

Flere trin i den rigtige retning til seniorlivet

En gruppe af mænd er gået i gang med den vigtige forberedelse til den tredje alder.

KOMMUNEN Der lød høje prust og støn, da en gruppe på seks modne mænd i mandags løb eller snarere gik op ad trapperne ved Geocentret på Møns Klint.

Fælles for dem alle er, at de nærmer sig seniorlivet. Ifølge forskningen er mænd generelt dårligere end kvinder til at forberede sig til livet i den tredje alder. At forlade arbejdsmarkedet er en stor forandring i ens liv. Jobbet er blandt andet forbundet med identitet, netværk og erkendelse. Den dag man går fra, kan der nemt opstå et vakuum, og det er ikke alle, der får det seniorliv, de drømmer om.

Farlig overvægt

Derfor har Vordingborg Kommune søsat projektet "Fats - Fra arbejdsliv til seniorliv, forbered dig godt". Her finder man blandt andet tiltaget "1,2,3 - det er let", som over 12 uger sætter fokus på kost, sundhed, livskvalitet og fællesskab. Startskuddet var en fysisk test

på trapperne ved Møns Klint. Forinden var deltagerne helbred blevet tjekket på Sundhedscentret i Stege af Anne Theil Gates, der er forsker på Københavns Universitet. Resultatet af blandt andet en tur på vægten taler sit tydelige sprog. Mændene vejer alle for meget. Deres fedtprocent og taljemål er for høje hos langt hovedparten.

- Det er ikke optimalt i forhold til at udvikle livsstilssygdomme. Der er en meget øget risiko, siger Anne Theil Gates. I en tidligere undersøgelse blandt mænd i alderen 52-65 år har langt de fleste givet udtryk for, at de ser et svigtende helbred, som den største barriere for et godt seniorliv. De gør dog ikke noget ved det. Det skal "1,2,3 - det er let" ændre på.

- Jeg ved godt, at jeg ikke vejer 60 kilo, når vi er færdige, men jeg håber, at jeg kan få nogle værktøjer til at vende skuden, siger den 57-årige pedel Kurt Pedersen fra Neder Vindinge.



Deltagerne samlet inden strabadserne på Møns Klint. Forrest fra venstre ses Kurt Pedersen, John Hansen og Benny Christiansen. Bagerst: Brian Bo Rasmussen, projektleder i Vordingborg Kommune, Kim Rasmussen, Anne Theil Gates, forsker fra KU, Mikael Holse og John Gliese.

Foto: J.C. Borre Larsen

Sammen med de andre mænd i gruppen mødes Kurt Pedersen i næste uge til madlavning

på Kulsbjerg Skoles afdeling i Stensved. Her vil en ekspert fortælle om kost og ernæring,

inden deltagerne går i skolekøkkenet for at lave en nem og sund ret. Det sker ud fra

devisen, at det skal være lige så nemt som at tælle til tre.

BORRE

Fakta

Om Fats - Fra arbejdsliv til seniorliv:

- Fats er et forskningsbaseret projekt for mænd fra 52-65 år, som skal lette overgangen fra arbejdsliv til seniorliv.
- Projektet varer i tre år, frem til april 2023. Undervejs vil Vordingborg Kommune i samarbejde med lokale mænd udvikle og afprøve forskellige tiltag, der skal skabe grobund for et seniorliv med høj kvalitet.
- Tidligere fodboldspiller Morten Olsen er ambassadør.
- Læs mere på www.vordingborg.dk/fats