



Denne folder er lavet i forbindelse med UGE 18, som hvert år markeres over hele landet. Formålet med UGE 18 er at sætte fokus på og skabe debat om alkoholvaner og drikkemønstre.

Temaet for UGE 18 er sunde og inkluderende fællesskaber.

Læs mere på [Paarisa.gl](https://paarisa.gl)

Foto: Christian Klindt Sølbeck

Layout: irisager.gl

SUNDHED I KROP, SJÆL OG ÅND

*Gode råd til et sundt og
aktivt liv i balance*



Krop, sjæl og ånd i balance

Det er mindst lige så vigtigt at have det godt med sig selv og sit liv, som at have en krop, der er i god form. Figuren viser alle de mange ting, der har betydning for vores sundhed.

Vi opnår sundhed, når vores krop, sjæl og ånd er i balance. Vi kan pleje vores krop, sjæl og ånd ved at bevæge os i naturen, dyrke vores kultur, være sammen med familien, samle forråd og spise sammen. Det er alt sammen positivt for vores sundhed og trivsel.



Figur: Vores sundhed. Udviklet af Center for Folkesundhed i Grønland.

Sunde og inkluderende fællesskaber

Gør noget aktivt

Vores krop er skabt til bevægelse, og det behøver ikke at være besværligt eller at koste penge. Det er gratis at være aktiv i naturen, og den er lige ude foran døren.

Gør noget sammen

Vi styrker en sund livsstil ved at deltage i inkluderende fællesskaber, hvor vi gør noget aktivt sammen med andre.

Gør noget meningsfuldt

Det, vi gør, skal føles rigtigt og meningsfuldt for os. Det, der føles rigtigt og meningsfuldt, giver os glæde og styrke.

Herunder er eksempler på sunde aktiviteter, der både gavner vores fysiske og mentale sundhed. Udfyld selv de resterende punkter med flere aktiviteter og tænk over, hvem du kunne gøre dem sammen med.

- Vandretur
- Jagt
- Fiskeri
- Samle bær
- Lave bål
- Sejle
- Hyttetur
- Lave mad og spise sammen