Allt ljus på Pågarna
En jubileumsbok
1987-2012

Anders Pågar

Allt ljus på Pågarna
En jubileumsbok
1987-2012

Anders Pågar 2012

Ledningsgruppen riktar ett varmt tack till Lars-Olof Albertson som svarat för redigering och layout samt alla de pågar som välvilligt har ställt sina bilder till förfogande.

ALLT LJUS PÅ PÅGARNA

Anders Pågars 25 års jubileum

Som en del av vårt 25 års firande, som för övrigt pågått hela året, presenterar vi nu en bok med bilder, där några av de ca 150 pågar som varit med att gympa under åren, finns med. Uppmuntrande är att av de 60 idag aktiva pågarna har fyra stycken varit med från början och arton har varit med i tjugo år. Ett symposium, "Kost och hälsa" avhållit i Universitetssjukhusets aula i Lund 9 oktober 1987, initierat av Anders Gustafson då professor i invärtesmedicin, var upprinnelsen till denna gymnastikgrupp i Lund sedermera benämnd Anders Pågar.

Ett pilotprojekt initierades omfattande enbart män, över 55 år. Frågeställningen var: "Är det riskabelt att låta äldre män, även med diagnostiserad kranskärlssjukdom, medverka i ett motionsprogram med medelsvår gympa, med en till två välreglerade motionsövningar per vecka"?

Från detta kortsiktigt vetenskapliga projekt, planerat att omfatta 20 försökspersoner, har idag 25 år senare formats en 60-hövdad skara av nöjda motionärer. Av lokalmässiga skäl har antalet aktiva pågar begränsats till 60. Gruppen samlas två gånger i veckan för en timmes gymnastik under ledning av ledare från Friskis & Svettis organisationen. En av ledarna har varit med från starten.

Anders Pågar inte bara gymnastiserar utan besöker också regelbundet olika företag och institutioner, anordnar utflykter till intressanta mål i vår närhet, anordnar gemensamma middagar och fester där våra "töser" får vara med. Regelbundet erbjuds också möjlighet för hälsokontroll.

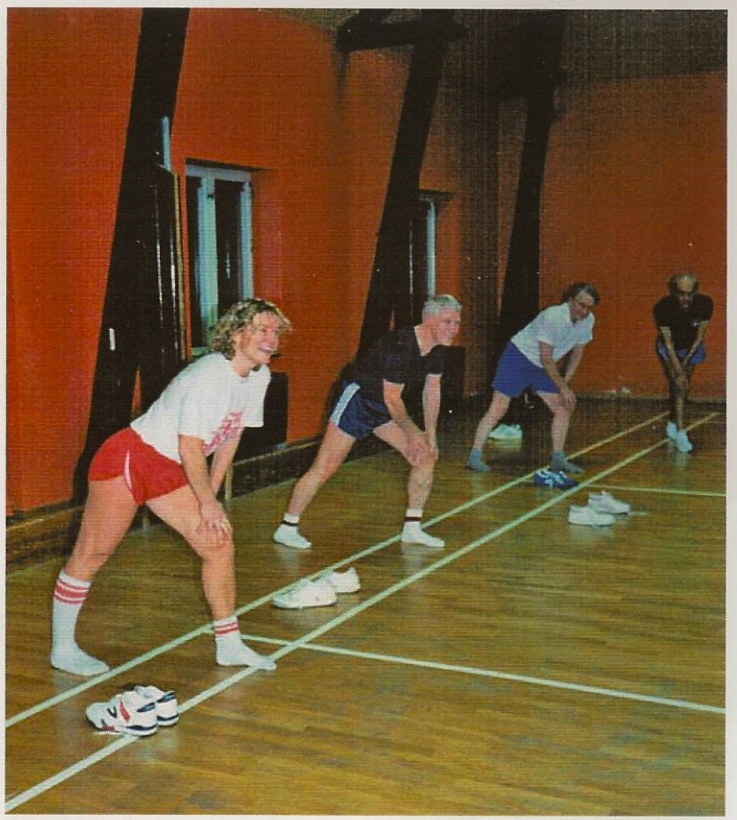
Medelåldern för de sextio aktiva pågarna är ungefär 75 år, där den äldste är 97, vilket både imponerar och inspirerar. Vår framlidne och be-

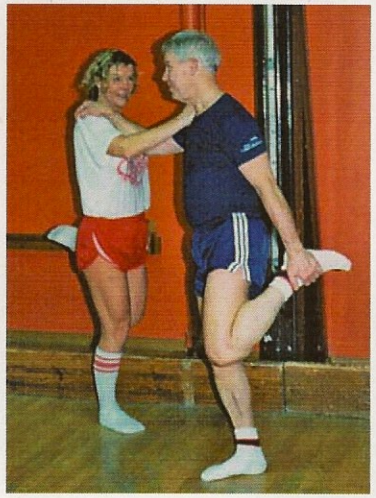
undrade påg, Eric Rasmusson, formulerade vid vårt 20-års jubileum följande; ”kom ihåg, att kronologisk ålder inte är det väsentliga, det är den biologiska åldern, hur vi åldras mentalt och fysiskt, som gäller för Anders Pågar”.

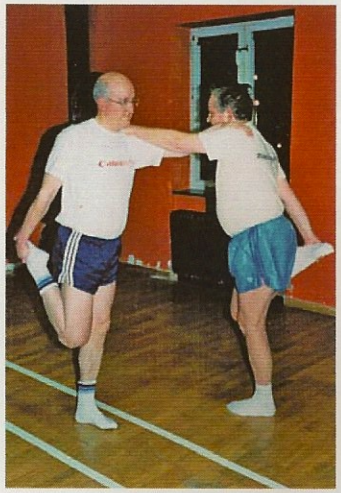
När vi nu firar våra 25 år som Anders Pågar är det glädjande att konstatera; trots att vi får in ett antal yngre pågar varje år så ändras medelåldern bara marginellt – våra pågar gympar allt högre upp i åldrarna. På frågeställningen ovan, när Anders pågar startade; kan vi helhjärtat svara NEJ – det är inte riskabelt, det är ett MÅSTE att motionera.

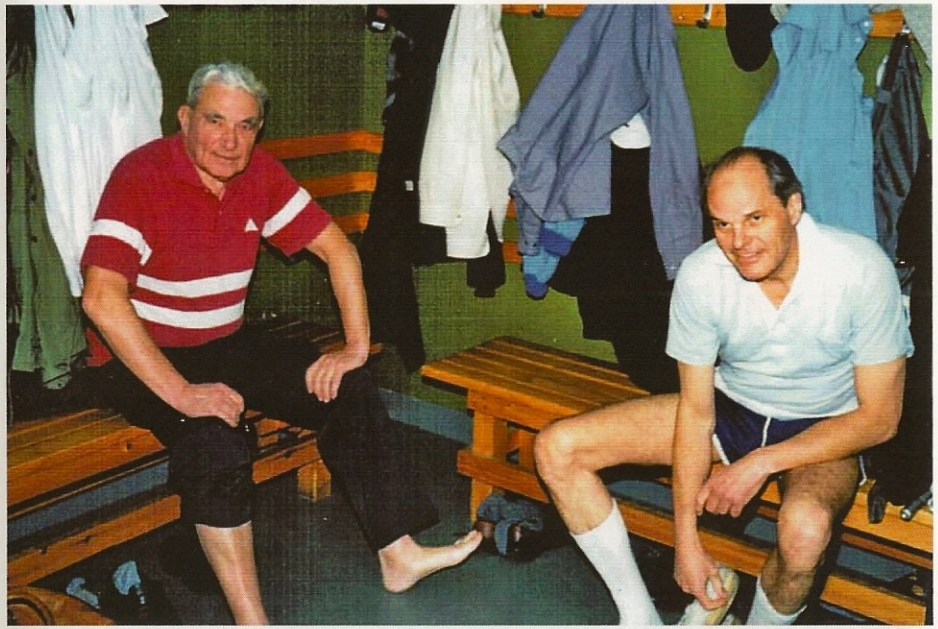
Vi, Anders Pågar från Lund vill liksom Jätten Finn lyfta och stötta andra i deras strävan att hålla sig friska. Anders pågar skall leva vidare och fortsatt vara ett lockande alternativ för ”55+ män att finna en bra och kontrollerad form av motion”.

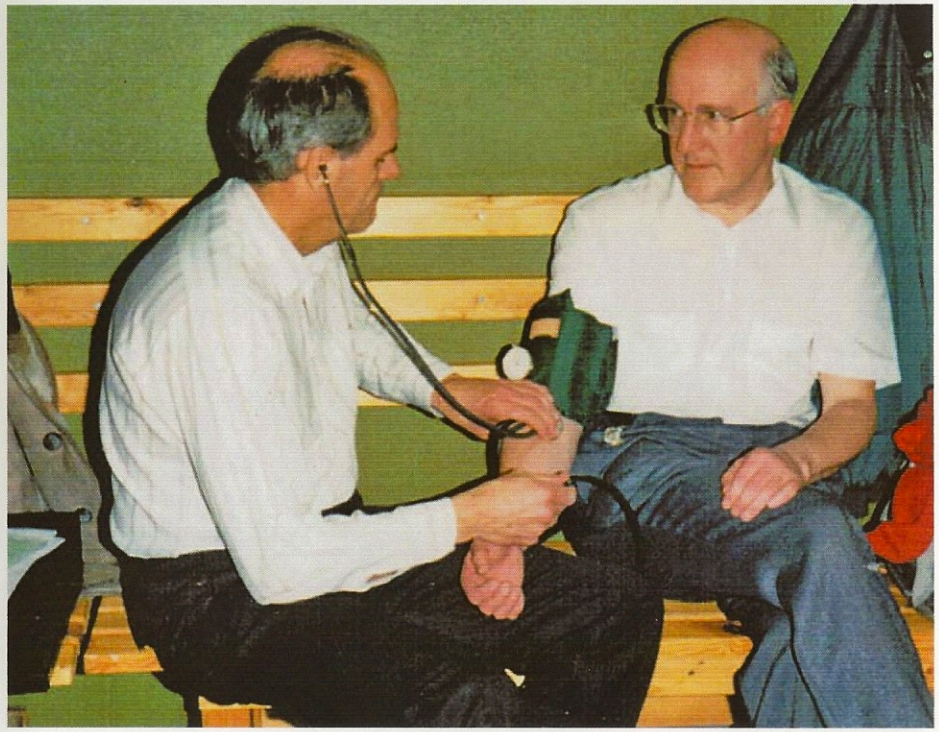
Lund den 1 november 2012
Anders och Skotte

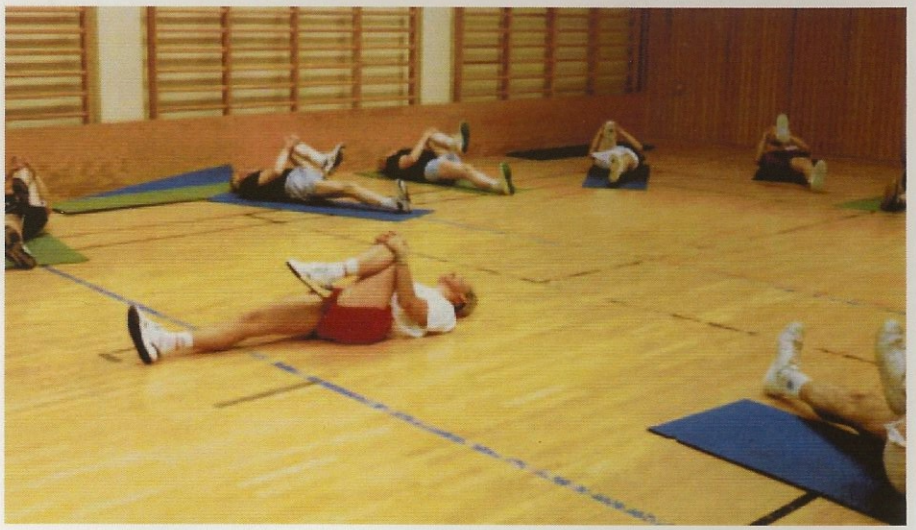


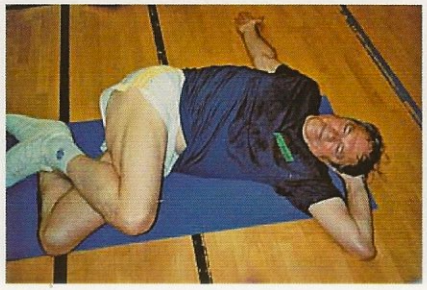


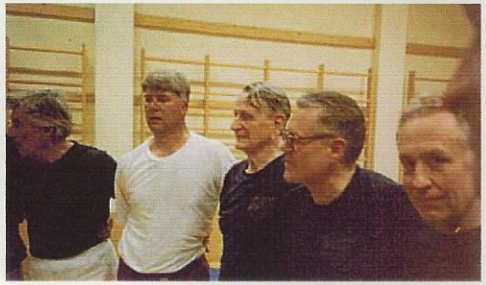


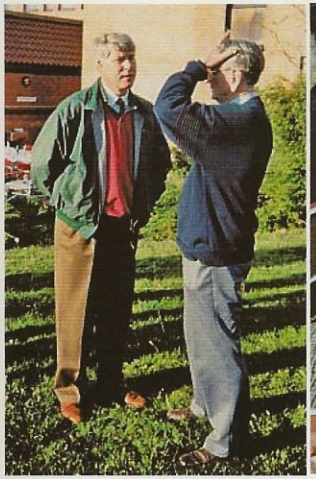


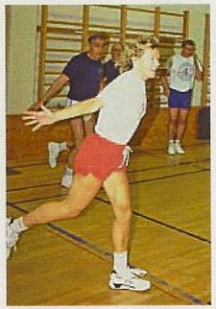


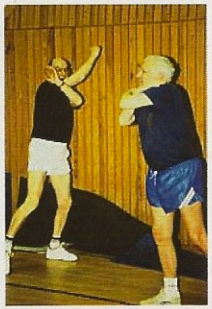


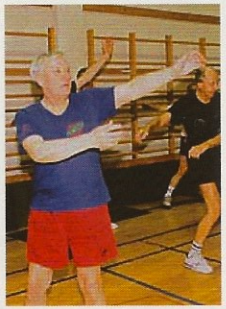


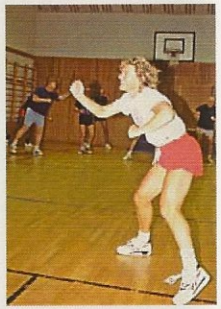


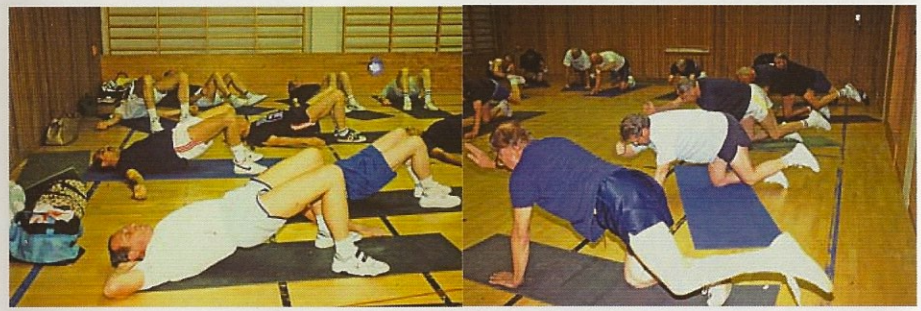


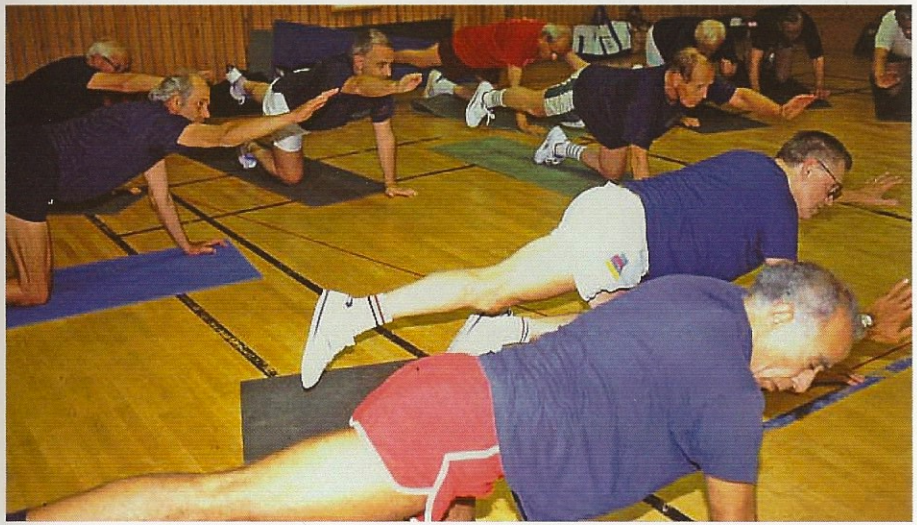


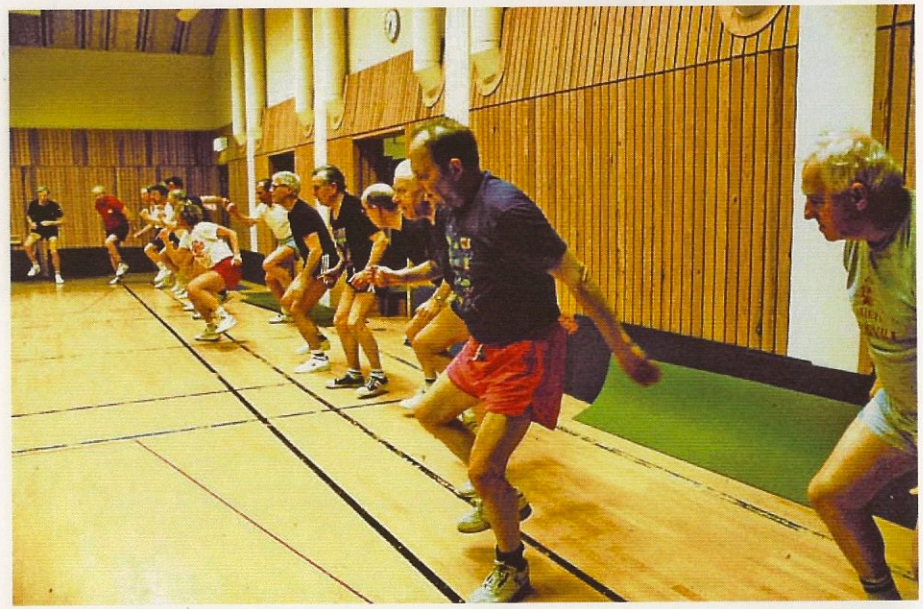


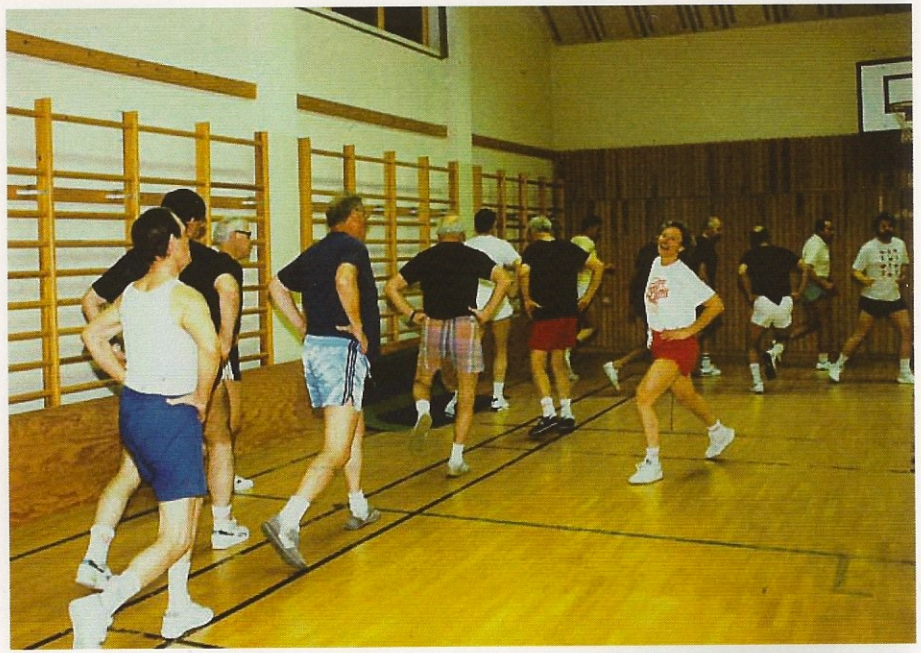


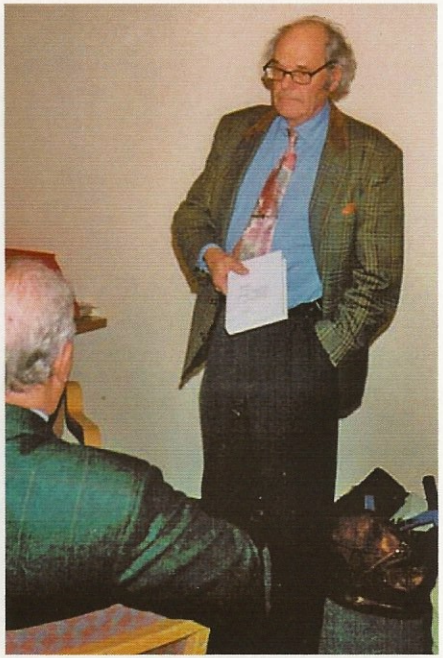


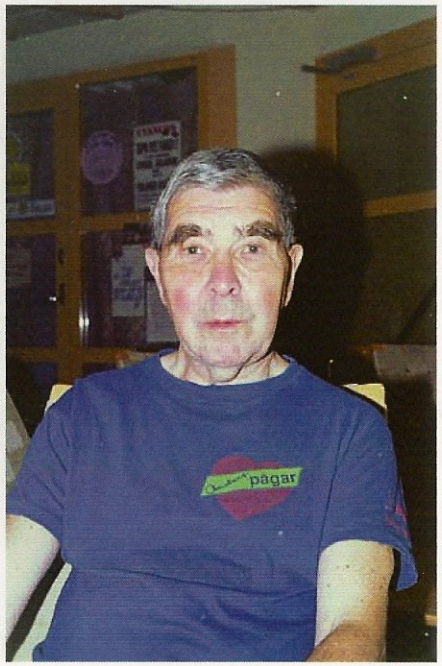


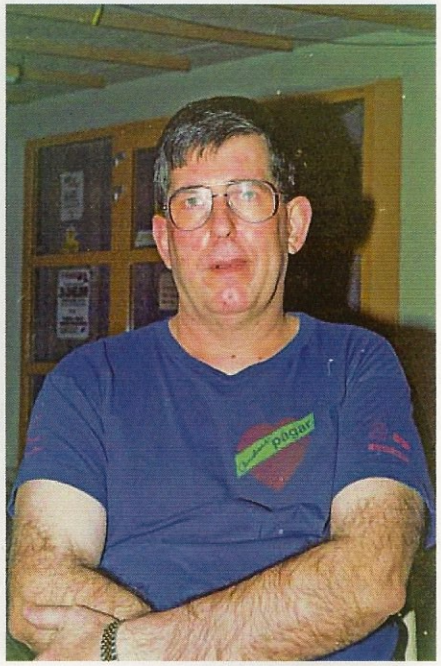


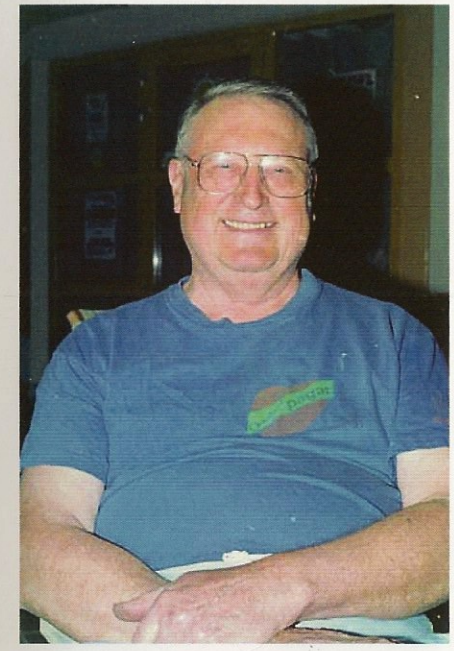


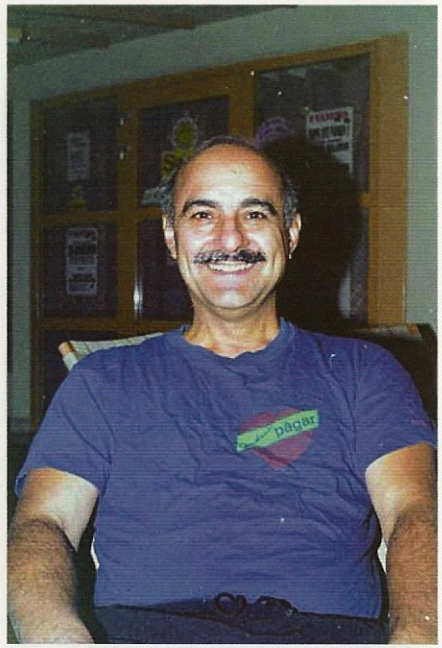


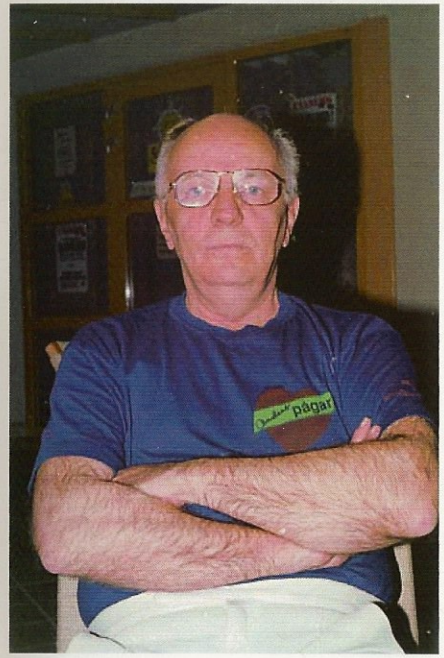


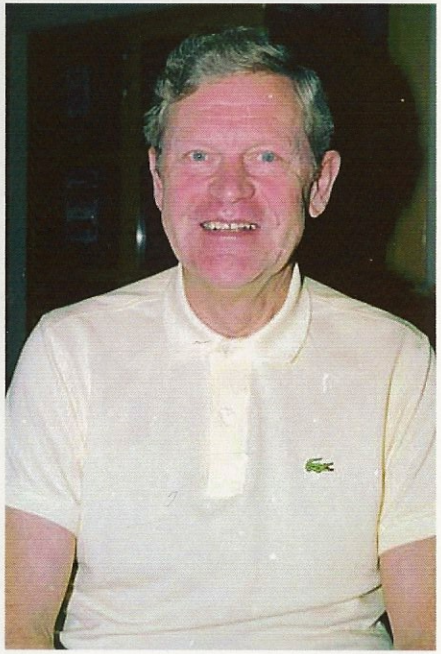


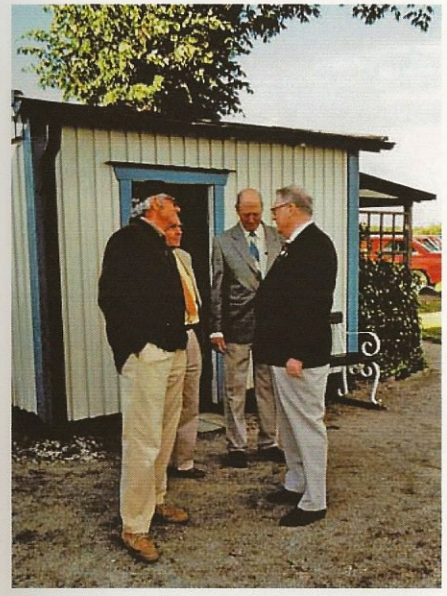


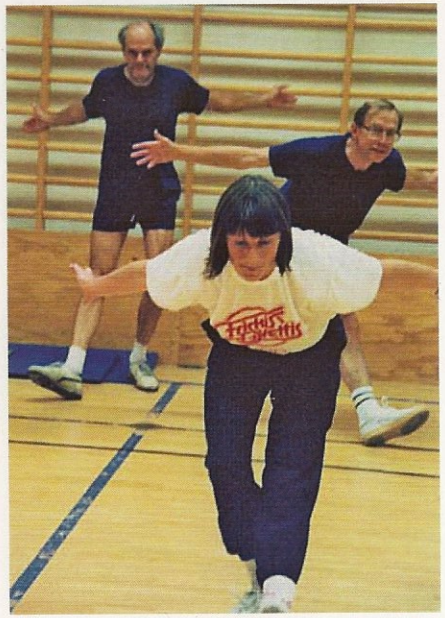


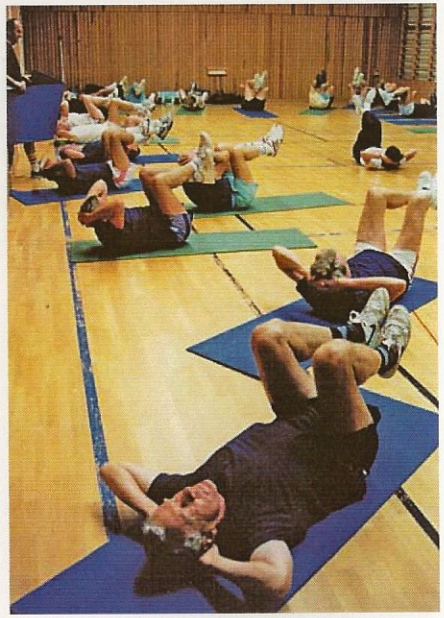


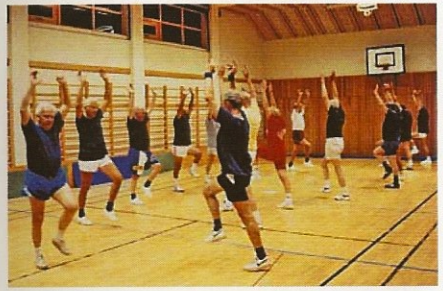


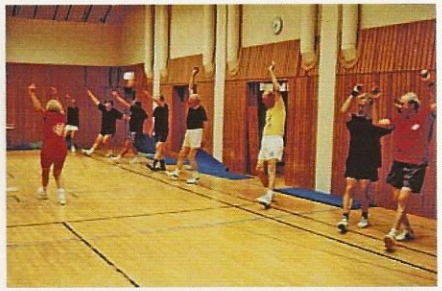


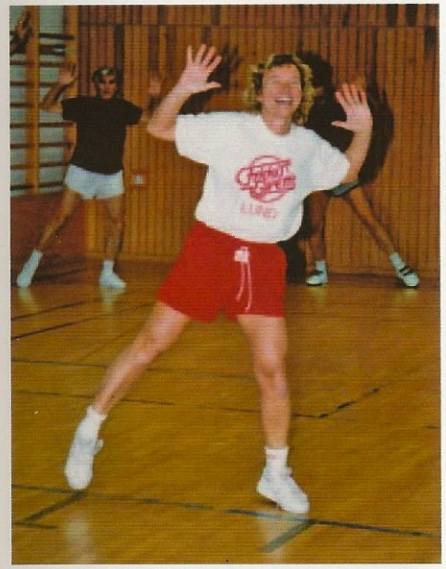


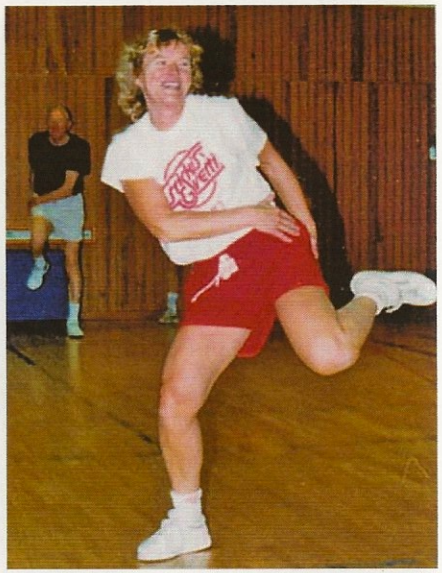


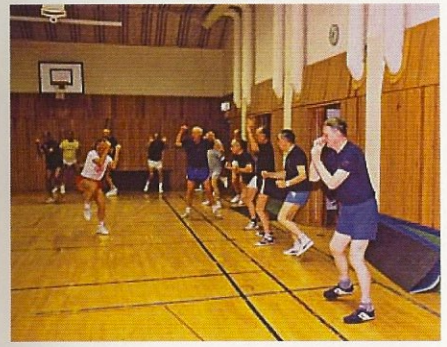


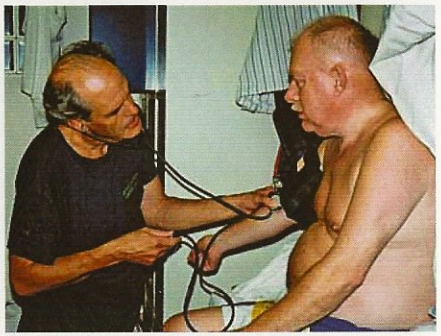


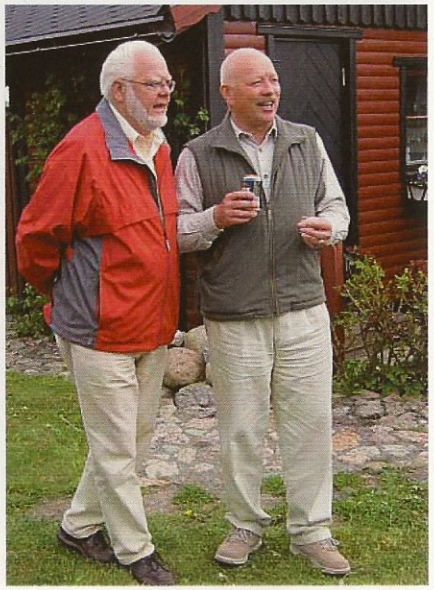


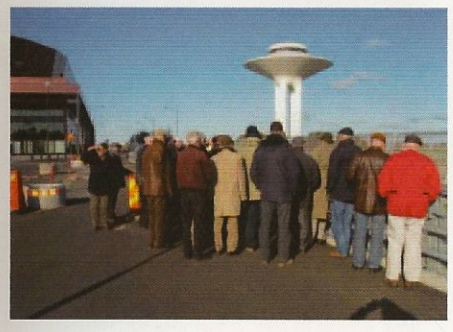


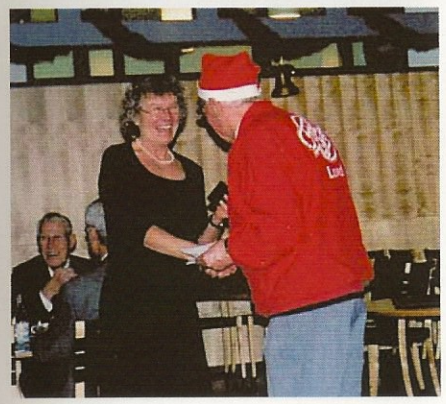


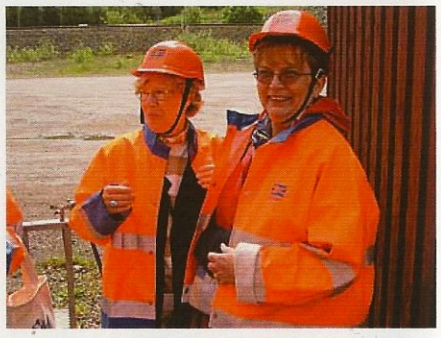


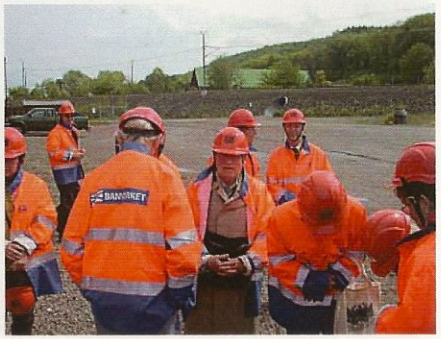


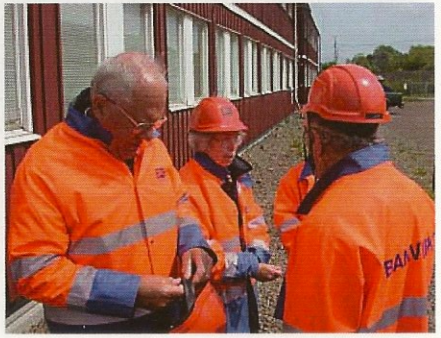




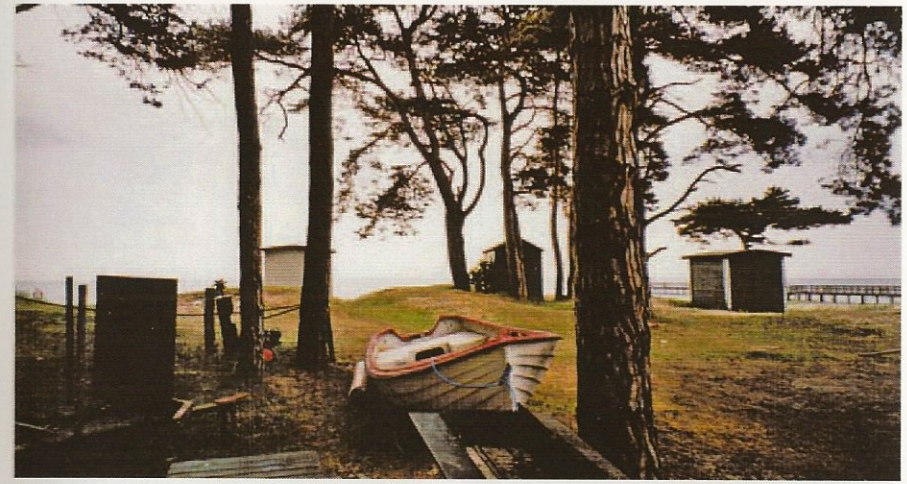


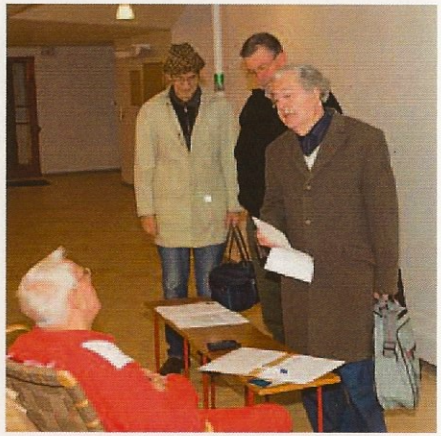
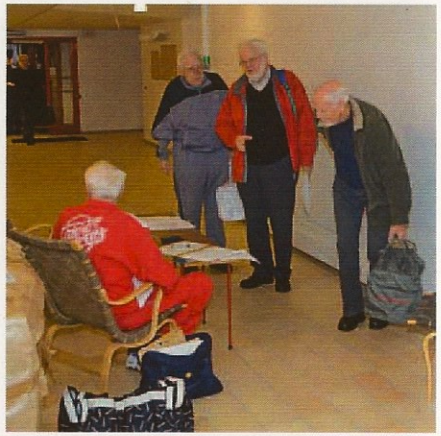
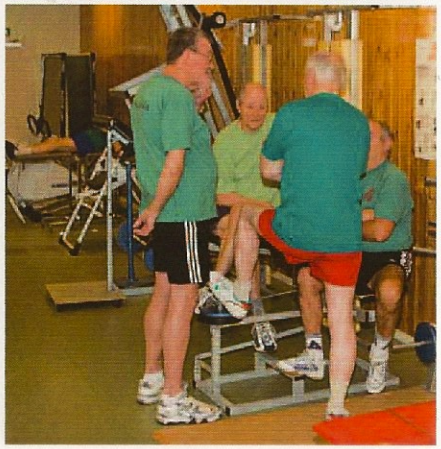
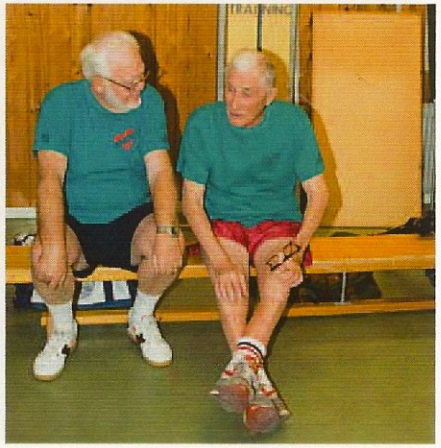


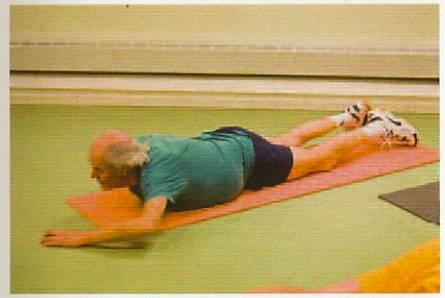
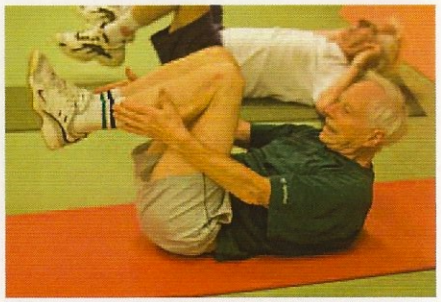
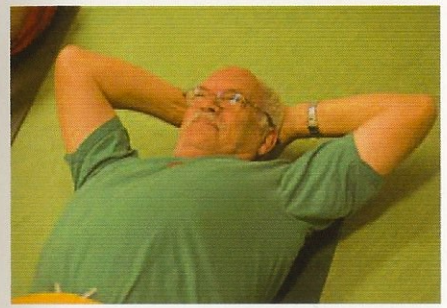
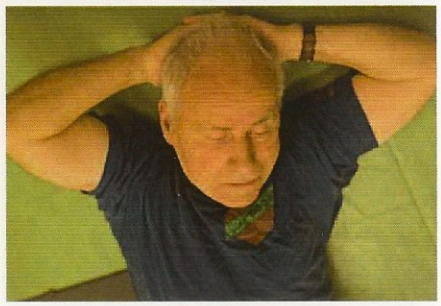


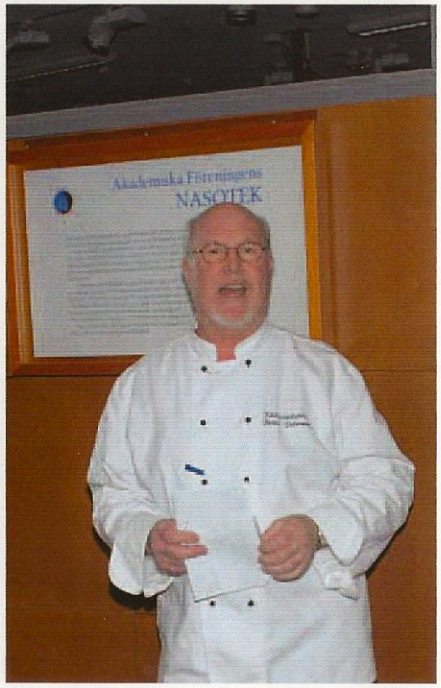


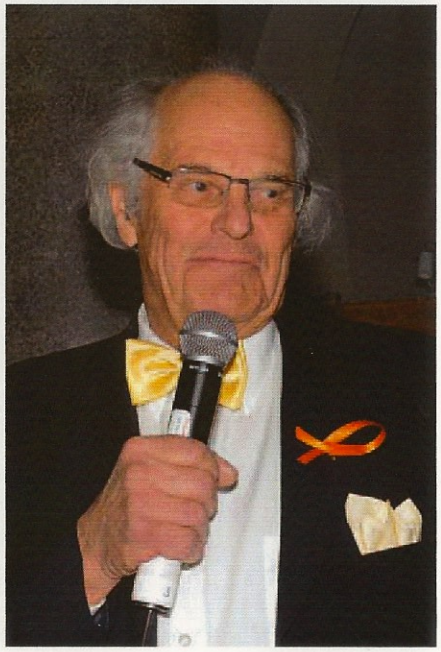
VALIA

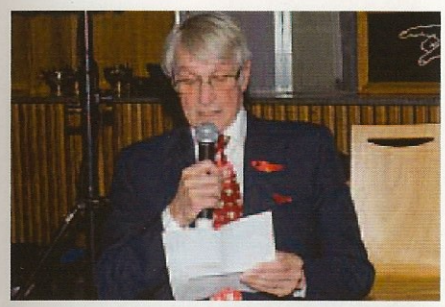


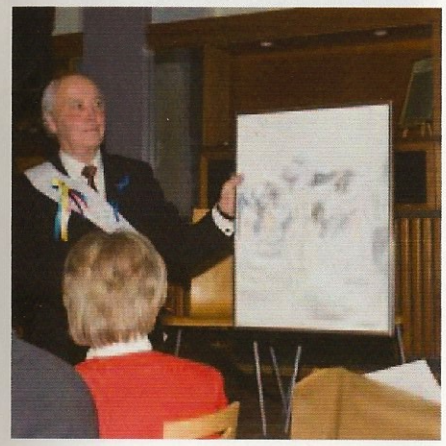





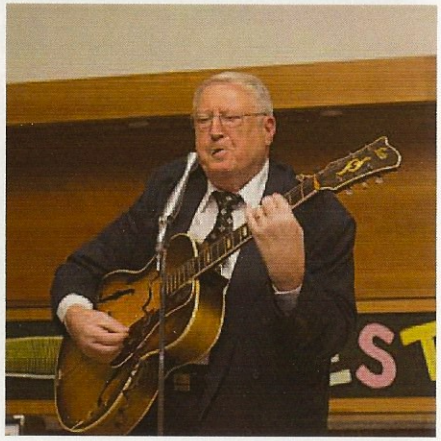





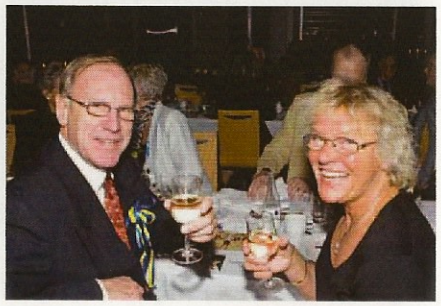

Akademiska Föreningens
NASOTEK

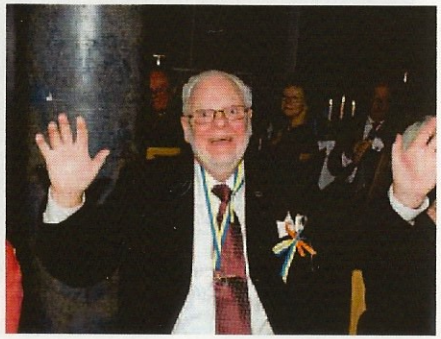


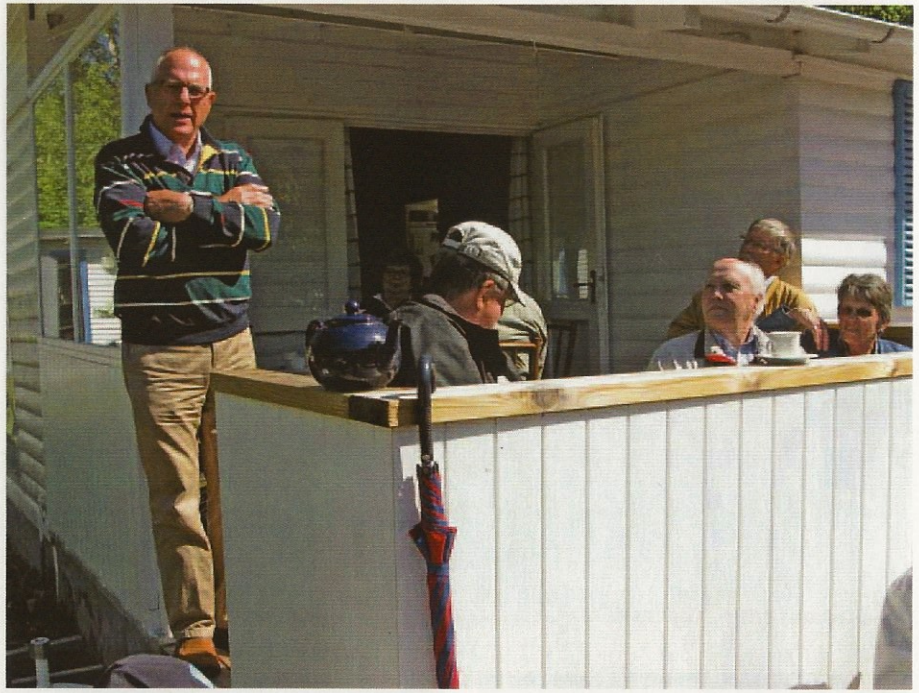


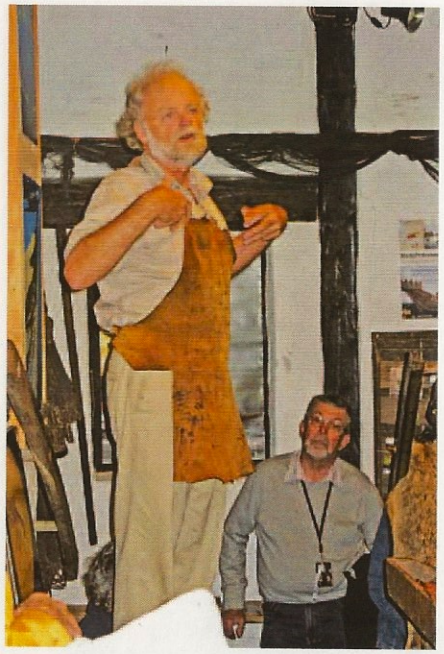


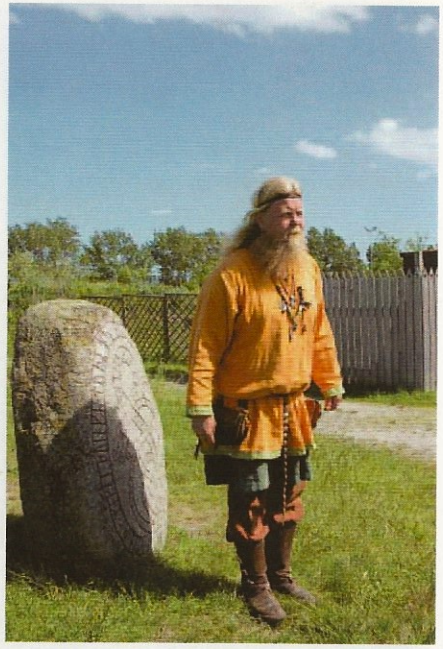


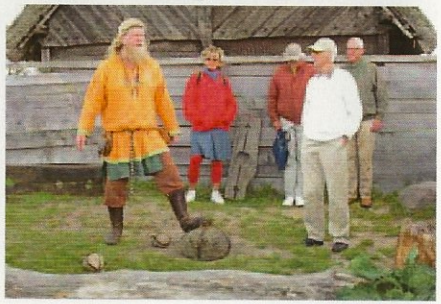


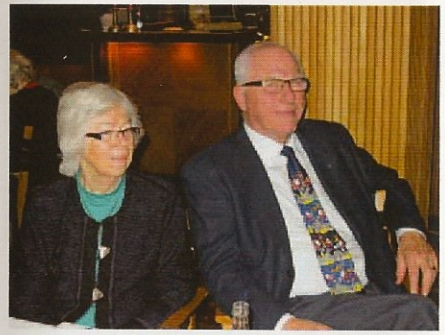


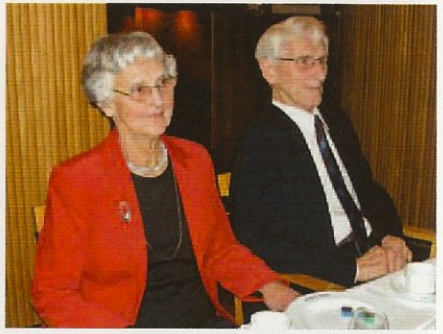


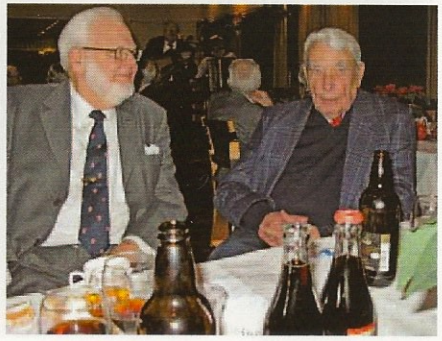




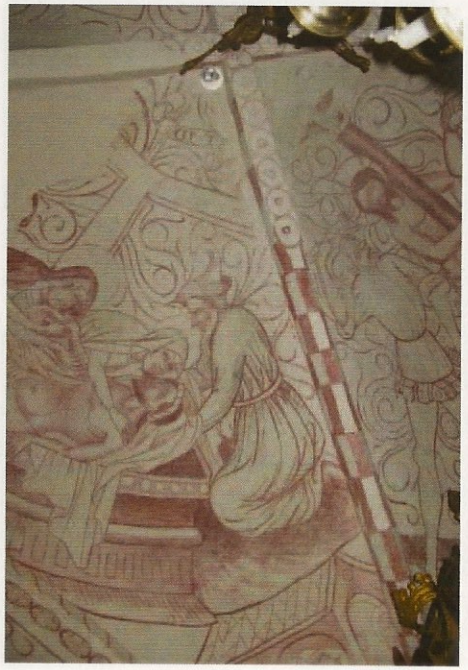


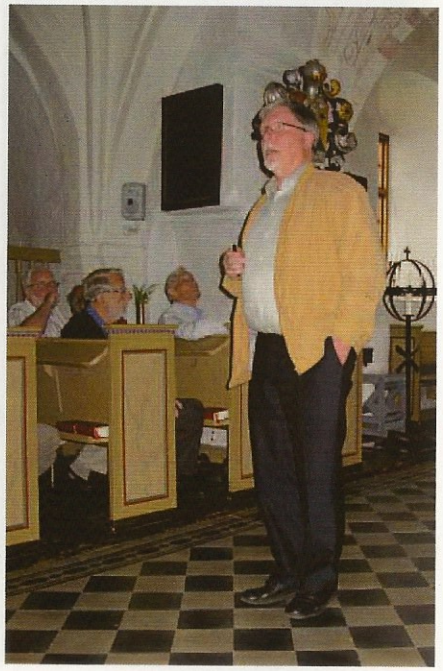


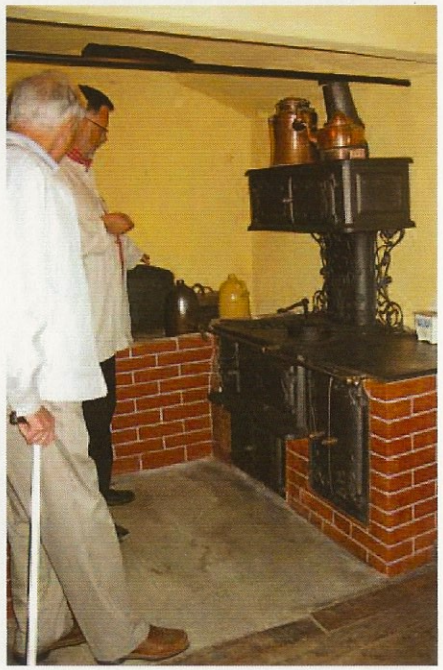


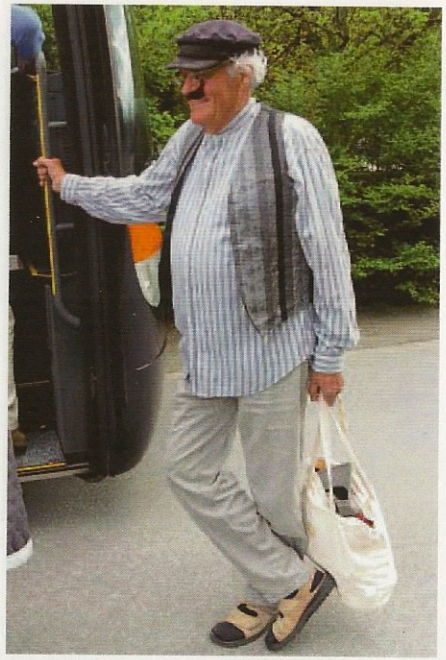


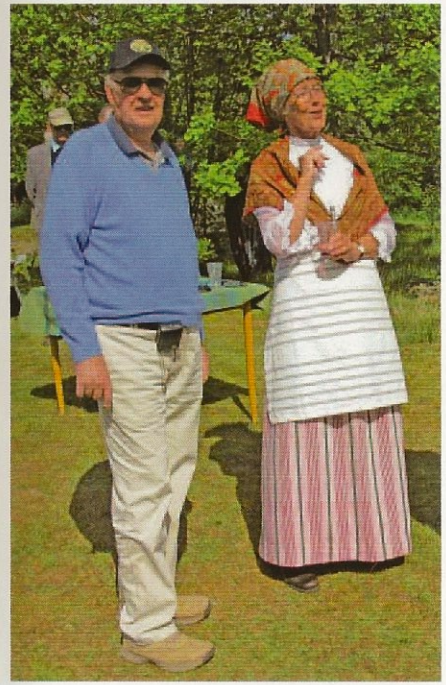
BKbuss

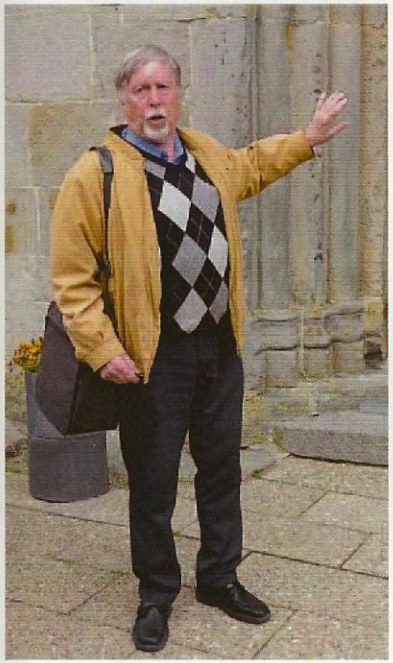


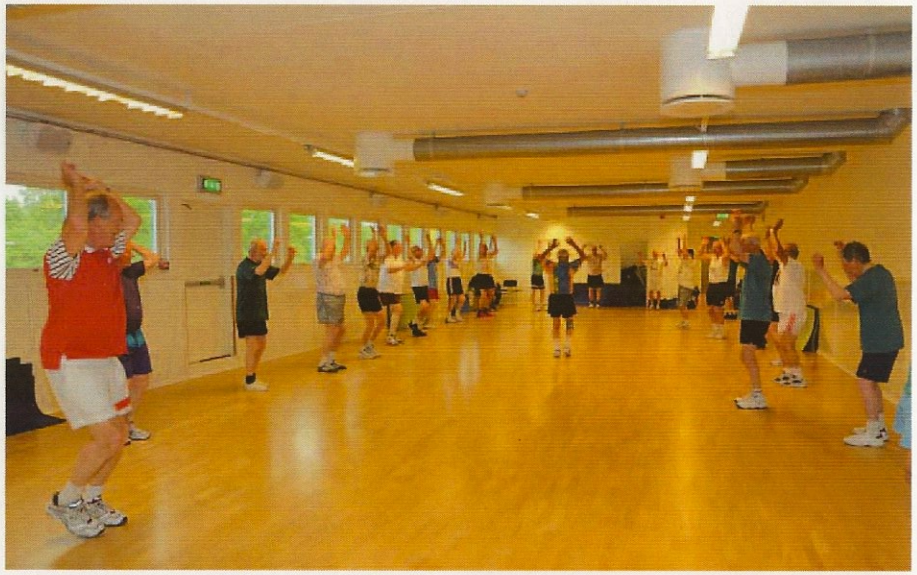


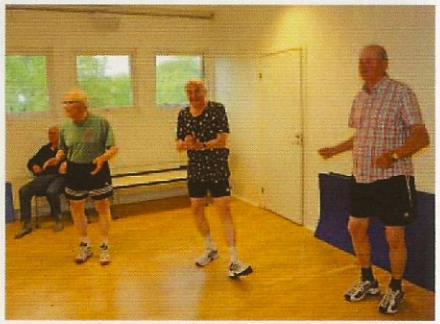


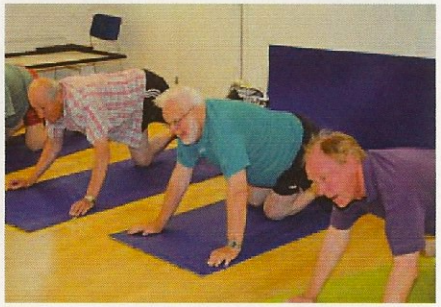


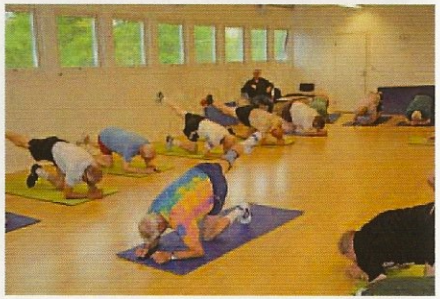


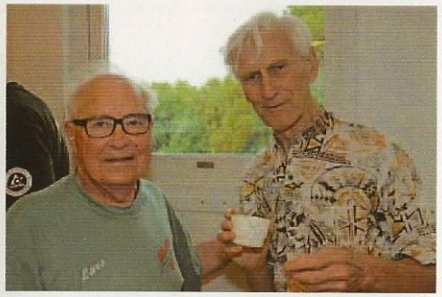


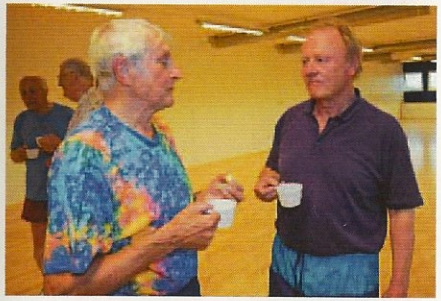


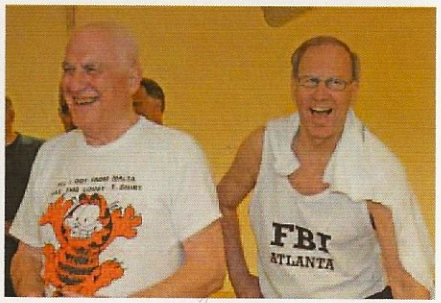




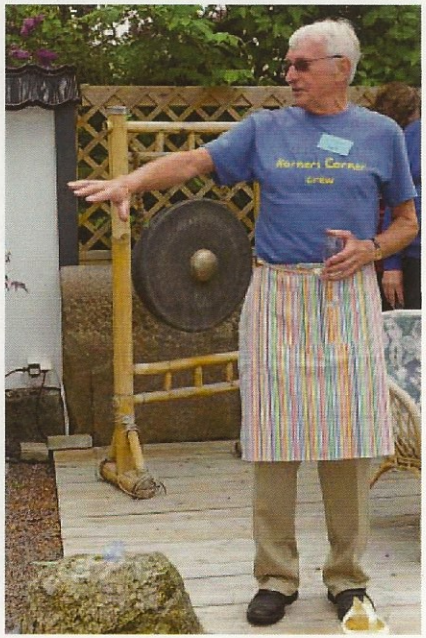







FBI
ATLANTA

VÄLKOMMEN
KORNERS CORNER



STJÄRNLJUS

Allt ljus på pågarna har Anders och Skotte satt som tema för denna skrift. Då behövs en lysande stjärna som alltid ser oss – Anders.

Att äta gott – köra bil till golfrundan och avsluta dagen med en flintastek på grillen, känns nog igen av många. I denna uppförsbacke startade Anders något som få anade då, att detta skulle bli så populärt.

Två rara töser och en handfull manfolk startade på brandkårens gympasal rörelser till musik 60 minuter non stop. Min tidigare beundran för Lings gymnastik försvann. Gymnastikläraren på Katte log aldrig mot oss pågar när vi klättrade över plinten.

Genom alla år har vi fått tillgång till årlig hälsokontroll, på olika platser har vi mött Anders för en genomgång – allt från hålfoten till piller för hjärtat och blodtryck. Numera sker detta på kliniken Blå Porten.

En viktig detalj är vikten – vad vi äter. Råd att öka intag av ProViva, fisk, grönt, fiber, surdegsbröd allt gudagott för Anders favoritorgan – HJÄRTAT OCH TARMEN. Ännu har vi inte mött surkål, det kommer nog.

Kropp och själ hör ihop har vi fått lära oss. Den sociala delen får sitt genom ärtträffar och framförallt utflykter. Ingen glömmer turen till Gert Körner – vilken stämning. Att komma i god tid till gympapassen – "att byta ett ord eller två gör vardagen lättare att gå".

Detta hade inte varit möjligt utan glada och entusiasmerande ledare och Anders som ser oss, och vi själva som bidrager till gemenskapen.

Nils Arne

Du går icke ensam
Om bland tusen stjärnor
Någon enda ser på dig
Tro på den stjärnans mening
Tro hennes ögas glans

Du går icke ensam
Stjärnan har tusen vänner
Alla på dig skåda
Skåda för hennes skull

Lycklig du är och säll
Himlen dig har i kväll

C. J. L. Almqvist