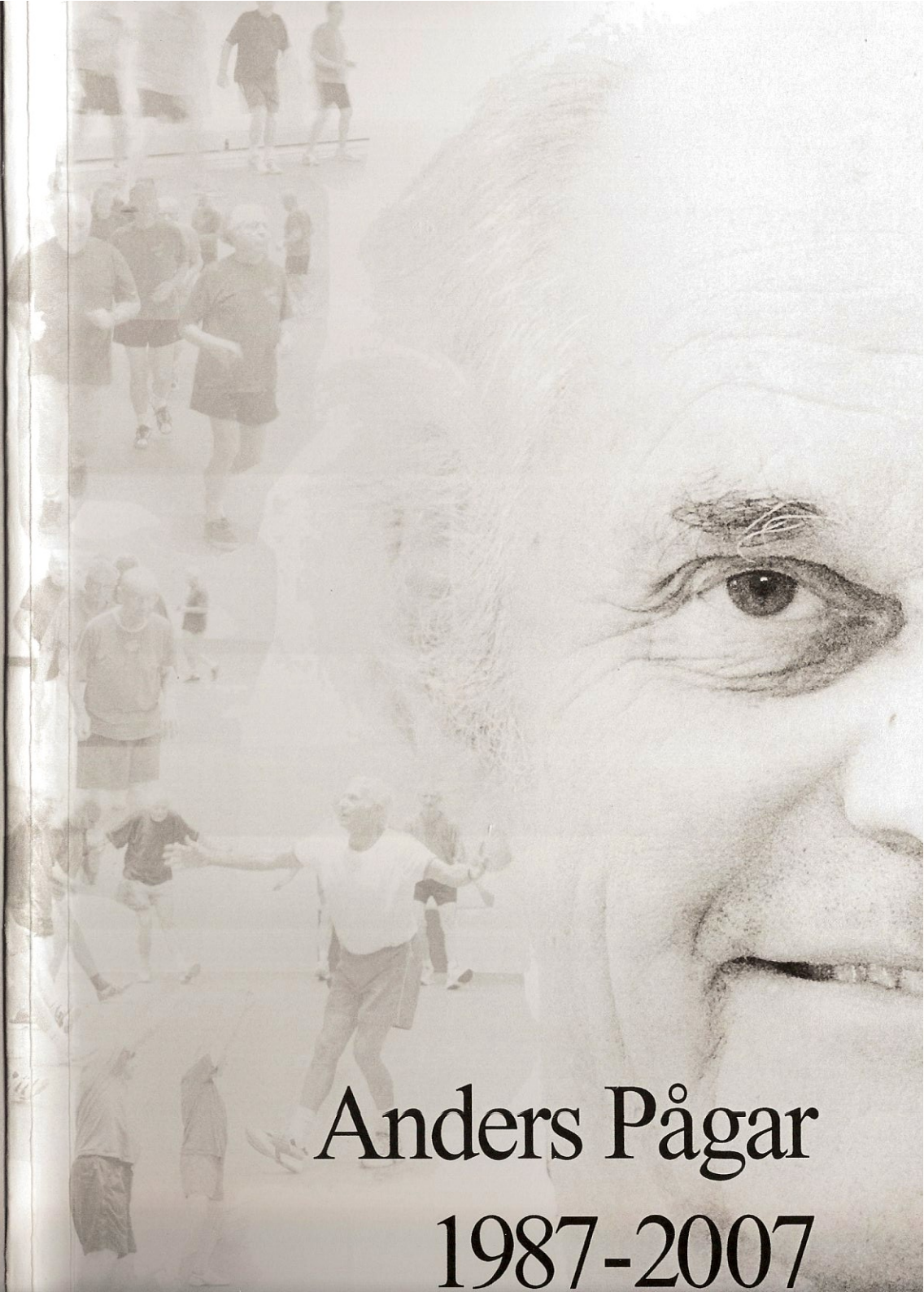
Anders Pågar

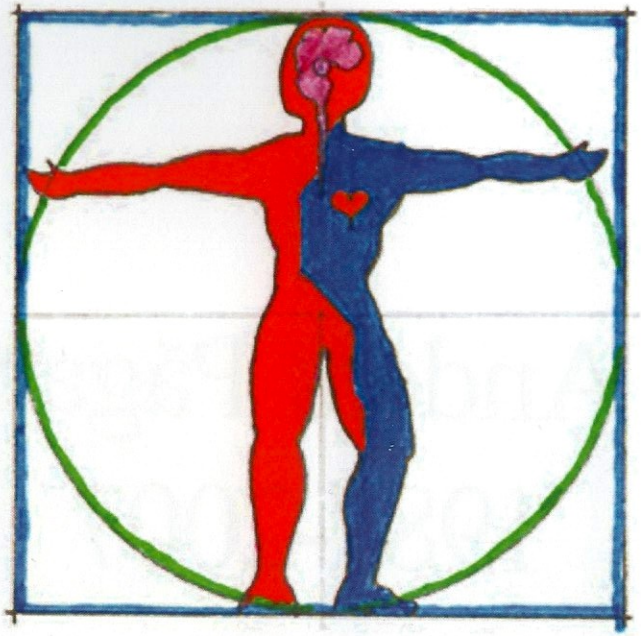


Anders Pågar
1987-2007

Anders Pågar 1987-2007

En jubileumsbok

Utgiven av Anders Pågar
Lund 2007



Ett särskilt tack till Lars-Olof Albertson, Kjell Hansson och Skotte Mårtensson

Tryck: Grahns Tryckeri AB, Lund 2007

Förord

En ovansklig heder är att få skriva detta förord. Anders pågar tillkom som ett kortsiktigt vetenskapligt projekt. Målsättningen var - som initiativtagaren Anders uttryckt sig - att "se om det var riskabelt att motionera i den övre medelåldern". Under kontrollerade former skall tilläggas.

Projektet har fått en varaktighet och omfattning, som ingen kunnat drömma om. Tjugo år har förflutet sedan en liten grupp rotarianer stapplade uppför den gamla brandstationens trappor till den motionssal, som hade upplåtits. Det var i Rotary, som Anders hade fört fram sitt förslag till ett hälsoprogram för män i den övre medelåldern.

Den lilla försöksgruppen har vuxit ut till ett entusiastiskt antal, så många som kan rymmas i en ordinär gymnastiksal. Därtill har det varit nödvändigt att upprätta en kölista. Vad är förklaringen till denna varaktiga växtkraft? Här min personliga uppfattning.

1. Det var året 1987. Anders nalkades den mogna medelåldern och deltog själv i de gymnastiska övningarna. När dessa var avklarade och alla var tröttkörda, hade Anders därutöver ork att kalla till sig några av oss i sänder för att förvissa sig om hälsotillstånd och ge råd. Stetoskop fanns alltid med i hans ryggsäck. Anders har från första stund blivit en auktoritet, som vi med vänskaplig respekt ser upp till.

2. Men Anders räckte till för mer än så. Några gånger per termin samlar han oss till en social samvaro. Ett mycket viktigt inslag i hälsoprogrammet! Några av pågarna får berätta om sig själva eller om någon upplevelse, de varit med om. Alf Lundberg sticker emellan med musikaliska inslag. Vi svetsas ihop till ett trivselgäng. Anders försummar inte att redogöra för vad som händer, när man låter bli att röra på sig eller äter felaktig kost.

3. Vi har också haft en enastående tur att få entusiastiska gymnastikledare. Två har faktiskt varit med oss under alla de tjugo

åren utan att tröttna på oss. Jag tänker naturligtvis på Ulla och Eva. De bidrar i denna minnesbok med en kärleksförklaring till oss. Den är verkligen ömsesidig. Jag får tårar i ögonen, när jag läst den - om och om igen. De ställer upp för oss efter en krävande arbetsdag, alltid glädjestrålande, alltid medryckande. Även om det knakar i fogarna, måste vi göra vårt yttersta för dem. Och för vår egen skull.

4. Om jag skulle kalla Anders för en livsfilosof med teoretisk läggning, har vi också en praktiker, Hans, som betyder väldigt mycket för oss. Han är på en gång kassaförvaltare, sekreterare, klubbmästare, ja - kort och gott - styrelse. I varje fall nästan. Han sköter också närvarostatistiken. Vågmästare kan han tituleras: en gång varje termin placerar han en våg under fötterna på oss för att kolla matchvikten.

5. I den föreliggande boken återfinns ett flertal av Anders pågar som bidragsgivare. Alla vill dra ett strå till stacken för att därmed tacka för den livsglädje och livskvalitet, som gemenskapen medverkar till. Anders pågar är långt mer än ett motionsgäng, och vi är lyckliga att få tillhöra detta. Men kom ihåg, att kronologisk ålder inte är det väsentliga, det är den biologiska åldern, hur vi åldras mentalt och fysiskt, som gäller för Anders pågar.

Eric Rasmusson

ANDERS PÅGARS VISA

Hans Magnusson

Fram för sport och gymnastik
knäna böj – knäna böj
För förstärkning av fysik
tänj och töj – tänj och töj.
Sluta att i bilen sitta
samt att blott på TV´n titta
ut och gå – ut och gå
att du nyttig spänst må få.

Visar vågen övervikt
uppåt sträck – uppåt sträck.
Kilona vid hopp och svikt
går puts väck – går puts väck.
Bliv ej makligt kvar i sängen,
motionera i terrängen,
resolut – resolut
gå nu in för att gå ut.

Att få sinnet mera krytt
hoppa bock – hoppa bock.
Vad för stressen det betytt
vet man ock – vet man ock.
Och vem kan förneka nytta,
den där fås av kullerbytta,
rulla på – rulla på,
lycklig den som volt kan slå.

Ej i nytt decennium
stegen spar – stegen spar
i naturen finns ju rum
för envar – för envar.
Kvick och livad den ju bliver
som bedriver sport med iver.
Först som sist – först som sist
friskus bliv och vitalist.

Har vi blivit klokare - på tjugo år? Eftertankar inför ett jubileum

Anders Gustafson

Bakgrunden: Hösten 1987, upplevde man bland forskare och "hälsobefrämjare" att man hade ett "recept" för ett bättre och friskare liv. I november 1987 ordnades då ett symposium i aulan på Lunds lasarett med inbjudna populärföreläsare, bl a fetmaexperten och publicisten Stephan Rössner. I slutdiskussionen, då forskarna hade framlagt sina rön och sin entusiasm bildades spontant i bänkarna i aulan en högljudd "hejarklack" av seniorer som efterlyste en omedelbar "aktionsplan".

Sålunda skapades ett upprop till klinikchefer vid lasarettet för bildandet av en arbetsgrupp. Intresset blev dock inte så stort och Anders Pågar utvecklades mer stillsamt ur hejarklacken från aulans golv. Som ett forskningsprojekt ville vi med motion aktivera män i 55+-åldern med regelbunden gymnastik. Detta skulle bli ett test för att se om "äldre" män skulle klara av motionsgymnastik utan att komma till skada eller försämra sin framtida hälsa.

Genom Friskis & Svettis genuina engagemang i vårt projekt har vi nu lyckats att samla en grupp med "världsrykte" i Lund. Inte minst från sjukvårdsinrättningarna i Lund/Malmö-regionen har vi mött respekt för våra hälsoambitioner. Från Friskis & Svettis är fortfarande Eva Horney och Ulla Nilsson verksamma som våra ledare med den suveräna effekt som kontinuitet i alla avseenden medför.

Tidiga erfarenheter

"Rom byggdes inte på en dag... "

Rekryteringen av gympapågar blev trög i början. Det utsända cirkulärbrevet till chefsläkare och politiker gav inget gensvar. Det blev istället bland rotarybröder som en entusiasm förmärktes. Macke Hindsen, den gamle Boråsrektorn, blev en ovärderlig hjälp i startskedet med sin entusiasm och med genomförandet av frågeformulär för att testa pågarnas tillfredsställelse med vår verksamhet. Det är också hans tidiga statistik som idag gör oss medvetna om igångsättnings-svårigheterna. Bland rotarianerna var det fortfarande inte läkarkollegor - som man hade förväntat sig - som först "slöt upp i leden". Det blev istället apotekarna, Georg Wollmark, Eskil Lindberg, Lars Sonmark och tandläkarna Östen Bjernstad och Lars G Larsson som fick representera läkekonsterna tills gynekologerna Ingemar Erici och

Lennart Ploman, skryllemotionärer, tillkom och förstärkte kärngruppen. Idag är gruppen fylld med sina 70 deltagare och Anders Pågar har en väntelista från vilken nyrekryteringen tas.

Skador och blessyrer från gympaverksamheten.

Då den initiala frågeställningen var, om det var "farligt" att låta 55+-gentlemän få gymnastisera - under auktoriserad ledning - var vi vid början mycket uppmärksamma på skaderisker. Statistiken blev gynnsam för vår fortsatta verksamhet. Vi lärde oss emellertid att vara uppmärksamma på uppträdandet av infektioner hos gympapågarna. Infektioner - företrädesvis övre luftvägsinfektioner, "förkylningar" - kunde då de var "färska" ge feber, yrsel och tillbud i gymnastikutövningen. Äldre infektioner som bihålor gav ofta värk och smärta i muskler och leder hos den som bröt mot regeln - "stanna hemma vid infektioner". Nutida "förkylningar", förvärvade från de kära barnbarnen "stjälper" inte sällan den tränande 55+-pågen och dessa infektioner bör kuperas tidigt med antibiotika. *Det "stora orosmolnet" - som våra belackare skrämde oss för - var ju uppträdandet av en hjärtinfarkt eller t o m stroke under gymnastikutövningen eller efter hemkomsten.* Allt sådant har Anders Pågar blivit besparade från. De få sjukdomsfallen med hjärtinfarkt och stroke som drabbade gruppen i början inträffade under icke-terminstid - under sommar-ledigheten eller i samband med julfirandet.

Hälsokontroller behövdes.

En välgörande effekt av vår motion på gympagolvet blev uppenbar då pågarna klagade på yrsel efter några månaders gympande - på grund av att blodtrycket blivit lägre. Det blev naturligt att ta med sig blodtrycksmätaren "på gympagolvet" och registreringarna krävde en "medicinsk journal" som sedan blivit grunden för de årliga hälsokontrollerna hos pågarnas livmedikus. Det framkom snart att de positiva effekterna av motion och gemenskap även förstärktes av lyhördhet för andra levnadsregler som i valet av mat: mer fisk och grönt t ex.

De regelbundna hälsokontrollerna kompletterades med blodprov på kolesterol, socker , "sänka" och blodvärde för att dokumentera effekten av gympan. I den medicinska statistiken på gympapågarna återkommer två gemensamma drag som båda är mycket gynnsamma. Det

Hälsokontroller behövdes. Det började med blodtrycksmätning i omklädningsrummet. "Keddy" Kjellberg blir här testad.

"goda" koles-terolet, HDL, som är bra att ha mycket av, ligger i genomsnitt mycket högt. Ett godkänt värde ligger på 1.1 men en normalviktig "ordinär" Anders Påg har ett så högt HDL-värde som 2.2, som ett uttryck för det regelbundna motionerandet. I samarbete med Lundahälsan infördes också ett arbetsprov på motionscykel där konditionen kunde mätas. Sedermera har dessa provcyklingar genomförts på Lunds Lasarett och är resultaten imponerande med god kondition och arbetsförmåga i storleksordningen 130-150% mot de förväntade 80-100% (som anses "normalt"). Tidigt införde vi också prostataprovet, PSA, för att i tid kunna "fånga in" dem med risk för prostatacancer. Utförd på "kontinuerlig basis" med års- eller varannan årskontroller har detta visat sig vara ett mycket användbart och säkert system, att möta hotet av prostatacancer.

Vad kom till - efterhand?

Värdarna - det uppskattade samarbetet med Friskis & Svettis och dess ledare fick en påtaglig markering genom införandet av värdarnas färgglada tröja och joggingdress. Taufik Elchenaui som ledde oss efter Djungelbokens devis "disciplin över allt" var vår värd i flera år

innan han återvände till sitt hemland Egypten. På senare år har Hans Magnusson och Elvir Nilsson inte bara organiserat vår gympa utan även föredömligt organiserat de allt frekventare sociala inslagen i vår verksamhet.

Från examensfest till Bornholmsutflykt.

Det började med våravslutning i IFK- stugan som tack vare Lasse Fristedt ställdes till vårt förfogande för en "helafton" med tävlingar, prisutdelning och god mat. Sång och musik har blivit en naturlig del i pågarnas gemenskap tack vare allkonstnären och blåsaren Alf Lundberg. "Greensleeves" utförd på minimunspel lämnar fortfarande inget öga torrt bland pågarna och deras respektive.

Examensfesterna på våren är numera som utflykt med våra respektive med förtäring och sång och glam (se beskrivningar på annat ställe i denna festskrift). Julfesterna är numera också med damer och avslutar höstterminen med julmat och dans.

Krögaren och gympapågen Horst Fischer och hans "4 kök" lever kvar i ett tacksamt minne. Efter Horsts bortgång har "BaraEttan" blivit vårt "stamlokus". Det började med ärtsoppa, och pannkakor med varm punsch en särskilt ruggig höstkväll. Grannen till gympahallen på Wasa, Star Hotel, prövades en gång. Men även våren borde firas och Eric Rasmusson genomdrev handfast en laxmiddag i april.

Studiedagar under terminstid har vi också "prövat på". Krister Sellvik tog oss med till sin verksamhet på Alnarp; Skotte Mårtensson sammanförde oss med sin vän arkitekten Peter Broberg och vi fick se hur det idag går att bygga snabbt och gediget, hus i stål och gips i fabriken i Burlöv. Besöket på Igelösa forskningsinstitut blev en imponerande uppvisning över vad som kan åstadkommas i "privat regi" för den medicinska forskningen i Lund.

Senare erfarenheter

Lokalfrågan.

Det började på gamla brandstationen på Kävlingevägen - då nyligen ersatt med den nya på Gastelyckan. Flytten till försäkringsbolaget Wasas lokaler på Gastelyckan blev för oss ett verkligt "lyft". Det var dåvarande direktören Hans Pripp som var gympapåg och "ordnade den saken". Vi firade också vårt 10-årsjubileum i Wasas lokaler. Wasas gympahall var modern och fräsch och hade god tillgång till egen bastu under hela tiden. Sammanslagningar i försäkringsbranschen gjorde oss så småningom besvikna då Länsförsäkringar - som nu hade tagit över lokalerna - byggde om gympahallen till förrådsutrymme och gjorde oss husvilla. Då kom gamla landstingshuset,

Regionhuset, till vår räddning. Goda bastuutrymmen som vi själva "rådde över". Vi mådde gott i Regionhuset också. Där blev dock trångboddheten märkbar då vår gympande skara expanderade. Region Skåne gjorde ett märkligt beslut och rationaliserade bort den viktiga motionen från schemat och byggde om gympahallen till konferensutrymmen. Idag vänjer vi oss vid Friskis & Svettis nya, rymliga och fräscha lokaler vid Öresundsvägen.

Ledarna har hela tiden varit det stora glädjeämnet. Ulla Nilsson och Eva Horney - då tillsammans med Kerstina Olsson - som var med och startade Anders Pågar har varit oss trogna alla dessa tjugo år. Vi kan alla deras rörelser och behöver bara en vissling från vår ledarinna för att veta bytet till nästa rörelse. Ulla och Eva får oss att dansa som unga pojkar igen. Blivande läkaren, medicinstuderande "Lilla"-Karin blev oss ett kortvarigt glädjeämne innan hon flyttade till Norrköping som AT-läkare. Pågarna instiftade t o m ett stipendium till Lilla-Karin för hennes utbildning. Kristina "från Barsebäck" "lyckliggör" oss som ersättare för våra vanliga ledare. Gert Körner - vår egen Anders Påg - håller ställningarna på torsdagarna med sin musik som var vår musik på 50- och 60-talen. Gert - tack för att du finns för oss.

Pågarna...

"Alla är vi formbara..." Alla som har kommit in i vår krets har lärt sig vad den unika gemenskap som vårt tema: "En för alla, alla för en", innebär.

Medicinska lärospån

"Riskfaktorerna på gympagolvet" som vi har vant oss att uppmärksamma är den till synes obönhörliga viktökningen som leder till "ölmagen" och den medicinska sjukdomsbilden - det metabola syndromet. Likaså den påtagliga andfåddheten - vid ansträngning, med eller utan viktuppgång varnar för att blodtrycket håller på att stiga hos 55+-gubbar som tidigare har haft högt blodtryck som åter kan behöva behandlas. Dessa riskfaktorer kan annars leda till en hjärtinfarkt om de inte "tas om hand".

En annan sådan faktor är då blodtrycket börjar visa benägenhet att sjunka! Hjärnan får inte tillräckligt med blod- och syreförsörjning och glömskan lurar. Lågt blodtryck har visat sig förebåda det förvirringstillstånd som vi benämner senil demens - oberoende av dess orsak i hjärnans bark.

Bröstsmärtor är alltid ett alarmerande symptom då de uppträder i samband med ansträngning som vid motion men dessa går ofta att avhjälpa med korrekt medicinering och behöver sällan leda till att man slutar med gympan.

Hoten mot fortsatt gymping - med Anders pågar.

"Onda gamla ryggar" kan då de inte botas av motion vara ett hot mot fortsatt gympaverksamhet bland Anders pågar. Tidigare diskbråcks-operationer och diagnosen spinal stenos är sådana varnande kännetecken. Då balansen (och samordningen av kroppens rörelser) inte längre vill fungera i gympaledarnas dansturer är en övergång till passiv medlem i gruppen nära förestående. Det värsta "gisslet" för fortsatt medverkan är trots allt glömskans mörker, det som vi idag benämner senil demens. Motion förefaller hejda utvecklingen av den snabbt progredierande desorienteringen, men en bot för denna oåterkalleliga sjukdom har vi ännu inte sett.

Kärlkramp, d v s bröstsmärta vid ansträngning har alltså inte varit något hinder för att fortsätta vara gympapåg. Däremot, att få genomfört en kranskärlsoperation av den typ vi kallar bypassoperation för förträngda kranskärl har blivit anledning hos flera pågar att inte längre få dansa efter Ullas och Evas "pipa". Den "enklare operationen" med sprängning via blodkärlsträdet av förträngningar i kranskärlen, det som också förkortas PTCA, har varit mycket gynnsamt för det fortsatta gympandet hos alla som har erbjudits denna behandling. Genomgångna operationer förefaller inte hindra fortsatt gympa-aktivitet. Bråckoperationer, prostataoperationer, t o m dubbla operationer av förslitna höftleder, "lägger inte hinder i vägen" för en fortsatt glad tillvaro i Anders pågars krets.

Vad gör då motion för gott?

Regelbunden motion har flera gynnsamma effekter. Det är dock viktigt att vara medveten om att motion är en "färskvara". Motion inte enbart som gympa men som promenad, simning, golf, tennis ger generellt ett ökat flöde och strömning av blodet i kroppens artärer. Musklernas arbete tvingar fram vidgning av de små blodkärlen som ska föra blod och syre till den arbetande muskeln. Det är även påvisat att nya sådana blodkapillärer kan bildas under inflytande av motion. Kroppens muskler drivs i sitt arbete av socker som glukos och fett som fettsyror. För att muskeln ska kunna arbeta vid motionen krävs att dessa"drivmedel" utnyttjas effektivt av de enzym som styr denna "förbränningsmotor". Enzymerna lär sig att leva - adapterar sig - till den nya arbetssituationen. Under och efter arbete

ökar också nedbrytningen av fettpartiklarna lipoproteinerna i blodbanan, genom att fettklyvande enzym produceras i ökande mängd. Resultatet blir att det onda kolesterolet, LDL minskar och det goda kolesterolet, HDL ökar. Båda dessa effekter är gynnsamma för våra "åderförkalkade" blodkärl.

... och vad ger då gemenskapen... ?

Forskningen inom psykologi och psykiatri har i ett 100-tal år uteslutande ägnats sig åt den sjuka sidan med neuroser, psykoser, depressioner och ångest. Modern forskning på detta område har funnit nya mål att avslöja - området "norr om noll", d v s ovanför nollstrecket på "sinnets termometer". Man vill aktivt göra medmänniskor lyckligare på ett engagerat och meningsfullt sätt. Uppmärksamheten har då riktats på *optimism* som är förenat med god fysisk hälsa, färre depressioner och mental-sjukdomar.

Då uppstår frågan *vad är det som kan göra oss lyckliga* - vad kommer en människas "hjärta att sjunga"?

Är det rikedom - så att man kan köpa alla vackra saker som pengar kan köpa? Nej, forskningen visar att så länge vardagsbehoven är tillfredsställda så ger inte ytterligare inkomst någon större tillfredsställelse med livet.

Utbildning då? Varken långvariga studier eller hög intelligenskvot syns bana väg för "lyckan".

Men ungdom - att vara ung? Nej, inte heller det. Faktum är att äldre människor är mer stadigt nöjda med sina liv än de yngre. I en studie i USA fann man att ungdomar mellan 20 och 24 år har fler sorgsna dagar per månad än sina medmänniskor i åldersgruppen 65-74 år: 3,4 dagar per månad respektive 2,3. De medelålders, mellan 30 och 50 år, var mindre lyckliga p g a att de har mindre frihet och mer ansvar, med barn, arbete och avbetalningar.

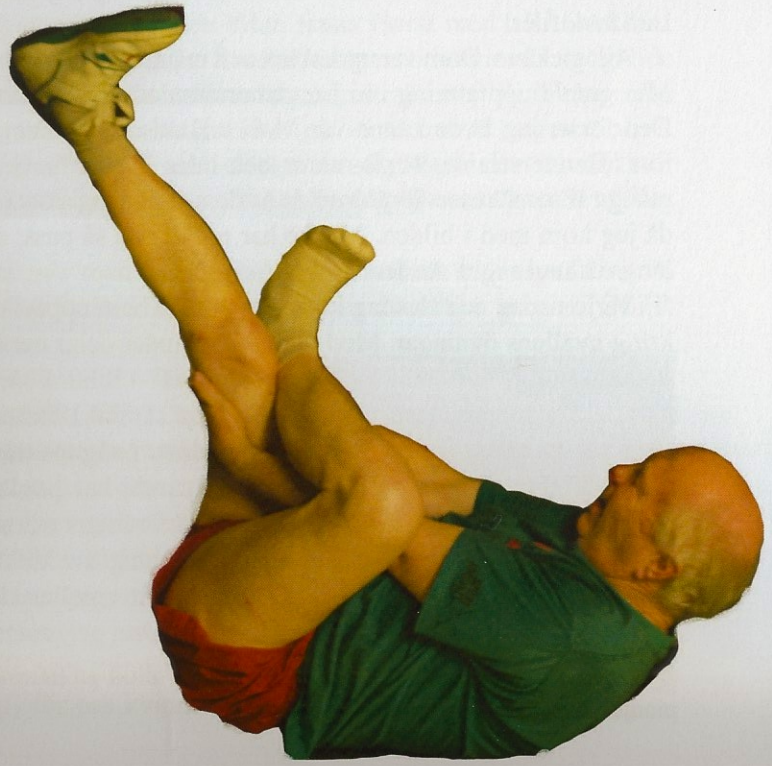
Hur är det *med vänner* då? Här blir svaret ja, med övertygelse. Bland studenter vid *University of Illinois i USA,* fann man att i den 10%-iga gruppen av studenter som var lyckligast, d v s hade minst tecken på nedstämdhet, så var banden till vänner och familj och kvantitativt den tid de tillbringade med dessa, den viktigaste faktorn.

1) Gläd dig själv genom att glädja andra. Känslan av att vara snäll mot andra, vare sig det är vänner eller främlingar, har visats väcka en kaskad av positiva effekter: du känner dig generös och omtänksam och du får dessutom en vidgad kontakt med medmänniskor. Ett tacksamt leende från en medmänniska, ger mersmak.

2) Carpe diem, fånga dagen, räkna de lyckliga stunderna (blott). Fånga in ögonblick av glädje i vardagen, njut den tidiga morgonen med soluppgång och värme. Notera och registrera händelser i naturen, de första vårblommorna, de migrerande fåglarna under de tidiga vårmånaderna. *Magasinera dina intryck till stunder* då du behöver dem igen.

3) Odla dina vänner och vidga ditt nätverk. Goda och täta kontakter med vänner är en säker satsning till glädje och lycka. Vidga ditt nätverk genom att gå med i intressegrupper eller föreningar.

Anders Pågar har visat sig vara en gemenskap som kan skapa sådan optimism med en gynnsam effekt på vår hälsa och vårt välbefinnande.



Pågarna sedda med tösaögon

Birgit Gustafson

Jag är Malmötös och som sådan har man alltid haft ett gott öga till PÅGAR. Det var inte pojkar, killar eller gossar som gällde, utan genuina skånska PÅGAR.

När jag som barn åkte ut med mina föräldrar på söndagens efterlängtade bilutflykt, fick jag bekräftat att PÅGAR var något speciellt. Något alldeles extra! Än i dag kan jag höra min pappas röst, då han pekade mot fjärran: "Där ser du LUNNA-PÅGAR..!" Efter ytterligare ett par mils körning upprepade han "...och där ser du LUNNA-PÅGAR igen. Var du än befinner dig, så kan du se dem."

Dessa två stolta torn gav mig en uppfattning om Lund. En stad i sagans värld! Så fjärran från Malmö. Så annorlunda, så ouppnåelig för en liten Malmötös som jag. Märkvärdiga människor med aristokratiska påbrån bodde där. Så trodde vi Malmöbor! Studenter och professorer anordnade promotioner, baler, karnevaler mm, och även Karl XI gjorde "slag" i saken.

ANDERS PÅGAR...! Hur skulle jag tackla dem, när jag vid mogen ålder lärde känna Anders? Dessa märkvärdiga, gamla förnäma Lundastofiler!

Allt gick bra. Dom var underbara och många har blivit mina vänner. Min gamla uppfattning om Lundabor smulades omedelbart sönder. Den förste jag lärde känna var Macke Hindsén och hans underbara Eva. Denne strame Borås-rektor och hans hustru fungerade under många år som "reservföräldrar" åt Anders. Även jag slöts i deras famn då jag kom med i bilden. Macke har nu åldrats så pass, att han inte längre känner igen Anders.*

Varje tisdag och torsdag kommer Anders hem uppfylld av tankar kring kvällens övningar. Med blossande kinder delar har med sig av den stämning som finns på gympagolvet – ibland så trångt, att närkontakt uppstår. Han berättar om vissa samtal i bastun. Det kan vara vårens första Vintergäck som beundrats i någons trädgård eller årets efterlängtade transträck som skränande har pockat på uppmärksamhet. I omklädnadsrummen finns tid för frågor och svar. Någon kanske behöver en uppmuntran eller förmaning av "doktorn", men inga moralpredikningar här, inte! En sak står emellertid klar. Alla behöver alla. Alla har något att ge.

* Macke avled tyvärr under våren. Han kommer alltid att framstå som en av pionjärerna i Anders Pågar

Horst Fischer och Lasse Fristedt på Fyra Kök.

Jag har fått inblick i vårfester "ute i stugan" med spex, glada lekar, spel och dans. Lasse Fristedt uppträdde ofta, spelade pajas och var en god komiker. Anders har berättat om ärtaftnar och laxfester som har varit helt gudomliga. På den tiden fanns Horst med i PÅGARNA, och jag har förstått att ingen kan mäta sig med honom då det gällde kulinariska läckerheter. Hans humoristiska replik då han vid "invägningen" visade ett resultat på 98,4, har väl nästan blivit bevingad:" Det är ingen vikt – det är en våglängd". Det är med stor saknad Anders talar om honom både som en god vän och en förträfflig kock

Att festa mår man bra av (hm!). Den sociala biten har blivit en viktig hörnsten för PÅGARNAS aktiviteter. Nu börjar även vi TÖSER att krypa fram ur vråna. Under en busstur framkom ett förslag om bildandet av BIRGITS TÖSER. Det gick dock om intet med tanke på min bostadsort och andra praktiska detaljer. Trevlig idé, annars!

Kerstina leder annorlunda gympa

PÅGARNAS 10-årsjubiléum på WASA minns jag med speciell glädje, eftersom jag just hade bantat ner mig till min minimivikt – så viktigt (ha!) för oss kvinnor. Hans

och Agneta Pripp var bland kvällens hedersgäster. Trevlig underhållning på scen, en nyskriven visa om Gympa-Änkans dilemma, god mat och trevligt sällskap. Vi minns väl alla Kerstina, då hon som clown rusade fram mellan borden iförd hög hatt och frack. Alf och hans gäng musicerade hela kvällen och gamla slagdängor lockade oss upp på dansgolvet. Alf har min stora beundran. Han är alltid villig att ställa upp. Tack Ulla-Britt för att du lånar ut honom och hans minimunspel – vilket han ännu inte har svalt ner.

Utflykter till Löderup har skett tre gånger under årens lopp. Första gången besökte vi Kåseberga. Efter en delikat lunch på den lilla Byakrogen, kändes det bra att sträcka ut uppför backen till Ale stenar. Denna skeppssättning är idag ett mysterium. Buden har varit många och olika tolkningar har framförts. Gravplats, solur och orienteringsmål för sjöfarande är aktuella förslag. Men ännu en tid får vi leva i ovisshet. Får vi någonsin veta?

Bussrundtur i nejden med ett kaffestopp på Backagårdens eternellodling stod därefter på dagens program, vilket avslutades i vår trädgård med bubbel, frukt, solsken och sång.
PÅGAR dyker upp där man allra minst anar det, även utanför Lund. Knakar det bland buskar och snår på motionsslingan i Löderup, så kan man ge sig katten på att det är Östen som kommer ångande. Det är konditionsträning inför nästa Vasalopp som är på gång. Går man och njuter av blomsterprakten hos "Mårtenssons" i Sandhammaren, så vips dyker det upp en PÅG. Bertil Wirén och hans hustru är ute i samma ärende som vi att förgylla sin trädgård med färgglada plantor inför den stundande Påskhelgen. Då vi syndar med en chokladglass med piskeflöde i Sandvig på Bornholm, så nog ertappas vi av en PÅG som tar oss på bar gärning. Men hur var det, Jan-Eric, var du inte själv ute i samma ärende kanske?

Vid andra Löderupsbesöket tre-fyra år senare lunchade vi på Bryggeriet i Ystad. En gammal genuin korsvirkeslänga med kullerstenslagd gård. Dagen var solig och det var behagligt att krypa in under randiga solparasoller. Gamla kärl och övrig utrustning berättade om forna tiders öltillverkning i gott samarbete med en kunnig guide. Därefter gick färden till Dag Hammarskjölds Backåkra, där Meditationsplatsen inbjöd till en stunds frid och eftertanke. Många var de PÅGAR och TÖSER som fritt strövade omkring på de mjukt böljande kullarna, medan förskräckta lärkor flög upp ur sina bon i det höga gräset och gick till attack med närgångna störtdykningar i sina försök att skrämma oss. En del utblommade Backsippor minde om den tidiga våren. Vi fortsatte till Solhällan, byns stora sevärdhet! En

gammarl dansrotunda från svunnen tid. Efter en välkomstsång – i otakt – framförd av Anders, Hans och undertecknad serverades fruktbuffé och dryck efter behag. Alf var som vanligt i farten, och dansgolvet var stort, så möjlighet fanns till många ekvilibristiska övningar. Alla kommer väl ihåg Anna-Karins superba schottis (snoa?) med vår eminente busschaufför som kavaljer. Till handfasta applåder och taktfasta stamp flög de solo över golvet.

Vårfester, laxfester och även andra fester återkommer år efter år. En fest som dock inte upprepas är "Långlördag på Olgas". En del PÅGAR och TÖSER gladde oss med sin närvaro (utrymmet var begränsat) när Anders och jag gifte oss. Alfs virtousa tolkning av Mendelssohns bröllopsmarsch förvånade många, innan de förstod vad som var på färde. Alf och Nils-Arne (i egenskap av vigselförrättare) var de enda som hade förvarnats. Mina väninnor från barndomen torkade förstulet sina tårar, medan risgrynen haglade. Värmande tal och underbara deklamationer förgyllde dagen. Brudens försök till solosång var väl dock ingen hit..! Med Alfs hjälp lyckades jag dock staka mig igenom "En sockerbagare här bor i staden", uppjazzad enligt Alfs tongångar. Iklädd min nya badkappa var jag glad, sprallig och rusig av lycka.

Livet log mot oss i vår tvåsamhet, då ödet brutalt slog till. Ett fruktansvärt besked gavs efter en läkarundersökning. Jag hade drabbats av bröstcancer! Det gavs ingen pardon! Med Anders medverkan fick jag snabb kontakt med ytterligare en läkare. Omedelbar åtgärd – bröstet skulle bort. Vi gick ner för räkning. Jag ville inte dö! Anders ville inte mista mig! Vi grät i varandras armar – vi hade ju bara haft ett tio-tal år tillsammans

Den omtanke vi fick från PÅGARNA då, var till mycket stort stöd. Telefonsamtal, besök, hälsningar och blommor hjälpte oss upp ur den avgrund, där vi hade hamnat. EN FÖR ALLA, ALLA FÖR EN! Jag kom igenom det och sitter nu – fem år senare – vid min dator och skriver. Kanske kan det ge mina medsystrar i samma situation en god portion hopp om framtiden.

PÅGAresor har fört oss till Bornholm, till Hallandstunneln och Militärmuséet. Ingen kan väl dessutom glömma den underbara eftermiddagen på Norrvikens Trädgårdar, då vi njöt av den exotiska blomsterprakten och de ljuva dofterna. En ungdomskvintett spelade Chopin. Solen strålade, men "Regndroppspreludiet" fuktade våra ögon. Så rofyllt! Så stämningsfullt! Även Rödhaken tycktes värdesätta denna fantastiska stund och stämde upp sina drillar.

Utflykten till "Vattenriket" uppe i nordöstra Skåne var mycket

Anders Pågars vårutflykt 2004 till Kristianstads Vattenrike

uppskattad. Deltagarna njöt i fulla drag av den storslagna naturupplevelsen. Anders och jag var dock inte närvarande. Vi var inbjudna till en stor begivenhet på Grand samma dag och hade med glädje tackat JA. Tidigare i veckan hade Eric Rasmusson promoverats till hedersdoktor. Ceremonin var högtidlig och stämningen andäktig, då den frackklädda raden av honoratiores skred upp för gången i Domkyrkan. "Så majestätiskt rakryggad och silvergrå! Du var den stiligaste av dem alla, Eric!" Vi var verkligen stolta över "vår" PÅG!

Fester återkommer ofta har jag tidigare sagt. Inte alla! Hans är nog glad att slippa fylla 75 år mer än en gång. Hans dag firades med pomp och ståt. Grattis, Hans, det var roligt att vara din gäst. Jag, och många med mig, vet att du är navet i PÅGARNAS verksamhet och håller i de flesta trådarna.

En del PÅGAR låter sig intervjuas i tidningen i samband med en stor bemärkelsedag. Många levnadsbeskrivningar avslutas ofta med de stolta orden "också é já mé i ANDERS PÅGAR och håller mig i form". Under en och samma vecka var det två PÅGAR som figurerade i Sydsvenskan och slog ett slag för hälsa, motion och kamratskap.

Lokal har vid flera tillfällen varit ett problem. Regionhuset blev en lösning för gympan. PÅGARNAS aftnar och styrelsemöten förlas också där. Lax och ärtsoppa smakade bra även i denna miljö. Det bästa var dock att även TÖSERNA fick en chans att delta i husets generösa julbord.

Cancerspöket förföljde oss. Denna gång var det Anders som drabbades. En prostataoperation var nödvändig. PÅGARNA slöt sig åter samman med uppmuntran och "glada tillrop". EN FÖR ALLA. ALLA FÖR EN! Även Anders hade förmånen att tillfriskna. Carpe diem!!!

Carlos insjuknade, och vid ett av Anders besök hos honom följde jag med för att hälsa på. Det var trevligt att träffa Ingrid och se deras smakfulla hem. Carlos piggnade till vid åsynen av Anders och deltog till och med i en liten kaffestund. Tyvärr hade han inte lång tid kvar att leva. Han avled kort därpå.

Julfesterna har blivit lite mer uppsluppna de senaste åren. Med Alfs trofasta hjälp virvlar vi numera ut i en dans eller två. Jag blev väldigt stolt då PÅGARNAS NESTOR – Gösta Zadig – bjöd upp till en vals. Jag undrade försynt om det verkligen var riktigt att han ett par månader tidigare hade fyllt 95 år. Jodå…! Det stämde allt! "Du är unik, Gösta och en mycket bra DANSKAVALJER. Jag hoppas på en dans med dig även på din 100-årsdag!" *

Gösta Zadig 2007

Vi köpte oss ett litet charmigt gatuhus på Backarna i Malmö. Vi blev helt tagna av dessa gamla mysiga kulturkvarter och slog till direkt. Vi flyttade från landet i augusti.

Tredje utflykten till Löderup inleddes med en sillamacka och "en lille en" i trädgården hos oss. Alla lyckades med konststycket att hitta en sittplats, medan Anders tjänstvilligt poserade i kocka-mössa och förkläde inför flitiga fotografer. Nog var han väl stilig? Stämningen var hög och mackorna hade strykande åtgång. Lite vemod tycktes spåras hos en del som insåg att det var

---

* Tyvärr blev det inte så. Gösta avled den 14/7 2007 efter kort tids sjukdom. Vid ett tårfyllt och finstämt telefonsamtal med hans dotter fick jag veta: "Pappas motto var *Ändra aldrig på någonting."* Hennes önskan var alltså att alla skrivna ord och tankar om Gösta skulle finnas kvar i PÅGARNAS Jubileumsbok. I glädjens tecken gick den Minnesstund som hölls i Halmstad. Jag är säker på att den lilla fladdrande fjäril som gladde oss i kapellet var Göstas verk. Den slog sig ner på Anders vita skjorta. Rörda upplevde vi de mjuka vingslagen som en sista hälsning från Gösta till ANDERS PÅGAR. Då vi senare stod vid båren för att ta avsked, blåste bårtäcket ut i en böljande rörelse. Det nuddade vid våra ben, och vi tyckte oss förstå, att det återigen var Gösta som spelade oss ett spratt. Vi ska alla minnas honom som en glad prick.

Vårutflykt år 2005 till Österlen. Första stopp i Löderup med "lätt" marin förtäring på gårdsplanen

sista gången vi träffades där. Bussen ställde kosan mot Simrishamn – via Glimmingehus på avstånd – och vädret var oss nådigt. Under munter historiebeskrivning av Anders lärde vi oss mycket om den vackra trakten. Tyvärr missade Rut och Nils-Arne detta genom att generöst erbjuda sig att köra med egen bil eftersom det blev trångt i bussen.

Anders bjuder till "bords" i Löderup

Knäbäckshusen var en välkomnande anhalt under Lars Zanders trevliga guidning. Påhittige Hans dukade upp sin lilla "bar" under en stor tall, och hugade spekulanter kunde stilla sin törst. Heden var vacker, havet var blått och himlen var klar – en perfekt dag med andra ord. I det lilla pittoreska kapellet vid strandbrinken rymdes en tyst skara PÅGAR och TÖSER, påverkade av den stämning som förmedlades. Vår gemenskap kändes ut i fingerspetsarna. När Alf tog fram sitt munspel och lät "Amazing Grace" ljuda mellan de grova timmerväggarna, lyssnade vi andäktigt och tog även till oss ackompanjemanget av vågornas smekning mot

Värdparet Birgit och Anders tar emot i Löderup

de rullande stenarna i vattenbrynet. Gripna av stundens allvar och naturens skönhet hade vi svårt att återvända till bussen, som tog oss till "Kaffestugan Annorlunda" och Stenshuvud. Vi njöt av gott kaffe och frossade bland överfyllda fat av doftande nybakat. Med lystmätet stillat tog vi en promenad till Naturrummet, där vi överväldigades av kunskap och erfarenhet. Vi imponerades av den vidsträckta utsikten över det svallande havet, vars vitklädda vågtoppar dansade in mot land. Skönheten berörde oss starkt och det var inte lätt att lämna denna generösa plats för att "ta ut kompassriktningen" mot Hammenhögs Gästis.

Trots dignande kaffebord har aptiten åter infunnit sig. Vi ser med spänning fram mot örtkryddade råkor (husets specialitet) och vinkokt torskrygg. Men ack..! Lite kaos råder allt! Någon som har beställt torsk råkar få råka – och tvärtom. Stackars Ann-Marie! Men slutet gott – allting gott, och med lite Österlen-knäckebröd i bagaget ställs färden mot Lund, efter ihärdigt vinkande till de lyckliga tu, som fick stanna kvar på Österlen.

Anders och jag flyttar till Malmö! Anders kommer närmare sina PÅGAR, och jag kommer närmare mina barn, barnbarn och gamla vänner. Trots många siande olyckskorpar, känner vi verkligen att vi har valt rätt.

Med Lund inom räckhåll blir Anders alltmer aktiv på gympagolvet. Men…sjukdom och missöden kommer ännu en gång på vår lott. En kväll kommer han hem efter gympan med ett smärtande och svullet finger. En – som man tror banal infektion gör att Anders mår dåligt

och tappar gnistan. Ett par läkarbesök med osäkra diagnoser slutar med operation och sjukhusvistelse. Lång efterbehandling och gymparörelser både dag och natt, gör att han hämtar sig någorlunda. Ett böjt och krokigt finger blev minnet av denna sejour. Återigen visar sig PÅGARNAS omtanke. EN FÖR ALLA, ALLA FÖR EN.

Hallandsutflykten var underbar. Erics sakkunniga guidning var helt fantastisk. Kaffe på Skottorp, ett slott som drivs av entusiastiska ungdomar med planer på egen osttillverkning, började turen. Fin lunch på Tylösands golfklubb och ett högtidligt besök i S:t Olofs Kapell – byggt av plankor och bräder från Lidhults gamla kyrka – föregick ett kort besök hos Erics hustru Ann-Marie. Styrkta av Erics berättelse om ungdomliga äventyr per cykel med Ann-Marie och av ljunghedens skönhet, äntrade vi bussen och styrde kosan söderut. "For he´s a jolly good fellow…!" Tack för en trevlig och innehållsrik dag, Eric!

ABSOLUT ANDERS! Vi firade Anders 75-årsdag med ett hejdundrande gille på Backarnas inneställe – ANNO 1900. En äkta, gammal fin miljö för trevliga och glada människor. Vilken uppslutning! PÅGAR och TÖSER vällde in, och kön blev lång i väntan på att få trycka Anders´ hand och placera en kyss på mina rodnande kinder. Så roligt att få uppleva denna enorma entusiasm, välvilja och givmildhet

Gåvorna var generösa. Den lilla bassängen är nedgrävd i rabatten och väntar på våren, då fontän och växter ska sättas på plats för invigning. En liten försmak av vinter drabbade oss för ett par veckor sedan, och vi skyndade till skinnaffären för att nyttja det väl tilltagna presentkortet, som utgjorde en av PÅGARNAS presenter. Vilken tjusig karl jag hade med mig ut därifrån! Vilken stil! Vilken elegans! En välkommen gåva till oss båda, eftersom jag får nöjet att sola mig i glansen av hans sällskap.

Ännu en julfest har avnjutits. Det faktum att PÅGARNA återigen ska byta lokal la väl lite sordin på stämningen, men när sången ljöd kom humöret strax i topp. Kvällen var lyckad som vanligt, och vi skiljdes åt med hopp om att Hans och Ann-Marie snart ska lära sig hitta rätt bland sina flyttkartonger, lådor och köksskåp i den nya lägenheten.

I skrivande stund är planeringen för firandet av PÅGARNAS 20-årsjubiléum i gång. Fantasi och förslag bollas runt i styrelsen (jag har dock ingen insyn), och det kommer säkert att bli ännu en trevlig och minnesvärd tillställning.

Ett stort tack till PÅGARNA för att jag får vara en av TÖSERNA!!!

Malmö i mars

BIRGIT

Tankar och visioner på Löderups strandbad och om där fordom timade händelser

Björn Lignell

Av ordföranden i föreningen Anders Pågar, professor emeritus Anders Gustafson, har jag blivit ombedd att inför Anders Pågars under 2007 infallande 20-årsjubileum av dess bildande skriva om någon hågkomst, som mer än något annat stannat i mitt minne, har jag valt ett besök på Löderups Strandbad i maj 2005.

Onsdagen den 21 maj 2005 kl. 08.30 samlades vi, Anders Pågar, med fru eller sambo eller ensam, vid Lunds Domkyrka och äntrade en hyrd, elegant och bekväm turistbuss. Genom ett grönskande, vårligt och soligt landskap förde den oss till Anders Gustafsons sommarställe i Löderup. Där blev vi bjudna på kaffe med dopp av Anders Gustafson och hans fru. Vi gick så ner till stranden, där jag fick några tankar och visioner om den nuvarande strandlinjen, som framgår av rubriken.

Här och på andra ställen på Skånes sydkust landsteg för omkring 8000-10000 år sdan de första människorna, blivande skåningar och svenskar, men betydligt längre upp på land än den nuvarande strandlinjen. Den sista eller kanske senaste istiden slutade enligt professor Gerard de Geers forskningar för omkring 16000 år sedan. Då

Löderups Strand

täckte ett mäktigt istäcke stora delar av norra Europa, de Brittiska öarna och Sibirien. Först omkring 6800 år f. Kr. anses den sista isen ha smält. S.k. dödis låg länge kvar i så kallade issjöar, i bergsklyftor och andra håligheter, och gör det alltjämnt. På grund av det oerhörda tryck, som det tjocka istäcket hade utövat på den underliggande marken, steg land i början efter befrielse från is ganska snabbt. Man har beräknat att marken steg med ungefär 1 meter på 100 år – men senare och alltjämnt betydligt långsammare. Man har t.o.m. lagt märke till att mark i sydvästra Skåne har börjar sjunka.

Dessa första människor – män, kvinnor och barn – hade efter en säkerligen äventyrlig färd i farkoster, troligen urholkade trädstammar, drivits fram av primitiva paddlar från dåvarande norra Tyskland lyckats nå fast land. De skulle årtusende efter årtusende följas av fler människor som landsteg här och på andra platser på Skånes kust. De vandrade norrut och befolkade så småningom hela Sverige. Dessa första svenskar levde länge på jakt och fiske, vilda bär och nötter m.m. Så småningom lärde de sig att bryta mark och att odla jorden med sädesslag och andra nyttiga växter.

Efter att ha vandrat på Löderups Strandbad fortsatte vi i vår buss till Hammenhögs Gästgivaregård. Där väntade oss ett rikligt smörgåsbord med en mängd välsmakande rätter. Vi lät oss väl smaka i gott och väl en timme. Så var det dags att åter äntra vår buss och i ett vackert, grönt vårlandskap återvända till Lund och stanna på Kyrkogatan intill Lunds Domkyrka. Där tackade vi vår chaufför för en säker och njutbar färd och Anders Gustafson för allt, vad vi hade upplevt under dagen.

Så tackade vi varandra för angenämt sällskap och åtskildes för sommaren för att åter till sensommaren eller hösten återupptaga våra gymnastiska övningar.

Anders Pågars utflykt till Österlen 2005
Natur och kultur.

Anders Gustafson

Löderup är byn med tre "ansikten": den mer omtalade, Löderups strandbad med övervägande sommargäster (från Lund och Malmö) minskar i yta varje år p g a erosion. Här bor Östen Bjernstad.

Äldst är, kyrkbyn en halvmil från kusten. Stationssamhället kom till i slutet av 1800-talet då järnvägarna byggdes. På den gamla dansrotundan, Solhällan firade Pågarna sitt 10-års jubileum med dans och musik.

Byarna ligger tätt - Hörup ligger gräns i gräns med Löderups stationsby. Kyrkorna i de båda byarna är gamla - de ursprungliga - med dopfuntar från 1100-talet. Båda har karakteristiska trappgavlar och altartavlor från 1870-talet målade av den danske konstnären Carl Bloch. Löderups kyrka har också en sk kastal, d v s ett gammalt försvarsverk som sedermera också fyllde funktion som spannmålsförråd (silo). I Löderups kyrka har märken efter yxhugg i kyrkoporten gett skrönan om den despotiske hövitsmannen Jens Grimm som bodde på sitt slott, Vallen (på platsen för nuvarande Tosterups slott). Prästen i Löderups kyrka bannlyste därför Jens Grimm. Ogärningsmannen. Grimm halshögg då prästen - i full ornat - i hans kyrkorum sedan han belägrat kyrkan och slagit in kyrkodörren. Hämnden för Jens Grimm blev döden och hans borg "jämnades med marken" sedan den då regerande drottning Margareta av Danmark skickat ut en patrull (1300-talet).

Den gamla *centralorten Borrby* har anor från 1100-talet som framgår från kyrkans handlingar. På platsen för den nuvarande kungsgården låg en kanike-gård, d v s en prästman som ingick i domkapitlet i Lund hade sitt säte här (1123). Kung Borre sägs ha gett namnet till byn. I "modern tid" har "storbönderna" i byn benämnt sig själva som Borrby baddare. Förre landshövdingen i Kristianstad, den genuine Borrby-bon Einar Larsson talar gärna om "urinnevånarna" från Borrby. Borrby kyrka är en "mäktig" 1800-tals kyrka som tack vare sitt torn syns milsvitt över trakten. Den gamla 1100-tals kyrkan revs på 1830-talet. Bakom kyrkan finns en "jungfrukälla" (jämför St Olofs källa) benämnd S:ta Sissela. Som så många andra jungfrukällor anses den ha sitt ursprung från den unga jungfruns "hjärteblod".

Borrby var hemvist för en lokal skald och folklivsskildrare - *Theodor Tufvesson* - som bodde på gården Timåkra inne i byn.

Tufvesson var folkhögskollärare i grannbyn Tomelilla och "står staty" på sin gårdsplan. Han dog 1952. Han skrev bl a dikten, som är välkänd på Österlen, "Mitt hjärta bor i en gammal gård".

Medeltidsborgen Glimmingehus blev berömd genom Selma Lagerlöf och Nils Holgersson. På Österlen ligger borgarna Bollerup (invid Tomelilla) och Örup (i Fyledalen) med liknande konstruktion och från samma tid, men mindre berömda. Det var amiralen och guvernören, Jens Holgersen Ulfstand som lät bygga borgen på 1500-talet att hysa honom under de veckor han vistades på Österlen. Han var guvernör på Gotland och hade fått sin ställning och ekonomi från sin framgångsrika tid som amiral för danska flottan. Som arkitekt anlitade han den tyske skulptören Adam van Düren, som gjort sig känd som kyrkorenoverare bl a av Lunds domkyrka och Storkyrkan i Stockholm. Byggnaden var ämnad som försvarsverk och har ställvis upp till två meter tjocka väggar av sandsten medan golv och tak är av kalksten. Stenen togs från Gislövs Hammar och närliggande stenbrott i Komstad. I de fyra våningarna finns: i källaren, kök och "värmecentral", i första våningen Borgstugan där soldater och tjänstefolk samlades, i andra våningen Riddarsalen där herrskapet höll sina fester och överst "på vinden" var det inrett för försvaret av byggnaden varifrån man kunde skjuta ner på eventuella angripare. Borgen har enligt sägen haft sjöförbindelse med kusten och man kan fortfarande se en damm och sankmark söderut. Den sista familjen som ägde och drev Glimmingehus var familjen Rosencrantz, där den siste ättlingen Adele Rosenkrantz, "nådan" kallad, gjorde sig känd i trakten. Hon gick bort 1927. Hon var också känd som dotter till en rikeman på 1800-talet på Österlen nämligen lagmannen och borgmästaren Sylwan i Ystad som systematiskt köpte in ett stort antal gårdar, däribland Glimmingehus.

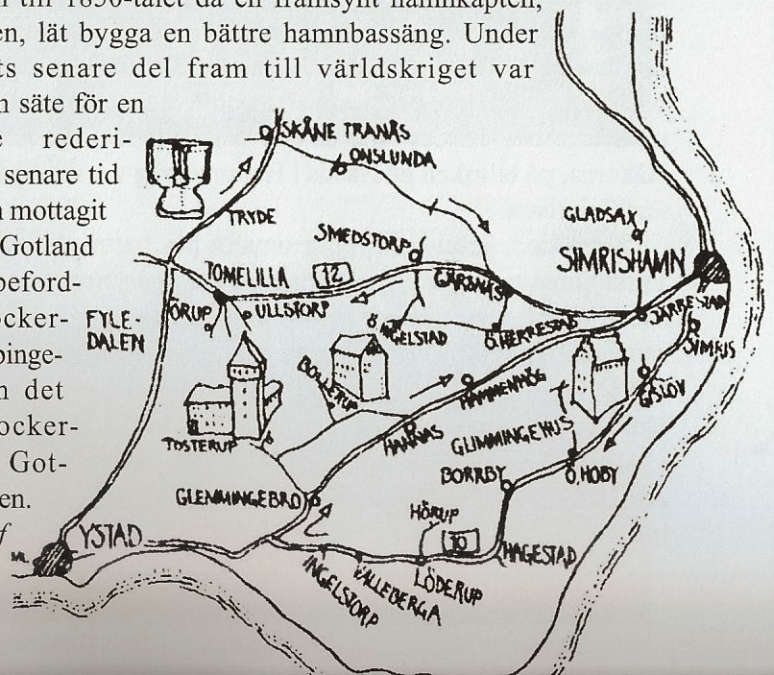
En kvarvarande stenstod av jätten - vildmannen - har skapat skrönan, som säger att jättens kvinna skickades till Bornholm för att hämta stenar. Stenarna slungades från Bornholm till bygget på Glimmingehus med hjälp av jättekvinnans strumpeband! Den sista stenen kom dock aldrig på plats eftersom den träffade jätten som då blev förstenad och krympte till människostorlek. Denna och flera andra skrönor från Österlen är samlade av en av ortens krönikörer, Curt Wallin.

Östra Tommarp är idag en anspråkslös ort - som inte ens fick någon hållplats vid den nyrenoverade Simrishamnsbanan. Sannolikt redan på 1000-talet var dock dess föregångare Tumathorp centralort och t o m stad (1414). Tommarpsån som idag upplevs som en liten bäck var

vid denna tid en å som var farbar upp till Tumathorp och som mynnade vid Simrishamn (Tobisviken). Tumathorp beskrivs av Snorre Sturlasson, Islands sagoberättare och krönikör, sedan vikingen Sigurd Jorsalafar angripit staden år 1120. I kyrkans skrifter, i Lund finns noteringar om ett kloster från 1155. Mynt från ett tidigt myntverk i Tumathorp har påträffats i Danmark och ett spetälskehospital har beskrivits från 1285. 1 det gamla Tumathorp fanns det också ett Knutsgille med ett idag bevarat sigill från 1275. St Knuts Gille återupptogs i Tommarp 1949.

Simris; då Linné besökte byn 1749 på sin resa i Skåne förundrade han sig över mängden kejsarkronor (brandliljor) och han siade då att Simris skulle bli för Sverige vad Harlem var för Holland som den "tjänligaste" orten för liljor. Hans profetia gick i uppfyllelse men det blev inte Simris utan det närbelägna Hammenhög som kom att bli Österlens Harlem.

Simrishamn uppkom säkert som hamnplats till medeltidsstaden Tumathorp (Tommarp) och tog så småningom loven av sin äldre uppstad. Sillfisket var betydande liksom i övriga östersjöorter som t ex Skanör, redan på 1100-talet. Simrishamn är fortfarande den tredje största fångsthamnen i Sverige och än idag är 64 fiskebåtar registrerade med stadssymbolen Sin i Simrishamn. Munkarna i Tumathorp byggde ett kapell på den plats som blev Simrishamn vilket sannolikt bidrog till etableringen. Förutsättningar för en större och trygg hamn var daliga fram till 1850-talet då en framsynt hamnkapten, Björkengren, lät bygga en bättre hamnbassäng. Under 1800-talets senare del fram till världskriget var Simrishamn säte för en betydande rederirörelse. På senare tid har hamnen mottagit betor från Gotland för vidarebefordran till sockerbruket i Köpingebro, sedan det enda sockerbruket på Gotland slog igen.



St Olof är en plats med ur-

gamla traditioner. Det var kulten av Olof den helige som gav orten berömmelse. St Olofs vallfartskyrka har mycket av den katolska tidens rikedom bevarad tack vare att helgonet, St Olof, skyddade platsen. I kyrkan finns St Olof-bilden med yxan i sin högra hand. Yxan är avtagbar för att man skall kunna stryka med den över den sjuka kroppsdelen. Bakom kyrkan finns en offerkälla med vatten som ansågs vara botande. St Olof har fatt sitt namn efter det norska nationalhelgonet, Kung Olav II Haraldsson, som besökte platsen på 1000-talet för att missionera. Han införde kristendomen i Norge. I Sverige, i Västergötland, hyllas också en Olof, nämligen Olof Skötkonung som döptes i Sigfridskällan vid Husaby vid ungefär samma tid.

Hammenhög; fröodling och väldiga blomsterfält med alla sorters trädgårdsblommor har gjort Hammenhög känt. Förtjänsten för detta har en man, Otto J Olsson, som reste till Danmark i början av 1900-talet för att lära sig om fröodling och som startade anstalten i Hammenhög, som nu vuxit ut till ett jätteföretag. Allt började med betfrö som fortfarande är Hammenhögs specialitet. Otto Olsson var också pionjär inom husdjurssemin och startade den första semin-stationen (allt enligt Nils Arne Andersson).

På resan mötte vi också ett stort antal "gäster" i naturen såväl fåglar som växter. Gladan, med den kluvna stjärten, jagades av kråkor över åkern i Löderup. Den orädda rödhaken besökte gårdsplanen trots alla gästerna. I Knäbäckshusen hörde vi näktergalen med ovanligt många variationer i sitt utbud och koltrasten som försökte härma densamme. Grönfinken häckade i närmsta gårdens murgröna och lät höra sitt enahanda, si, si si si si och även gulsparven, den "lille matematikern" hördes i fjärran ett två tre fyra fem sex och sju sjuuuu. Råkorna, på tallriken på Gästis i Hammenhög var mer tystlåtna, men ända njutbara.

Kirskålen, grön och yppig omslöt bla oxtunga i var trädgård. Fruktblomningen var just påbörjad; de vita äppelblommen dominerade vid Knäbäckshusen. Skogen nedanför Cafe Annorlunda doftade av ramslök. Den "ulliga" blåvioletta backsippan var snart överblommad vid Stenshuvud. Den originellt formade skvattram upplevdes som jättelika liljekonvalj på heden ovanför kapellet i Knäbäckshusen. Inne i kapellet blev ögonen tårfyllda av känslor väckta av Alfs munspel - Amazing grace och den unisont sjungna sommarpsalmen "Den blomstertid nu kommer..."

Anders Pågar 1988

Anders Pågar1996

Anders Pågar 2007

Anders Pågar - en kärlekshistoria

Ulla Kohte-Nilsson och Eva Horneij

Vi hade varit gympaledare i 6-7 år och tyckte att vi började bli rätt vana och erfarna. Då startade Anders Pågar och det blev en HELT ny erfarenhet och början till en livslång kärlek – ömsesidig tror vi.
Vi gick till det första passet och möttes av ett gäng män som såg både förväntansfulla och lätt skeptiska ut.

I början var ni så följsamma: när vi gick runt i ring så följde ni efter – vi gick där med en lång svans av glada herrar bakom oss. Och i början när vi släckte ljuset under avspänningen kröp någon av er tätt intill – under förevändning av att han ju hörde så dåligt.

Och så hade ni synpunkter!!! Många av er är ju vana vid att bestämma i tillvaron och i jympan fanns mycket som ni ville förbättra: musiken, sättet att instruera utan ord, uppläggningen och utnyttjandet av redskapen i lokalen mm mm.

Och nu – nu har vi vuxit ihop: När man kommer till ett vanligt Friskis&Svettis pass står folk och väntar och det är rätt tyst. När vi kommer till er kära pågar är det full fart från allra första början. Det är ett högljutt sorl, ni pratar och skrattar och bullrar, om ni inte spelar boll och leker som de pågar ni är. Och alltid hälsas man av uppskattande tillrop som om det var det bästa som kunde hända– att just JAG kom! Och så börjar passet och det går knappt att göra sig hörd först, men sedan är ni med på noterna! Ni stampar, klappar, sjunger och dunsar, så att hela lokalen skälver. Och vi som leder känner oss verkligen under den timmen som er gympadrottning. Allt vi hittar på är ni med på och om era kroppar någon gång sviktar är ni med i sinnet och på ert eget sätt. Det är en sådan glädje att få vara er gympaledare att det inte går att jämföra med något annat i gympavärlden.

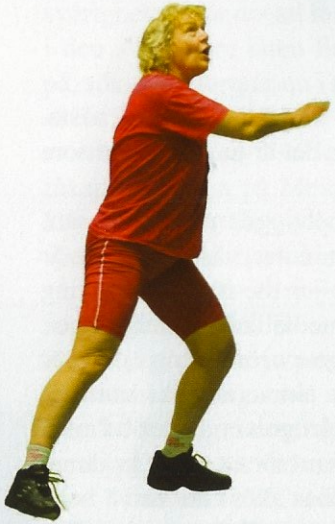
Er samlade kompetens är imponerande och ni bjuder generöst på den, alltifrån runor och hållfasthetslära till tryck på servietter och historiska essäer till väl uttänkta gåvor vid terminernas slut.

Och så har vi Anders, medicinmannen, alltid redo med blodtrycksmätare, receptblock och ett aldrig sinande intresse. Vilken trygghet!

Ja, kära pågar, vi är tacksamma att vi får vara era gympadrottningar och ser fram emot att åldras tillsammans med er under dessa ovanliga, frustande glada gympapass som ni bjuder in till.

TACK
Ulla och Eva

Pågarnas förebilder ...



Som jympaledare är man igång nästan hela året!

Gert Körner, formgivare

När en termin tagit slut är det nästan dags att börja tänka på nästa. Det gäller ju att hitta rätt musik till jympan, det är ju så mycket som skall stämma för att allt skall kännas bra.

Alla Friskis & Svettispass är princip uppbyggda på samma sätt. Det börjar med uppvärmning i knappt tio minuter, när musklerna är uppvärmda och flåset har kommit igång följer lite rörlighetsträning och sedan i rask takt följer styrkeövningar med olika muskelgrupper, armarna, magen, ryggen och sidorna. Många av rörelserna i den här delen av jympan är komplexa det vill säga aktiverar olika muskelgrupper. När vi så småningom reser oss från golvet är det tid med konditionsträning, vi börjar lite lagom långsamt för att sedan ge järnet de sista minuterna. Efter detta kan det kännas skönt att varva ner i långsamt tempo innan det är dags med en sista rörlighetsövning. Det är sedan viktigt att efter ett ansträngande pass sträcka ut de stackars musklerna. Passet avslutas med någon minuts skön avslappning. Att hitta musiken till avslappningen är nästan den lättaste biten. Det finns ju så mycket vacker klassisk musik att välja på.

När vi har "genomlidit" passet har vi fått lyssna till 16-18 olika melodier och utfört mer än 100 olika rörelser. Musiken måste passa till rörelserna i de olika programavsnitten, det skall inte bara vara rätt takt eller puls som vi ledare säger, det är viktigt att lyssna på musikens själ och karaktär och hur den är inspelad, är den glad, är den drivande, är den lyftande, är den seg, finns det naturliga ställen att byta rörelse på, till exempel när det skiftar från vers till refräng, finns det en slinga eller upprepning så man kan återkomma med samma rörelse.

Har man kommit så långt i analyserandet gäller det att hitta låtarna och de kan komma närsomhelst. Någon gång i somras på väg till Enköping lyssnade jag på Radio Västmanland och mellan allt struntpratet kom en låt som fängslade, jag slog takten med pekfingret på ratten, aha noterade jag 158 bpm (takter i minuten) den skulle passa till löpning under uppvärmningen, texten var trevlig men vem spelade och sjöng den? Foten på bromsen och in till sidan och fram med en papperslapp på vilken jag skrev Radio Västmanland 20 juni kl.08.53. När jag efter en vecka kom hem sökte jag radiostationen på nätet och kunde spela upp programmet på nytt tack vare att Sveriges

Radio sparar program på webben. Men nu kommer svårigheten, går det att få tag i den skiva som låten finns på, sökandet fortgår nu i alla skivaffärer. Ytterligare ett exempel, av en händelse råkade jag höra på Melodikrysset en lördag och då spelades en skiva med popsångaren Prince som var i ropet på åttiotalet. Heureka, kände jag, den är ju perfekt till armhävningarna, vad göra? Jo, programmet går i repris på söndagar vid midnatt och då var det bara att sitta uppe beredd med "discmaskinen" och spela in Black Welvet och spara tills det blir dags att göra inspelningen av programmet någon gång i augusti.

Anita Körner var vår gympaledare några år under Wasatiden medan maken Gert ibland följde med som chafför och även hoppade in som vikare. Sedan flera år tiillbaka är Gert vår ordinarie ledare

Låtsökandet pågår ständigt och när jag långt om länge fått fram rätt antal och det är tid för inspelning kan det gå åt en hel arbetsvecka med provlyssning, refusering och febrilt letande bland skivor och band efter den eller de sista melodierna som skall ersätta de som inte klarade "slutprovet"

Det verkar jobbigt men jag glömmer alla ansträngningar när jag står i jympasalen bland Anders Pågar och säger: "Hans, tryck på knappen, vi börjar på nummer ett" Musiken kommer igång och uppvärmningen börjar så sakta ta ordnade former.

Gympa på Regionhuset under Gerts ledning

Kassör och värd under drygt 15 år vid Anders Pågar.

Hans Magnusson

Varför började jag vid Anders Pågar ?

En av orsakerna var att jag har en dotter som intresserar sig för sin fars leverne och har på Friskis & Svettis sett hur" gubbar" motionerar varje vecka. Jag har aldrig ångrat detta och försöker nu ge tillbaka något av vad jag fått av min medverkan i gympagruppen.

Varje år är jag med i Anders hälsokontroll och inspireras av de värden som då kommer fram (om de är bra).

Vad är en gympavärds arbetssituation? Först och främst skall man delge vad som sker i huvudorganisationen (Friskis & Svettis) Värden skall sköta kontakten med gympaledarna. Värden kallar till vår- och höstterminer, sköter om det sociala, med sammankomsterna under terminerna (alltså utanför gympapassen), kallar till styrelsemöte vår och höst. Deltager i uppvaktningar och begravningar av medlemmarna. Handhar och presenterar statistik på närvarofrekvens, sköter Anders Pågars anslagstavla där som annonseras allt som medlemmarna

Hans informerar om den nya lokalen. höstten 2006

behöver veta.

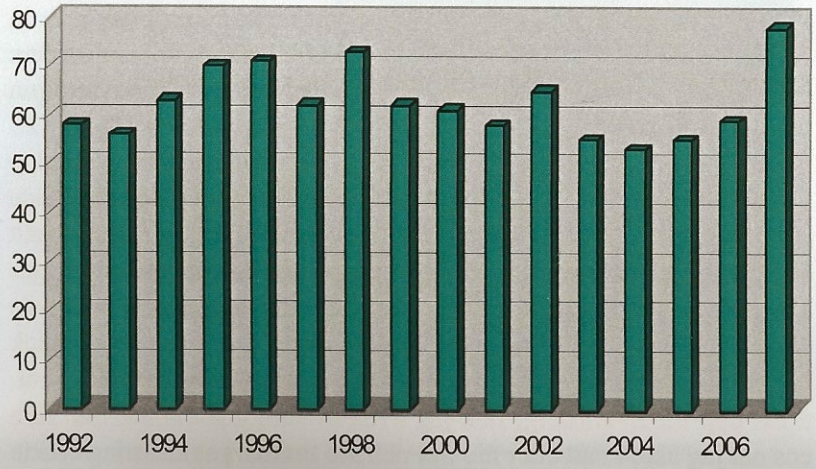
Som kassör bokför jag alla verifikationer som inkommit, samt bistår revisorn med sammanställning av inkomna inkomster och utgifter. Inkassering av medlemsavgifterna vår- och höstterminerna.

Kassören försöker också att "hålla" så hårt som möjligt i Anders Pågars pengar.

Värdskapet bistår och försöker hålla medlemmarna informerade om Anders Pågars intresse, och det har väl hänt att värden rycker in då någon ledare fått förhinder. På senare år har detta inte hänt då medlemmarnas pretentioner på övningarna har ökat.

Hans avtackas av Anders julen 1999

Antal medlemmar i Anders Pågar 1992-2007



Det är aldrig för sent

Östen Bjernstad

Motion är bra för både kropp och själ. Den ger styrka och smidighet och inte minst kondition. I dag vet jag inte om jag tänkte på dessa saker när jag växte upp. Jag vet dock att jag alltid har haft ett behov av att "röra på mig". Efter ungdomstidens idrottstävlande och scoutverksamhet vidtog motionslöpning, fjällvandring med familjen på somrarna och skidåkning på fjället på vintrarna. Dessutom har grunden för allt detta varit regelbundet deltagande i motionsgymnastikgrupper: i "Lunna Pågar", i Skrylle, i Hjärup, i Östra Torn o.s.v. På hösten 1987 hörde jag talas om att en ny gymnastikgrupp för män i övre medelåldern hade bildats. Min nyfikenhet gjorde att jag deltog ett par gånger, då i gamla brandstationens gymnastiksal. Emellertid fann jag att gymnastiken "inte var häftig nog", varför jag återgick till mina tidigare grupper. Först 1993 fann jag mig mogen att ansluta mig till denna nya grupp som då och nu kallas "Anders Pågar". Jag fann mig snabbt väl tillrätta och blev väl omhändertagen både till kropp och själ: Anders till kroppen, den sociala gemenskapen till själen.

Skidåkning - "horisontell" sådan - har alltid intresserat mig. Att delta i Vasaloppet har alltid varit som en dröm för mig. Genom hela mitt yrkesverksamma liv har jag inte ansett mig ha kunnat avsätta så mycket tid för träning som fordras för att genomföra ett sådant lopp. Men som nybliven pensionist i mitten på 1990-talet borde inte det vara något hinder längre. Genom en tillfällighet kom jag på våren 1995 i kontakt med LUGI Skidklubb och anmälde mig till 1996 års Vasalopp. Löpträning i Skrylle, rullskidåkning på "Hardebergaspåret" och sist men inte minst ett i det närmaste hundraprocentigt deltagande i Anders Pågars gymnastikpass gjorde att konditionen blev god, så god att jag fick "högsta betyg" på den konditionstest som Anders remitterade mig till på Lunds lasarett inför loppet. Jag vet inte om Anders var orolig för mig?

Men loppet då? Jo, det loppet, 1996, var ett fantastiskt Vasalopp med dom bästa förutsättningar: lagom kallt, svag vind och strålande solsken. Naturligtvis var det nervöst och stressigt i starten och speciellt i trängseln i nålsögat vid vägövergången, där alla deltagarna ska trängas samman på färre och färre spår. Men efter den stigningen under de första fyra till fem kilometrarna kom vi ut på myrarna och allt gick lekande lätt. Lite längre fram under loppet, när det blev mera kuperat, t. ex. upp till Evertsberg, fick jag nytta av min goda kondition. Inte ens när jag åkte i mål efter nio mil och nio timmars skidåkning tyckte

jag att jag var nämnvärt trött. Förvisso är det så att min ambition inte var att vinna loppet utan fastmer bara att genomföra det. (Vinnaren av Vasaloppet brukar åka på c:a fyra timmar!) Detta mitt första Vasalopp gav mig mersmak, varför jag ställde upp även i 97 års lopp. Det var emellertid raka motsatsen. Töväder med flera plusgrader, regn och blåst, stora vattensamlingar i spåren, vilket gjorde att skidpjäxorna tidigt blev vattenfyllda, bidrog till att loppet blev en pina. Men tack vare en god kondition och stor envishet och uthållighet kunde jag genomföra det.

Efter det loppet tänkte jag: "Aldrig mer ett Vasalopp!" Sedan vände jag i min inställning: "Inte ska det bli mitt sista intryck av Vasaloppet!" Därför startade jag även i -98 års lopp. Det blev åter ett fint lopp med bra skidföre och hyggliga förutsättningar. Året därpå - 1999 - blev ur Vasaloppssynpunkt rena katastrofen för mig. När vi i LUGI-gänget dagen före Vasaloppet tränat i spåren, vid Lindvallen badade vi i deras bastu efteråt. Då halkade jag på golvet och skadade ena armen. Det blev snöskotertransport över fjället till sjukstugan. Läkaren sydde ihop såret och sa, när jag talade om att jag skulle åka Vasaloppet dagen efter: "Du kommer inte att vinna!" Han hade så rätt, men jag startade ändå men fick i Risberg efter 3,5 mils åkning bryta loppet. Buss för brytande åkare till Mora. Det enda positiva med det var att jag kunde stå bland publiken vid målet och se på när andra tävlande motionärer tog sig i mål.

Denna skada, som opererades senare, avskräckte mig inte från att ställa upp i ytterligare flera lopp. Dessa har varit av skiftande karaktär, både ur vädersynpunkt och ur vallningssynpunkt. Dessutom ur konditionssynpunkt. Ett år hade jag seedat upp mig till startled 8 - (där 1 är eliten och 10 är oseedade åkare) - och fick en bra start upp för första backarna efter

Anders och Östen på väg till gympan

nålsögat och märkte att jag åkte bland de åkare som stått i leden 5 och 6 och tyckte att jag följde dem bra, tills jag vid halva loppet kände att jag höll på att "gå in i väggen". Jag hade alltså startat för häftigt och blev tvungen att slå av på takten för att ha krafter kvar ända in i mål och inte bry mig om att hundratals löpare åkte om mig.

Detta blev en läxa för mig i kommande lopp. Jag åkte nämligen flera lopp till. Det blev nästan "ett måste" att träna för Vasaloppet. Vasaloppet blev en sporre för mig, och det blev en självklarhet att jag skulle åka. Till detta bidrog i hög grad den uppmuntran och det stöd jag genom åren fått från "Pågarna". Man har frågat om jag ska ställa upp, man har frågat hur det har gått i senaste loppet, man har frågat hur träningen gått. Man har hejat på mig på alla sätt. Pågarna är fantastiska! Och gympan med Anders Pågar är ju en av de viktigaste anledningarna till att jag klarat av tio lopp (elva starter!). Som pensionist!! Gympaledarnas stöd har också varit pådrivande och positivt. Men stödet i all ära: själva gympan är det viktigaste. Den har givit kondition, smidighet och uthållighet. Hade det inte varit så att jag med "ålderns rätt" blivit rädd för utförslöporna hade jag väl fortsatt även efter de tio lopp jag gjort. Träna på! Träna på! Det är aldrig för sent att börja! Varken att gympa eller att åka Vasalopp. Inte ens som pensionist. Anders och "Anders Pågar" är väl värda en eloge!

Gympapass på regionhuset 2006

Med M/S Malinkovski - en resa i tid och rum

Karl-Erik Sahlberg

Sammanfattning av anförande vid ärtmiddag hösten 2006

Hösten 2004 gjorde min hustru och jag en båtresa med flodångaren m/sMalikovski från St Petersburg till Moskva. Båtens namn kommer från en känd rysk författare.

Vi flög från Köpenhamn till St Petersburg, en stad som genomgått en omfattande renovering inför Bush´s besök. Kupolerna på kyrkor och palats blänkte av nytt guld och gav ett intryck av välstånd och framtidstro vilket ju var meningen.

Båten var vårt hem under resan till Moskva. Det var först 1937 som Stalins jättebygge av slussar och utgrävningar blev färdigt och möjliggjorde en oavbruten båtfärd. Det var ett slavarbete av gigantiska mått, byar dränktes och gamla kyrktorn sticker fortfarande upp ur vattnet.

Jag skrev i rubriken en resa i tid och rum. Tiden när jag hade affärer med Sovjetunionen började 1973 och fram till mitten av 80-talet. Jag var då VD för Arenco och vi byggde ut den ryska tändsticksindustri med ett flertal fabriker spridda över hela landet Under denna tid skulle levnadsstandarden höjas och en absolut nödvändig konsumtionsvara var tändstickor. De såldes svart och var svåra att få tag på. Vår kund var ett ministerium Technopromimport. Cheferna var mäktiga kommunistpampar; efter en avslutad affär frågade man vad vi ville göra och jag föreslog Bolsjojteatern där det var omöjligt för vanliga dödliga att få biljetter. Inga problem och vi träffades på teatern och sökte upp en loge full av glada ryssar. Vakterna skickades in och plötsligt var det tomt. Baletten hette Snöflingan , mycket patriotisk och när hjältinnan träffades av en solstråle och försvann grät publiken hejdlöst. Riktigt ryskt.

Tillbaka till båten. Byggd i gamla DDR och till min glädje välutrustad med brandsäkra Perstorpplattor i murriga färger. Betjäningen var mycket vänlig och underhållningen förstklassig. Musikerna kom från städerna och många var lärare som tjänade extra under lovet.

Man far på ett system av floder varav Volga är den största. Vi besökte byar och småstäder längs floden. Kontrasten med St Petersburg var enorm Man flyttades tillbaka till fattigdom och ett samhälle som inte förändrats på många sekler. Enorma ödemarker men med gamla kupolkyrkor, väl bibehållna. Kyrkans makt är stor och var en livaktig motvikt till Sovjetstaten. Stalin rev kyrkor som Gorbatjev byggde upp bl.a. klostret i Moskva.

Den ryska mentaliteten är svår att förstå. Trots all modern teknik är kontakten med omvärlden begränsad. Min första kontakt på nära håll med en rysk president var Chrustjov 1984 i Lund. Han besökte Tetra och ÅR. Allt gick bra till vi kom till entren till ÅR.Vid sidan ligger den stora parkeringsplatsen och Chrustjov ville veta vem som ägde bilarna. Vi förklarade att de var de anställda. Han blev fullständigt rasande. " Ingen svensk arbetare har råd att äga en bil" och det tog en lång stund att lugna ned honom. För honom var det att vi ville dölja den kapitalistiska utsugningen

Ett annat särdrag är misstänksamheten. Att avlyssna telefon tillhör vardagen och våra väskor genomsöktes regelbundet Offerterna var kodade och togs med när vi lämnade hotellrummet. Alla tricks var tillåtna. Vi hade förhandlat länge i Moskva och påsken närmade sig. Plötsligt sköts förhandlingarna upp till efter påsk. Jag ringde SAS-kontoret och bad att få biljett till nästa plan och berättade yvigt att ryssarna var omöjliga, att det inte skulle bli någon affär och att jag skulle sälja fabriken till ett annat land. Efter ett par timmar ringde ryssarna och ville göra upp. Men till deras heder måste sägas att betalning kom punktligt och gjord affär gällde .

Moskva är en jättestad med oändligt, stora förorter i Stalins stil. Men centrum är Röda Torget och Kreml. .Runt torget ligger hotellen. De gamla och nedslitna byggnaderna rivs nu i rask takt och ersätts med lyxhotell från alla de stora internationella kedjorna. Byggaktiviteten och upprustningen är enorm. Området kring Röda Torget är en lyxstad. Lyxbilar, Mercedes-standard, och ryska damer med stora shoppingkassar och livvakter i svarta läderjackor överallt. Kontrasten mellan en fattig landsbygd och lyxen i centrum är otrolig. Kreml är ju maktcentrat och Putin har i stillhet infört en hård centralstyrning. Under vår vecka beslöts att utse guvernörerna centralt. Var finns demokratin? Min senaste kontakt med Ryssland var Jeltsins statsbesök i Sverige. Jag tjänstgjorde ju vid Hovet och var adjutant till Jeltsin. Det blev tre jobbiga dygn. Det började på Arlanda med jättelika statsplan och en flygtrappa som verkade gå upp i himlen. Följande gammal rysk tradition var ett extra plan fyllt med den högsta militära och polisiära ledningen. Det var säkrast att ha dem i närheten. Jeltsin uppträdde ju mycket besynnerligt och oberäkneligt under hela vistelsen och frågan var ju om han var berusad. Vi som var nära honom märkte inte mycket men däremot var han enligt de ryska läkarna drogad för svåra ryggsmärtor.

En stor fråga var en rysk gasledning för att ersätta den svenska kärnkraften som ryssarna var övertygade om skulle stängas snarast. Som ordf. i Vattenfall skulle jag förklara att så inte var fallet. Det blev ett ordentligt gräl med de ryska ministrarna och Jeltsin blev mycket upprörd. Jag nämner detta för att visa att de fortfarande trots sin enorma statsapparat är dåligt informerade om vad som sker utanför Ryssland.

Jag började med Chrustjov och slutade med Jeltsin. I grunden tror jag inte mycket har förändrats. Ryssland är och förblir Ryssland.

Ärtmiddag på Fyra Kök 1999

Ärtmiddag på BaraEttan 2006

Pågarna – Rotary – limericks.

Hans Pripp

Jag träffade Anders för ca 20 år sedan på ett Rotarymöte. Han var aktiv då som nu och vitaliserade vår klubb på många sätt, genom föredrag och aktiviteter av olika slag men framförallt genom att erbjuda rotarianerna att deltaga i ett program som inte bara omfattade gymnastik i "Anders Pågar" utan också gav oss möjligheten att få all den information som behövdes för att bevara en god hälsa.

1990 kom en av våra rotaryvänner på att vi på våra veckomöten skulle presentera en limerick – alla skulle bidraga. Ganska naturligt kom ett par av dessa att handla om Anders.

Det här första bidraget skrev Ingemar Wisbrandt.

En professor i Lund vid namn Anders
anser julmaten vara åt fanders.
Han manar – ät mera fisk,
det är helt utan risk
och strunta i all denna blandfärs.

En annan som jag bidrog med låter så här.

En näringsprofessor från Lund
vill att vår kropp skalla va´ sund
han vill vi oss plågar
hos Anders Pågar
så magen blir mindre rund.

Och varför inte avsluta med helt färskt.

Välbefinnande för hela kroppen
från tårna och upp till knoppen
genom rätt kost och motion
i väl avvägd proportion.
Det är Anders råd – och vi mår toppen.

Anders Pågars 20-årsjubileum

Ingemar Wisbrant

1.
I Lund finns vi gubbar som vågar,
vår kropp för Nöjet och Hälsan vi oss plågar,
i vår skånska region
blivit en institution.
Vi är bäst och vi tillhör ANDERS PÅGAR!

2.
En trevlig grabb ifrån Furulund,
ägnar Anders Pågar var lediga stund,
med stor energi
och härlig esprit.
Vi undrar om Hans om natten får nå'n blund?

3.
Två systrar vid namn Ulla och Eva
gör livet mycket lättare att leva.
Våra hjärtan för dom lågar.
För oss i Anders Pågar,
vi har ej tankar på att seglena reva!

4.
Gert har Anders Pågars finaste fysik.
Leder våra gympor med genial musik.
Snart han fyller åtti',
sjunger som Pavarotti',
sätter fart som tusan på våran gymnastik.

Hans Magnusson, Alf Lundberg och Elvir Nilsson leder allsång vid ärtmiddag 2006

Nyligen blev jag diagnostiserad med ÅNN (Åldersbetingad nedsättning av närminnet).

Ulla-Britt Lundberg

Såhär visar sig symptomen:
Jag bestämde mig för att tvätta bilen. När jag började gå mot garaget upptäckte jag posten på hallbordet. "Jag borde kolla igenom posten innan jag tvättar bilen" sa jag till mig själv. Jag lade bilnycklarna på bordet, la reklamen i papperskorgen under bordet och la märke till att papperskorgen var full. Jag la därför tillbaka räkningarna på bordet och beslöt mig för att tömma papperskorgen först.

Eftersom jag trots allt går förbi postlådan på vägen för att tömma papperskorgen, kan jag lika väl betala räkningarna först. Jag ser mitt checkhäfte liggande på bordet. Det finns bara en check kvar. Mina extracheckar ligger på bordet på kontoret. Jag går in på kontoret där jag finner en flaska juice som jag tidigare börjat dricka från. Jag skall leta efter mina checkar, men först måste jag ställa undan juicen så att jag inte spiller ut den över skrivbordet

På väg till köket för att ställa in juicen i kylen fångar min blick en vas med blommor som står på bänken. Blommorna behöver vatten. Jag ställer ifrån mig juicen på bordet och upptäcker mina läsglasögon som jag letat efter hela morgonen liggande på bänken.

"Det är bäst att jag lägger tillbaka dem på mitt skrivbord men först skall jag vattna blommorna", tänker jag. Jag lägger ifrån mig glasögonen på diskbänken och fyller en vattenkanna med vatten, då jag plötsligt får syn på fjärrkontrollen till TV:n. Någon har lagt den på köksbordet. "Ikväll när vi ska se på TV så kommer vi att leta efter fjärrkontrollen, men ingen kommer ihåg att den ligger på köksbordet. Jag borde nog lägga tillbaka den... men först ska jag vattna blommorna", tänker jag.

Jag häller lite vatten på blommorna, men det mesta hamnar på golvet. Jag lägger tillbaka fjärrkontrollen på bordet för att gå och hämta lite papper att torka upp vattnet med. Sedan går jag tillbaka till hallen för att försöka komma ihåg vad det var jag planerade att göra

Vid dagens slut är bilen fortfarande inte tvättad, räkningarna är inte betalda, det står en flaska med varm juice på bänken, blommorna är inte vattnade, det finns fortfarande bara en check i mitt checkhäfte, jag kan inte hitta TV:ns fjärrkontroll, jag saknar mina glasögon och jag har ingen aning om var bilnycklarna har blivit av.

Jag försöker förstå varför ingenting har blivit gjort idag. Det är förbluffande för jag vet att jag varit upptagen hela dagen. Jag är helt slut! Jag är medveten om att detta är ett allvarligt problem, och jag skall söka hjälp för det, men... först... ska jag kolla min e-post!

Samvetskvalens lösning?

"Keddy" Kjellberg

Bilen rullade framåt i god och vägvinnande fart. Kvällssolen åstadkom att skogens träd kastade långa skuggor på vägbanan. Då och då gjorde vägens krökar att solens strålar irriterade och hämmade utsikten.

Det hade varit en lång arbetsdag med många affärsbesök, men resultaten var inte helt tillfredsställande. En förhandling om en stor affär hade inte lett till ett avslut, som jag förväntat mig. Men med några korrigeringar och samtal hoppades jag att allt likväl skulle gå i lås.

Den intensiva dagen hade gjort att lunchen bara bestått av varm korv med bröd. Jag kände mig lite trött och modstulen, men piggades upp av åsynen av en falk, som lite längre fram ryttlade över diket på jakt efter byte. Min förhoppning om att falken skulle få sig ett skrovmål födde hungerkänslor hos mej, och jag kom att tänka på staden dit jag skulle för att övernatta. Tänkte på matsalen, på smörgåsbordet med olika sillsorter, skinka, leverkorv, köttbullar m.m. – och en sup... och så en saftig fläskkotlett, omgärdad med en härlig fettrand.

Men, hallå där!!! STOPP! Vad håller du på med? Har inte Anders i ord och bild förklarat för dej och många av oss andra hur skadligt det är för våra kroppar med mycken och fet mat – och därtill brännvin? Oh! Hu! För att inte tala om hjärnan, som blir utsatt för allt detta, som förmodligen förorsakar många hjärncellers alltför tidiga död.

För att komma bort från mina samvetskval började jag nynna och sjunga några visor, satte ihop lite grötrim till kända melodier och blev efter hand på bättre humör och till slut på ett sjusärdeles gott humör. Jag hade kommmit på lösningen på mitt samvetskval och hittat melodin.

Med en tallrik med smör, bröd och sill – bl.a. Brantevikssill – gick jag till ett avskilt bord, satte mej och beställde en sup. Efter en brödtugga och ett par bitar sill fattade min hand det önskvärda glaset med dess innehåll, och jag klarade kvalen och situationen med Anders med att för mej själv småsjunga:

Mel. "Skånska slott och herresäten"
Min hjärna jag ogärna minskar på celler,
men gärna jag hjälper till nu när det gäller
att hjärnan får vila en stilla sekund
som supen vill ha för att komma i mund.

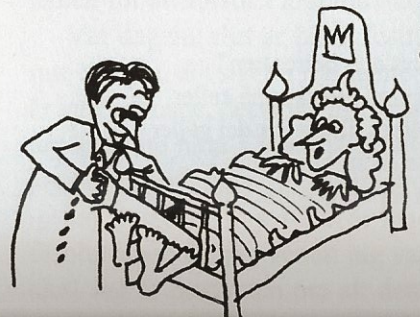
Tack vare Anders!

Helmer Ahlbäck

En grupp som Anders Pågar finns egentligen inte, en sådan fin grupp med pojkar, i ålder upp till 92 år! Men den finns förvisso! Ändå kan man förvånas ibland. Vi fick en ny påg för några år sedan. Oj, detta har jag berättat förut, men jag lovar, detta är sista gången! Han kände alla utom mig och alla kände honom utom jag. Han kom från Kriminalvården! Men vad detta än kan innebära, så gör det inget, för factum est, att alla Pågarna är toppenkillar och utan Anders och Anders Pågar, hade jag varit, om inte död, så iallafall invalid. En av mina systrar ville, när hon var liten, bli invalid, när hon blev stor. Knytet hade sett någon, som någon hade sagt om, att hon var invalid. Det tyckte system var otroligt spännande. Det ville hon bli. Då. Men inte nu längre. Hennes drömmar hade kunnat gå i uppfyllelse på mig, om jag inte varit en av Anders Pågar.

Men det kan också få drastiska följder att sköta hälsan och försöka vara smal och fin. Jag hjälper ofta till under gudstjänsterna i Domkyrkan. Häromåret hjälpte jag till med att räkna en större kollekt. Nästa dag ringde banken till mig. Vi var många, som räknade, men banken ringde MIG. Du, sa dom, här fattas 4000 kr i kollekten, som Du var med och räknade igår. Vet Du något om detta? Nää, sa jag lika oskyldigt, som jag var oskyldig. Tack vare motion med Anders Pågar hade jag gått ner i vikt, så jag i den vevan kunde använda en gammal fin kostym, som krympt på något sätt, eller vad det var. Tack vare Anders, hade jag krympt ikapp, så jag gick i den. Fin kostym Du har, sa någon. Jaså, kollekten räckte till en ny kostym, sa någon annan. Lönlöst att försvara sig och hade Kriminalvården ryckt ut, hade de säkert litat på mina ärliga blå ögon!

Under flera år tidigare hade jag det så besvärligt, jag hade så ont i mina höftleder och ack och oh, så jag led! Ingenstans kom jag till för att bli kurerad. Men då ryckte Anders in - eller ut! Han fann på råd, han vår omtänksamme vän och broder! Han såg till att jag fick behandling ungefär som på bilden nedan.



Det är snart åtta år sedan och det är otroligt, att jag så gott som fullständigt blivit hulpen och befriad från svåra plågor!

Jag måste berätta en grej till om Anders och hans omtanke och erfarenhet och kunskap. Jag hade

fått en förhårdnad under tungan och den djävulen, nej hoppsan och usch, nu svärde jag bestämt, men jo, det finns inget bättre uttryck för fanskapet, nej usch igen och förlåt! Den växte och var stenhård. Ont, ont, ont. Den måste vi skära i, sa Anders och så fick jag en remiss till professor Toreman. Ett par dagar innan ingreppet ringde Anders och sa, att han hade erinrat sig en erfarenhet från, var det 50-talet. Då var det en patient, som haft samma symptom och man hade konstaterat att ett mycket litet avloppsrör från en spottkörtel hade täppts till och förorsakat besvären. Försök, sa Anders, med citronsaft eller rabarber, så att det blir fart på salivavsöndringen. Jag drack citronsaft, så det segade i trakten av tungroten och käkade rabarber så det gnisslade i tänderna. Det verkade som rena krutladdningen och rätt som det var, var det fulladdat och kanonskottet gick av med dunder och brak, kulan flög iväg, vart vet ingen, men ingen blev träffad. Kanonröret blev rent och den hårda bölden sjönk ihop som ett troll i solsken! Det var en solskenshistoria! Ja, Anders, vår vän och doktor och förtjänstfulle räddare i många svåra situationer är värd all vår uppskattning och tacksamhet för vad han är och gör för oss Pågar!

I detta sammanhanget måste jag också nämna våra uppskattade ledare Ulla, Eva och Gert. Trotjänare som är fynd, pärlor, outstanding! Mycket skulle kunna sägas som beröm till dem, men jag säger bara: We all love you! Och vi knyter vår förträfflige ordförande till den gruppen, Hans Magnusson, som skriver information till oss och sitter som spindeln i nätet och ordnar trivsamheter av olika slag och ser till att allt fungerar och det gör det verkligen!

Keddy Kjellberg, IngvarElmroth och Helmer Ahlbäck vid besöket på tunnelbygget genom Halllandsåsen

Bland supande bröder

Vår ålderman hos Anders Pågar, Gösta Zadig, har under juli månad avlidit efter en kort tids sjukdom. Han var vid god vigör, när han deltog i pågarnas gympaträff den 31 maj. Denne glade och entusiastiske påg var född 1909 och medlem i Anders pågar sedan 1988. Vi saknar honom mycket.

Till minnet av denne storslagne och charmerande man återger vi den visa, som han exekverade á capella vid ett par av våra sammankomster hos Anders Pågar.
(melodi, Johanssons boogie-woogievals – Povel Ramel):
Text. Mack Gustafsson,Lund
Upptecknat ur minnet av ***Gösta Zadig*** år 2001.

Bland supande bröder
från norr och till söder
där skiftar ju dryckjom fason.
Uti Skottland dricks whisky,
uti Grönland med fisk i,
och alla så taga vi ut vår ranson
av Skåne och Renat och Kron.

Men – på ett fint kalas
ska inte supen ta´s,
där ska det bara vara vin –
e´ de´ nå´t att komma me´?
Man blir ju knappast riktigt sne'!
En gång när jag var bort',
då var det ganska torrt,
man skålade och drack me´ viktig min,
då de´ va´ tråkigt utav Hin!

Men när talet det hölls till Qvinnan,
då sa´ jag till värdinnan:
Hörrnu, varför lilla konsulinnan
ska man va´ så jäkla fin?
Nej, ta denhär champagnen
släng den uti spannen,
i me´öl och brännevin.
Ett rus som till magen går
de´ blir man så tagen å´".

O ja´ kittla´ na´
och hon la´ titlarna.
Äh.. alla menade ju att:
De´ ska va´ tre supar till maten,
ett o´ två o´ tre.
O´ ett o´ två o´ tre –
o´ dom ska ta´s i stadig takt.
O´ i ett hörn utav salongen
dansa´ pastorn i kalsongen.
O´ fru pastorskan uti knät
på generalkonsuln satt.

O´ alla tjoade o´alla tjimmade,
o´ alla menade ju att…
de´ ska va´ tre supar till maten
ett o´ två o´ tre,
o´ ett o´ två o´ tre,
för de´ har Johansson sagt!
Försäkringsdirektören
stod där uti dörren
vrålade och skrek som en besatt:
GOSSAR – SKÅL FÖR FASEN!
SPOTTA EJ I GLASEN!
OH…! EN SÅDAN HÄRLIG NATT!

Mannens lott i livet...

Alf Lundberg

Om du någon gång har funderat över varför mannens liv är som det är, så har jag fått veta sanningen och den är som följer:

Gud skapade åsnan och sade: "Du skall vara åsna och arbeta från soluppgång till solnedgång, bära stora lass och vara ointelligent. Och du skall leva i 60 år." Åsnan sade: "Herre, att leva i 60 år är alltför länge, var snäll och låt mig bara få leva i 30 år. " Och så blev det.

Gud skapade hunden och sade: "Du skall vara hund, vakta huset, äta rester och vara människans bästa vän. Och du skall leva i 30 år." Hunden sade: "Herre, att leva i 30 år är alltför länge, var snäll och ge mig bara 15 år." Och så blev det.

Gud skapade apan och sade: "Du skall vara apa, svinga dig från träd till träd, vara rolig och verka idiot. Och du skall leva som clown i 20 år." Apan svarade: "Herre, att leva som clown i 20 år är alltför länge. Var snäll och låt mig bara få leva i 10 år." Och så blev det.

Gud skapade mannen och sade: "Du skall vara människa. Du är den enda förnuftiga, intelligenta varelse som vandrat på jorden. Du skall använda ditt förstånd att härska över skapelsen och du skall leva i 20 år." Mannen sade: "Herre, att leva som man i 20 år är alltför lite. Var snäll och ge mig de 30 år, som åsnan inte ville ha och de 15 år som hunden inte ville ha och de 10 år som apan inte ville ha." Och så blev det.

Och så föds mannen och lever som man i 20 år. Sedan gifter han sig och får leva som åsna i 30 år. Arbeta från morgon till kväll och bära tunga bördor. Sedan får han barn och får leva som hund i 15 år, vakta huset och äta rester som barnen har lämnat efter sig i kylskåpet Och på ålderns höst lever mannen som apa i 10 år, agerar som en idiot och roar barnbarnen till glada skratt.

VI MÄN HAR DET INTE LÄTT.

Länge leve Anders' pågar

Eric Rasmusson

Tänk att 20 år har hunnit gå, sedan Anders samlade sina första pågar - kanske bortåt ett tjog - på gamla brandstationen och därefter följt dem i vått och torrt, till svett och dusch, till bastu och omklädnadsbänk. Och nog medför han alltid ett stetoskop. Tyckte han att någon påg inte väger tillräckligt lätt, får vågen bekräfta hans osvikliga intuition. Vi har bara att rätta oss efter hans råd och anvisningar. Anders lämnar aldrig någon påg ur sikte

Trots att jag flyttat tillbaka till gamla hemtrakter och bosatt mig i Tylösand med 168 steg till havet och lika långt till golfbanan, saknar jag pågarnas motionsgymnastik och alldeles särskilt den sociala samvaron med skämt och allvar, som kännetecknar Anders pågar.

Anders besitter en förunderlig förmåga att - vid sidan av gymnastiken - skapa en social, kamratlig atmosfär. Hade inte en gammal romare hunnit före med sentensen "Mens sana in corpere sano", hade Anders säkert hittat på den och spikat upp den på både kyrk- och bastudörrar. Jag föreställer mig förresten ofta Anders, iklädd en toga, väl skulle passa in som en uppfostrande, undervisande medicus i de romerska termerna.

Jag tror, nej, jag är övertygad om att kropp och själ hör samman. Båda skall vårdas. Tyvärr finns alltför många, som i första hand sköter om sin bil framför den oupplösliga kombinationen fysik och ande. Till Anders storhet hör att han i högre grad än andra framhållit vikten av att vårda sina vänner till kropp och själ. Han har fört in ett nytt begrepp för mig: vänvård. Dit hör den sociala samvaron bland Anders pågar, helst välmotionerade och svettiga. Utan vänvården blir man lättare ett objekt för sjukvården.

Naturligtvis skall jag i detta sammanhang också nämna våra gymnastiska ledare under årens lopp. alltifrån Ulla och Eva, värda Patriotiska sällskapets medalj för lång och trogen tjänst, till den energiske Gert.

Ingen tar illa upp, om jag alldeles särskilt nämner Hans Magnusson. Om Anders är grundaren och idealisten, är Hans allt det andra i den praktiska verkligheten. Ibland har jag frågat mig, om Anders pågar har någon utsedd styrelse. Mig synes det så här på avstånd som om han innehar samtliga poster, alltifrån ordförande, sekreterare, kassör till valnämnd. Jag vågar tro också revisor. Vi alla ger honom i varje fall full och tacksam ansvarsfrihet.

Skulle det hända någon gång, att det blir "mässfall", rycker Hans till och med in som ledare för motionsgymnastiken. Till den milda grad har Anders pågar-mentaliteten gått honom i blodet, att han väl kreerar också den rollen.

Vid jubileer brukar det utbringas ett "länge leve". Förvisso har Anders och Hans med våra motionsledare bidragit till att vi i Anders pågar-gänget fått förmånen att i påtaglig grad förbättra vår hälsa till kropp och själ.

Länge leve Anders pågar!

Anders Gustafson, Alf Lundberg och Eric Rasmusson

Ur Hälsa 2006

Text: Stig Engzell, Bild: Hans Karpheden

Alla vill träna med Anders pågar

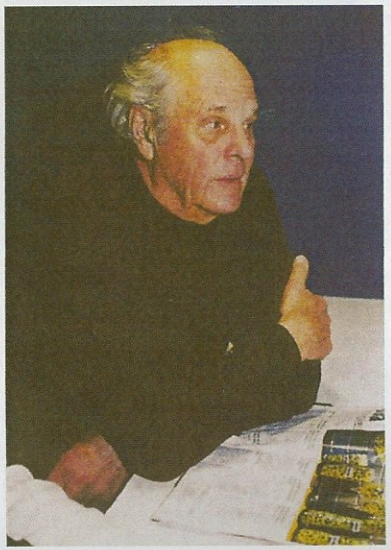
Friska pensionärer med regelbunden gympa

Ett 70-tal glada pensionärer l Lund, har före detta lundaprofessorn, läkaren Anders Gustafson, att tacka för att de mår bra på gamla dar. För tjugo år sedan startade han, tillsammans med några av sina patienter och med hjälp av motionsledare, motionsgruppen "Anders pågar , som i dag är så populär att det är kö för att komma med.

Det var när han kom hem efter ett års jobb i San Francisco 1987, som han insåg värdet med motion. Anders Gustafson hade då hängt med de amerikanska kollegerna i en kampanj för mer hälsofrämjande motion och insåg att detta var ett utmärkt sätt att hålla sig frisk på gamla dagar.

Efter en något trög start fick Anders Gustafson ingång verksamheten. I dag är han symbolen för välbefinnande för många äldre män hemmavid.

Varje tisdag och torsdag, vinter och höst, samlas Anders Pågar på Friskis och Svettis för att få sig en riktig genomkörare under en timme.



Anders *Gustafson* var initiativtagare *till* motion för äldre herrar i Lund.

Slipper värk

- Jag skulle definitivt inte ha varit i den form jag är i dag, om jag inte hade haft Anders Pågar. Ja, jag kanske rent av inte skulle kunna röra mig, berättar Helmer Ahlbäck 82.

Han har sluppit värk i benen sedan hans läkare Anders Gustafson rekommenderade honom att gå med i Pågarna. I dag är han en pigg pensionär som njuter av livet.

Bengt Lind, 74, har haft stroke två gånger. Han motionerar sedan sex år tillbaka regelbundet med Anders Pågar. Nu mår han bra och alla värden är jämna och fina, som han menar är motionens förtjänst.

- Jag behöver den här aktiviteten. Det ger mig trygghet eftersom hälsotillståndet kollas regelbundet, och det har absolut inte blivit sämre, säger han och ler nöjt efter ett lagom hårt pass.

Alla mår bra av motion

- Ja, motion mår alla bra av, säger Anders Gustafson. Det är speciellt viktigt för oss äldre män. När vi rör oss håller vi kroppen mjuk och vikten i schack. Vi undviker därmed hjärtkärlsjukdomar och mår mycket bättre.

Det kan klubbens administratör, Hans Magnusson, skriva under på.

Han har varit med alla 20 åren. Från början vägde han en bra bit över 100 kilo och hade kärlkramp. Gympan i kombination med kostomläggning har fått ner vikten en bra bit under 100-strecket, och tack vare gympan har kärlkrampen försvunnit.

Det som uppskattas mest av deltagarna och som är betydelsefullt är att Anders Gustafson följer upp sina kamrater i motionsgruppen. Minst en gång om året kontrollerar han blodsockret och kolesterolvärdena. Och han tillskriver motionen de förbättrade värdena.

Uppföljning ger resultat

De goda resultaten ger honom argument att motivera deltagarna att komma till gympan. Anders Gustaf-sons specialitet har varit kolesterol. Han var en av de första som upptäckte och forskade på det farliga LDL-kolesterolet, som kan orsaka stopp i kärlen och som sätter sig som kladdigt tugggummi på kärlväggarna.

Han är också stolt över att ha varit med om att upptäcka HDL-kolesterolet, det goda kolesterolet, som faktiskt ökar när man motionerar. Särskilt hos unga män.

- Han är som en pappa för oss, säger Helmer Ahlbäck. Han håller reda på vår hälsa, samtidigt som han övertygar oss om att motion är viktigt.

För närvarande består motionsgruppen av cirka 70 medlemmar. Varje år tar gruppen in några nya. Antalet begränsas av utrymmet i träningssalen och för närvarande är det kö. Ryktet har spridit sig och gruppen har hög status i Lund.

Början jobbig

- För tjugo år sedan ringde Anders till mig och berättade om sin ide och föreslog att vi skulle göra något tillsammans, berättar Eva Horneij, verksamhetschef på Friskis och Svettis i Lund, och en av de två som leder övningarna.

Hon och hennes kollega Ulla Nilsson har varit med i alla år och är högt uppskattade av sina följsamma pågar. De har kunnat följa utvecklingen och ser vilken positiv inverkan motionen har för de medverkande.

För många blir början jobbig. Inte enbart på grund av de fysiska övningarna, utan ofta får pågarna också rådet att ändra sina kostvanor.

Hjälper och stödjer

Men hela gruppen stödjer och hjälper nya deltagare och varandra över den första tröskeln, och de som uppstår under vägen.

Regelbundenheten är viktig, därför ringer Hans Magnusson och kollar om någon uteblir utan att ha sagt till i förväg. Det är en omtänksam gest, inte någon kontroll, menar han.

- Julfest, ärtsoppeträff och andra begivenheter står också på agendan. Den sociala samvaron gör att man håller sig frisk, anser Anders Gustaf-son.

Han har också märkt att motionen och de sociala aktiviteterna kan påverka senildemens i positiv riktning. Sjukdomen går aldrig att bota, men man kan fördröja utvecklingen, menar han.

- Motionera borde vara mottot för alla över 65. Det höjer livskvaliteten flera snäpp Det är speciellt angeläget för män, som oftast drabbas av hjärtkärlsjukdomar, säger Anders Gustafson.

1

2

3

1. 1993, IFK-stugan 2. 1995 Backagården Löderup 3. 1997 hos Anders och Birgit i Löderup

Anders Pågars jubileumsvisa

Birgit Gustafson

Mel. Lambert walk
När jag var 10 – söt och rar
då var jag ännu inte karl.
Men när jag blev 25
jag fria´ och fick ett hem.

Sen blev jag 30 och barna kom
som pappa jag lekte käckt med dom.
Snart blev jag 40 år
och börja få gråa hår.

Vid 50 jag blev lite trött och rund
vid TV´n satt jag varje stund.
Motionen jag glömde bort
med intressen av annan sort.

Vid 60 så blev jag *ANDERS PÅG*
magen försvann – man midjan såg.
Konditionen kom upp i topp
jag lärde ta´ hand om min kropp.

Vid 70 jag blivit ung på nytt,
stelhet och krämpor har nu flytt.
Anders har koll på mig,
och jag är ju riktigt vig.

Vid 80 jag är en stilig man,
ståtlig och rak i rygg, minsann.
Springer och skuttar kring
nu med "sjujäkla" sving.

För gympan höjs *HIPP HIPP HURRA*
även Töserna mår ju bra,
när mannen står på topp
med en framtid ljus av hopp.

Anders Pågar 20 år
allesammans självklart mår
BRA, BÄTTRE, BÄST
IKVÄLL ÄR DET VÅRAN FEST…!

Redaktionskommitté

Lars-Olof Albertson
Anders Gustafson
Hans Magnusson
Skotte Mårtensson
Per-Axel Skoog
Ingemar Wisbrant

Layout och bildbehandling: Lars-Olof Albertson

Kommittén tackar alla pågar som bidragit med texter och bilder

Innehåll

3 Eric Ramusson, Förord
5 Anders Gustafson, Har vi blivit klokare – på tjugo år? Eftertankar inför ett jubileum
14 Birgit Gustafson, Pågarna sedda med tösaögon
23 Björn Lignell, Tankar och visioner på Löderups strandbad och om där fordom timade händelser
25 Anders Gustafson, Anders Pågars utflykt till Österlen 2005. Natur och kultur.
30 Ulla Kohte-Nilsson och Eva Horneij, Anders Pågar – en kärleks-historia
32 Gert Körner, Som jympaledare är man igång nästan hela året!
34 Hans Magnusson, Kassör och värd under drygt 15 år vid Anders Pågar.
36 Östen Bjernstad, Det är aldrig för sent
39 Karl-Erik Sahlberg, Med M/S Malinkovski – en resa i tid och rum
42 Hans Pripp, Pågarna – Rotary – limericks.
43 Ingemar Wisbrant, Anders Pågars 20-årsjubileum
44 Ulla-Britta Lundberg, Nyligen blev jag diagnostiserad med ÅNN
45 "Keddy" Kjellberg, Samvetskvalens lösning?
46 Helmer Ahlbäck, Tack vare Anders
48 Bland supande bröder. Upptecknat av Gösta Zadig
49 Alf Lundberg, Mannens lott i livet...
50 Eric Rasnusson, Länge leve Anders' pågar
52 Alla vill träna med Anders Pågar (ur Hälsa 2006)
55 Birgit Gustafson, Anders Pågars jubileumsvisa