

ODSHERRERED | NYHED

## Alle kan være med til gå-fodbold

Idræt: Gå-fodbold har været på programmet i Højby IF i knapt to år. Det er godt for krop og sjæl, betyder deltagerne, især hvis du er ældre eller ramt af kroniske skavanker.



Ove Toft (tv) krammer Ebbe Riis Klausen og ønsker ham tillykke med at være i live - og tilbage på banen.

---

Af Niels Sørensen

12. marts 2023, 18:00

---

Højby: En times tid en formiddag om ugen – plus det løse.

Det er, hvad man skal afsætte, hvis man gerne vil gå til gå-fodbold i Højby IF.

“Det løse” dækker over det sociale samvær omkring sporten, der er lige så vigtig for deltagerne som det at få rørt sig. Og når man ser den modtagelse med kram og glæde, som Ebbe Riis Klausen får, da han ankommer, så er det tydeligt, at man kerer sig om hinanden.

Det er ikke mere end en uge siden, han blev opereret for en blodprop i hjertet efter at have været blevet sløj til gå-fodbold. Det var nu ikke fodboldens skyld, siger Ebbe Riis Klausen, snarere tværtimod. Det var nok nærmere et efterslæb fra tidligere tiders livsstil.

– At opdage at man har været i sådan en livstruende situation er virkelig underlig, for selv om jeg af en eller anden grund ikke var bange undervejs, og det mere var familien, der var chokeret, gør det da en eftertænkning, siger Ebbe Riis Klausen, der op til hjerteslaget havde gået rundt i 14 dage med trykken i brystet og i øvrigt også ignoreret hustruens opfordring om at gå til lægen.

– Jeg var mandedum og lod være. Jeg var så hernede og træne og måtte lige sætte mig ned et par gange, men det var først, da jeg kom hjem, at vi ringede til lægen, der så sagde, at hvis det blev værre, skulle vi ringe 112. Det gjorde vi så, og så gik det ba-bu-ba-bu i en ambulance, der kørte en lægehelikopter i møde, og den fløj mig til Rigshospitalet. Der kom jeg direkte på operationsbordet, tre timer tog det, og alt spillede bare. Og hele vejen igennem havde jeg det egentlig meget godt. Jeg havde lidt smerter i starten, men så fik jeg morfin og andet godt. Man er i virkelig gode og kompetente hænder, og det hele fungerer fra ende til anden. Det er imponerende. Og se, nu står jeg her igen, siger Ebbe Riis Klausen.

Holdkammeraten Ove Toft kommer over og giver Ebbe Riis Klausen et ordentlig kram. Gensynsglæden er stor. De udveksler et par kammeratlige ord.



**Ove Toft (tv) krammer Ebbe Riis Klausen og ønsker ham tillykke med at være i live - og tilbage på banen.**

Ove Toft bor i Stenstrup og har ikke dyrket gå-fodbold i så lang tid, men har, som de deltagende herrer generelt har det, spillet almindelig fodbold gennem det meste af livet.

– Jeg er her, fordi min kone mente, at jeg trængte til at røre mig noget mere, og ja, det mente jeg sådan set også selv, siger den 73-årige tidligere anlægsgartner og brolægger og slår en latter op og fortsætter:



**De fem første fremmødte har taget hul på opvarmningen i Borren. Håbet er dog, at foråret snart kommer, så man kan rykke ud på banerne.**

– Det er helt klart godt, at vi får rørt os, og det er jo bare sjovt at spille fodbold, det glemmer man aldrig, men det betyder virkelig også meget at mødes med folk, at komme hjemmefra, at være med i et fællesskab og få en god snak med hinanden.

Flemming Erik Hansen er ophavsmanden til og drivkræften i gå-fodbold i Højby IF, som han har stået for i knap to år.





**Flemming Erik Hansen er ophavsmanden til og drivkræften i gå-fodbold i Højby IF.**

I maj 2021, da han tog hul på projektet, fortalte han til Nordvestnyt, at ambitionen med gå-fodbold var, at "alle kan være med. Køn og alder er lige meget. Man skal bare kunne gå. Og sidder man derhjemme og har ondt i kroppen, så kan man sagtens være med her alligevel."

Og det er ifølge Flemming Erik Hansen præcis sådan, det er.

– Det er ikke, fordi vi ikke går op i det, når vi spiller, men det vigtigste er altså, at det er sjovt at være med, at vi får bevæget os, og at vi har det godt sammen, siger han.

Han har et godt samarbejde med Aktive Fællesskaber i Odsherred Kommune, der er sat i verden for at styrke brobygningen mellem kommunale forebyggelsestilbud og motionstilbud i lokalsamfundet. Bindeledet i samarbejdet er sygeplejerske Julie Prasz, der er blevet ansat i en kommunal brobyggerfunktion i Odsherred Kommune for at få kronisk syge borgere ind i foreningslivet.

Stillingen har dog udløb til sommer.

– Julie gør en kæmpe forskel, og Aktive Fællesskaber ændrer virkelig folks liv til det bedre, så vi håber alle sammen, at hun bliver i projektet, og at det får forlænget levetid, siger Flemming Erik

Hansen.

### **At komme i gang**

Det er ad den vej Christina Jensen fra Havnebyen og Birthe Hansen fra Asmindrup har fundet vej til idrætsgrenen.

– Vi har begge kroniske smerter, men det at bevæge sig sammen med andre, det er skidesjovt og godt for dig. Og man kan være med, selv om man ikke kan løbe, ja, man må faktisk ikke løbe, men pulsen kommer op alligevel, og endorfinerne vågner, og man glemmer tiden, siger Christina Jensen.

– Jeg synes så også, det er enormt vigtigt med det sociale, for det er godt at komme af sted og være sammen med andre, også selv om det gør ondt hele næste dag. Vi sms'er også til hinanden for lige at høre, om vi ses til træning, supplerer Birthe Hansen.



**Christina Jensen (tv) og Birthe Hansen spiller gå-fodbold i Højby i kampen mod de kroniske smerter, de lider under.**

Fodbold som sådan har de ikke tidligere spillet.

– Jo, sammen med ungerne, men ellers ikke. Det behøver man heller ikke for at kunne være med. Jeg kan ikke andet end anbefale folk at komme i gang, siger Christina Jensen.



**Bjarne Juel Hansen er alderpræsident og har gigt, men er tydeligt en dygtig fodboldspiller og i god form.**

### **Kom og prøv**

Alderspræsidenten til gå-fodbold er 78-årige Bjarne Juel Hansen fra Højby, som i 2013, efter et langt liv med fodbold både som spiller, træner og leder og såmænd også bestyrelsesmedlem i Højby IF, fik konstateret muskelgigt og siden hen også leddegigt.

– Det begrænsede mig pludselig, og jeg havde en periode, hvor det gjorde mig deprimeret. Det at gå fra at kunne det hele til ikke rigtig at kunne noget, det var jeg sgu ked af, og det klarede jeg ikke så godt, fortæller Bjarne Juel Hansen og fortsætter:

– Men det viste sig, det er kun et spørgsmål om at komme i gang. Da jeg startede på gå-fodbold, havde jeg sådan set ikke så meget muskelkraft tilbage, så det med at løfte en bold over et mål, det kunne jeg sgu ikke, men det kan jeg i dag. Det kan jeg faktisk nemt, siger han med et smil.





**Ebbe Riis Klausen har været med til gå-fodbold stort set fra begyndelsen. Han ser frem til, man snart kan rykke udendørs, hvor fodbold rigtig hører hjemme.**

Man er velkommen til at prøve kræfter med sporten, inden man melder sig ind, fortæller Flemming Erik Hansen.

– Kom og prøv. Er det noget for dig, så melder du dig ind. Længere er den ikke, siger han.

## MEST LÆSTE

ODSHERRED | NYHED

79-årig død: Klemte ihjel af rullende bil

ODSHERRED | NYHED

180 grundejere går i kødet på to familier bag kæmpesommerhus

ODSHERRED | NYHED

Kan kæmpesommerhus stoppes? Et kapløb om tid



## LÆS MERE

ODSHERRED | KUNST

### Otte kunstnere med en særlig kunstnerisk nerve

ODSHERRED | FORENING

### Brugerråd savner afklaring på fremtidens brug af aktivitetshus

ODSHERRED | KULTUR

### Barok fra kejserens sovekammer-bibliotek

## Flere historier fra sn.dk

ODSHERRED | KUNST

### Otte kunstnere med en særlig kunstnerisk nerve



ODSHERRED | ERHVERV

## Bageovnen i Bagerstræde



ODSHERRED | NYHED

## Hellere stærehuller end kragehuller



ODSHERRERED | FORENING

## Brugerråd savner afklaring på fremtidens brug af aktivitetshus



ODSHERRED | DEBAT

## Debat: Vi vil beholde mellemtrinnet på Odden Skole

ODSHERRED | KULTUR

## Barok fra kejserens sovekammer-bibliotek



