

## Delta i natur og kultur aktiviteter! – det gir trivsel, livsglede og en god følelse i kroppen



Det er vinter i Nes, og vinter-landskapet innbyr til «nærmere bekjentskap». Kommer du deg ut en tur? Nes har MYE å by på, av både natur, anlegg og møteplasser der en kan finne noe for enhver smak.

Ski og skøyter var mine yndlingsaktiviteter som barn i Nes, sammen med aking, kjøre sparkstøtting og være med på isfiske. Vi kunne og bare «base» i snøen, bygge snømann og snølykter, og ha snøballkrig. Jeg hadde foreldre som ofte var med oss ut på tur, og Jeg minnes

med glede det å ha med niste-pakke, tenne et bål og koke kaffe eller grille. Det gir mersmak, felleskap og rom for samtaler og de gode historiene.

Jeg vet med meg selv at jeg kan trives best på «sofaen» på denne årstida, og for meg gjelder det å gjøre en avtale med noen andre, Det er både hyggeligere å gjøre ting sammen med noen, og det forplikter, - «en avtale er en avtale». Etterpå får en denne gode følelsen «både i kropp og sjel». Litt god og sliten i «skrotten», klarere i hodet og god samvittighet!

Gjør det du trives best med, i ditt tempo, med gi deg gjerne sjøl en utfordring.

Vi hadde Friluftslivets år i 2015, så en god start i året 2016, er en fin oppfølging.

Det å være i aktivitet, være sammen med noen, ta seg tid til å se og oppleve ting rundt deg, vet vi forebygger omtrent «alle» de helseutfordringene vi og har her i Nes. Det får vi med «på kjøpet»!

Jeg må få sitere Søre Kirkegaard: «Tap for all del ikke lysten til å gå. Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag, og går fra enhver sykdom. Jeg går meg til mine neste tanker, og kjenner ingen tanke så tung at man ikke kan gå fra den. Når man slik fortsetter å gå, så går det nok.»

Så GOD TUR!

Jeg vil minne om at Avdeling fritid og forebygging arrangerer aktiviteter i vinterferien, så gå gjerne inn på kommunenes hjemmesider og se hva som skjer.

Unni-Berit Schjervheim, kommuneoverlege

