

Kurt tager de første vigtige trin til den tredje alder

SUNDHED: Den 57-årige pedel er gået i gang med at med at forberede sig til et godt seniorliv.

Føkt og foto: J.C. Borre Larsen

HELE KOMMUNEN: Kurt Pedersen støtter sig til rækværket, mens han med duggede briller og halvvåd T-shirt slæber sig videre op ad trappen. Med sine 497斤斤 kan trappen ved Geo-center Møns Klint virke dævelsklang.

Er du sindssyg, hvor bene syrer til, stønner Kurt Pedersen.

Efter tre minutter bliver den 57-årige pedel fra Nr. Vindinge bebrøjet for sine pinser. Testen er overstået.

»Strabadsene er en del af projektet »1,2,3 - det er let«, hvor formålet over de næste 12 uger er at ruste mænd bedre til seniorlivet. Forskningen viser nemlig, at mænd generelt er dårligere end kvinder til at forberede sig til livet i den tredje alder.

At forlade arbejdsmarkedet er en stor forandring i livet. Jobbet er blandt andet forbundet med identitet, netværk og erkendelse. Den dag man siger farvel, kan det nemt opstå et vakuum. Det er ikke alle, der får det seniorliv, de drømmer om.

Pludselig kan der være en hel hverdag, som man skal fylde ud, siger Kurt Pedersen.

Som 16-årig kom han til lære som automekaniker. Siden har han arbejdet i hele sit liv. Hvis han vil, kan han gå fra som 58-årig takket være »Arne-pensionen«. Med tjenestemandspension og egen opsparing er økonomien ikke et problem.

Det er rart at vide, at man kan trække stikket, hvis det bliver for surt, siger han.

Kurt Pedersens bekyrringer ligger andre steder. Helbredet. Han ved godt, han har »for mange kilo på dunken«. Kroppen knirker, og en gammel fodboldskade i venstre knæ fra tiden som hurtig wing i Falster-klubben Listrup, giver bøvvl.

Der er jo ikke meget ved at være pensionist, hvis man ikke er frisk og rørig, siger Kurt Pedersen.

Inden den fysiske test på Møns Klint blev de seks deltagende mænd i »1,2,3 - det er let« undersøgt på Sundhedscenteret i Stoa af Anna



»Jeg kommer ikke til at veje 60 kilo, men jeg håber, at jeg kan få nogle tips til at få vendt skuden, siger Kurt Pedersen om projektet »1,2,3 - det er let«. Her kæmper han sig op ad trappen på Møns Klint.

Sekretetten blev blandt andet vejret og fik målt blodtryk og talje.

Resultaterne taler sit tydelige sprog. De vejer alle for meget, og 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.

En god appetit
111,1 kilo stod der i display-



Deltagerne samlet inden den fysiske test på Møns Klint. Forrest fra venstre ses Kurt Pedersen, John Hansén og Benny Christiansen. Baguest: Brian Bo Rasmussen, projektleder i Vordingborg Kommune.

ikke får rørt sig. Som pedel går han på en almindelig arbejdsdag 10.000-12.000 skridt. Senere på dagen luftter han i en times tid sammen med »Basse«, Kurt Pedersen ved dog godt, hvor skoen trykker. Han elsker mad. Noget af det bedste er mørbradder med bacon, champignon og »hele svineriet«.

»Jeg æder for meget. Lilleemor siger, jeg er bundløst hul, griner Kurt Pedersen.

En kort tur med hunden

Den fysiske test på Møns Klint begyndte nede ved stranden. En ad gangen gik deltagerne op ad i eget tempo i tre minutter. Da tiden var gået, gik turen ned igen for at tælle trinene. Projektet indeholder endnu to test, en midtvejs- og en sluttest, og så er det godt at have noget at sammenligne med for motivationens skyld.

Selve opstigningen i mangeligt tempo til de ventende biler på parkeringspladsen er også en prøve i sig selv. I hvert fald for Kurt Pedersen. Undervejs må han holde flere pauser for at få vejret.

»Det er skræmmende, at jeg er i så dårlig form, siger han.

»Det her er et wakeuppall. Klokkeren nærmer sig 19.45. Det varer ikke længe, inden det bliver mørkt. Hjemme i Neder Vindinge venter »Basse« utålmodigt på at blive luftet. Det bliver vist ikke i aften, at hunden får en time den for til at boitre sig.

»Jeg tror, jeg arkorter turen til fem minutter, lyder det med et smil.

et, da Kurt Pedersen hev strømperne af og stillede sig op på vægten.

Det er allers ikke, fordi han

FAKTA

Om 1,2,3 - det er let

- En del af Fats - fra arbejdsliv til seniorliv, forbered dig godt. Det er et forskningsbaseret projekt for mænd fra 52-65 år, som skal lette overgangen fra arbejdsliv til seniorliv.
- »1,2,3 - det er let« handler ikke om vægttab, men om kost, sundhed, følelseskab og livskvalitet.
- Næste uge mødes deltagerne i »1,2,3 - det er let« til middaglavning på Klisbjerg 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. Der sker ud fra devisen, at det skal være lige så nemt som at trælle til tre.
- Gruppen skal også til yoga, mountainbike og hvad de selv finder på af aktiviteter.
- Deltagerne har også fået udleveret elastikbånd til træning udvalgte muskelgrupper i legethem. Det er nemmere end at gå i fitnesscenter.

