

**40 år
med
Pensionist
Idræt**

1966-2006



En af vore første opvisninger fandt sted i 1970 på Plænen i Tivoli. Selv om deltagerne sidder ned, er der ingen tvivl om, at de arbejder for sagen.

Som led i propagandaarbejdet deltager PI i udstillinger og opvisninger. Her i 1991 i Bella Centret ved Ældre Sagens store udstilling.



I forbindelse med jubilæet afholdes der reception

torsdag d.16.2.2006

i Københavnersalen i Grøndal Centret

fra kl. 11.00-14.00

Alle er velkomne

40 år med Pensionist Idræt

Når man skal skrive en historisk oversigt om Pensionist Idræt, vil det naturlige være at starte med at gennemlæse de gamle årsberetninger og bestyrelsesreferater – men her styrer man mod den første forhindring – de eksisterer simpelthen ikke! Til gengæld har vi et levende særdeles aktivt vidne gående lyslevende rundt iblandt os, som har været med fra starten – og stadig er særdeles aktiv både som underviser og i bestyrelsen. Det er Nina Velin, der trods sine 83 år stadig er *still going strong*, så hvad er mere naturligt end at spørge hende, *hvordan startede det, hvem fik ideen, og hvordan kom det igang?*

Ja, det var i 1965, at Inge Peters og jeg, vi var begge gymnastiklærere og sad i Danmarks Gymnastik Forbunds bestyrelse, læste en artikel i det svenske Gymnastikforbunds blad om et kursus i gymnastik for ældre, som skulle arrangeres i Gøteborg. – Vi fik Forbundets accept på at deltage, og Forbundet var endda så generøs at bevilge deltagelse af ialt 5 gymnastiklærere. Det skal tilføjes, at Sverige allerede i flere år havde foranstaltet gymnastik for ældre, med stor succes.

Vort Forbund var ikke umiddelbart interesseret i at igangsætte aktiviteten i Danmark, men Inge Peters og jeg fik frie hænder til eventuelt selv at starte.

Vi opsøgte et par idrætslæger og en fysioterapeut for at høre deres mening om »at belaste de skrøbelige gamle«, de var glade for ideen og en af lægerne var endda så begejstret, at han satte os i forbindelse med kontorchef Nygaard Hansen i Københavns Kommune. Han blev lige så begejstret, men som han understregede, foreløbig kunne der ikke blive tale om et kontant tilskud, men han skaffede os 5 gratis lokaler og lovede at betale for trykningen af et program. Det skal dog siges, at allerede næste år fik vi et pænt økonomisk tilskud fra Københavns kommune, og det har vi fået siden.

Og så startede I?

Ja, den 16. februar 1966 lagde vi ud med to hold på fem forskellige steder i København. Den festlige start blev overværet af pressen, som var meget interesseret i vort initiativ, ligesom vor socialborgmester, Børge H. Jensen, udtrykte tilfredshed med at aktivere de ældre.

Hvordan var så gymnastikken i sammenligning med idag?

Ja, man var jo i begyndelsen meget forsigtige i undervisningen og øvelsesvalget »de ældre er jo skrøbelige«. Men den gymnastik, der bruges nu efter 40 år, er helt anderledes effektiv, hensigtsmæssig og målrettet. Men udviklingen i gymnastikken ses bedst i klædedragten hos deltagerne. I starten gjorde man gymnastik i sit daglige tøj, for kvindernes vedkommende i deres pæne kjoler eller plisserede nederdele og spadseresko – mændene havde dog smidt jakken og var i skjortærmer eller pullover. Idag er alle omklædt i praktisk tøj, træningsdragt, T-shirt og kondisko.

Hvordan udviklede interessen for deltagelse sig?

Allerede i den næste sæson var det nødvendigt med en udvidelse til det dobbelte, og interessen var så stor, at der i efteråret 1969 blev etableret ialt 52 hold med ca. 25 deltagere på hvert. Ja, vi voksede så voldsomt, at det blev nødvendigt med professionel hjælp til lønudbetalinger, regnskaber og andet kontorarbejde, som ellers var foregået ved sofabordet hjemme hos mig.

Med kun en idrætsgren på programmet, var det så ikke lidt mærkeligt at kalde sig Pensionistidræt?

Det gjorde vi nu heller ikke, oprindeligt var navnet Pensionistgymnastik, men da vi i 1970 startede med svømning i Rosenvangskolen på Østerbro, ændrede vi navnet til Pensionistidræt, det ændrede vi først i 2005 på repræsentantskabsmødet, da der var stemning for at dele Pensionistidræt i 2 ord for at gøre det lettere at læse. Så nu er navnet altså Pensionist Idræt.

Hvordan var så interessen for svømning?

Den var over al forventning, der blev hurtigt så mange deltagere, at vi måtte leje os ind i de offentlige svømmehaller og skolesvømmesalene. Det er forståeligt, at denne aktivitet har udviklet sig så meget, idet deltagerne ikke alene kan få lært at svømme, men også at udføre gymnastiske øvelser i vandet under kyndig ledelse, og som er en virkelig optræning af muskler og led. I en længere årrække havde vi svømning for Parkinson-syge på programmet i Lundevangens svømmehal med stor succes. Vi holdt først op med denne aktivitet da Parkinsonforeningen selv tog svømningen på programmet, og da denne forening ovenikøbet tilbød deres medlemmer gratis transport frem og tilbage fra hjemmet, stoppede vi med denne aktivitet.

Hvad med dansehold?

På mange af vore gymnastikhold har en lektion sluttet med en dans, hvad mange var glade for. Dette tog vi konsekvensen af og oprettede specielle dansehold i 1977 med de såkaldte seniordanse, som er nationale og internationale danse, særligt egnede for ældre og for hold, hvor der ikke er lige mange herrer og damer. Som sædvanlig er der overskud af damer, mon det skyldes generthed hos det stærke køn?

Hvornår kom Frederiksberg ind i billedet?

Det var i 1972, og samarbejdet med denne kommune forløber forbilledligt med regelmæssige årlige tilskud fra socialforvaltningen. I de senere år har kommunens omsorgsafdeling etableret genoptræningshold efter en hospitalsindlæggelse f.eks. her er ikke mindre end 10 hold, som Pensionist Idræt også står for.

Så kom der også boldspil på programmet?

Det er vel ikke nogen hemmelighed, at blandt de ældre er kvinderne de mest initiativrige. Men for at få fat på mændene gøre dem interesserede i at holde sig i form, måtte der gives tilbud om idrætter, som direkte henvendte sig til mænd. Det blev først og fremmest bowling og billard. Værdien af disse idrætsgrene er større end de umiddelbart opfattes. Her optrænes koordination, reaktion, præcision, kondition o.s.v., ligesom det sociale samvær ikke må undervurderes, også en del boldspil er blevet populære hos såvel mænd som kvinder, det gælder badminton, bordtennis og volleyball. I de senere år er det gode gamle keglespil også taget på programmet, og også dette spil er velegnet for kvinder, da man spiller med både store og små kugler.

På grund af den kriminelle udvikling i samfundet har det været nødvendigt at tage en så aparte ting som forsvar for ældre på programmet. Disse engangskurser, der går over en hel sæson, sætter ældre mennesker i stand til at forsvare sig mod en overfaldsmand. Skal man tro vore lærere på disse kurser, skal man i alt fald ikke forsøge at overfalde en af vore diplomindehavere, det slipper man ikke godt fra.

Som noget helt nyt har man fra i år indført stavgang både i København og på Frederiksberg, hvis man kan leve med tilråbene »om at have glemte skiene« er det en glimrende form for motion, som sikkert bliver en fast aktivitet på vore programmer.

Bortset fra »Forsvar for ældre« er det vor opfattelse, at man ikke skal have idrætsgrene på programmet, som kræver kropskontakt, f.eks. håndbold, hockey, basketball, ja for den sags skyld også nationalsporten fodbold, hvorimod der intet var i vejen for, at man tog bueskydning på programmet. En idræt som golf, som jo er blevet meget moderne de sidste år, ville være en oplagt mulighed, men det ligger udenfor vor økonomiske rækkevidde at tage denne sportsgren på programmet, så længe der ikke eksisterer kommunale baner.

Så fik man egne lokaler?

I 1973 stod Idrættens Hus i Brøndby færdig, og her lejede vi et kontorlokale

sammen med Landsforeningen for Pensionistidræt med hvem vi også delte sekretær, den populære »Gutte« eller Gudrun Hansen, som hendes borgerlige navn var – hun er for øvrigt den eneste, jeg kender, som har opnået at holde 25 års jubilæum på to arbejdspladser.

Og så blev du formand igen?

Ja, der skete det, at vor formand, Aage Feldt, døde, hvorfor jeg måtte træde til igen, inden vi på et ordinært repræsentantskabsmøde fik valgt forhenværende borgmester, Børge Schmidt som ny formand, og her begynder en ny epoke i Pensionist Idræts historie, og den kan du jo selv fortælle om.

Børge Schmidt formand

Med Børge Schmidts overtagelse af formandshvervet begynder en ny tid, hans baggrund var 8 års borgmestergerning i København og på det idrætslige område været formand for Svømmeunionen, og samtidig formand for Københavns Idrætspark som administrerede alle idrætsanlæggene i København.

I sidstnævnte egenskab kom han ud for det bizarre at skrive breve til sig selv – og ovenikøbet få svar tilbage. Det er der ikke noget suspekt i, men reglerne var sådan, at hvis Københavns Idrætspark ønskede en bevilling igennem på Rådhuset, f.eks. en ny hal, måtte man skrive en bevillingsansøgning til den borgmester, man hørte under, der så fik den behandlet i udvalg og senere i Borgerrepræsentationen. Når så svaret kom, var det stilet til formanden for KI og underskrevet af ham selv. – Det gav altid mulighed for muntre bemærkninger i forretningsudvalget i stil med »tag nu selv brevet med, så vi sparer portoen«, »husk nu at hilse konen«, »find en dag hvor han er i godt humør« og lignende. – Overborgmesteren var dog knap så glad for korrespondancen, han har vel med gru tænkt på, hvad »Blæksprutten« eller »Svikmøllen« kunne få ud af den.

Børge Schmidt var meget initiativrig, og i hans »regeringstid« kom der rigtig gang i vore opvisninger som virkede som propaganda for at få flere deltagere, endvidere var han initiativtager til vor deltagelse i den første »Gymnaestrada«, han forsøgte flere gange at få gang i et medlemsblad – dog med mindre held, og han fik moderniseret vore vedtægter.

Af disse nye vedtægter fremgår det, at Pensionist Idræt er en selvejende institution med det formål at aktivere pensionister gennem gymnastik, svømning, boldspil og andre legemsøvelser.

Som lærere kan kun antages personer, der er udgået fra anerkendte gymnastikinstitutter og som samtidig har diplom fra »Landsforeningen for Senioridræt«.

Ved Pensionist Idræts eventuelle opløsning skal resterende midler forholds-

mæssigt fordeles mellem de bevilgende kommuners social- og sundhedsforvaltninger til brug for omsorgsarbejde for pensionister.

Som man kan se af det sidste, er der en sikkerhed for kommunerne i, at en eventuel formue tilbageføres til dem, hvilket f.eks. kunne ske, hvis kommunerne selv ville etablere tilbud til borgerne, der ville overflødiggøre Pensionist Idræt – men det vil helt sikkert blive dyrere for kommunerne!

I Børge Schmidts formandstid kom der endvidere gang i Pensionist Idræts Mærket = PIM. Reglerne var udarbejdet i 1978 hviler på de samme principper, som det oprindelige Idrætsmærke byggede på, d.v.s. 3 grupper som skulle bestå: Idræt – Gymnastik – Udholdenhed. I Idræt skal der bestå 5 øvelser indenfor 18 valgmuligheder.

Erhvervelsen af idrætsmærket var i en årrække særdeles populært hos os, desværre har interessen været dalende, ja, i nogle år ligget helt stille. Her mangler vi en ildsjæl, der kan få interessen for mærket til at blomstre igen.

På ledelsesfronten skete der igen noget, formanden, Børge Schmidt, måtte i 1988 stoppe på grund af sygdom, og Nina Velin måtte for tredje gang vikariere på formandspladsen indtil repræsentantskabsmødet valgte Erik Rasmussen til posten. Hans baggrund var tidligere formand for Brønshøj Boldklub, KBU og Københavns Idrætspark, og ivrig deltager i billardspillet hos Pensionist Idræt.

I hans formandsperiode blev ideen med at udgive et medlemsblad genoptaget, og denne gang med resultat. Det første nr. udkom i 1990, og det er udkommet regelmæssigt siden med 3 til 4 numre om året. Bladet har navnlig sin mission i, at det kan indeholde meddelelser om arrangementer med tilmeldingskuponer, meddelelser om pladser på holdene, om rejser, gå-ture m.v.

Halvfemserne var præget af navnlig Københavns kommunes dårlige økonomi, hvilket betød nedsættelse af vort tilskud og dermed reduktion af vore hold. Det medførte mange forhandlinger med kommunen, hvor vi fremførte det forhold, at vi var ude i en ulig konkurrence med de klubber i lejede lokaler, hvor deltagerne kunne komme hver dag spille billard, bordtennis, kort eller andre aktiviteter, hvor vi kun kunne tilbyde 1 time om ugen, men vi skulle alligevel opkræve samme kontingent. Efter en række drøje forhandlinger vandt vort synspunkt gehør, vi kunne så tilbyde vore medlemmer flere timers idræt om ugen til en reduceret betaling, og disse forøgede midler kunne vi så bruge, som vi ville, enten til at igangsætte nye aktiviteter eller til billiggørelse af f.eks. Gå-ture eller andet.

På Frederiksberg blev vi indblandet i udvalgsarbejde med udviklingen af idrætten på Frederiksberg og senere i et udvalgsarbejde om fordelingen af de økonomiske tilskud fra kommunen, og her var vi med til at finde en løsning, som

alle tilskudsberettigede foreninger anbefalede, hvor man tilgodeså husleje, lønninger og aktiviteter, som alle kunne gå ind for – det var virkelig en bedrift!

Efter 9 år på posten som formand trak Erik Rasmussen sig i 1998 som formand, men lovede dog at fortsætte i bestyrelsen, for at støtte den nye formand Poul Johansson i arbejdet.

Poul var en festens mand, og han debuterede med at arrangere alle tiders julefest på færgerne Sjælland i december 1999. Vi havde kalkuleret med ca. 250 deltagere, men der meldte sig ikke færre end 540, og der var kun plads til 300. Så det blev nødvendigt at dele arrangementet op i to dele, hvad der naturligvis gav et hav af problemer, da alle skulle have besked. Det lykkedes, og det blev en stor succes med dejlig mad, sang, dans og optræden af tre dygtige skuespillere.

Året efter arrangerede han påny et jule-danse-træf, denne gang på Oslobåden »Crown of Scandinavia« med 500 deltagere, hvor turen gik under Øresundsbroen, en betagende oplevelse. Under frokosten underholdt vort repræsentantskabsmedlem, Lise Schrøder, med sang, og skibets orkester spillede senere op til dans, der var endvidere lodtrækning om 50 gevinster, som formanden havde skaffet, påny en stor succes.

På det efterfølgende repræsentantskabsmøde i 2001 blev Poul genvalgt med akklamation, men næste morgen lå der på kontoret et brev fra ham, at han nedlagde sit hverv. Vi har aldrig fået en forklaring fra ham om grunden, men det er lige til Guinness rekordbog kun at være formand i 12 timer!

Erik Rasmussen måtte så igen gribe tøjlerne, men det blev kun til et år, da vi i 2002 havde fået indvalgt Nina Bentved i bestyrelsen, og hun var villig til at overtage posten, og hermed var fremtiden sikret.

Nina Bentved var i sin ungdom konkurrencesvømmer og træner dagligt for at holde kondien i orden. I det private liv nyder hun livet som pensionist efter en lang karriere i Københavns kommune, hvor hun i mange år arbejdede som vice-kontorchef, ved siden af dette krævende job var hun politisk engageret som byrådsmedlem i Brøndby kommune.

Disse to poster gjorde hende til et oplagt emne for PI som formand, en post hun med bravour har klaret i foreløbig 3 år. Hendes kommunale og politiske erfaringer kommer os til gode i forhandlingerne med vore kommuner.

I hendes »regeringstid« er der indført, stavgang, yoga og andre asiatiske idrætsgrene.

Bestyrelsen består ud over Nina Bentved af Niels Peter Nielsen som kasserer, han har den næstlængste anciennitet, Nina Velin, Ulla Lauritsen og Helge Ravn. En dygtig bestyrelse som vi skal være glade for og trygt kan regne med kan føre os frem mod næste jubilæum.

Erik Rasmussen

Et tigerspring på 40 år

»De gamle er idrættens usynlige kæmpesucces« hed det i november måned i en overskrift i Politiken – og det er så sandt, som der er skrevet.

Tæt på halvdelen af danskerne over 60 år er idrætsaktive som stavgængere, gymnaster, svømmere eller sågar fodboldspillere. Det er en firedobling i løbet af de seneste 30 år. Så det falder godt sammen med Pensionist Idræts indsats de sidste 40 år.

Der havde selvfølgelig været ildsjæle inden da – f.eks. på højskolerne og i provinsens gymnastikforeninger, men her var det overvejende unge, der deltog.

En enkel ildsjæl var der også i Danmarks Radio – eller Statsradiofonien som det hed dengang. I august 1927 var der for første gang morgengymnastik med kaptajn J.P. Jespersen, og det fortsatte han trofast med i 25 år. »Vi kalder nu på alle de modløse, de trætte, de sløje, de sløve – og de hvis legemlige kraft har svigtet.. og så vil vi begynde dette opbygningsarbejde ... og nu til den tredje forpligtelse: Grib staven ...« var Jespersens fyndord og stærke opfordring.

Og han blev hørt – selvom det ikke var alle, der tog aktivt del i gymnastikken!

Min onkel Ove var en myte i hele familien – han lavede nemlig morgengymnastik hver morgen sammen med kaptajnen – og han skulle ved alle familiefester vise at han kunne stå på hovedet. På en familieskovtur ville han også vise et kraftspring, men det blev nu ikke nogen succes! Der var for øvrigt ikke mange, der pralede af, at de fulgte morgengymnastikken, for kaptajn Jespersen var også en af vittighedstegnernes yndlingsofre – og blev gjort til grin i datidens sommerrevyer. Min far erklærede, at han elskede de udsendelser – han nød at ligge i sengen og høre Kaptajn Jespersens kendte råb: »Fat staven og husk den kolde afvaskning efter anstrengelserne!«

Det er svært i dag at forstå, at det skulle vare så mange år før man opdagede motionens betydning for vores liv. Man skal ikke mange årtier tilbage for at opleve, at syge blev pakket i vat og bomuld og at lange sygelejer bundet til sengen blev regnet for den ideelle vej til helbredelse. Folk der dyrkede idræt og motion blev anset for at være lidt skøre i bolden og meget ofte gjort til grin. Ikke mindst ældre mennesker blev regnet for sære, hvis de »ville lege med«.

Vi skal helt frem til tiden efter 2. verdenskrig og 60'erne før der rigtig sker noget. Men så begyndte motionsbølgen ellers at rulle – det blev pludseligt »in« at løbe og cykle for motionens skyld, motionsinstitutter skød op overalt – og Pensionist Idræt startede i 1966.

Mere fritid

Det betød selvfølgelig også en del at folk fik bedre tid til at dyrke idræt. Ikke mindst efterlønsperioden har sat gang i mange 60 – 65-årige, som pludselig står med mere fritid, end de har været vant til, medens de var på arbejdsmarkedet. Det betyder også meget, at pensionister over 65 generelt har fået det bedre rent fysisk – og kan deltage i mere.

I pjecen »Gang i ældre« står der f.eks.:

Fysisk aktivitet og træning påvirker ældres funktionsevne positivt og udskyder tidspunktet, hvor den ældre bliver afhængig af andre. Motion forebygger livsstilssygdomme. Idrætsaktive ældre har et større mentalt og fysisk overskud. Tilbud om idræt og motion kan påvirke ældres sociale netværk positivt.

Og vinderen blev ...

For langt de fleste ældre er motionen det vigtigste, men når de først er i gang så trækker konkurrencen også. På et tidspunkt får de lyst til at måle sig selv. Hvis man f.eks. dyrker boldsportsgrene (badminton, tennis; golf o.s.v.) så er konkurrencen jo en del af selve motionen, men stavgængere, løbere og svømmere kan også få lyst til at måle sig med andre. Den ældste danske rekordsætter i svømning er Svend Knudsen, der i 1995 som 90-årig satte dansk rekord i 50 meter brystsvømning med 1.08 min. Og damerne kan også: Lis Knutzen er indehaver af otte danske rekorder i aldersklassen 80-84 år, men hun er i år rykket op i klassen 85-89 år og har allerede der sat flere rekorder. Én af dem er verdensrekord: 1.07 min. i 50 m brystsvømning. Og så måske til det mest fantastiske: Lis startede på konkurrencesvømning i en alder af 78 år!

Så hvordan man end vender og drejer det, så har Pensionist Idræt mange gode år foran sig – og 40 års jubilæet kan blive indgangen til noget meget større.

Det afhænger selvfølgelig også af om politikere og andre beslutningstagere kender deres besøgstid.

Der bliver flere og flere ældre i Danmark. Også i forhold til andre aldersgrupper. Hvis ældres levevilkår og udviklingen i deres funktionsevne ikke ændres, vil udgifterne til ældreomsorg stige med 21.000 millioner kr. – altså 21 milliarder kr. – frem til 2040! Hvis man brugte lidt flere penge nu, så kunne dette astronomiske beløb måske nedsættes – og folk ville få det bedre. Motion – og dermed Pensionist Idræt – er i høj grad forebyggelse og hvis man forebygger godt, så sparer man helbredelsen.

Tillykke med de 40 år – og held og lykke med de næste 40!

Jimmi Stahr



Hvert fjerde år afholdes den verdensomspændende Gymnaestrada, som bortset fra de olympiske lege, er en af de største idrætsbegivenheder med over 20.000 deltagere. PI har deltaget i de fleste af dem, som her i Berlin i 1995.





PI er aktiv inden for mange idrætsgrene. Blandt de populære er bowling, der dyrkes både af mænd og kvinder og stavgang – her på Frederiksberg – hvor kvinderne er i absolut overtal.

