

SENIOR & NAKK

Oktober 2025

Les, bli inspirert – og delta!

Rana kommune lanserer **SeniorSnakk** – en informasjons-brosjyre for deg som er senior, for deg som nærmer deg senioralder, og for deg som er pårørende. Målet er å gi nyttig, tydelig og aktuell informasjon for en trygg og aktiv alderdom. Brosjyren kommer i postkassa fire-fem ganger i året.

Brosjyren henger sammen med åpne møter der du kan få informasjon, stille spørsmål og delta i gode samtaler, og nettsiden Senior i Rana. Der du finner informasjon, råd og inspirasjon for deg som senior.

Vi vet at mange ønsker å klare seg selv så lenge som mulig – og det er bra, både for deg og for samfunnet. Enkle tiltak kan gi mer trygghet, energi og livsglede – og gjøre det lettere å bo hjemme lenger. Kanskje handler det bare om å sikre belysningen i gangen, spise litt sunnere, eller bli med på en gågruppe i nabolaget.



Når flere tar aktive valg for sin egen helse og hverdag, står vi også sterkere sammen. Da kan vi fortsatt gi gode tjenester til alle, også i framtida når vi blir flere eldre og færre helsearbeidere.

*Sissel Karin Andersen,
kommunaldirektør helse og mestring,
Rana kommune*

Jobbe litt?

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

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



Trygghet rom for rom

I slutten av oktober byttes bøker ut med en midlertidig leilighet, i deler av Rana bibliotek. Her vil du få se hvordan små endringer kan gjøre hjemmet tryggere.

Det er vandreutstillingen Den trygge boligen som står bak forvandlingen. Fra mandag 27. til fredag 31. oktober blir deler av bibliotekets første etasje innredet som en leilighet med stue, kjøkken, bad og soverom. I hvert rom vises praktiske løsninger – som støttehåndtak, god belysning, komfyrvakt og slukkeskum – som kan bidra til en tryggere hverdag.

– Målet er å inspirere og vise fram enkle grep som kan utgjøre stor forskjell for tryggheten i eget hjem. Her får du se hvordan små tiltak kan forebygge fall, brann og andre ulykker, sier Hilde Solheim Nilsen, rådgiver i helse og mestring i Rana kommune.

Viktig tema

Det er Skadeforebyggende forum, en nasjonal organisasjon som arbeider for å redusere ulykker og skader i samfunnet, som står bak initiativet til utstillingen. Og behovet er stort: De fleste ulykker skjer i hjemmet, og fall er den hyppigste årsaken til skader hos eldre.

– I Rana har vi i snitt over 58 hoftebrudd hvert år. For en kommune på vår størrelse er det mye. For den enkelte kan et fall bety tapt funksjonsevne, redusert livskvalitet og i verste fall at man ikke lenger kan bo hjemme. Nettopp derfor vil vi vise at små tiltak kan utgjøre en stor forskjell, sier Solheim Nilsen.

Guidet tur og kveldssamlinger

Utstillingen vil være tilgjengelig 27.–31. oktober. På dagtid blir det guidede omvisninger i leiligheten (tidspunkt annonseres på kommunens nettsider og i kommunens aktivitetskalender), mens det på kveldstid blir tre åpne samlinger med ulike tema:

- **Mandag 27. oktober:** Egenberedskap – hvordan være forberedt hvis noe skjer.
- **Tirsdag 28. oktober:** Tilrettelegging for fremtiden – støtteordninger og muligheter for ombygging.
- **Torsdag 30. oktober:** Fysisk aktivitet og helse – små grep for bedre helse og trygghet.



Ta turen til biblioteket og få tips til hvordan du kan gjøre hjemmet ditt tryggere, oppfordrer Hilde Solheim Nilsen.

Gratis og åpent for alle

Utstillingen er gratis og passer for alle – enten du bor alene, med familie, er ung eller eldre.

– Vi håper folk vil se at det ikke er så mye som skal til. Små, enkle tiltak kan gjøre stor forskjell både for trygghet og trivsel. Så vi håper utstillingen vil inspirere, slik at noen får lyst til å gjøre endringer hjemme kanskje allerede samme kveld.

– Kom innom biblioteket og få med deg både utstillingen og foredragene. Her blir det nyttige tips for alle, sier Hilde Solheim Nilsen.

SeniorSnakk i november:

Fysisk og psykisk helse henger sammen

Rask psykisk helsehjelp er et gratis, kommunalt tilbud for voksne med milde plager som angst, depresjon, rus eller søvnproblemer. Ingen henvisning trengs, og hjelpen gis raskt via kurs, grupper, selvhjelp eller samtaler. På SeniorSnakk 20. november får du vite mer om tilbudet.

I møtet skal vi også snakke om rehabilitering: Hvordan fysisk helse styrker det psykiske velværet, og hvordan forebygging og fysisk aktivitet kan være nøkkelen til et bedre liv.

Velkommen til SeniorSnakk

Torsdag 20. november kl. 18:00

Kommunestyresalen, rådhuset.

Sesongens tips



Rydd bort løv, tøm krukker og steng utekranen.



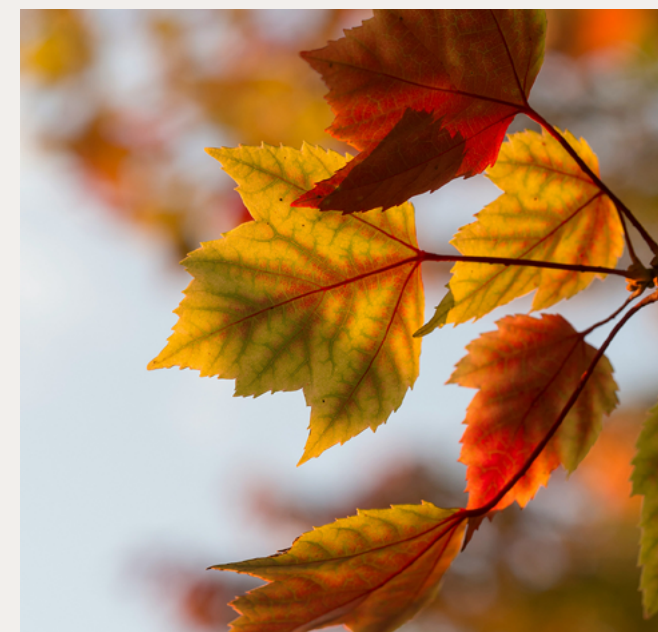
Rens takrenner og se over vinduer og dører.



Gå en tur i de flotte fargene, eller bli med på hyggelige aktiviteter i lokalmiljøet.



Sjekk at utelampene virker, ha lys og lommelykt lett tilgjengelig.



Livet i landsbyen – et fellesskap for trivsel, aktivitet og trygghet



Traineeene Vilde Bø og Lovise Granmo skal lede prosjektet "Livet i landsbyen". Målet er å gjøre hverdagen bedre for eldre i Rana, slik at flere kan bo hjemme og ha det godt, så lenge som mulig. Nå ser de frem til å jobbe med et prosjekt som blir en viktig brikke i omstillingen av helse og mestrings-sektoren.

– Vi håper å engasjere og inspirere til aktivitet og deltakelse som styrker egenmestring, forebygger funksjonsfall og gir mer sosialt fellesskap i nærmiljøet, sier Vilde og Lovise.

"Livet i landsbyen" er ikke et prosjekt som skal løses bak kontordører. Vilde og Lovise skal invitere lokalsamfunnet – naboer, frivillige, organisasjoner og familier til å gi sine innspill.

– Sammen kan vi få til langt mer enn hver for oss! Vi håper mange vil engasjere seg i prosjektet.

Gjennom høsten og vinteren planlegger Vilde og Lovise flere møteplasser og arrangementer, der de vil lytte, lære og samarbeide med innbyggerne.

Så følg med – og bli med!



Mariannes hjørne

**Marianne Næss, fysio-
terapeut i Rana kommune,
gir enkle råd og tips.**

Styrketrening for eldre overses ofte, men burde være en fast del av hverdagsaktiviteten vår! Du trenger verken treningsstudio eller fancy utstyr – bare en stabil stol og noen minutter.

Reis deg opp fra stolen ti ganger

- Styrker lår, sete og kjerne-muskulatur – muskler du bruker hver dag når du skal ut av sengen, gå i trapper eller ta imot hvis du mister balansen.
- 10 knebøy om dagen blir hele 3650 knebøy i løpet av et år. Det vil utgjøre en forskjell!
- Start i ditt tempo – det viktigste er at du gjør det jevnlig. Og hold deg gjerne i armlener, kjøkkenbordet eller noe annet, hvis du trenger det.

**Det tar to minutter om
dagen – og kan være
forskjellen på "hjelp
meg opp" og "jeg klarer
meg selv"**