



SØRE



TORILL MYREN
902 01 235
tm@smp.no



KJETIL HAANES
902 01 234
kh@smp.no



SVEIN NORDDAL
959 69 753
sn@smp.no



KNUT ARNE AARSET
909 18 475
kaa@smp.no



HELGE GLOPPEN
902 01 242
hg@smp.no



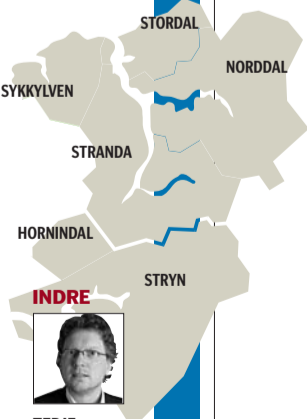
JOHAN BEHRENTZ
902 01 228
jb@smp.no



TERJE ENGÅS
926 28 830
te@smp.no



ANNE-MARI TOMASGARD
913 85 127
amt@smp.no



TERJE ENGÅS
926 28 830
te@smp.no



ANNE-MARI TOMASGARD
913 85 127
amt@smp.no



TRIM. Anita Dyb, Arne Sandnes og Kristian Stornes er heiaggjeng for trimmarane Ellinor Jøsvoll Bakken, Molde, Elin Bjerkeseth, Fræna, Beate Haddal, Vatne, Grethe Haug, Ålesund og Frode Osnes, Langevåg.

Mot ein lettare kvar

■ Muritunet har starta arbeidsretta rehabilitering for overvektige

– Vi har fått ein ny vår, sprudlar fire kvinner og ein mann. Dei er snart ferdige med opphaldet på Muritunet i Valldal, og ser fram til sitt nye og lettare liv.

VALLDAL. – Dette blir vårt nye flaggskip, seier administrerende direktør Arne Sandnes stolt.

I konkurranse med fleire andre vann Muritunet tidlegare i år kontrakten med Nav om det nye tilbodet: Arbeidsretta rehabilitering for overvektige – forkorta til Arro.

Målgruppa er personar som på grunn av overvekt er sjukemelde eller har fått arbeidsevna si nedsett, og vert plukka ut av Nav.

– Eg klarte ikkje å kome i gang med trening sjølv. Og stavgang hadde eg aldri prøvd før eg kom hit. No skal eg kjøpe meg stavar, seier Elin Bjerkeseth frå Fræna.

Vi møter ho og fire andre som er med i den aller første gruppa med overvektige som får hjelp.

Alle fortel om sitt tidlegare liv,

om for mykje tid i sofaen, for mykje brus og potetgull – og lite eller inga form for trim.

– No har vi fått ein skikkeleg dytt i ryggen og er kjempemotiverte til å endre livsstil når vi kjem heim, seier dei fem.

Trim. Inne på Muritunet har dei i fleire veker drive med symjing, sykling, klatring, styrketrening og turgåing. Og dei har spist sunt.

– Tilbodet er delt inn i to fasar. I fase ein bur deltakarane her på Muritunet i inntil fire veker, fortel prosjektleiar Anita Dyb.

Eit tverrfagleg team med lege, sjukepleiar, fysioterapeut, idrettspedagog og attføringskonsulent set fokus på arbeid, fysisk aktivitet, helse og kosthald.

I fase to blir det oppfølging på heimstaden – anten deltakarane er tilbake hos eigen arbeidsgjevar eller i arbeidsretta tiltak. Og samarbeidspartnarane Brisk, Furene og Troll-Tinn stiller opp med rettleiarar.

– Oppfølginga i fase to varer i inntil 48 veker, legg Dyb til.



TENNIS. Det er mange måtar å halde seg i form på. Her er Grethe Haug, Beate Haddal, Ellinor Jøsvoll Bakken og Elin Bjerkeseth på tennisbanen.

Ingen slankefarm. Ho strekar under at Muritunet ikkje skal bli nokon slankefarm. Her er det haldningar, råd og vink som skal innprentast.

Overvekt skuldast oftast livsstilen vår. Difor må den endrast.

– Målet er å få til ein vektreduksjon på fem til ti prosent i løpet av eitt år, legg Anita Dyb til.

Tilbodet er nytt, og sjølv om dei samarbeider med mellom anna St. Olavs Hospital, så må Muritunet sine folk prøve seg fram sjølv.

– Vi sit ikkje med nokon fasit i dag. Vi har starta med det vi har tru på, og så justerer vi kursen etter kvart, forklarar dei.

Muritunet kjem ikkje til å bli