

# Velkommen!

Vi har gleda av å ønskje deg velkommen til Muritunet og Moa. Lokala våre ligg i Daaeskogen Næringsbygg, 2. etasje.

Vi håper du er motivert for eit innhaldsrikt opphald her på Muritunet. For å få best mogleg utbytte av tida her, så ønsker vi at du tenker igjennom kva som er dine mål/fokusområde for opphaldet.

## Frammøte

På første dagen startar vi med eit velkomstmøte i undervisningslokala våre.

Der er to undervisningsrom, kantine, garderobe og kvilerom. Garderobeplass med låsbare skap som du låner dagen du er i opphaldet

Frammøtedagar er satt i timeplanen for den gruppa du tilhøyr. Timeplan blir utlevert personleg til den enkelte. Kjernetid vil vere mellom kl. 09:00 – 15:00



## Transport

Du må sjøl ordne med transport til og fra Muritunet. Tilrår å nytte offentlig transport til og fra behandlingsdag.

Kjøre du eigen bil finn du parkering sjøl i nærområdet. Treng du drosje må du be fastlegen din rekvirere dette.

Om du har spørsmål om dekning av reiseutgift eller andre spørsmål.: [Gå til helsenorge.no](https://helsenorge.no) og [logg inn](#)

Gjeld henvendelsen en organisert reise?  
[Kontakt Pasientreiser i ditt nærmeste helseforetak på telefon 05515](#)



### Betaling

Eigenandelen gjeld i opphald på Muritunet. Når eigenandelstake er nådd vil du automatisk få frikort frå Helfo. Meir om takst finn du på: <https://www.helsenorge.no/nn/>



### Medisinsk

Treng du sjukemelding, ta kontakt med fastlegen din før opphaldet. Allergi  
Omsyn til allergikarar ber vi deg om å vere forsiktig med å bruke 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 grunna, må du gi beskjed om dette i god tid før opphaldet.



### Utstyr og klede

Ta med treningsklede, sko til bruk inne og ute, og handduk til treningscenter.  
Garderobe med dusj er i tilknytning til treningsfasilitetar ved Sporty 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 tillat dei timane du er hos oss. Ta kontakt om du ønsker å delta på røykecuttkurs.



### Kontakt

Ved ønske om ytterlegare informasjon om opphaldet kan ein kontakte resepsjonen per tlf. 70 25 84 15 eller inntakskontoret på tlf. 70 25 84 00.