

INFOSKRIV **MURITUNET**



Velkomen!

Vi har gleda av å ønskje deg velkommen til Muritunet og Moa. Vi håper du er motivert for eit innhaldsrikt opphald her på Muritunet. For å få best mulig utbytte av tida her, så ønsker vi at du tenker igjennom kva som er dine mål/fokusområde for opphaldet.



Transport

Du må sjølv ordne med transport til og frå Muritunet. Oppdaterte bussruter på **frammr.no** eller ring tlf. **177**. Køyrrer du eigen bil finn du parkering sjølv i nærområdet. Treng du drosje må du be fastlegen din rekvirere dette. Dersom du har spørsmål om dekning av reiseutgifter eller andre spørsmål, kontakt pasientreiser, tlf. **05515**.



Betaling

Eigenandelen for opphald på Muritunet er kr. 163,- pr. dag. Eigenandelstak er pr. 1.1.2025 kr 3 278,- Når dette beløpet er nådd vil du automatisk få frikort.



Medisin

Ta ev. med eigen medisin du må ta gjennom dagen. Treng du sjukemelding, ta kontakt med fastlegen din.



Allergi

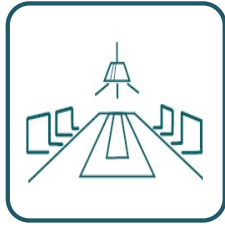
Av hensyn til allergikarar ber vi deg om å vere forsiktig med parfymerte produkt.



Måltid

Muritunet følgjer dei offentlege anbefalingane om sunt kosthald frå Statens Råd for Kosthald og Ernæring. Det blir servert lunsj kvar dag. Dersom du har behov for spesielle diettar som er medisinsk begrunna, må du gi beskjed om dette i god tid før ankomst.

INFOSKRIV **MURITUNET**



Lokaliteter

Der er to undervisningsrom, kantine/treningskjøkken og kvilerom. Garderobeplass med låsbare skap.
Garderobe med dusj i tilknytning til treningsfasilitetar.



Utstyr og klede

Ta med treningsklede, sko til bruk inne og ute, og handduk til treningscenter.

NB! Du er sjølv ansvarleg for dine personlege eigendelar.



Rus, røyk og snus

På Muritunet er det nulltoleranse for bruk av alkohol og andre rusmiddel. Røyking ikkje tillatt dei timane du er hos oss.

Ta kontakt om du ønsker å delta på røykecuttkurs.



Frammøte

På første dagen startar vi med eit velkomstmøte.

Frammøte tysdag, torsdag og fredag i oddetalsveker.

Tysdag og torsdag i partalsveker.

Kjernetid 9:30 – 14:30



Kontakt

Ved ønske om ytterlegare informasjon om opphaldet kan ein kontakte resepsjonen tlf. 70 25 84 15 / 48 03 55 02 eller inntakskontoret på tlf. 70 25 84 00.