

Glæde og overskud driver værket

Hvad får os til at dyrke motion? Er det udsigten til færre kilo, større velvære, eller hvad er det, som driver værket? Er det et velment skub fra veninden, som gør, at vi kommer i gang. Nogle sværger til gåture i det fri andre til det lokale motionscenter.

Mere overskud

Hanne Østergaard er social- og sundhedshjælper, og det har hun været i 25 år og arbejder på Lollandshus. Hun fortæller, at gymnastik i folkeskolen var et mareridt. Hanne brugte dog en del tid som konkurrencesvømmer, men motionen slap hun allerede som 15-årig. Det aktive liv begyndte først mange år senere, da børnene var store. Interessen blev vakt i forbindelse med en uddannelse til forflytningsvejleder. Det er nu seks år siden. I dag er hun meget opmærksom på, at hendes daglige arbejde kræver en veltrænet krop. Er min ryg stærk kan jeg også klare det daglige arbejde. Hanne har også bemærket, at det har givet hende mere overskud privat. Til hverdag arbejder hun med demente, og det kan være psykisk hårdt, men en cykeltur hjem fra arbejde kan give mere overskud, fortæller Hanne.

Det sociale gør forskellen

Hanne har dyrket motion flere steder, men det bedste tilbud hun har fået i et motionscenter forbeholdt kvinder. I Aalborg Ny Helsecenter har Hanne prøvet samtlige hold, og hun fortæller, at det sociale gør forskellen. -Vi er med til at motivere hinanden. De an-

dre kan sige: -Jamen, selvom du har aften-vagt, kan du godt dyrke motion klokken otte i morgen!

I Aalborg Ny Helsecenter er der ingen løftede pegefingre. Hun fortæller, at hun har fået en del "tiltrængte spark" af instruktørerne. Her er der plads til kvinder både med og uden slør.

Det, at helsecenteret rummer mange faggrupper og nationaliteter, mener hun er et stort plus. Hun har forsøgt at få andre med, men vi kvinder har altid 27 undskyldninger for, hvorfor vi ikke skal dyrke motion. Derfor er det godt, hvis man har andre, som kan komme med et kærligt puf.

Ingen kost-fanatisme

Hanne kvittede tobakken for fem år siden, og i den forbindelse fik hun kostvejledning og nogle gode råd sammen med motionen. -Det gav nogle aha-oplevelser. Jeg har ofte spist fedtfattig yoghurt, men de er jo fyldt med sukker, selvom jeg troede, de var sunde. Vi bliver jo snydt gang på gang. Det gør, at Hanne er blevet mere kritisk med den mad, hun køber. Hanne er ikke fanatisk, da hendes børn også skal have lyst til at spise med. Det skal være muligt at leve sundt, uden det bliver for kompliceret, siger hun med et smil.

Prøv det!

Hanne opfordrer alle FOA-kolleger til at tage en prøvetime. -De fleste steder er det gratis og med alle de forflytninger mange FOA-medlemmer har, skal vi passe på os selv. Vi skal tænke på os selv som en slags eliteidrætsudøvere, vi glemmer blot at varme op!

Undgå livsstilssygdomme

Frederikke Sonnichsen, som er daglig leder

og instruktør i Aalborg Ny Helsecenter, vurderer, at det som gør motionscentret anderledes er den uformelle tone.

-Her drejer det sig heller ikke om tøjet, men om at komme i gang med motion, så man undgår livsstilssygdomme. Det sociale har stor betydning, og jeg mener samtidig også, at opbakningen fra kollegerne og familien er vigtig for at få succes med en ny, sund livsstil.

-Motion skal være sjovt, og har man det sjovt, så kommer man igen. Det er også vigtigt, at der er nogen som holder øje med en og kærer om en som menneske.

Der skal være plads til alle uanset alder, vægt eller motivation. -Selvfølgelig skal medlemmerne selv dyrke motionen, men træningsvejledningen er vigtig, og vi instruktører skal følge op, så deltagerne føler sig hjemme.

Sundhedsambassadører

I fremtiden vil der være behov for sundhedsambassadører som går i front og som har kampgejst. De skal være med til at trække nogle flere med. Det skal ikke komme af tvang, men opfordres med et smil, understreger Frederikke.

For arbejdspladsen handler det om medarbejdere med mere overskud og færre sygedage. Hvorimod glæde og overskud forhåbentlig er det væsentlige for den enkelte.

Frederikke Sonnichsen i en helt naturlig rolle som instruktør og indpisker og Hanne Østergaard, social- og sundhedshjælper i sit es med motion på dagsorden.

