

Uno, motionsglad 80-åring: 26/10 1983

För få pensionärer i Boxholms simhall



Uno Carlberg simmar fyra gånger i veckan. — En idealisk motionsform för oss äldre. Skonsamt mot leder samtidigt som all muskulatur sätts i rörelse, menar den gamle fotbollsveteranen

— Lite konstigt tycker jag det är att inte fler pensionärer besöker Boxholms simhall. Simning är ju en idealisk motionsform för oss äldre, säger Uno Carlberg, 80 år på söndag och Boxholms motionsgladaste pensionär.

Nu under vinterhalvåret simmar han 1 250 m fyra dagar i veckan, kör dagligen två mil på motionscykel och precis som detta inte skulle räcka, deltar han också i motionsgymnastik för herrar (inte pensionärer) en kväll i veckan.

"Respekterar min ålder"

— Jag kontrollerar hälsan grundligt två gånger om året. Läkaren råder mig att hålla på med motion som jag alltid har gjort, samtidigt som jag måste respektera min ålder. Och det tycker jag att jag gör, säger Uno och fortsätter:

— När jag simmar eller cyklar tar jag alltid god tid på mig. Bestämmer takten själv och bryr mig inte om i fall någon annan simmar förbi eller cyklar om mig. Och i motionsgymnastiken hänger jag inte med i allt. En del är för jobbigt.

— Du är för gammal för att hålla på som du gör, säger en del. Men jag känner att jag mår väl av detta. Och värden som en 80-åring har jag inte. Snarare som en 60-åring, enligt läkarna.

Uno slantar gladeligen upp 30 kr varje månad för det månadskort som ger fri passage till basäng- och bastubad.

Varje måndagseftermiddag är simhallen reserverad för pensionärer.

— Senast var vi 12–15 stycken herrar. Ibland är vi färre. Det är synd att pensionärerna inte utnyttjar simhallen bättre, säger Uno, som själv inte har några anmärkningar mot det som erbjuds.

— Vattentemperaturen är idealisk för simning, menar han.

Läsande cyklist

Cykelmilen avverkar han så här års i garaget på förmiddagen.

— Jag cyklar en timme och brukar då hinna två mil. Jag sitter och läser Corren samtidigt som jag cyklar, berättar Uno som haft idrotten som sitt livselixir ända sedan ungdomsåren.

Fotboll spelade han i 20 år i Boxholms IF, den förening där han utträttat en 50-årig ledargärning. Ordförande var han i fyra

decennier. Som hedersledamot av styrelsen håller han fortfarande kontakt med föreningsarbetet.

"Ordning med BIF"

— Ordföranden, Lars-Ove Strand, är bra. Vaken och rejäl. Det är ordning och reda inom föreningen, berömmar den gamle järnbruksarbetaren som förunnats att få ett aktivt pensionärliv. Riktigt som han hade tänkt sig det blev det dock inte. Hustrun Ella har varit ifrån hemmet i 12–13 år.

— Jag besöker henne på Slomarp två dagar i veckan. Hon sitter i rullstol och har ont av värk dag och natt. Men aldrig att jag märker det på hennes humör. En enastående kvinna, avslutar en enastående man.

KARL-JOHAN NORÉN