

# Sprekere: Friskere: Gladere!



**STERK:** Jorunn Nordbø plasserer armene i et styrkeapparat og svinger beina opp.



**IVRIGE:** Thomas Houge Thiis (66) trener jevnt og trutt på Skipper Worse. Jorunn Nordbø (i midten) går hele fem ganger i uka. Ivrig er også Anne Britt Andersen.



**I BALANSE:** Anne Britt Andersen holder balansen og humøret på topp. Strikker til styrketrening på veggen.

Styrketrening med strikk, gladtrim, helsestudio, turgrupper, sykkelgrupper, pilates, tai chi, yoga, badminton, gymnastikk ...; Skipper Worse tilbyr over ti forskjellige treningstilbud for de over 60 år. Både på Ledaal og ni steder ute i bydelene. Gratis!



## FOREBYGGING

**SOMMERTRENING:** Gå inn på [www.skipper-worse.no](http://www.skipper-worse.no) og klikk på 60+, så får du opp en oversikt over tilbudet.

Tilbudet ute i bydelene har tatt sommerferie, men på Skipper Worse på Ledaal kan du trene hver dag bortsett fra de tre ukene i fellesferien (uke 28, 29-30).

## Forlater Sp til fordel for Høyre

For mye kjennskap og vennskap på topplan i små kommuner kan være et problem, mener den tidligere sentrale Sp-politikeren Ola Apeland. Denne uken meldte han seg inni Høyre.

Rune Nedrebo

**SKIFTER PARTI:** Apeland har både vært leder i Rogaland Sp, leder av fylkestingsgruppen og møtt på Stortinget som vararepresentant for Magnhild Meltveit Kleppa.

Men «etter lang tids overvei-

se», som han uttrykker det, har han nå ikke fornyet kontingen-ten i Sp og i stedet meldt seg inn i Høyre.

Innmeldelsen i Erna Solbergs parti er så rykende fersk, det skjedde en av de siste dagene, at Apeland foreløpig er forsiktig å mene for mye offentlig om sitt politiske skifte.

**RART:** – Det er vel så mye jeg som har gått i retning av Høyre, som at det er Senterpartiet som har for- andret seg, sier Apeland til Aften- bladet.

Senterpartiets kamp for å be- holde dagens kommunegrenser er en av årsakene han trekker fram for at han forlater Sp.

– At Bokn og Tysvær ikke er en

kommune virker rart, sier Ape- land, som ble innvalgt i Tysvær kommunestyre for Sp for tre år si- den.

– Hva med Nord-Jæren?

– La meg si det sånn, i jobben min som regionleder i Plantasjen har jeg vært mye på farten fra Kristiansund i nord til Sandefjord i øst. Og det tar veldig kort tid å kjøre gjennom kommunene på Nord-Jæren, nøyer Apeland seg med å si.

Men eks-Sp-politikeren mener klart at større kommuner både vil være en stor fordel for demo- kratiet og tjenestene kommune- ne skal tilby.

– Mindre kommuner har en kjempeutfordring når det gjelder å skaffe kvalifiserte folk blant an-

– Dette glir perfekt inn i vår vis- jon som er forebygging fysisk og psykisk.

Vi holder de eldre unna dyrere plasser på sykehjem og dagsenter og hva det måtte være i søkk og kav, sier Lisbeth Vikse som er da- glig leder av Skipper Worse Le- daal:

**NYBEGYNNERE:** – Hovedtyngden av dem som går her har aldri trent før.

Mange sier de aldri ville ha gått på et vanlig treningssenter. Fle- teparten er mellom 67 og 73 år, men vi har også folk i 80-årene og 90-årene. Fire er født i 1918! for- teller Linda Grundtvig Aase som er leder for 60+.

**RULLESTOL OG RULLATOR:** Tilbu- det vårt favner alle, poengter hun videre, enten du er 60 eller 99, sprek eller så svak at du bare kan sitte eller bruker rullator. Si- tende trim, gladtrimmen og ba- lansetreningssesjonene er minst krevende.

**MESTRINGSGLEDE:** – Du blir aldri for gammel til å begynne å trene, understreker instruktør Anne Birgitte Balle Tungland.

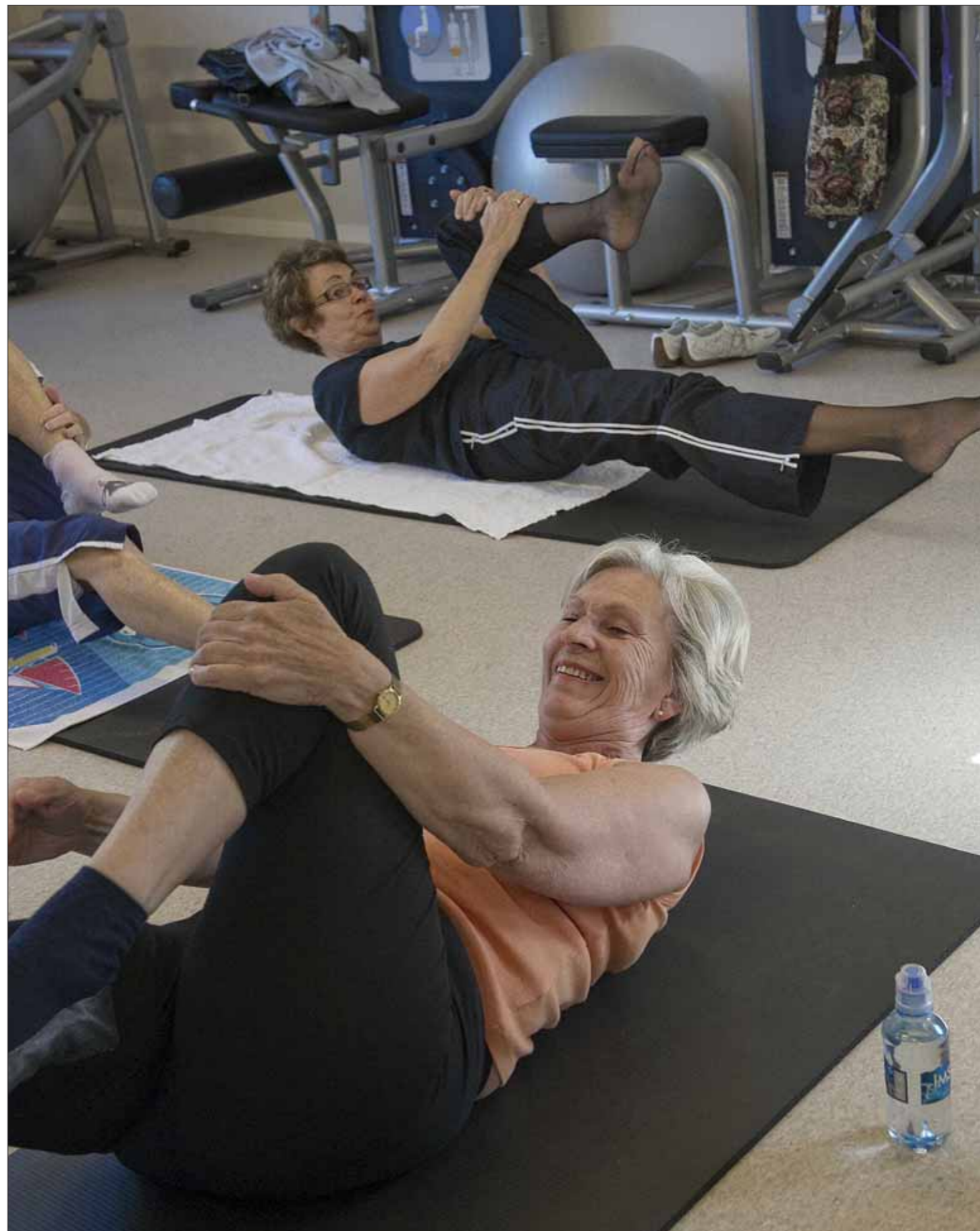
– Det er utrolig givende å jobbe her. Bare å få oppleve den mes- tringsglede de viser!

Jeg ser klar progresjon hos de aller fleste: Bedre balanse, bedre styrke, bedre fleksibilitet, – det er kjempeviktig skal du klare å knytte skoene dine selv for ek- sempel. Og de lærer øvelser som de også gjøre hjemme, forteller hun.

**SØVN OG MATLYST:**

– «Nå klarer jeg å bære handlepo- sene selv og gå trappen opp til hu- set», fortalte en dame. Bedre søvn, bedre appetitt og mer ener- gi og overskudd, er andre viktige gevinster. For ikke å glemme det sosiale, at de kommer ut og treff- er nye folk, legger Grundtvig Aase.

margunn.ueland@aftenbladet.no



## FOREBYGGING

**SNAKK TIL HANDLING:** «Pol- itikerne har snakket forebygging i generasjoner. Nå er det på tide å løfte dette opp til helt nye dimen- sjoner, sa Per A. Thorbjørnsen (V) da kommunalstyret for levekår i Sta- vanger nylig behandlet «Omstilling 2010».

**REFORM:** Forebygging er også et viktig mål i Samhandlingsrefor- men.

**SERIE:** Aftenbladet vil i en rekke artikler sette søkelys på temaet.

**1,2 MILL. KR:** – Nei, blir dette lagt ned, må vi gå i demonstrasjonstog, slår instruktør Anne Birgitte Balle Tungland fast.

– Er det fare for nedleg- gelse?

– Nei, det håper jeg virke- lig ikke, svarer Skipper

Worse-leder Lisbeth Vikse,

men litt bekymret er hun:

– I 2010 har vi 1,2 million- er kroner fra kommunen, det er nok til å få det til å gå rundt. Men det som er frus- trende er at vi ikke vet om vi får penger til å drive dette i 2011, 2012 osv. før kommu- nens budsjettbehandling i desember. Det hadde vært godt å få sikkerhet for at vi kan få dette som et fast tilskudd. Vi satser jo stort på dette.

**HELSE OG HUMØR:** – Bra for helsa og godt for humøret, smiler Inger Solberg (69) (fremst) Rigmor Nilsen (67) (bak) er enig. Helsestudioet på Skipper Worse Ledaal er åpent om sommeren fra 09-15. Klokkå 10 mandager, onsdager og fredager kan du være med på pilates eller trim. Tirsdager og onsdager klokka ti er der instruktør i treningstudioet.



## Ingen sommer uten Sommerforret

Journalist Arnt Olav Klippenberg har hekket på sommervogna, triller rundt på veiene og rapporterer fra sommerfylket. Har du et stort eller lite tips, ta kontakt på telefon eller epost. I år er vi spesielt på jakt etter «glemte» attraksjoner i distriktet. Vet du om noen, ta kontakt. Vi belønner alle tips som brukes!

Og selvsagt har vi med Barnas postkasse: Tegn den perfekte sommer- dagen og send oss tegningen. Alle får en liten sommerhilsen i posten som takk.

**Sommertorg-telefon:** 915 46 777 Epost: [sommertorget@aftenbladet.no](mailto:sommertorget@aftenbladet.no)

**Barnas Postkasse:** Stavanger Aftenblad, boks 229, 4001 Stavanger