

Et (arbejds)liv



Tilidsrepræsentant Anette Sønderby Larsen sludrer med Jan Giese over køkkenbordet. Hun er meget tilfreds med mulighederne for uddannelse og kurser og er glad for at kunne opfylde medarbejdernes uddannelsesønsker.

25 medarbejdere på Kelsen i Nr. Snede lod en uge i april småkagebånd være småkagebånd og brugte i stedet 5 dage på at lære om sund mad, motion og få fif til en bedre livsstil.

BEGEJSTRINGEN er ikke til at tage fejl af!

Der bliver grinet, småsludret og hygget ved alle bordene. Køkkenet i Sundhedscenteret i Horsens dufter af friske krydderurter og af de knækbrød, der snart er færdigbagte. Overalt er der hænder, der hakker grønsager, rister mandler på panden eller giver hummussen en ekstra tur i blenderen.

Det emmer af overskud, og den opløftede stemning bliver kun alvorlig, når nogen har brug for lidt hjælp fra ernærings- og husholdningsøkonom Lise Andersen, der har ansvaret for, at medarbejderne på Kelsen kommer hjem med en viden om sund kost.

Menuen står blandt andet på forskellige salater med stegt kyllingefilet og lidt forskelligt tilbehør. Og for mange af kursisterne er det første gang, de står med friske krydderurter og alverdens forskellige grønsager mellem hænderne.

Fokus på sund mad – og kolleger!

Alle deltagerne har meldt sig frivilligt til sundhedsugen. Erna Hansen tilmeldte sig i første omgang, fordi hun gerne ville tabe

sig, men hun har fået meget mere ud af ugen end blot fif til at tabe sig:

– Jeg er kommet meget tættere på nogle af de kollegaer, jeg ikke arbejder sammen med til hverdag. Vi lærer hinanden at kende på en helt ny måde, og det tror jeg også får betydning, når vi kommer tilbage på virksomheden, siger Erna Hansen.

Flere af deltagerne har i løbet af ugen aftalt, at de vil holde fast i de gode takter, de har lært – og de vil holde hinanden op på det!

Også Mie Andersen har fået meget mere end blot sunde madopskrifter med hjem:

– Jeg har aldrig før dyrket motion, og jeg troede egentlig, at sådan noget som cirkeltræning var noget for mig. Det var det ikke, men jeg er til gengæld helt vild med spinning (hård cykeltræning på en motionscykel), og jeg overvejer nu også at starte til Zumba (en træningsdans), når jeg kommer hjem.

Der er klar overvægt at kvindelige deltagere på kurset, men Jan Giese er en af de få mænd, der har tilmeldt sig – og det har han ikke fortrudt:

i balance

– Jeg har aldrig så meget som kogt et æg, så der er noget at bygge oven på, siger Jan Giese med et grin.

Han lider af sukkersyge og har dermed en ekstra grund til at lære om sund kost og motion:

– Jeg er ikke ligefrem nogen Jamie Oliver, men det går da meget godt alligevel. Lige nu er jeg i gang med at lave lidt humor ...

Hans sidemand griner af ham og siger:

– Det hedder altså hummus, Jan!

Og så griner alle igen ...

Skifteholdsarbejde udfordrer sundheden

Ernærings- og husholdningsøkonom Lise Andersen har blandt andet sat fokus på, hvordan deltagerne kan opretholde en sund livsstil, selv om de har skifteholdsarbejde. Det er nemlig en kendt sag, at skifteholdsarbejdere har ekstra svært ved at spise sundt, når de arbejder på skæve tider:

– Når man skal arbejde om natten, skal man lægge sine måltider helt anderledes, end hvis man skal sove om natten. Og det er altså ikke bare sådan ligetil. Derfor ser vi ofte, at skifteholdsarbejdere har problemer med at holde vægten. Men nu har de her 25 deltagere i hvert fald fået nogle ideer til, hvordan de kan leve sundt, selv om de arbejder på alle tider af døgnet, forklarer Lise Andersen.

Lise Andersen gør meget ud af at lave tingene så simple som muligt. Madopskrifterne er lige til at gå til, og selv om nogle af kursisterne bliver præsenteret for madvarer, de aldrig har tilberedt før, så er alle ingredienser noget, man kan købe i den nærmeste brugs. Kursisterne skal gerne komme hjem med en oplevelse af, at sund mad er nem mad, og noget alle og enhver kan lave.

Bøj og stræk

Mens der bliver hakket, kogt og stegt i køkkenet, er en anden gruppe medarbejdere på Kelsen i gang med motionsdelen af kurset.

Chana ligger på yogamåtten i det lyse lokale, hvor en blid musik fylder rummet, og en dæmpet ro har lagt sig:

– Jeg meldte mig til det her kursus, fordi jeg gerne vil passe på min krop. Samtidig har jeg fået en masse gode råd til, hvordan jeg kan spise sundere. Jeg spiser ellers mest mad fra Sri Lanka, og det er ofte mad med meget sukker i.

Inde ved siden af har en tredje gruppe kastet sig over motionsmaskinerne. Her bliver pumpet jern og hevet og trukket i maskinerne.

Deltagerne har fået sved på panden, men de kan glæde sig. For om kort tid er maden færdig, og så kan alle 25 deltagere sætte sig omkring bordet og indtage en veltilberedt, sund frokost. 🍷



Opskrifterne bliver gransket nøje af Lene Jensen, Tove Vigum og Elsebeth Vindstrup. For mange af deltagerne har ugen budt på madet med nye og ukendte ingredienser og madretter.



Mie Andersen og Chana Sabaratnam får strakt kroppen godt igennem. Men yoga handler også om at finde en indre ro og balance, og stemningen i rummet får deltagerne til at glemme hverdagens stress og jag.



Lise Andersen giver Jette Topp gode råd med på vejen, mens Chana Sabaratnam ser til. Målet er at give deltagerne mod på selv at kaste sig over sund mad, når de er tilbage i deres egne køkkener.