**Stolemotion: Godt at være sammen med jævnaldrende**

92-årige Fut Efraimsen nyder at få rørt kroppen hver mandag ved stolemotion. Men sammenholdet betyder lige så meget som træningen.

Af journalist Jonna Toft

I 50 år gik Fut Efraimsen kilometer efter kilometer som postbud i Fredericia. Men nu kniber det med luften, for der er KOL i lungerne, og maven er blevet lidt rundere.

Derfor skrev han sig på ventelisten til Ældre Sagen Fredericias hold i stolemotion ved Christianskirken, og for et års tid siden kom han med på holdet.

”Jeg vil gerne holde kroppen i gang, og det kan være svært, når man ikke rigtig har luft. Nogle tror, at stolemotion ikke er hårdt, men hvis man gør noget ved det, kan man virkelig mærke effekten. Jeg kan godt blive øm bagefter,” siger han.

Men sammenholdet blandt de 20-24 deltagere betyder lige så meget for Fut Efraimsen som træningen:

”Jeg var så uheldig at miste min kone for seks år siden. Det var ikke spændende. Så får man et behov for at møde jævnaldrende, der ved, hvordan det er. Det har stor betydning at snakke med andre,” siger han.

Det 92-årige postbud påtager sig stadig opgaver: På elcykel deler han Ældre Sagen Fredericias medlemsblad ud til 25 læge- og tandlægeklinikker i byen.

*Har du lyst til at gå til stolemotion i Ældre Sagen?*

*Eller vil du gerne hjælpe med at starte et nyt hold op? Måske som instruktør eller praktisk hjælper?*

*Så kontakt din lokalafdeling. Du finder den her:*

*Ældre Sagens Lokalafdelinger / link:* [*https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger*](https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger)