Fangar bardust

Ein blóðug uppgerð ímillum fangar í einum fongsli í Meksiko hevur kostað 23 mannalív. Myndugleikarnir siga, at uppgerðin byrjaði gjáramorgunin, tá fangar úr tveimum brotsmannaliðum brustu saman. Fongslið sendi boð eftir løgregluni, og tá løgreglan fekk steðgað bardøgunum, høvdu 23 fangar latið lív. Tilburðurin var í einum fongsli, sum er har norðuri í landinum, og sum sambært meksikonsku fjølmiðlunum er kent fyri óhugnaligan harðskap. Harafturat eru alt ov nógvir fangar í fongslinum, verður sagt.

Ófriður í Nigeria

Meiri enn 200 fólk hava latið lív í ógvusligum bardøgum millum kristin og muslimsk harkalið í nigeriska býnum Jos. Myndugleikarnir hava sett býin í undantaksstøðu og lýst útigongubann, og stjórnin hevur sent fleiri hundrað hermenn og løgreglumenn at tryggja, at ófriðurin ikki skal enda í líka ógvusligum bardøágum sum fyri einum ári síðani, tá fleiri hundrað fólk lótu lív. Tað er virkandi forsetin, Goodluck Jonathan, sum hevur gjørt av at senda hermenn og løgreglumenn til Jos. Hann røkir forsetaembætið, meðan foraetin er í Saudiarabia og leitar sær heilsubót.

Stuttleika sær og fáa eitt betri lív

Hvønn mikudag fyrrapart møta nú yvir fjøruti pensionistar í Badmintonhøllini í Havn at gera fimleik. Tey hugna sær, og royndirnar eru, at fimleikurin ger tey bæði kropsliga og sálarliga betur fyri

ELDRARØKT
Randi Jacobsen
randi@sosialurin.fo

Innan úr sjálvari høllini í Badmintonhøllini hoyrist trampan, og úr hátalarunum ljóma Vælferðarvísurnar hjá Kára P.

Ein riðil av tilkomnum fólk antin gongur ella rennur aftur og fram aftur við tónleikinum.

Ergoterapeutruin Kirsten Ellingsgaard og fysioterapeuturin Gerda B. Magnussen skipa fyri. Tað er ein góð samanseting, tí hvør arbeiðir út frá sínum.

Av og á steðga tey á. Upp og niður við ørmunum, út til síðuna, niður í knøini.

So koma bóltar út á gólvið at spæla við, og seinni onnur spøl.

Lagið er gott, tey flenna, og ein kona rópar til okkum gestir:

Hetta er so gott, skriva nú nakað pent, tí hetta er eitt frálíkt tiltak, sigur hon.

Hetta venjingartilboðið hjá Tórshavnar kommunu byrjaði í november, og skeiðið varar tríggjar mánaðir.

Tað er eitt toymi millum fysioterapeutar og ergoterapeutar, sum leggur fimleikin til rættis, í samstarv við Nærverkið og Heimavitjanartænastuna.

Fleiri og fleiri

Fimleikur fyri pensionistar hevur leingi verið bæði á Láargarði og Tjarnargarði, men av tí at bíðilistarnir vóru so langir, fóru tey undir at hava hetta skeiðið eisini.

Tá ið skeiðið í Badmintonhøllini byrjaði, møttu 15 pensionistar, men tað frættist skjótt, og nú eru tey yvir 40 fólk, sum trúliga møta upp hvønn mikudag fyrrapart í 12 vikur.

Tað er ikki neyðugt at hava verið við frá fyrsta degi. Framvegis ber til at møta, og byrjað verður mikumorgun klokkan 10.

Tey gjalda 300 krónur fyri skeiðið, restina fíggjar kommunan.

Alt at vinna

Venjingin hevur sum endamál at betra um styrki, rørslu, balansu og kropsmedvitið, soleiðis at fólkini koma at kenna seg væl, tey skulu verða lívsglað, og tey skulu hava tað stuttligt saman við øðrum.

Umframt venjingarnar royna ergoterapeuturin og fysioterapeuturin at siga pensionistunum, hvussu stóran týdning tað hevur at vera virkin so og so í pensionistaárunum. Tey fáa eitt betri lív, og tað tænir eisini samfelagnum, at tey eru røsk sum longst og sleppa frá at brúka heimahjálp og hjálpartól.

Gerda B. Magnussen heldur hetta vera eitt ófrøt tiltak hjá Tórshavnar kommunu, tí slíkar rørslur fyribyrgja heilt vist fleiri vælferðarsjúkum, og pensionistarnir fáa eitt betri lív.

Tey eru hugagóð og fegin, og tað eggjar eisini okkum til at koyra á, heilt vist, sigur Gerda B. Magnussen.

Tær báðar hava tosað eitt sindur um, hvørji fólkini eru sum koma til venjingarnar. Um tað mest eru tey, sum í sínum ungum árum eisini vóru virkin og rørdu seg nógv. Tær halda ikki, at tað er so. Annars er ein av boðskapunum at fáa fram, hvussu týdningarmikið tað er fyri eldri sum ung at koma út millum onnur menniskju, sálarliga og sosialt.

Fyri øll

Inn ímillum steðgar onkur á og fær sær eitt glas av vatni, og so aftur avstað. Eingin hurtar undir tey. Tey flyta seg so skjótt, sum tey orka ella hava hug til. Orkar ein ikki eina venjing á mottuni á gólvinum, ber til at seta seg á ein bonk og røra seg har.

Tá ið hetta skeiðið er av, byrjar nýtt skeið, og tey, sum nú eru við, eru vælkomin at halda fram á næsta skeiði. Allir pensionistar eru vælkomnir.

Bæði Kirsten Ellingsgaard og Gerda B. Magnussen halda seg væl síggja, hvussu væl hesar venjingarnar gera fólkunum. Og at tað ger mun. Tær kundu tí hugsað sær í framtíðini at gjørt eina førleikakanning av luttakarunum í byrjanini av skeiðinum og so aftur, tá ið skeiðið er av.

- Tað hevði verið motiverandi fyri bæði tey og okkum, tí allar royndir siga, hvussu nógv tað hjálpir upp á motión, vælveru og lívsgleði, siga tær.