

**SUPPE VED HULEN**

Søndag kan du møte arkeologer i Vistehola i Randaberg. De kan fortelle om livet i steinalderen da det bodde mennesker i hulen.

Det vil også bli servert fiske-suppe laget av ingredienser som fantes steinalderen.

**Klart for økologisk marked på Nytorget**

Lørdag starter det økologiske markedet på Nytorget.

Første lørdagen i hver måned fram til oktober skal økologisk mat, drikke og barneklær selges av lokale bønder, butikker og organisasjoner.

– Mange butikker her i regionen tilbyr økologiske matvarer, og det finnes også abonnementsordninger for frukt og grønt, sier prosjektleder i Rogaland landbrukskrets og ildsjel, Annabell Pfluger, i en pressemelding.

I fjor sommer var økomarkedet et prøveprosjekt over to lørdager. Det slo såpass godt an at selgerne ønsket en mer permanent ordning i år.

Lørdag er også sesongåpning for brukmarkedet på Nytorget.



Foto: Caroline Bækkelund Ellingsen

# Eldre trimmer som

Tekst:

Ina Steen Andersen  
isa@rogalandsavis.no



Foto:

Erik Holsvik  
eho@rogalandsavis.no



**Trening for eldre er mer populært enn noensinne. På Skipper Worse vokser stadig medlemstallet til treningstilbudet 60+.**

Treningstilbudet for eldre, 60+, startet opp i 2008. Da var Skipper Worse usikre på om noen ville delta på gruppetreningstidene i det hele tatt.

Rundt tre år senere har 60+ rundt 1100 medlemmer som trener fast, over 50 gruppetimer i uken fordelt på bydelene og godt belegg på alle timer.

**Tidlig på plass**

Aina Fuglesten (64) og Kari Berg (80) møter tidlig opp, gjerne en halvtime før, for å være sikret plass på morgentrening for flat mage og sterk rygg på Skipper Worse Ledaal.

– Det blir fort fullt. Det er bare plass til 25 på gruppetimene, så vi må være tidlige, understreker Fuglesten.

Hun er svært fornøyd med å kunne trene på Skipper Worse, og skryter av et bredt tilbud i timer og gode instruktører.

– Jeg synes det er viktig å trene og å være i bevegelse. Ingen av oss er her for å bli fine og slanke, men vi forebygger jo. Vi trener opp ledd, muskler og koordinasjon, som forhåpentligvis kan holde oss vekke fra sykehjemmet lenger, forklarer Fuglesten.

– Jeg merker absolutt at det virker, jeg blir mykere i ledde- ne av å trene, legger Berg til.

I treningssalen på Ledaal blir de instruert i riktig pust og holdning. Instruktøren veileder salen full av spreke, eldre damer gjennom øvelser for balanse, bevegelse og styrke.

Men det er ikke bare den fysiske aktiviteten som lokker damene på trening.

– Det er jo veldig sosialt også. Du blir kjent med mange nye mennesker her, og vi sitter gjerne igjen etterpå og tar en kopp kaffe. Det er her vi to ble kjent, påpeker Fuglesten.

**– Vanvittig oppslutning**

Daglig leder på Skipper Worse, Lisbeth Vikse, synes det er helt vanvittig hvordan oppslutningen om treningen har økt siden starten.

– Det startet forsiktig, men siden har det bare økt og økt. Nå er det kamp om plasser på timene. Vi har måttet begynne med kort, slik de har på treningssentre, for at vi holder oss innenfor et passende antall trenende på hver time, påpeker hun.

På Ledaal har de eget apparatrom, med treningsapparater tilpasset e muskelgruppene som er relevante for målgruppen.

I tillegg er det gruppetimer både på Ledaal og rundt om i de fleste bydelene.

Nå har Skipper Worse begynt med en treningsavgift, men til å begynne med var tilbudet gratis.

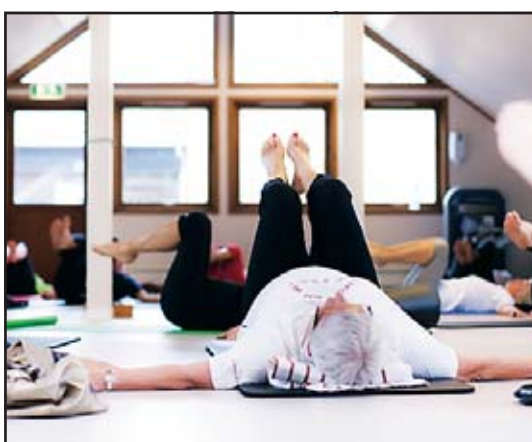
– Det var viktig. Da kommer folk innom og prøver. I tillegg tror jeg eldre synes det er trygt å trene her, og det er et inkluderende miljø. Også har du den sosiale biten. Vi får mange positive tilbakemeldinger, og medlemmene merker at de blir sprekere og klarer vanlige gjøremål, som å bære handleposen eller gå i trapper, forklarer Vikse.

Hovedtyngden av mosjonistene er mellom 67 og 77 år, men Vikse forteller at de også har tre medlemmer født så tidlig som i 1918.

## 60+ har 1100 medlemmer



**YOGA:** Dagens første gruppetreningstime på Skipper Worse Ledaal var Yoga. De eldre mosjonistene ligger i hvileøvelsen «Barnet».



**VARIERT PROGRAM:** Skipper Worse har treningstilbud både på Ledaal, Sunde/Kvernevik, Madla, Tasta, Hundvåg, Ågesentunet og flere steder. Timene varierer fra pilates og yoga, til styrke, kondisjon, dans og tur- og sykkelgrupper.



**UTVIDER:** Daglig leder på Skipper Worse, Lisbeth Vikse, forklarer at tilbudet bare vil bli bedre framover. Treningstilbudet 60+ vil ha åpent også i sommer for første gang, og i juni starter de opp med joggegrupper.