

Du er her: ... > 2007 > Nr.1 > Motion og udflugter holder ensomheden for døren

## Motion og udflugter holder ensomheden for døren

*To gange om ugen mødes en flok ældre mænd af pakistansk oprindelse og dyrker sport. Det øger deres livskvalitet og hjælper på integrationen.*

Af Nicholas Parking, journalist

Med lette gadedrengehop løber de syv mænd op og ned ad gangen. De har allerede sved på panden.

Det er tirsdag eftermiddag, og der er godt gang i træningen i Træningscenter Bispebjerg. Her mødes en flok ældre mænd af anden etnisk herkomst end dansk og dyrker motion.

I dag står den – udover løb – på fitnessstræning og konditionstræning. De syv mænd holder en rund dug i alle regnbuens farver. De trækker i dugen af alle kræfter.

Træningen er en del af projektet "Etniske Ældre i Fokus", som arbejder for en bedre integration af ældre indvandrere. Projektet ledes af Malik Hussain, der også er formand for Multikulturel Forening i nordvestkvarteret

- Jeg startede initiativet, fordi jeg kom til at tænke over, at en del ældre indvandrere ikke er aktive og ikke kender til de tilbud, der er i bydelen. Mange af dem er ensomme, har aldrig dyrket motion og lider af forskellige livsstilssygdomme, som for eksempel aldersdiabetes. Træningen her kan både være med til at gøre de ældre sundere og mindre ensomme, siger Malik Hussain, som er uddannet sundhedsformidler.



M. Aslam træder til på løbebåndet.

### Glade deltagere

Og der er ingen tvivl om, at deltagerne er glade for at træne i centret på Frederiksborgvej. I ét af træningslokalerne møder vi Yaqub Munawar, der er af pakistansk oprindelse, men har boet i Danmark siden 1970. Han er kommet i centret siden 2005.

- Da jeg gik på efterløn, kontaktede jeg Malik, fordi jeg gerne ville være sammen med nogle andre pakistanere, og så foreslog han, at jeg kom herved. Jeg synes, her er rart at være. Vi har det sjovt og hyggeligt sammen, siger Yaqub Munawar.

66-årige Mohammad Nawaz er enig. Han har brugt centret det seneste halve år og er meget glad for tilbuddet.

- Jeg er blevet pensionist og har ikke så meget at lave. Derfor er jeg glad for at være sammen med de andre her samtidig med, at jeg kommer i bedre form, siger Mohammad Nawaz.

### Jyllandsbesøg

Blandt aktiviteterne i projektet er også fællesspisning og udflugter. De har blandt andet besøgt Jelling-stenen i Jylland.

- De lagde blandt andet mærke til de bakkede landskaber, som der også findes mange af i Pakistan, og ligesom Danmark har Pakistan også været igennem mange krige. De ældre finder altså ud af, at vore lande ligner hinanden på mange områder og dermed kan de bedre identificere sig med Danmark. Det hjælper meget på integrationen, siger Malik Hussain.



Træningsholdet denne eftermiddag bestod blandt andet af (fra venstre): M. Aslam, projektleder Malik Hussain, Rana Riaz, Jakob Munawar, Munir Ud Din, Abdul Sattar og M. Ashraf (forrest i midten). De er alle glade for samværet og den ugentlige træning.

Foto: Carsten Andersen



Udskrift fra [www.fsb.dk](http://www.fsb.dk) - d. 06.09.2009.

Ophavsretten tilhører FSBbolig.

Informationerne må alene anvendes til eget ikke-kommercielt brug.