

# Ældre vil have mere sved på panden

Flere ældre vil gerne dyrke mere idræt, men tilbuddene skal være mere målrettede, lyder opfordringen fra de centrale idrætsorganisationer.

**MIE HAUGAARD  
CHRISTENSEN  
KATJA OTTOSSON**

indland@jp.dk

»Den eneste sport, jeg dyrkede, før jeg startede på floorballholdet, var Ritter Sport,« fortæller den 61-årige Michael Hansen fra Hjordkær vest for Aabenraa.

Hver onsdag mødes han med en flok af modne, svedige og larmende mænd til en omgang motionsfloorball i en sportshal uden for Aabenraa. Med et sving i staven, en bold svævende rundt på banen og en stigende puls glemmer de hurtigt, at de alle er over 50 år.

Aabenraa er blandt fem kommuner i Jylland, der er udvalgt til at deltage i et projekt, der skal give ældre mere sved på panden. Det skal ske med mere målrettede idrætstilbud for den ældre generation, der både skal henvende sig til de fysisk aktive og til nybegynderne.

»Over halvdelen af de ældre over 55 år vil gerne være mere fysisk aktive, og derfor vil vi gerne sætte mere fokus på at målrette idrætstilbud til de ældre. Samarbejdet med kommunerne er derfor utrolig vigtigt,« siger Annette Vilhelmsen, der er styregruppe-medlem i projektet "Bevæg dig for livet - Senior" og medlem af DGI's hovedbestyrelse.

Ifølge en undersøgelse fra Epinion lavet for "Bevæg dig for livet", som DGI, DIF og Dansk Arbejder Idrætsforbund står bag, efterspørger 28 pct. af de ældre idrætstil-



bud i foreningerne, som i højere grad matcher deres egen fysiske formåen.

Floorballholdet i Aabenraa Kommune er et godt eksempel på, at man har skræddersyet et idrætstilbud, der fanger interessen for fysisk aktivitet hos den ældre generation.

Fritidskonsulent i kommunen Henriette Schak Barsøe blev overrasket over interessen for floorballholdet, som Michael Hansen går på.

## Floorball er sagen

»Det har været en stor succes. Vi havde 16 tilmeldte i januar, og det er mange i forhold til, at vi ikke havde gjort meget for at rekruttere mæn-

dene. Vi fandt ud af, at målgruppen syntes, det var sjovt at gå til,« siger Henriette Schak Barsøe, som i sin tid var med til at starte holdet.

Netop floorball fremhæver Annette Vilhelmsen som en sportsgren, der har vist sig særlig populær for den ældre målgruppe.

»De ældre, der dyrker floorball, siger alle sammen, at det simpelthen er så fedt, også selv om man er 75 år. De synes, det er sjovt at mødes og få sved på panden og gå op i det.«

## Fællesskab er også vigtigt

For Michael Hansen er det lige så meget den sociale del som sveden på panden, der

har gjort den ugentlige floorballtræning sjov.

»Til at begynde med passede folk meget sig selv, men nu er vi begyndt at tale sammen og lære hinanden at kende. Det er simpelthen så hyggeligt. Sammenholdet og fællesskabet er jo en stor del af det,« siger Michael Hansen.

Det kan holdkammeraten, den 63-årige Erling Dalsgaard fra Rødekro, nikke genkendende til.

»Det er jo mere forpligtende at gå til holdsport frem for at løbe en tur alene. Så jeg synes, at det sociale er en god sidegevinst,« siger Erling Dalsgaard.

Ifølge professor Bjarne

## VORES LIV

Ibsen, der er centerleder for Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund på Syddansk Universitet, er fællesskabet ofte en faktor, når især ældre vælger at gå til en sport.

## Social sport

»Folk er fysisk aktive, fordi de tænker på sundhed eller på at tabe sig. Men det sociale spiller også en stor rolle for de ældre, meget mere end for de unge,« siger Bjarne Ibsen, som efterlyser, at foreningerne rækker mere ud til de

## ÆLDREIDRÆT

### Gang i alderdommen

Over halvdelen af de ældre er fysisk aktive, men det er langt fra alle, der dyrker motion i en forening.

### Så mange ældre er fysisk aktive:

- 62 pct. af de 50-59-årige
- 66 pct. af de 60-69-årige
- 61 pct. af ældre over 70 år

### Så mange dyrker motion i en forening:

- 35 pct. af de 50-59-årige
- 41 pct. af de 60-69-årige
- 44 pct. af ældre over 70 år

Kilde: Idrættens Analyseinstitut

Fodbold og håndbold er ofte for hårdt, og det betyder ifølge DGI og DIF, at mange ældre står uden relevante idrætstilbud. I Aabenraa har man fundet en god niche i form af floorball, som de ældre nyder og kan holde til. Fra venstre Erling Dalsgaard, Bendt Berg Petersen og Carl Erik Callesen. FOTO: MORTEN LAU-NIELSEN

ensomme grupper, som kan være svære at få fat i.

»Medlemmer af sportsforeninger har ofte allerede sociale fællesskaber. De, der derimod er ensomme, har tendens til hurtigere at droppe ud af sportslige aktiviteter. Så det er en god idé at tænke det sociale ind i de fysiske aktivitetstilbud, især når det gælder de ældre. Men de ensomme skal man have bedre fat i,« siger Bjarne Ibsen.

Den sociale dimension har de fanget på det modne floorballhold, hvor man opfordrer deltagerne til at hive fat i deres nabo eller kammerat for at få flere til at komme i gang med motionen.