

Viggo og Kjeld vil ikke undvære fællesskabet: - Hvis jeg ikke havde været hernede, var jeg død

Flere gange om ugen deltager 78-årige Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen og 83-årige Viggo Johannsen i aktiviteter i Kirsebærhaven i Aabenraa.

Dorthe Andersen
dand@jvm.dk

AABENRAA: - Jeg kan slet ikke undvære det.

Sådan siger 78-årige Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen, der de seneste fire år har haft sin daglige gang i aktivitetshuset Kirsebærhaven på Kallemsen i Aabenraa.

Mandag er der venepumpe-øvelser og senere yoga, tirsdag byder på fitness, onsdag er han hjemme, men torsdag er der stolegymnastik og fredag står den på sang.

Holdene han går på er blandede med både mænd og kvinder.

- Men til yoga er jeg ene hanken med 25 kvinder, smiler Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen.

Har stor betydning

Og som om ugen ikke byder på rigelig motion, så går han turene frem og tilbage fra hjemmet ved Vestvejen ud til Kirsebærhaven.

- Men ikke hvis det regner. Så har jeg min bil, siger Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen, der blandt andet har en kræftsygdom, og han er slet ikke i tvivl om, at det har haft stor betydning for ham, at han kan komme i Kirsebærhaven.

- Hvis jeg ikke havde været hernede, var jeg død, kommer det uden omsvøb fra den 78-årige tidligere revisor, der først stoppede med at arbejde, da han var 72 år.

For ham var det rent tilfældigt, at han blev en del af fællesskabet i Kirsebærhaven.

- Jeg havde været på sygehuset, og gik bagefter til træning på Kristen Philipsens Vej ved en fysioterapeut. Men der kunne jeg ikke blive ved



Viggo Johannsen er blandt andet på Kirsebærhavens mødehold. Se to øverste billeder af fra hans hånd. På billedet her har han fået selskab af Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen, der også benytter flere af Kirsebærhavens tilbud. Foto: Dorthe Andersen



Kirsebærhaven er et godt sted at være. Det er både Viggo Johannsen, til venstre, og Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen enige om. På billedet ses de med husets daglige koordinator Fleur Kærk. Foto: Dorthe Andersen

et nyt sted, fortæller Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen, der derfor kiggede forbi aktivitetshuset på Kallemsen.

- Der så jeg, at der var mange, der trænede, og spurgte, hvad der gik i.

Siden har han deltaget i træning på forskellige hold -

sang, hvilket han også nyder. - Vi er omkring 50, fortæller han og tilføjer, at det ikke er et krav, at man skal kunne synge, men man skal kunne lide at synge.

Et godt fællesskab

Udover at få rodt med bevo-

derik Møbjerg Nielsen også den gode atmosfære og det gode fællesskab, der er blandt både personale, frivillige og brugere. Noget der betyder rigtig meget.

- Ja, det her med forlader jeg ikke, slår Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen fast.

FAKTA

KIRSEBÆRHAVEN

● Kirsebærhavens Aktivitetscenter er et mødested for alle Aabenraa Kommunes borgere, som er over 60 år eller førtidspensionister, samt foreninger med denne målgruppe.

● Centrets formål er at skabe et samlingssted for den forebyggende og sundhedsfremmende indsats i kommunen og aktivere så mange mennesker som muligt.

● Det koster 100 kroner for et kalenderår - januar-december - at være medlem af Kirsebærhaven, og så kan man deltage i alle de aktiviteter, der tilbydes i huset.

● Kirsebærhaven har rundt 1200 medlemmer.

● Hver uge er der 1000 brugere af husets mange aktiviteter.

● På hjemmesiden kirsebærcenter.dk kan man se de aktiviteter og arrangementer, der er i huset på Kallemsen.

● Der er åbent i Kirsebærhaven klokken 9-10 mandag-torsdag og klokken 9-15 fredag.

hansen et faldet rigtig godt til hos Kirsebærhaven.

- Min kone døde for 6 1/2 år siden, og jeg har været her lige siden, fortæller Viggo Johannsen, der ikke benyttede sig af Kirsebærhavens mange tilbud, mens hustruen Mette levede. Det gjorde hun til gengæld.

- Hun har gået til knipling hernede, siger Viggo Johannsen, der også har en travl uge.

For mandag er der hjerte-fitness, tirsdag byder på fysisk træning, onsdag gælder det knipling.

- Jeg kalder det pindebytte-ri, smiler Viggo Johannsen og på den måde får kniplekimsen til at lyde legende let.

- Man skal bare flytte pinde. Men man skal vide, hvilke pinde man skal flytte, kommer det med et skælsk smil



så hyggeligt at være berøede. Det giver noget velvære i hverdagen, når man har noget fast. Han er udlært møbelsnedker, men har i sine aktive arbejdsår både arbejdet som tømrer og snedker i ind- og udland.

Han er ikke i tvivl om, hvad han vil sige, hvis nogen spørger, hvorfor man skal komme i Kirsebærhaven.

- Det er dejligt at være her-

nede. Vi har det godt herude, og man kan gå til mange forskellige ting. Og det giver en noget andet, når man har mistet sin kone, siger Viggo Johannsen, der tit besøger hustruens grav på kirkegården.

- Hun ligger deroppe sammen med to af vores sønner. Den ene døde som 26-årig, og den anden blev 49 år, fortæller Viggo Johannsen, der sta-

dig har tre sønner, der alle bor i nærheden af Aabenraa.

Både Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen og Viggo Johannsen gælder, at de bor i egen bolig og klarer sig selv. Begge har med alderen fået forskellige skavanker, men det er ikke noget, de dvæler længe ved, for sådan er det bare.

- Jeg bor et sted, hvor der er 35 trappetrin op og ned hver dag. Det kan godt tage et

kvart, men sådan er det. Jeg kunne ikke drømme om at bo et sted med elevator, smiler han og tilføjer, at hvis der var elevator, så ville han da ikke tøve med at bruge den - og så ville han jo ikke få sin daglige trappemotion.

Alle har været nye omgang

Selvom begge herrer nu har benyttet Kirsebærhavens tilbud i flere år, så har de også

begge været nye brugere på et tidspunkt. Og når man er ny, kan man godt være lidt nervøs for at skulle begynde på hold, der har været i gang længe.

Men ifølge både Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen og Viggo Johannsen, så skal man bare kaste sig ud i det, for både Kirsebærhavens personale, frivillige og andre brugere står klar med åbne arme.

Kjeld Frederik Møbjerg Nielsen, til venstre, og Viggo Johannsen nyder begge et kaffe i Kirsebærhaven, hvor fællesskab og socialt samvær er i højsædet. Men der bliver også tid til motion og andre aktiviteter.
 Foto: Dorthe Andreassen

- Man bliver taget rigtig godt imod, siger Viggo Johannsen.