

Nettverk Vest er ei såkalla nettverkskredittgruppe som vert kalla den norske versjonen av Nobelpris-vinnande Gramscen Bank. Tanken er den same, med beskjeden støtte kan det skapast

#### Flott sjånse

– Dette er ein flott sjånse til å visa for publikum kva vi driv på med, seier Helga Angelskår Eikrem. Her i distriktet kjenner vi ho gjennom Løo Keramikk, som vart starta opp hausten

– Kvifor er du med i Nettverk Vest, vil vi vita.

Helga svarar at det er viktig å koma saman med andre, læra av kvarandre og utveksla erfaringar. – Nettverkskreditt er ei ord-

vanlege etablerarar får tilgang til kapital, nettverk og kompetanse, og det tilbodet kan vera viktig for dei som startar for seg sjølv, seier Helga.

utstillinga med ein del av arbeidene sine.

Nettverk Vest si medlemsliste består hovudsakleg av kvinner. Birger Sandal frå Fyllingsnes er den einaste mannen som skal stilla ut Gjennom firmaet

pleieprodukt, badetøy, regntøy og mykje meir. Ein vil også få nytta måleri, brukskunst av tekstil og keramikk, maskinbrodering og quilting. Ein fargerik flora av etablerarprodukt, med andre ord.

**KERAMIKK:** Helga Angelskår Eikrem skal stilla ut heimelaga kera og smykke i glas. Dette bildet er frå opninga av Løo Keramikk i november 2004.

# Gir hjelp for å finna idrettsgleda

**KNARVIK VIDAREGÅANDE:** I 22 år har Merethe Eikefet trena dottera som har Cerebral Parese, og på den måten sikra ho god livskvalitet. No er Merethe klar for å hjelpe andre.

og takka vera trening har dottera på 22 god livskvalitet i dag.

Dottera mi gjekk sine første skritt åleine då ho var sju. I dag har ho flytta inn i bufellesskap og går på tur åleine. Hadde det ikkje vore for treninga hadde ho kanskje vore avhengig av rullestol i dag, trur Eikefet.

Ho synest det vert lett for at støttekontaktar fokuserer for mykje på kos, som kino, kafé, og McDonalds, og ønskjer at fleire får auga opp for trening eller fysisk aktivitet.

Eg har sett kva trening gjer med ein med fysiske og psykiske utfordringar, og veit at det hjelper. Vi lærte også på kurset at fysisk aktivitet kan hjelpe personar med ADHD såpass at dei kan minska medisnbruken, og etter kvart kanskje slutta med medisn. No kjenner eg at eg gjerne vil hjelpe andre, seier

Merethe.

#### 40 timars kurs

Dei siste to helgane har 25 treningskontaktar frå Nordhordland blitt uteksaminert etter eit 40 timars kurs i regi av Hordaland Idrettskrets. Målet er at kommunane skal finansiera og driva tilbodet med treningspartnarar for mellom anna eks-rusmisbrukarar, og psykiatriske pasientar.

Dei fleste deltakarane er støttekontaktar, eller jobbar i bufellesskap, men også fysioterapeutar og andre yrkesgrupper er representert.

Alle veit kor viktig fysisk aktivitet er og kor viktig det er å koma seg ut. Når ein har ein treningskontakt er det lettare å koma i gang, og det gjeld både for treningskontakten og brukaren. Slik sett er det betre enn eit kindregg, seier Anne- Kristine

GRO ANETTE FANEBUST KITTANG  
gro@nordhordland.no

Det første kullet treningskontaktar i Nordhordland blei uteksaminert i Knarvik i helga. Målet er å få tilbodet sidestilt med støttekontaktar. Merethe har vore ei av deltakarane.

Som mor til ei jente med cerebral parese veit ho kor viktig det er med trening og fysisk fostring. Ho har sjølv trena dottera heilt sidan ho kom til verda,



**YOGA:** Fleire av elevane fekk seg ein leksjon i det å ikkje meistra, då dei skulle prøva Yoga for første gang. Instruktør Gunn Hilde Øymo var godt nøgd med kursdeltakarane sine prestasjonar.



**TRENINGSKONTAKTANE:** Merethe Eikefet (til høgre) og Marita Christensen Bergan leiar Anne- Kristine Aas (t.v.) håpar at dette etter kvart vert eit tilbod i alle kommun

Aas, som er ein av kursleiarane. På kurset har deltakarane mellom anna prøvd seg på Yoga og stavgang, i tillegg til at dei har lært om kosthald, treningslære, spinning, mental trening, og teori om motivasjon.

Det er viktig at brukarane sjølv får bestemma aktiviteten.

Dette er ikkje noko som skal prakkast på nokon, presiserer Aas.

#### Trening er medisn

Marita Christensen Bergan er støttekontakt, og ski-instruktør for barn og nybyrjarar. Ho står fast ved at trening er medisn, og at ho difor gjerne ville ta kurset.



er saman med 23 andre frå kommunane i Nordhordland uteksaminerte som treningskontaktar. Instruktør og kursleiar Anne- Kristine Aas (t.v.) håpar at dette etter kvart vert eit tilbod i alle kommunar i Hordaland.

Eg har lært mykje nyttig her som eg kan ta med i begge jobbene, seier ho. Saman med dei andre på kurset fekk dei to damene også ein leksjon i det å ikkje meistra.

Mellom anna måtte vi prøva å ta oss fram med bind for augo, og dessutan har vi

vore med på fleire aktivitetar som vi aldri har vore borti før. Det er nyttig å kjenna korleis brukarane opplever kvardagen, seier Eikefet.

#### Idrettsglede for alle

Den raude tråden gjennom kurset er fokus på moglegheiter, ikkje begrensningar.

Vi håpar at fleire funksjonshemma og psykisk utviklingshemma kan vera med i idrettslag, og delta på lik måte med dei andre. Vi håpar og trenarar og idrettslag kan v med å bidra til å få dette Idrettsglede for alle er visjon, avsluttar Aas.