

Høy puls i det grønne

TRENING: Ansatte ved seks bo- og behandlingssentre i Bærum kommune får opp pulsen i arbeidstiden. - Jeg har som mål å bedre kondisjonen, det trengs. Og da må jeg jo stille opp så mye som mulig, sier hjelpepleier Tove Karlsen på Dønski bo- og behandlingssenter.



INGVILD AMBLE ERIKSEN

ingvild.eriksen@baerum.kommune.no
Tlf: 67 50 38 59

DØNSKI: - Det er veldig flott å få trene i arbeidstiden. Vi kommer ut sammen, sier Nelly Bagroen ved vaskeriet på Dønski bo- og behandlingssenter. Hun har med seg alle kollegene fra vaskeriet på trening to dager i uken.

Kollega Tove Karlsen erfarer at hennes voldsomme muskel- og skjelettplager blir mindre når hun trener.

Gjør godt

"Utepuls" er et tilbud til ansatte ved seks bo- og behandlingssentre i Bærum. Målet er å få opp pulsen og bedre formen – og derigjennom redusere sykefraværet.

- Jeg er slett ingen verdensmester i å få trent etter arbeidstid, så dette passer meg godt. Å sette av en halvtime til lett trening i nærmiljøet er gjennomførbart, og alle er med på sitt nivå, sier Tove Karlsen.

Det er ingen hvem som helst de 14 fremmøtte har som trener. Tidligere kombinertløper Fred Børre Lundberg geleider damene på oppvarming og pulstreningen.

- Dere har knekt koden. Det viktigste er å møte opp, resten er bare en lek, smiler Lundberg, og legger til at han er imponert over oppmøtet. Og lokker med stavgang på neste trening og akebrett når vinteren kommer.

Nærvær på arbeidsplassen

- Vi har stor tro på jevnlig lett trening som et motiverende og helsefremmende tiltak, som samtidig er sosialt og bedrer det kollegiale miljøet, sier livsstilskonsulent i Bærum kommune, Liv-Unni Reistad Fosse.

"Utepuls" er ett av tilbudene i et nystartet tiltak som kalles Nærværprosjektet i kommunen.



TRIVSEL MED PULS: Korte treningsøkter i arbeidstiden er ett av flere tiltak for å bedre både helsen og trivselen blant ansatte i Pleie og omsorg.

FOTO: INGVILD AMBLE ERIKSEN