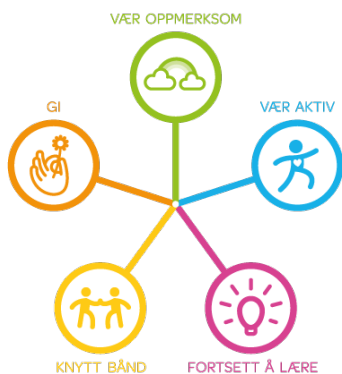




Hverdagsglede som en helhetlig innsats

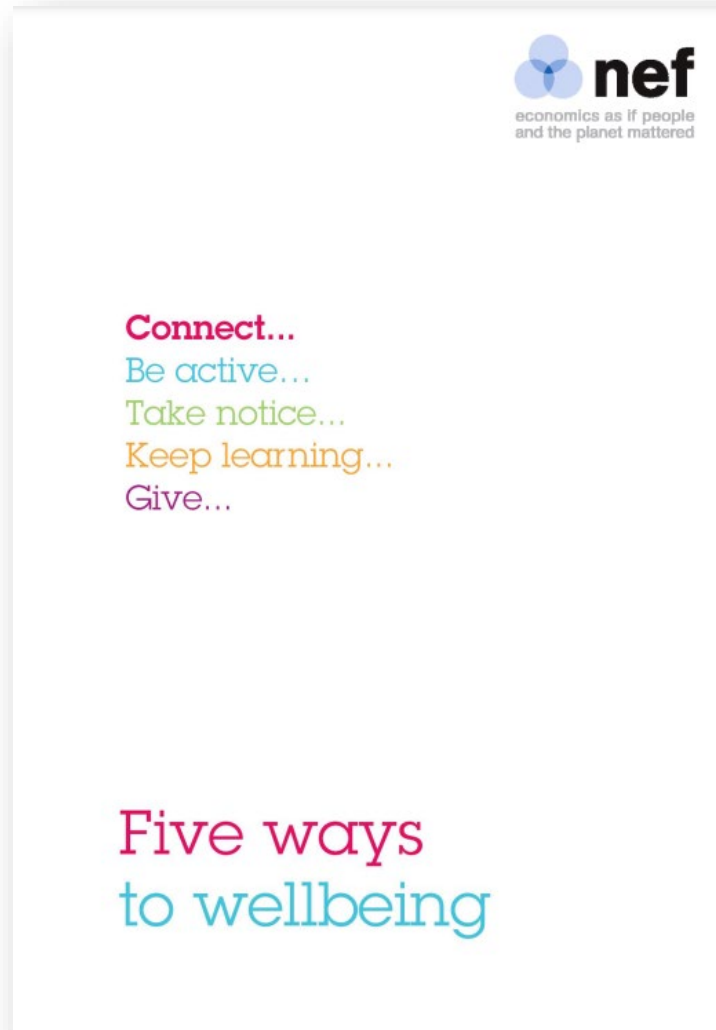
Monica Beer Prydz
PhD-kandidat i Promenta
Kommunepsykolog i Bærum



UNIVERSITY
OF OSLO

Bakgrunn: Five Ways to Wellbeing

- Britiske forskere fikk i 2008 i oppdrag å oppsummere forskning om aktiviteter som kan øke livskvaliteten

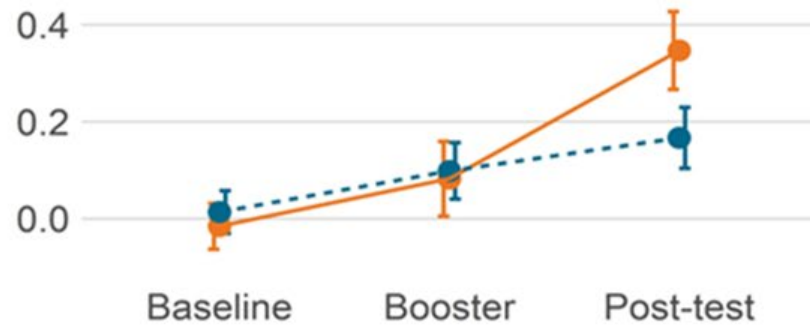


Illustrasjonsfoto: www.pixabay.com

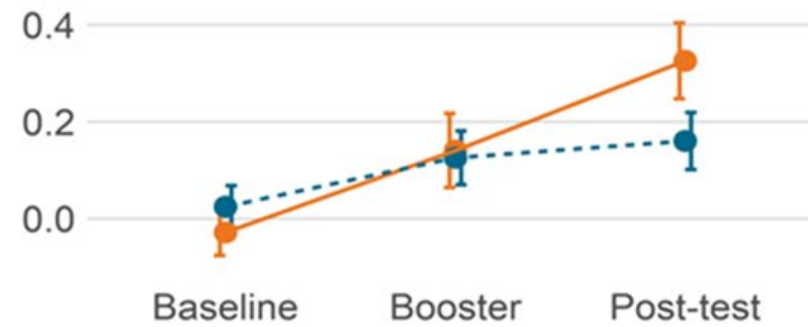


Aked, et al 2008

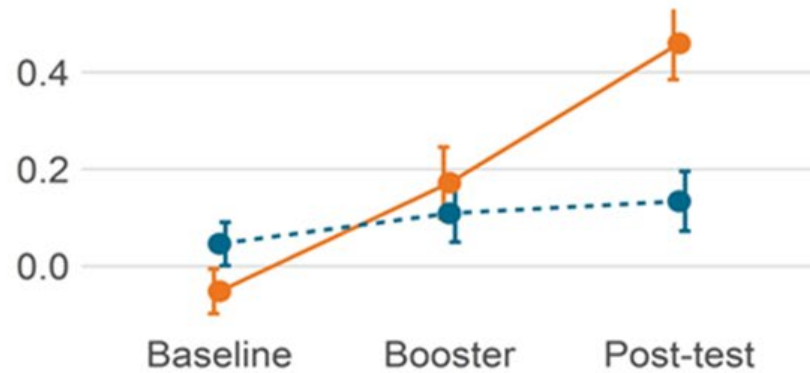
Life satisfaction



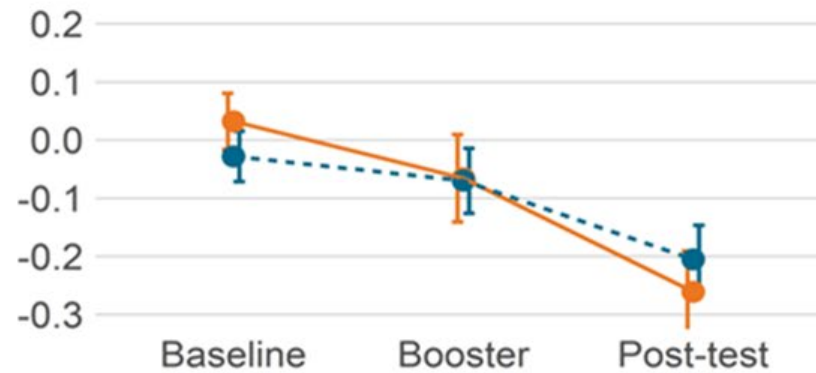
Flourishing



Positive emotions

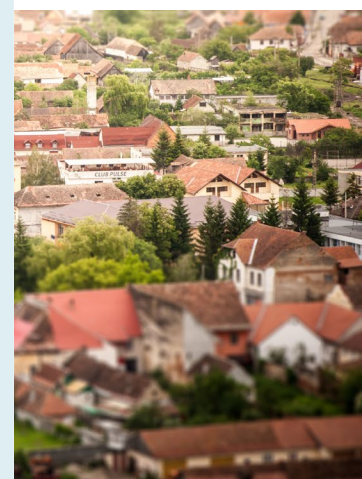
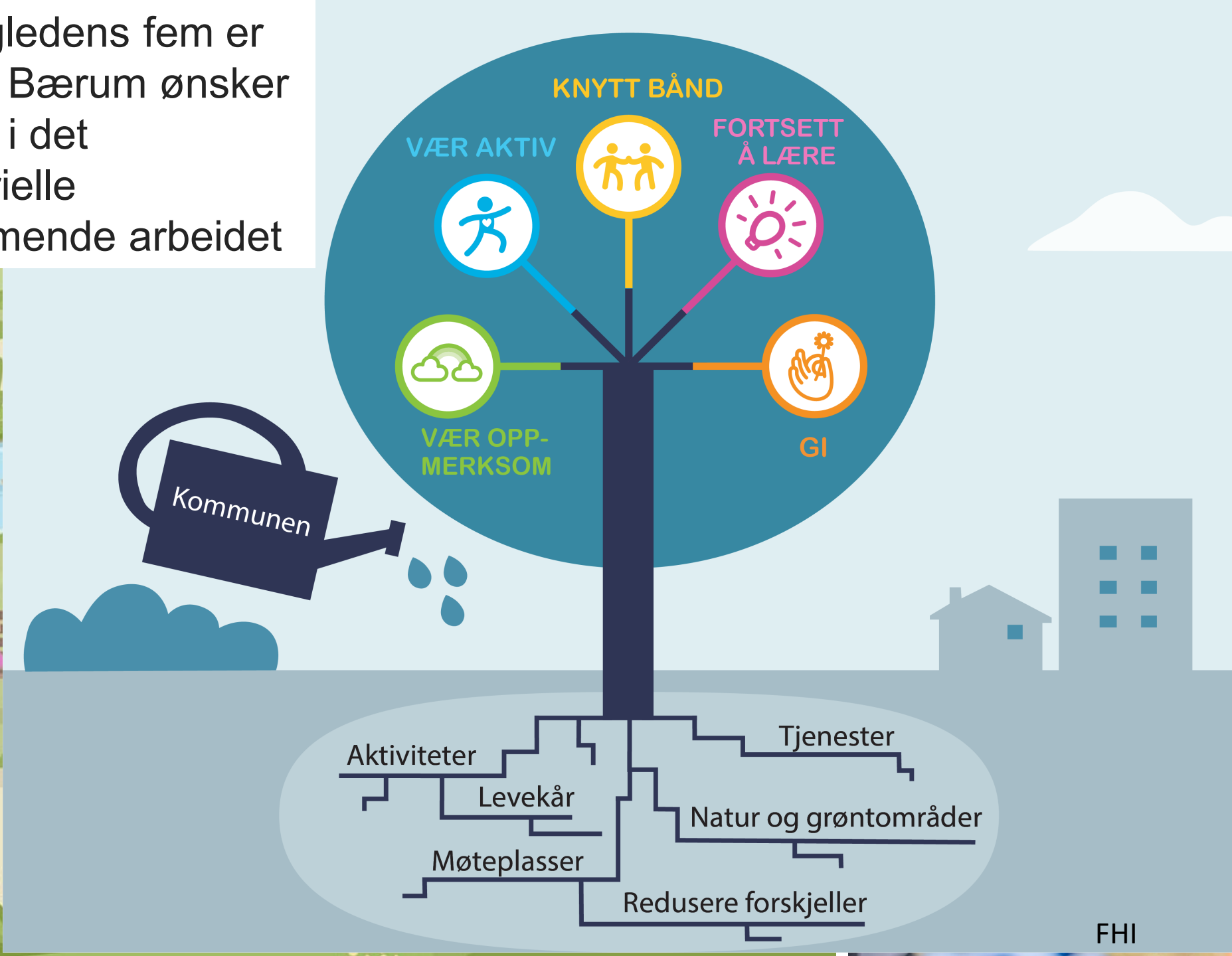


Anxiety/depression symptoms



(Prydz, et. al 2024. *JMIR Ment Health* 2024;11:e49050
doi: 10.2196/49050)

Hverdagsgledens fem er et konsept Bærum ønsker å satse på i det tverrsektorielle helsefremmende arbeidet



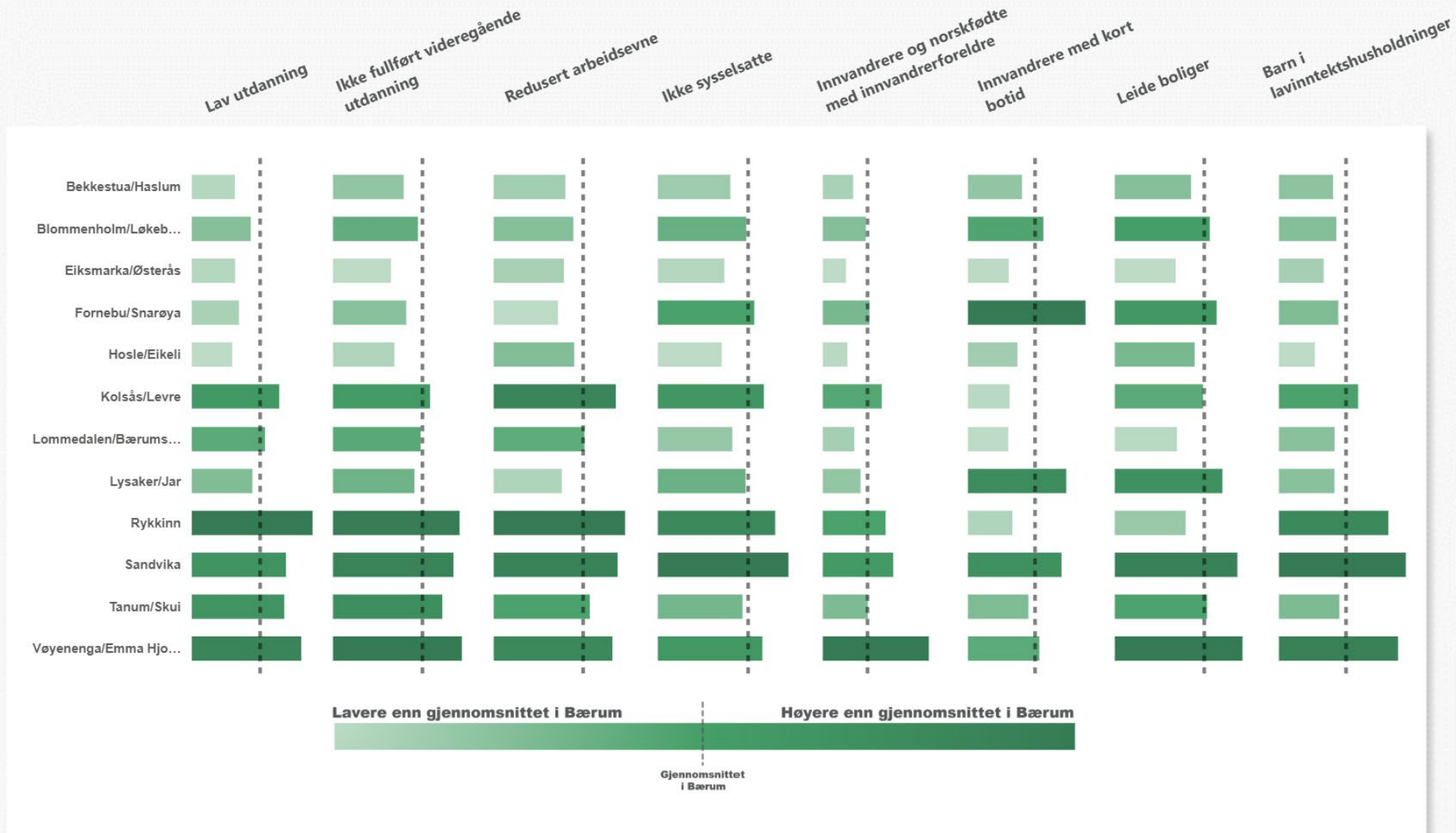
Levekårsdashboard for Bærum (tall bestilt fra SSB)



Levekårsdata 2022



BÆRUM
KOMMUNE



Det jobbes med en Temaplan for Vestre Bærum (de mørkegrønne områdene)



Oppgave



Finn et passende sted. Sett alarmen på 3 minutter. Sitt helt stille og gjør ingenting. Legg vekk mobilen.



Hverdagsglede er
brukt i skolerebus,
idrettslag og
kampanjer



Seniorsentre, aktivitetssenter og introduksjonsprogram for flykninger



Eksempel: Program fra Bjørnegård aktivitetssenter

Program januar - mai 2024

AKTIVITETER					
Salsatrening * Til rytmen av latinmusikk bruker vi latindans som en inspirerende treningsform. Vi er innom merengue, cumbia og salsa – latinske danse- og musikkstiler. Gruppen er åpen for alle, ta med deg gode sko og bevegelig tøy. Vi danser ikke i par, men som en gruppe. * Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994	MAN 13-14	TIR	ONS	TOR 13-14	FRE
Gitarkurs for nybegynnere * På gitarkurs får du en innføring i spilleteknikk, grunnleggende akkorder og enkle riff. Kurset vil gi deg det du trenger for å komme i gang med gitarspillingen. Vi begynner tidlig å spille enkle låter, alene eller sammen i gruppen. Kurset krever ingen forkunnskaper og er for deg som ikke har spilt før eller spilt svært lite. Kurset har fokus på mestringsfølelse og spilleglede, og undervisningen foregår i grupper på inntil fem deltakere. * Ta kontakt ved interesse, grunnet tilgang på gitarer. Send sms til 482 20 994	MAN	TIR 13-14	ONS	TOR	FRE
Yoga * Yogatimen begynner med en rolig oppbygging hvor vi går gjennom hele kroppen med fokus på pust. Hvis du synes en øvelse er krevende, bestemmer du selv intensiteten. Avsluttes med avspenning. Du får låne utstyr på Bjørnegård. Ta på deg klær du kan bevege deg i. * Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994	MAN 11 - 12:15	TIR	ONS 11 - 12:15	TOR	FRE
Yoga, uten krav om norskkunnskap * Ta på deg klær du kan bevege deg i. Du får låne utstyr på Bjørnegård. * Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE 13-14
Stoltrim Stoltrimmen foregår med musikk og opplæringsvideo og fungerer som god balanse- og bevegelsestrening. Aktiviteten passer for alle.	MAN	TIR 11	ONS	TOR	FRE
Bassenggruppe * Bassenggruppe i BIP svømmehall på Rud med miljøterapeut. Enkel vanntrening vil gjennomføres. Du trenger ikke å kunne svømme for å være med. Oppmøte i resepsjonen kl. 13.30, bading i bassenget kl. 14-15. Inngangsbillett 80 kr per gang betales til svømmehallen i resepsjonen. Aktiviteten pågår mandager i partallsuker. * Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994	MAN 14-15	TIR	ONS	TOR	FRE
Malegruppe * Her jobber man i ro med sin egen utvikling innen maling, i en hyggelig inkluderende gruppe. Deltakerne skaffer eget utstyr som lerret og maling, men annet tilbehør kan lånes av Bjørnegård. Mulighet for veiledning. * Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994	MAN	TIR 11:30 - 15	ONS	TOR	FRE
Håndarbeid I hyggelig sosialt samvær jobber man med sitt eget håndarbeid innen søm, hekling, strikking, fargelegging, reparasjon av klær etc. Du kan også låne utstyr på Bjørnegård dersom du vil prøve deg på noe nytt, eller se om håndarbeid er noe for deg. Det er mulighet for veiledning.	MAN	TIR 9:30 - 11	ONS	TOR	FRE 9:30 - 11
Spanskguppe * Bli med i spanskguppe på Bjørnegård aktivitetshus. Gruppen er for alle som ønsker å lære seg spansk, og gir en grunnleggende trening for nybegynnere. Gruppen passer også for deg som vil friske opp gamle spanskferdigheter. * Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994	MAN	TIR	ONS 13 - 14:30	TOR	FRE

AKTIVITETER					
Norsk språkgruppe Denne gruppen er for deg som vil øve deg i norsk språk. Vi bruker spill, språkleker, rollespill og samtaler. Nivået tilpasses den enkelte. Det er miljøterapeut med på norsktreningen.	MAN	TIR	ONS 12:30 - 13:30	TOR	FRE
Ikke-tidsbestemte aktiviteter Enkelte onsdager før jul; quiz, klesbyttedager, temakvelder etc. Mer informasjon kommer.	MAN	TIR	ONS x	TOR	FRE
Aktiviteter på forespørsel * Enkelte aktiviteter tilbys på forespørsel; som matkurs, hagegruppe, turgruppe og fysisk aktivitet ute. * Ta kontakt ved interesse.	MAN x	TIR x	ONS x	TOR x	FRE x

Hverdagsglede

Opplev «Hverdagsglede» i praksis. Forskning viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. God livskvalitet fører til bedre helse og bedre mestring av livets utfordringer.

På Bjørnegård jobber vi aktivt med de fem grepene for hverdagsglede:



[Hverdagsglede | Rådet for psykisk helse](#)

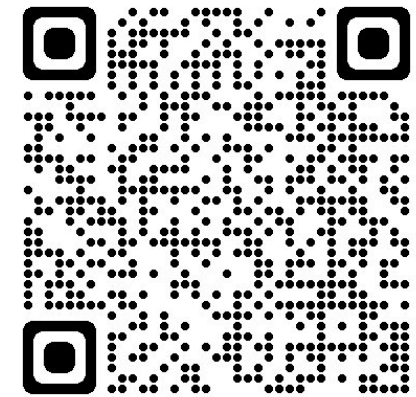
Kurs i RPH og friskliv

Digitalt kurs:

- 2 webinarer og 10 sms etter webinar

Fysisk kurs

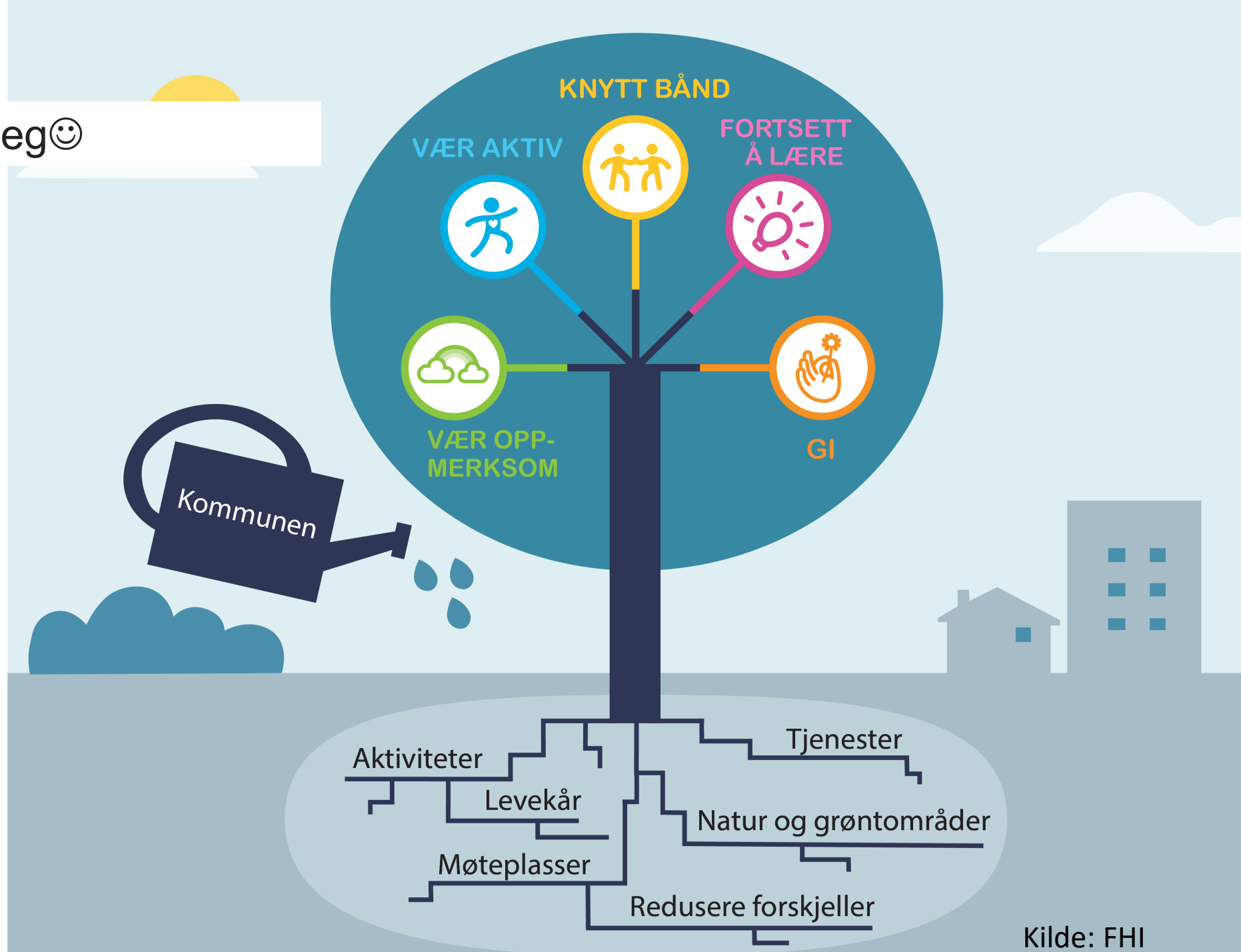
- 6 kursdager med varighet på 2,5 time



Påmelding og mer info skann QR kode:
Kursene arrangeres av
Frisklivssenteret og Forebyggende
psykisk helse team for voksne



Takk for meg😊



Kilde: FHI