

# SAMMENHOLDET HAR FANGET OS

Hver onsdag formiddag mødes en flok 60+-gutter på fodboldbanen i Viby IF og giver den alt, hvad de har. Nogle løber hurtigere og scorer flere mål end andre, men pyt. Luntefodbold handler om at have det sjovt

”Det ser godt nok ynkeligt ud, det der,” lyder det med et stort smil fra den sidst ankomne til kunstgræsbanerne i Viby IF i Aarhus, hvor spillerne kæmper med en udfordrende balanceøvelse til opvarmningen. Det er ikke nemt at stå på ét ben, når man er 60+.

”Haha, se du bare at komme i gang også – hvad er det for en tid at komme på?” får han igen.

Spillerne fortsætter opvarmningen med squatøvelser og løb, men der er også lige tid til et kammeratligt klap på skulderen og en vits eller to, inden de med varme i benene og store smil på læberne bliver delt op i to hold, og dagens kamp kan gå i gang.

## Fis og ballade

Hver onsdag formiddag klokken 10.00 mødes en flok mænd på 60+ til Luntefodbold for at få bevæget kroppen og ikke mindst lattermusklerne.

”Vi har det så godt sammen. Vi har kun spillet siden sidste sommer, men man skulle tro, vi havde kendt hinanden altid. Der bliver lavet så meget fis og ballade,” fortæller 66-årige Kim Kristensen, der er holdleder for lunterne.

Han fik idéen, da han lige var flyttet fra Ikast til Aarhus og ønskede at skabe et nyt netværk. En kammerat havde startet noget lignende i Valby, så Kim tænkte, han ville gøre ham kunsten efter.

”

Kurt er den hurtigste på banen

”Jeg tog ned til Ældre Sagen her i midtbyen, og de var hamrende flinke og tog imod idéen med kyshånd. Vi startede med at kalde det slowfodbold, men så kom vi på luntefodbold – og det passer meget bedre til os,” fortæller han.

Da de begyndte, var de seks-otte spillere på holdet, og nu er de omkring 20 mænd, der en gang om ugen samles om at løbe efter en bold. Netop konkrete aktiviteter, hvor man samles om noget at lave, er et vigtigt element i at få mænd til at troppe op og deltage i aktiviteter. Det viser Ældre Sagens undersøgelser af, hvad der skal til for at få flere mænd ind i Ældre Sagens fællesskaber. Generelt halter mænd efter kvinderne, når det gælder fysisk aktivitet, men det gælder altså ikke mændene her i Aarhus.

## Mental og fysisk gevinst

Ikke længe inde i kampen bliver der scoret til 2-0 med et flot mål af 66-årige Kurt Sørensen, der har været med på holdet siden starten. >







”

Pyhh, man får  
altså varmen

### BRUG FOR HJÆLP?

Vil du gerne starte et motionshold, hvor pulsen og humøret kommer op – men mangler du lidt sparring på den konkrete aktivitet, eller hvordan du gør?

Spørg Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent i Frivilligafdelingen, tlf.: 33 96 86 46, mail: [kas@daeldresagen.dk](mailto:kas@daeldresagen.dk)





”Kurt er den hurtigste på banen. Han løber så hurtigt, at vi kalder ham *Überalles*, fordi han er overalt på banen,” fortæller Kim og løber tilbage til kampen.

”Haha, ja, jeg er nok lidt hurtigere, men jeg har også løbet maraton tidligere,” fortæller Kurt Sørensen med et skævt smil og fortsætter:

”Jeg elsker at spille her. Det er dejlig uforpligtende, og så er det sociale fællesskab helt fantastisk. Siden vi startede, er der ikke én, der er stoppet. Vi bliver bare fanget af det her sammenhold,” forklarer han forpustet.

Det kræver noget sådan at være hurtigste mand.

På banen begynder spillerne at løbe ud på sidelinjen og smide de yderste jakker og trøjer.

”Pyyh, man får altså varmen,” puster en af spillerne.

”Ja, nu er det alvor. Nu er det slut med at lege,” siger en anden og griner.

Og kampen fortsætter. Der bliver driblet med tungen lige i munden, lavet præcise og lidt mindre præcise afleveringer og sågar kastet sig efter bolden i kunstgræsset. For når først bolden er på banen, glemmer de alt om småskavanker og halve og hele knæ. Det er godt for kroppen at blive styrket og bevæget, og for Anders Simonsen på 71 år har luntefodbolden haft stor betydning for hans dårlige knæ.

”Det er så dejligt at spille, og det giver noget både mentalt og fysisk. Jeg har fået et meget stærkere ben af at spille, så jeg faktisk også går godt uden for banen igen,” fortæller han.

Men det vigtigste er alligevel kammeratskabet.

”Uanset hvordan vi kegler rundt i det inde på banen, er de andre der altid med en positiv kommentar. Vi er en meget broget flok, men på banen er vi lige, og for mig er det blevet et helt frirum at komme til luntefodbold.”

### Tredje halvleg

Det er heller ikke kun på banen, spillerne hygger sig sammen. De snupper altid en fadøl sammen i cafeteriet efter træningen, hvor de lige får vendt hele verdenssituationen. Derudover holder de forårsfest og julefrokost og bliver inviteret med til hinandens fester. I dag skal de fx til 70-års fødselsdag hos en af holdkammeraterne, og gaven er på plads: en rød fodboldtrøje med hans navn på ryggen og teksten LUNTERNE foran, hvor de allesammen skriver deres autograf.

## SÅDAN BANKER DU EN AKTIVITET SOM FODBOLD OP

### 1. Ræk ud til Ældre Sagen

Kontakt din lokalafdeling i Ældre Sagen, og fortæl om din idé til en aktivitet.

### 2. Få det praktiske på plads

Kim Kristensen kontaktede først DBU, som tilbød at sponsere overtrækstrøjer, kegler og bolde. Derefter rakte han ud til forskellige fodboldklubber i lokalområdet for at høre, om de havde ledige baner – og Viby IF var med på idéen.

### 3. Spred budskabet

Luntefodbold blev præsenteret i Ældre Sagens medlemsblad, og i starten var de seks-otte spillere. For at tiltrække flere spillere lavede de en flyer med et billede af holdet og overskriften ”Vi har brug for dig!”, som de hængte op på biblioteker, i supermarkeder og andre steder, hvor seniorer færdes. I dag er de 20 spillere.

### 4. Spørg – også en ekstra gang

Hiv fat i en mand, du kender, som vil have godt af at få rørt både sine ben og sine sociale muskler. Hvis du får nej, så spørg en ekstra gang. Måske skal der bare lige lidt overvindelse til.

På banen er trætheden ved at melde sig, og tempoet er ikke længere helt så højt. Men klokken nærmer sig også 11.30.

”Skal vi sige sidste mål?” lyder det, og kort efter sidder bolden igen i kassen.

”Tak for kampen!”

Hvordan kampen præcis endte, eller hvilket hold der vandt, er der ingen, der har styr på. Det betyder heller ikke så meget, for nu venter de kolde fadøl i cafeteriet – også selvom de skal videre til fødselsdag bagefter.

”Vi kan godt lige nå en enkelt, ikke?”

”Jo! Selvfølgelig kan vi det.” ■