

SENIOR & NAKK

Februar 2026

Seniorfestival i Rana – en uke for aktivitet, fellesskap og livsglede

En helt ny festival ser dagens lys i Rana: Sett av 1.–7. juni til Seniorfestivalen! Da inviterer vi til en uke fylt med aktivitet, fellesskap og gode møter på tvers av generasjoner.

Gjennom ei hel festivaluke skal vi synliggjøre mangfoldet av aktiviteter som allerede finnes i Rana, samtidig som vi gir rom for nye, kreative initiativ. Mange av tilbudene under festivalen vil være aktiviteter som foregår også resten av året.

– Seniorfestivalen gir deg en flott anledning til å bli kjent med ulike aktivitetstilbud. Festivalen skal være enkel å delta på, og her skal man kunne teste nye aktiviteter, ta opp igjen en gammel interesse, eller bare komme for å være sammen med andre, sier Vilde Bø og Lovise Granmo, som er traineer i prosjektet Livet i landsbyen.

De to prosjektmedarbeiderne påpeker at den første Seniorfestivalen



Det er gjennom helse- og mestringsprosjektet «Livet i landsbyen» at Rana kommune inviterer til Seniorfestival 1.–7. juni. Festivalen skal bli en lavterskel møteplass for seniorer, og for generasjonsmøter på tvers av alder, med aktivitet, fellesskap og mestring i sentrum. Foto: iStockPhoto.

kan være en fin anledning for mange til å ta de første stegene mot noe nytt – uansett alder.

– Vi lærer og utvikler oss hele livet. Å være i aktivitet, oppleve tilhørighet og gjøre noe meningsfylt sammen med andre er viktige byggesteiner for et godt liv. Kanskje blir dette uka

hvor du oppdager noe nytt som gir deg energi. Det er aldri for sent å prøve.

Programmet for festivalen er under utarbeidelse, **men merk av 1.–7. juni i kalenderen allerede nå!**

Jobbe litt?

Arbeidsgiveren kan ansette deg på pensjonistlønn uten at pensjonen blir redusert.

De kommunale helsetjenestene trenger deg! Ta kontakt med oss her:



Å være sjef i eget liv – også med demens

Tidlig utredning og diagnose ved mistanke om demens gir mulighet til å være «sjef i eget liv» så lenge som mulig.

Demens er en voksende samfunnsutfordring og antall personer som lever med demens i Norge forventes å mer enn dobles innen 2050. Veksten skyldes først og fremst at folk lever lenger, og at andelen eldre øker i befolkningen.

Tidlig innsats

Demens er tema for SeniorSnakk, som arrangeres på biblioteket 26. februar kl. 18.00.

– Mange kvier seg for å oppsøke hjelp når de første symptomene begynner å vise seg, kanskje fordi de er redde for å få en diagnose. Men å vente gjør sjelden situasjonen bedre. En tidlig diagnose gir mulighet for å sette inn riktig støtte og behandlingstilbud, sier Lisbeth Breimo Pettersen, spesialsykepleier og demenskoordinator i Rana kommune.

Demens rammer ikke bare den enkelte som får diagnosen. Også familie, venner og kollegaer blir berørt.

Hva er demens?

Demens er en fellesbetegnelse på en rekke hjerne-sykdommer som rammer evnen til å tenke, huske og utføre dagligdagse gjøremål, og er oftest en sykdom som utvikler seg over tid hos eldre mennesker. Typiske kjennetegn er gradvis tap av hukommelse, språk, orienteringsevne og dømmekraft. Alzheimers sykdom er den vanligste formen, etterfulgt av vaskulær demens og andre typer. Demens påvirker ikke bare hukommelsen, men også atferd, følelser og funksjonsevne, og kan derfor ha stor innvirkning på livskvalitet både for den som er rammet og for pårørende.

– Man skal ta symptomene på alvor dersom dagligdagse gjøremål har blitt en utfordring. Hvis man stadig glemmer avtaler, ikke husker hva noen heter, ikke klarer å fullføre oppgaver eller opplever forvirring rundt tid og sted. Dette



kan også være tegn på stress eller andre sykdommer, derfor er det viktig å finne årsak til symptomene. Det finnes i dag ingen kur mot demens, men det finnes medisiner som kan dempe symptomer hos noen, sier Breimo Pettersen.

Forebygging

Demens kan ramme alle, men gode vaner som fremmer god helse kan være med på å forebygge demens:

- **Fysisk aktivitet:** Regelmessig bevegelse, selv i små mengder (fem minutter daglig), kan senke risikoen betydelig ved å forbedre hjernesirkulasjon, redusere risikofaktorer som høyt blodtrykk og diabetes
- **Hjernetrim:** Lær noe nytt, les, tren hukommelsen
- **Sosial aktivitet:** Forebygger isolasjon og ensomhet
- **Kosthold og røykeslutt**
- **Redusere alkoholforbruk**
- **Forebygge hørselsskader:** Bruk høreapparat ved redusert hørsel

F.v. Tor-Jøran Hansen, Barbro Jakobsen, Tanja Molvik, Marte Kverneng Dahle og Lisbeth Breimo Pettersen i Rana kommunes hukommelsesteam, er klare til å gi gode råd og anbefalinger under SeniorSnakk 26. februar.

Lokale tilbud

– Demens berører mange. Kommunen tilbyr ulike tjenester for personer med demens, blant annet gjennom hukommelsesteamet, dagaktivitetstilbud og hjemmebaserte tjenester. I tillegg finnes det mange tilbud gjennom frivilligheten. Jeg anbefaler alle som har behov for å vite mer om demens og hvilke hjelpetilbud som finnes, å møte på SeniorSnakk 26. februar, avslutter Breimo Pettersen.

Nyttige nettsider om demens:

- veiviserdemens.aldringoghelse.no
- aldringoghelse.no
- nasjonalforeningen.no

2025
Rana
personer med demens
650
2,52% av befolkningen
171 nye tilfeller

2040
Rana
personer med demens
974
3,93% av befolkningen
253 nye tilfeller

Kilde: demenskartet.no

SeniorSnakk

Om demens

Tid: 26. februar kl. 18.00–20.00

Sted: Rana bibliotek

Program:

- Om demens
- Kommunikasjon – tips om kommunikasjon i møte med personer med demenssykdom.

Kaffepause

- Kommunens tilbud og velferdsteknologi
- Spørsmålsrunde
- Utstilling av velferdsteknologi



Rom for gode øyeblikk



Hilde Einmo, leder for Mo aktivitetshus

Lyst på et hyggelig sted å møtes, være aktiv og treffe nye mennesker? Mo aktivitetshus er en åpen møteplass for seniorer i alle aldre, midt i Mo bo- og servicesenter i Kirkegata.

Her kan du komme akkurat som du er – enten du vil fylle hverdagen med aktiviteter, utvide nettverket ditt eller bare nyte en kopp kaffe i godt selskap. Vi har åpen kafé alle hverdager med kaffe, smørbrød og vafler, og middagsservering tirsdag og torsdag.

– Hos oss finner du lavterskelaktiviteter som allsang, trim, håndarbeid og musikalske innslag. Vi har også frisør og fotpleie på faste dager. Ingen påmelding – det er bare å møte opp, sier Hilde Einmo, leder for Mo aktivitetshus.

Lokalene kan også brukes av lag og foreninger som ønsker å ha sine møter eller arrangementer her.

Oversikt over aktivitetene finner du i Rana kommune sin aktivitetskalender og på Mo aktivitetshus sin Facebook-side.

Velkommen inn – vi gleder oss til å se deg!

Bruk biblioteket!

Visste du at biblioteket arrangerer **Bok og kaffe** den første torsdagen i hver måned? Eller at du kan følge interessante og lærerike foredrag på storskjerm via SeniorUniversitetet – med tema som politikk, historie, litteratur, filosofi og kultur. Alt er gratis og åpnet for alle.

Les mer på ranabibliotek.no eller facebook.com/rana-bibliotek. Du kan også forhøre deg i skranken om ulike aktiviteter og tilbud.



Mariannes hjørne

Marianne Nesson, fysioterapeut i Rana kommune, gir enkle råd og tips.

Bevegelse som medisin – også for hjernen

En aktiv kropp gir bedre forutsetninger for en aktiv hjerne. Fysisk aktivitet kan bidra til å bevare hukommelse, oppmerksomhet og orientering, og er en viktig del av forebyggingen, lenge før utfordringene blir store.

Det du gjør jevnlig, er viktigere enn det du gjør av og til. Finn bevegelser som oppleves trygge og meningsfulle. Når kropp og hode brukes sammen, stimuleres hjernen. Bevegelse gir struktur i hverdagen og styrker følelsen av mestring. Det kan også bidra til mindre uro, rastløshet og bedre søvn.

Rutiner, bevegelse og sosial kontakt er viktige byggesteiner for god hjernehelse.

Forebygging skjer i hverdagen – gjennom bevegelse, aktivitet og deltakelse.

