

# Nyhetsbrev for folkehelse i Sør-Aurdal november 2016

## Høst og mørketid

Har du lite overskudd i mørketiden? Mosjon gir energi og kan også bedre søvnen din! Har du mulighet, kom deg ut en tur før kl. 12 hver dag for å gi deg selv en daglig dose lys!

<https://helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet>

Hilsen folkehelsekoordinator  
Ida Blåfjelldal tlf. 97 66 41 50.

## Fysisk aktivitet og stillesitting

Grovt sett kan vi si at fysisk aktivitet er å bevege seg, bruke kroppen. Fysisk aktivitet er alt annet enn stillesitting. 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. Bytt ut stillesitting og tid i ro mot aktivitet med lav intensitet hvor du står, går eller rusler.

## Frisklivssentralen i Sør-Aurdal

Visste du at Frisklivssentralen har tilbud om gruppetrening ved fysioterapisalen hver tirsdag kl. 14? Timen er for deg som ikke har vært/er i fysisk aktivitet fra før, men ønsker å komme igang. Du kan benytte deg av gruppetilbudet også uten å være deltaker på Frisklivssentralen for kr. 50 hver gang.

Ønsker du eller kjenner du noen som kan ha nytte av Frisklivssentralen, spør lege/annet helsepersonell eller kontakt frisklivsveileder Ida på tlf.: 97664150. Mer info her:

<http://www.sor-aurdal.kommune.no/tjenester/tjenester/helse/folkehelse/fysisk-aktivitet/>

## PRATE SMILE LØFTE

Helsedirektoratet har en kampanje for å sikre tidlig hjelp ved hjerneslag. Det er tre observasjoner som er viktige. Er det vanskelig å prate, smile eller løfte? Det kan være hjerneslag.

**Hvert sekund teller! Ring 113!**

<https://www.youtube.com/watch?v=11pKIBXoses>



## Nyheter fra Folkehelseinstituttet



Fra 1. november og to år fremover får unge kvinner født i 1991 og senere tilbud om gratis HPV-vaksine. Vaksinen beskytter mot livmorhalskreft. Mer informasjon på kommunens nettside. Ta kontakt med helsestasjonen i Sør-Aurdal på tlf.: 91 00 90 82/61 34 85 60.

## Folkehelseoversikt

Det ble utført en folkehelse- og levekårsundersøkelse i Valdres i 2014. Den viste at de fleste trives godt og svært godt i Valdres, hele 88 %, mot 77 % på landsbasis. Kun 15 % av de spurte i Valdres tenker på å flytte. Motiver for flytting er mulighet for relevant arbeid, familietilknytning og kort avstand til familie og venner. **God folkehelse innebærer at flest mulig trives i hverdagen.**

Hele folkehelseoversikten for Sør-Aurdal finnes her: <http://www.sor-aurdal.kommune.no/Handlers/fh.ashx?Mid1=657&FillId=2379>