

Naturen vår..



Bruk naturen, den byr på seg selv hele året. Skogen vår setter alle sansene i sving fra du trår ut på en av mange stier som finnes rundt om i Nes. På høsten lukter det ekstra godt i skogen og den friske lufta som pustes inn er ren og klar. Vakre plasser og landskap gjør meg andektig og jeg må stoppe opp mange ganger og se meg omkring. Jeg tar bilder som jeg deler med andre, slik mange andre også deler flotte bilder på sosiale medier. Dette igjen motiverer til å besøke disse vakre stedene vi har.

Oppmerkede, skiltede stier finnes overalt. Lag, foreninger og privatpersoner sørger for å holde turstiene i stand. Uten frivilligheten i denne kommunen hadde vi ikke vært der vi er i dag. Takk skal dere ha!

For mange er hverdagen hektisk, dagene er lange med diverse jobb, oppdrag og aktiviteter, så det blir ofte liten tid igjen til egenpleie. Sett av tid i kalenderen til nettopp tid til deg selv. På lange hektiske dager gir turene ekstra mening. Det klarer tankene og man orker mer. Be med deg naboen, kollegaer eller en venn på en gåtur i skogen eller rundt et vann, det er hyggelig å gå sammen med noen. Motiver hverandre og dra hverandre med ut. Er avtalen gjort skal det mer til å bryte den, enn om du skulle gå alene. Det er lett å finne en unnskyldning.

En familietur med bål, matpakke og grilling en lørdag eller søndag formiddag gir også fine opplevelser. Fiske, plukke bær eller kanskje sopp? Grille eller koke kaffe på bålet ved en av alle de flotte gapahuker vi har i kommunen vår. Sett sammen tur og sosialt samvær med en matpakkeprat i løpet av turen. Mulighetene er mange, det er bare å gripe de. Et godt bidrag til minneboka er det også, tenk å vokse opp i disse omgivelsene og huske de gode minnene fra vi var små.

Om jeg starter dagen i skogen eller ender den der gjør like godt. Det viktigste er å få turen. Hva gjør du for å få din daglige aktivitet? Finn ditt "hvorfor" du skal ta turen ut.

God folkehelse er mer en fysisk aktivitet, det er hva du fyller dagene med og trives med. Det er å ha noe meningsfylt å stå opp til på morgenen, og ha et skille på hverdag og helg. For meg er det å ha en jobb jeg trives med, et godt sosialt liv, tid til familien, lese en god bok, holde på i hagen eller bake en kake. Jeg liker godt å reise også, og det beste ved det er å komme hjem og tenke at jeg har det aller beste i egen kommune og naturen den lokker med.

I planverket vårt går tema folkehelse igjen, der fokuset er friske og mestrende nesbuer. Dette er et satsingsområde og handler om å rette innsatsen der vi kan få størst mulig effekt og gevinst av helsefremmende og forebyggende tiltak. Gode vaner dannes tidlig og oppvekst- og levekår vil være avgjørende for helsen senere i livet. Nes kommune skal være med å tilrettelegge for hverdagsaktiviteter og møteplasser som kan bidra til å styrke fellesskapet og fremme kontakt. I Nes har vi mange muligheter, og det er opp til deg hva du velger å fylle dagene dine med for å leve *det gode liv der elvene møtes*.

Grete Sjøli, ordfører

