



# Det, man gør hver dag, kan man blive ved med

Poula Hansen har været gymnastikinstruktør i 70 år, og hun har ingen planer om at stoppe. Gymnastikken holder demensen på afstand, men det er resultaterne, som motiverer hende

## »Piiiiiiiiiiiiiv!«

**E**n elektronisk pibelyd havde nær taget livet af halvdelen af seniorerne, der er samlet i gymnastiksalen på Niløse Skole en onsdag formiddag lidt i 10.

»Nu kan vi ikke høre noget resten af dagen!« griner en af deltagerne fra salen.

Lyden kommer fra Poula Hansens headset. Selvom hun har været gymnastikinstruktør i 70 år, kan teknikken stadig drille. Men efter tre forsøg kommer der hul igennem til kassettebåndoptageren, så både Poula Hansens stemme og melodierne fra hendes medbragte kassettebånd kan høres.

Poula Hansen har stået for seniorgymnastikken om onsdagen her de seneste 15 år. Mandag er hun gymnastikinstruktør i et ældrecenter, tirsdag instruerer hun i seniordans, og i sommerhalvåret står hun også for kroket og krolf. Og nå ja – så er hun både formand, kasserer og sekretær for ældredræt i Niløse Idrætsforening. Alt sammen i en alder af 89.

»Jeg mærker ikke alderen. Det er kun et spørgsmål om at blive ved. Det, man gør hver eneste dag, kan man blive ved med. Hvis jeg springer en uge over, er det ikke sikkert, det går så nemt,« siger hun og tilføjer grinende:

»Jeg skal nyde godt af, at jeg er fysisk stærk, når jeg bliver gammel!«



## Poulou Hansen

- Fylder 90 år i februar
- Bor i Dianalund
- Er oprindelig fra Sæby i Vestsjælland
- Har været gymnastikinstruktør i 18 forskellige foreninger i Midt- og Vestsjælland
- Har haft alt fra børn, unge piger, kvinder, mænd og blandede hold
- Er formand, sekretær og kasserer for ældredræt under Niløse IF
- Har deltaget i DGI Landsstævnet 13 gange
- Uddannede sig i 2017 som seniorfitnessinstruktør
- Arrangerer fælles sommerferierejser for seniorer på sine hold



*Deltagerne på Poulou Hansens gymnastikhold er alle mellem 65 og 90 år*

Uden introduktion trykker Poulou Hansen på play-knappen, og melodier med trompeter, violiner og andre klassiske instrumenter spiller ud af højttalerne.

»Fem, seks, syv og tramp,« dirigerer hun i takt til musikken fra sit lille podie i midten, og salen følger med.

### **Jeg dyrker bare min hobby**

Poulou Hansen startede til gymnastik som ni-årig. Men det var først, da hun nogle år senere så en avisartikel om en idrættshøjskole, at hun for alvor blev grebet af gymnastikken. Da hun var 19, havde hun sparet penge nok op til at komme på Gymnastikhøjskolen i Ollerup.

Her kom hun under vingerne af en af dættens store navne inden for gymnastikken,

Niels Bukh, og så var der ingen tvivl. Poulou Hansen skulle være gymnastikinstruktør, og det blev hun med det samme, hun var færdig på skolen. I november fejrede hun så 70-års jubilæum som instruktør.

»Det handler bare om at blive ved. Min datter skrev til mig: 'Det er jo fantastisk, at man kan blive fejret, bare fordi man dyrker sin hobby.' Det er jo det, jeg gør. Jeg kan slet ikke forestille mig at undvære gymnastikken,« siger Poulou Hansen.

Gymnastikken har udviklet sig meget i de 70 år, Poulou Hansen har været instruktør. Fra at alle stod ret i snortlige rækker, er der nu mindre stil, mere frihed og musik. Det er blevet sjovere, og det smitter af på hende som instruktør.

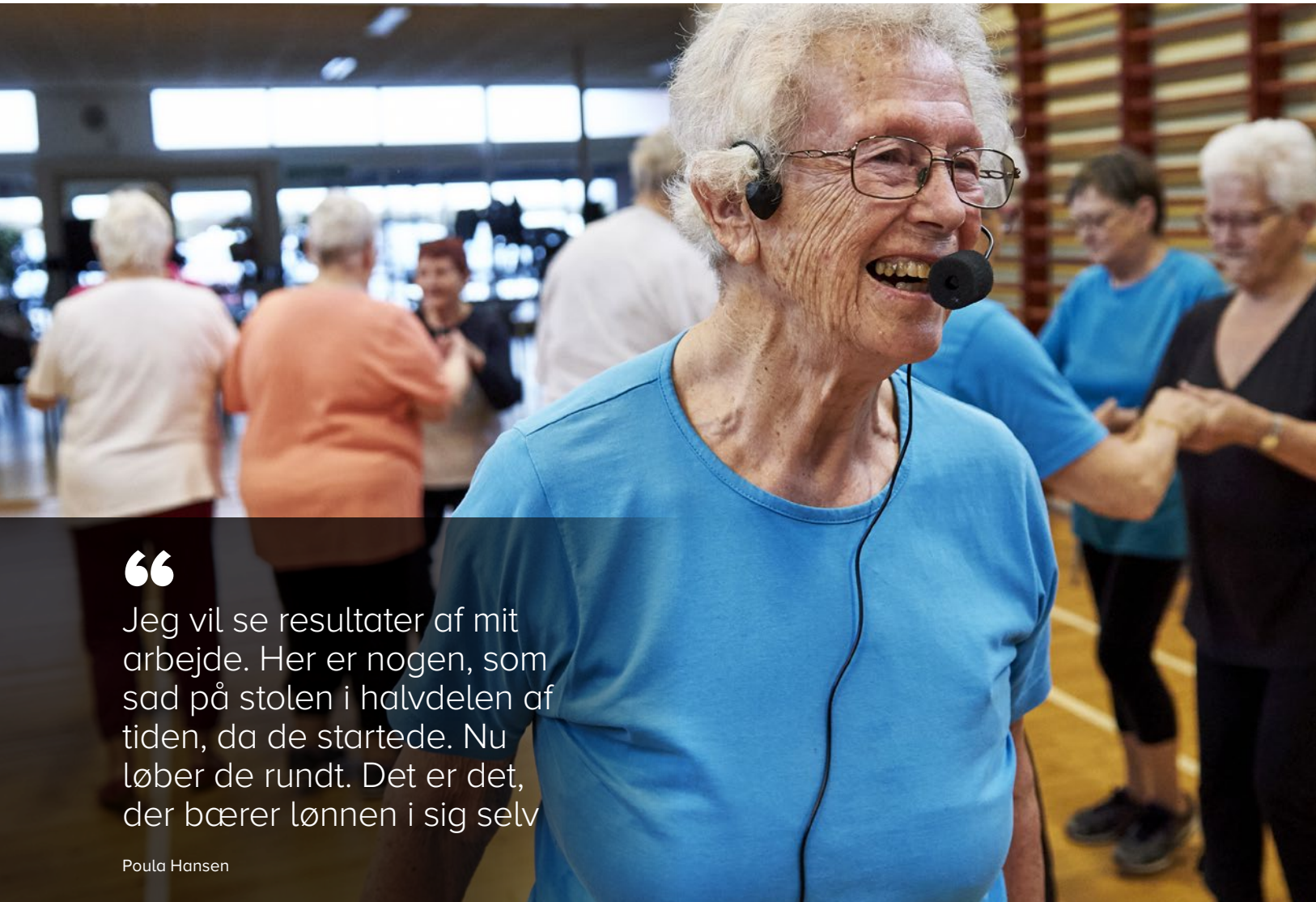
»Jeg byder folk en masse, som jeg ikke havde mod til før. Jeg er aldrig i tvivl om, det er rigtigt, det jeg gør. Da jeg var ung, skulle jeg lige afprøve det for at være sikker på, at det var i orden, men nu kører jeg bare. Jeg har jo øvet mig i 70 år,« siger hun.

### **Resultater bærer lønnen i sig selv**

Efter få minutter løber alle 25 fremmødte rundt i salen. Nogle hurtigere end andre, men alle puster, da de igen får besked på, at de må sætte sig på stolene og får udleveret en grøn træningselastik hver.

»Husk, at I ikke må vippe i håndledet,« siger Poulou Hansen, få sekunder inden en af elastikkerne i salen bukker under for presset og springer med et ordentligt svirp. ▶





“

Jeg vil se resultater af mit arbejde. Her er nogen, som sad på stolen i halvdelen af tiden, da de startede. Nu løber de rundt. Det er det, der bærer lønnen i sig selv

Poula Hansen



## Sagt om Poula Hansen

### Bestyrelsesmedlem:

“

Poula tager gymnastikhold op, som har været ved at gå i stå, og så vokser de. Hun er social, empatisk og en dedikeret idrætsleder, der rummer os alle og giver os lyst til at komme igen. Jeg er bekymret for den dag, hun ikke er der. Hun har så stor en påvirkning, at alle vil sige, at det kun er Poula, der kan være instruktør, fordi hun har været det så længe, at vi ikke kan huske andet.

Ole Vorre, bestyrelsesmedlem i Niløse IF

### Formand:

“

Poula er altid fyldt med nye idéer på trods af hendes alder. Hun er meget medgørlig, men hun er også en bestemt dame. Engang skulle hun have nogen fra hendes dansehold på et kursus. Vi havde foreslået et af DGI's kurser, men det var ikke godt nok til det, hun skulle bruge det til. Hendes dansehold betalte så differencen, så de kom på det kursus, hun gerne ville have dem på.

Jørgen Jeppesen, formand i Niløse Idrætsforening

»Jeg satser på, at jeg skal alle muskler igennem hver eneste gang. Det er det vigtigste. Og jeg skal have noget musik på, der er frisk, og som de bliver glade af at høre. Jeg skal lave det, så de er glade for at være her,« siger hun om sin filosofi som instruktør.

Derfor er kaffepausen efter gymnastiktimen også en fast del af programmet. Det er faktisk næsten umuligt at få dem rejst fra det kaffebord, som Poula Hansen udtrykker det. Men selvom samværet og glæden ved at komme fylder, er det alligevel gymnastikken, som er det vigtigste.

»Jeg vil se resultater af mit arbejde. Her er nogen, som sad på stolen i halvdelen af tiden, da de startede. Nu løber de rundt. Det er det, der bærer lønnen i sig selv. Og man ser også resultater, selvom det er plejehjemsbeboere,« siger hun.

Derfor holder hun heller ikke mund, hvis hun kan se, at en af deltagerne på holdet udfører en øvelse forkert.

»Jeg kan ikke blive ved at stå og kigge på en, der gør noget forkert. Jeg ved godt, der er mange, der siger: 'Så længe de er her' og 'de kommer for det sociale,' men sådan er det altså ikke her. Der skal være kvalitet,« siger Poula Hansen.

#### Hvis man intet foretager, går det nedad

Gymnastiktimen slutter i dag, fem minutter før den plejer.

»Det er fordi, vi ikke har snakket,« lyder det fra salen.

Det bliver der til gengæld i pausen, hvor der er smil og krummer på læberne hele vejen rundt. I dag er omkring 25 seniorer fra Niløse, Dianalund og omegn mødt op, men der er i alt 50 tilmeldte på holdet. Det havde der næppe været, hvis der ikke var plads til en sludder over kaffen, siger Poula Hansen.

»Der kommer mennesker her, som bor alene, og som måske ikke har snakket med nogen, siden de var her i sidste uge. Hvis du går derud nu, er du ikke i tvivl. Så skal du bare høre, hvor snakken går, og alle er involverede. Kunne du ikke fornemme, der var godt humør?« siger hun spørgende. ▶



#### Kassettebåndoptager

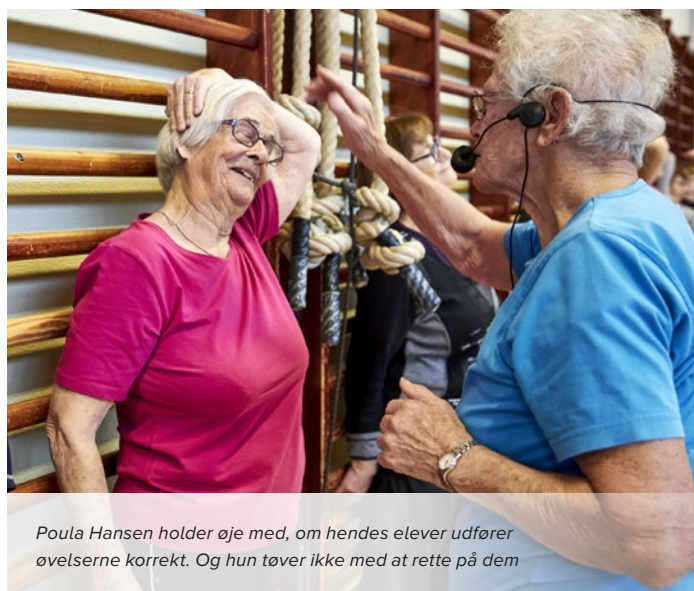
»Jeg har brugt en CD-afspiller, men når man sætter den til at gentage en sang, går der lige to-tre sekunder, fra sangen slutter, til den starter igen. Så er vi lige midt i noget og bum – så forsvinder musikken. På kassettebånd kan jeg spille melodien ind, og jeg kan have den halvanden gang, hvis jeg vil. Og så er den dejlig nem at have med. Jeg ved godt, den er gammeldags, og jeg er garanteret den eneste i Danmark, der stadig bruger en.«

#### Deltager i seniorgymnastik:

“

Hun går hele kroppen igennem hver gang. Man kan mærke, at man har bevæget alle muskler og lemmer fra hoved til fod. Øvelserne holder også hjernen i gang, fordi vi gør noget, vi ikke rigtig kan finde ud af. Vi skal tænke over det, og det, tror jeg også på, holder hjernen frisk. Der er også tid til hygge, men når det er overstået, holder hun os også i ørerne og siger, at vi skal i gang igen.

Lita Knudsen, deltager i seniorgymnastik



Poula Hansen holder øje med, om hendes elever udfører øvelserne korrekt. Og hun tøver ikke med at rette på dem



Og det er helt afgørende, at de ældre kommer ud ad døren og laver noget. Det ved Poula Hansen alt om. Hun siger til sig selv, at jo mere energi hun bruger, jo mere energi får hun.

»Man kan ikke sætte sig og ingenting foretage sig, for så går det bare nedad. Jeg ser det den ene gang efter den anden. Hvis de går i gang, opdager de, at livet får et helt andet indhold. De får nye venner, nye tanker og idéer om tingene og mod på at prøve noget. Alle har behov for kontakt med andre mennesker, og det er aldrig for sent at gå i gang,« siger hun.

### Gymnastikken modvirker demensen

Det falder også helt i tråd med Poula Hansens motto: 'Vi er aldrig færdige, vi er altid på vej'. Man skal aldrig stille sig tilfreds med, hvor man er, for det kan altid blive bedre. Det gælder i høj grad for seniorerne. Og så er det faktisk ligegyldigt, hvor de starter – bare de bliver bedre.

»Det vigtigste er, at jeg kan se, de kommer videre. Så er det fuldstændig underordnet, hvad stadie de er på. De er altid på vej. Og så står jeg og fryder mig over resultaterne. Det gør mig eventyrligt glad, for så ved jeg, at den person har fået det bedre. Det er ikke bare kroppen, men også hovedet,« siger hun.

Selv holder Poula Hansen både krop og hoved i gang med arbejdet som instruktør og sine mange roller i Niløse Idrætsforening. Foreløbig har hun ingen planer om at stoppe, for så ved hun, at demensen kan vente lige rundt om hjørnet.

»Der var ikke noget mærkeligt i, hvis jeg var dement nu. Men i og med at jeg skal blive ved, lave mit program, sætte musik på og sørge for, at det hele fungerer, skal jeg vedligeholde mit hoved. Hvis jeg ikke bruger energi på det her, ville jeg også køre den vej ned,« siger hun og viser en stejl kurve med hånden.

»Det er min faste overbevisning, at jeg modvirker at blive dement,« fastslår hun.

Lige nu tænker Poula Hansen ikke på, hvor længe hun fortsætter, selvom hun ved, at dagen, hvor hun ikke længere kan, ikke ligger langt ude i fremtiden. Men foreløbig spiller både hoved, krop og kassettebåndoptager endnu. ■



### Det bedste minde

»Højdepunktet var, da jeg fik et herremotionshold i Dianalund i 1980. Jeg har været i 18 forskellige foreninger, men det hold var toppen. Jeg kunne få dem til alt, og de var med på det mest skøre. Kvinder går så meget op i, hvordan de tager sig ud, men mændene kaster sig bare ud i alle mulige sjove ting.«

Flere af deltagerne kører 20-30 kilometer for at komme til gymnastik. Det skyldes ikke mindst sammenholdet og det sociale liv



Hvordan så idrættens verden ud, da Poula Hansen startede som instruktør for 70 år siden? Dyk ned i billeder og videoer fra dengang på [dgi.dk/om/fakta/baggrund/historie](http://dgi.dk/om/fakta/baggrund/historie)