



**NYTT TILBUD:** Daglig leder ved Maurtuva vekstgård, Kjerstin Heggdal Grimstad (t.v.), sjåfør Olav Villy Klo og faglig ansvarlig Ida Tangstad er klare med nytt tilbud for seniorer i regi Maurtuva SeniorSenter.

## ■ Maurtuva Vekstgård på Utøy

# Etablerer nytt seniortilbud

**UTØY:** Nyetablerte Maurtuva SeniorSenter tilbyr trivsels- og aktivitetstilbudet for eldre som bor hjemme eller på institusjon.

STIG LEINAN  
stig.leinan@inderoyningen.no

Tilbudsingrediensene i seniortilbudet hver torsdag er god mat, trivelig lag og aktiviteter for kropp og sjel.

- Dette er viktige elementer for at vi mennesker skal holde oss friske og aktive. Det er universelt både for ung og gammel, sier Kjerstin Heggdal Grimstad og Ida Stene Tangstad.

### Tre ingredienser

Ifølge de to ildsjelene sørger sjåfør Olav Villy Klo for å hente deltakerne på morkakvisten og kjøre dem hjem igjen utpå etterdagen.

- Veien til hjertet går gjennom magen sies det – og maten og måltidenes betydning på Maurtuva Vekstgård er stor. Mat er viktig fordi eldre har mindre lyst på mat og samtidig samme behov for viktige

næringsstoffer for å opprettholde god helse og aktivitet. Det er derfor en spennende utfordring å lage mat som frister både øye og gane, sier Kjerstin og Ida.

### Sosialt fellesskap

De to poengterer at det sosiale fellesskapet rundt måltidet etablerer tilhørighet og trygghet sammen med andre.

- For eldre som bor alene vil sosiale måltider være en kjærkommen forandring. Maten vår er en tydelig bærer av identitet og røtter hos oss mennesker – mat og matopplevelser knytter oss sammen med andre og med vår historie. På Maurtuva serverer vi rotnorsk og trøndersk tradisjonsmat og elsker å lete opp gamle oppskrifter og prøve ut retter som var mer brukt før, sier daglig leder Kjerstin Heggdal Grimstad.

### Ypperste kvalitet

Hun har bakgrunn som faglærer i helse, ernæring- og miljøfag. I tillegg til at hun har jobbet ett år på Spisestedet Feinschmecker, en topp-restaurant i Oslo.

- Her på Maurtuva legger vi vår ære i å servere mat av ypperste kvalitet til våre deltakere.

Og når vi bor midt i matfatet med Skarnsundet som nærmeste nabo, med

skog og mark rett utom stuedøra med uante muligheter for sanking av bær og sopp, når vi omkranses av matprodusenter, både store og små, som produserer kortreiste kvalitetsmatvarer, og når vi til slutt også har småskalaproduksjon av grønnsaker, bær og urter på Maurtuva – ja, da borger det for mange måltider til glede både for øye og gane, kropp og sjel, lover hun.

### Sosialt fellesskap

Ifølge henne er meningsfulle og nyttige aktiviteter knyttet til det å skaffe oss råvarer å lage god mat av – så også på Maurtuva.

- Vi dyrker grønnsaker, bær og urter – og pryd- og nyttehagen er et prosjekt som skal videreutvikles til våren. Bærturer i skog og mark er stor trivsel. Og Ida som er ekte mosbygg vet av de aller beste stedene, sier Kjerstin.

Ida peker på at mennesker er sosiale vesener.

- Vi har behov for å være sammen med flere – å tilhøre en gruppe. Blir vi for mye alene kan det resultere i ensomhet og depresjon. På Maurtuva SeniorSenter, som på TrivselsTreffene og PensjonistPensjonatet, vil det sosiale fellesskapet gi dager med mye latter og humor, med

stor takhøyde og rom for å være seg selv sammen med andre, sier hun.

### Meningsfullt

Hun understreker at det er viktig for mennesker å føle at det de holder på med er meningsfullt og nyttig, enten for seg selv eller gjerne også for andre.

- På Maurtuva SeniorSenter legger vi opp aktiviteter etter deltakernes interesser og ønsker. Her vil det bli trimgruppe, styrketreningsgruppe, husflidsaktiviteter, hageaktiviteter og mye mer. Kanskje lager vi skotthyll-bane og inviterer Inderøyas pensjonister på skotthyll-turnering, sier Ida, som er sykepleier og faglig ansvarlig for tilbudet.

### Kvalitetstilbud

De to forteller at Maurtuva Vekstgård har kjørt TrivselsTreff og PensjonistPensjonat i snart 4 år.

- Forskningsresultatene på Maurtuva-tilbudene (Møreforskning og Høgskulen i Volda) samt det at vi fikk Demensprisen 2015 er et kvalitetsstempel som gjør at vi vet at våre tilbud oppleves som kvalitetstilbud for våre deltakere. Så nå er vi klar til å gå ut til enda en gruppe som kan ha stor glede av gode dager på Maurtuva Vekstgård, avslutter Kjerstin Heggdal Grimstad og Ida Stene Tangstad.

VERDAL · INDERØY · SPARBU · STEINKJER · MOSVIK



Bademiljø står for  
FAGLIG DYKTIGHET,  
PÅLITELIGHET OG  
KREATIVITET

**Bademiljø**

# RØRLEGGER?

**Trønderrør as**

Tlf.: 74 07 95 11 · Melkeveien 8 VERDAL

**Vi tar  
jobben!**

VARME - SANITÆR - BAD - TV INNSPEKSJON AV RØR