



ÖREBRO

# Att umgås med andra

är bra för din hälsa



Alla är vi olika och hur man tycker om att umgås med andra kan skilja sig. Du kanske trivs bäst på tu man hand med någon du tycker om, eller tycker att det är tillräckligt att umgås med den närmsta familjen. För någon annan är det föreningsliv och större folksamlingar som lockar. Det finns många olika sätt att umgås på och det är viktigt att du hittar det sätt som passar dig bäst. Det är naturligt med åldern att prioritera de närmaste relationerna.

### **Social gemenskap är positivt för hälsan**

Att umgås och ha kontakter med andra är viktigt i alla åldrar för att vi ska må bra. Social gemenskap kan fungera som ett stöd vid olika svårigheter i livet, ger energi i vardagen och är ett glädjeämne i sig.

### **Åldersrelaterade besvär som försvårar**

Det som ofta kan vara problemet när man blir äldre är att kontakten med vänner och familj kan minska till följd av t.ex. nedsatt rörlighet, syn och hörsel. Det är vanligt att nätverket tunnast ut och en risk är då att man drabbas av ensamhet och isolering. Detta kan leda till försämrad livslust och livskvalitet som lätt resulterar i att man mår sämre och får ett ökat behov av hjälp.

### **Undanröja hinder**

Om det finns hinder som gör att du eller dina närmaste inte längre kan göra det som ni är vana med, försök att hitta andra vägar eller andra aktiviteter så att ni ändå kan hålla kvar era sociala relationer.

## **Relationer ändrar sig genom åren**

Ett rikt känsloliv har inget med ålder att göra men det kan däremot ändra karaktär under livets gång. Att ge och ta emot kärlek och få känna samhörighet och närhet är något alla behöver.

Många känner att de klarar sig tack vare att de har varandra och att det är det viktigaste i deras liv. Det är också många som lever själva men det behöver inte betyda att man känner sig ensam. Å andra sidan kan man känna sig ensam trots att man är två och har sociala kontakter. Andra har förlorat sin make eller maka och någon kan ha hittat någon ny.

### **Att ha roligt gör underverk!**

Humor och skratt förlänger livet! Det är viktigt med humor i livet eftersom den ger kraft att övervinna svårigheter och höjer livskvaliteten. Endorfiner, kroppens egna smärtlindring, frigörs när man skrattar och man kan genom det känna välbefinnande.

## **Kultur som en del av gemenskap**

Kultur är en viktig del i livet som kan hjälpa till att roa, uppmuntra och inspirera. Det kan ge en sammanhållning, gemenskap och livslust samt väcka liv i sådant man glömt. Kultur kan vara många olika saker som t.ex. att lyssna på musik, att sjunga i kör, spela instrument, dansa, gå på teater eller bio, läsa böcker, att laga mat eller se på fotbollsmatch.

### **Några tips:**

- Sätt mål och försök genomföra några av dem
- Sök nya utmaningar
- Gör det du tycker om

### **Några exempel på vart du kan vända dig om du vill få kontakt med andra:**

- Pensionärsorganisationer
- Intresseföreningar
- Motionslokaler
- Kyrkan
- Dagvård
- Kommunala träffpunkter
- Bibliotek
- Väntjänst

#### **Servicetorget**

tfn: 019-21 40 30

Besöksadress: Tulegatan 10 (Brolyckan), Örebro

e-post: [servicetorget@orebro.se](mailto:servicetorget@orebro.se)

#### **Kundtjänst**

tfn: 019-21 10 00

[www.orebro.se](http://www.orebro.se)



ÖREBRO