykdom; jeg har gått meg til mine beste tanker og jeg kjenner ingen tanke så tung at man ikke kan gå fra den.»*

I Nes bor de aller fleste i nærhet til natur og grønne lunger. Det er en fantastisk arena for helsa vår! Om du tenker forebyggende eller «reparerende» gir naturen utrolig mye. Det snakkes ofte om «mindfulness» eller tilstedeværelse. Du trenger ikke kunne navn på fuglene du hører eller blomstene du ser for å føle



glede. Gå en tur i skogen og lytt til alle lydene; fuglene, suset i trærne og prøv samtidig å trekke pusten godt inn og kjenn på alle luktene. Bekymringstanker, hodepine, stress; - ofte vil noe av dette gli over i løpet av en tur ut.

Som kommune får man også føringer for hvordan legge til rette for friluftsliv.

Den statlige friluftslivspolitikken har 4 nasjonale mål:

- Alle skal ha mulighet til å drive friluftsliv som helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig aktivitet i nærmiljøet og i naturen ellers
- Områder av verdi for friluftslivet skal sikres og forvaltes slik at naturgrunnlaget blir tatt vare på
- Allemannsretten skal holdes i hevd
- Planlegging i kommuner, fylker og regioner skal medvirke til å fremme et aktivt friluftsliv og skape helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlige nærmiljø

I fjor startet arbeidet med å lage nye turkart for hele bygda. Frivilligsentralen har dratt i spakene og sammen med kommunens kartspesialist og lag og foreninger i hele Nes er det nå ferdigstilt et kart over de fleste kroker og kriker. Mange frivillige har gått opp stier på nytt slik at de kunne legges inn i en kartdatabase. Steder med spesiell interesse har blitt dokumentert, både historiske og andre. Kartet kan lastes ned fra nettet og kommer etter hvert i papirform. Her har kommunen bidratt til å «fremme et aktivt friluftsliv» som det står nevnt i et av målene ovenfor.

16.mai startet Stolpejakten i Nes. I 8 områder av Nes er det satt ut til sammen 160 stolper. Dette er en glimrende anledning til å komme seg ut i frisk luft, få litt mosjon og samtidig ta del i en landsomspennende aktivitet.

Vi i Friskliv- og Mestringscenteret jobber blant annet med mennesker med livsstilssykdommer. Vi ser hvor stor nytte og glede mange har av å komme i gang med aktivitet, treffe andre som også har helseutfordringer og føle på samhørighet i ei gruppe. Det gir både mestring og bedring som igjen er et stort pluss for den enkelte, men også for «storsamfunnet». Det er enorme helsesummer å spare på at flere var mer aktive og tok vare på helsa si. Anbefalingene er 30 minutters aktivitet hver dag; dette kunne være et flott mål for nesbuene i sommer!



Skribent  
Mette Rolstad,  
fysioterapeut, Friskliv- og mestringscenteret

