

## Henning – Senior på Livsstilslinjen 2010 – 2011



Henning er årgang 1945 og pensionist efter et langt og aktivt arbejdsliv som bl.a. flymekaniker og bogholder. Og så er han i en moden alder blevet højskoleelev på Livsstilslinjen på Familiehøjskolen Skærgården.

At hjælpe sig selv gennem et ophold på en højskole havde i nogen tid spøgt i Hennings tanker. Han var imidlertid bekymret for, om han fysisk og socialt ville kunne klare sig i forhold til de øvrige elever, og han spurgte også sig selv, hvad han kunne lære på en højskole – han, som har levet så mange år. Efter at have rådført sig med familien og skabt sig et overblik over økonomien tog han imidlertid beslutningen om, at nu skulle det være. I efteråret 2010 blev han elev på Livsstilslinjen med henblik på at komme ned i vægt og forbedre sit helbred og sin fysik. Henning blev så glad for sit ophold, at han forlængede det ind i foråret 2011.

Henning fortæller, at opholdet på livsstilslinjen ikke blot har givet ham et stort vægttab men også en væsentligt øget mobilitet. Nu spiller han f.eks. hockey og andre boldspil på lige fod med de øvrige elever. "De glemmer, at jeg ikke er 17 år længere", fortæller Henning med et stort smil, "- og det gælder for øvrigt også i det sociale liv på højskolen. Her er vi simpelthen på lige fod med hinanden. Jeg er sammen med ligestillede på trods af, at jeg er alderspræsident. Jeg skulle have taget på højskole før – måske allerede i mit arbejdsliv. Det har simpelthen åbnet en ny verden for mig både fysisk, fagligt og socialt. Her er mange muligheder for at være arbejder med de kreative sider, og meget indhold som giver anledning til refleksion både over tilværelsen generelt og over mit eget liv i særdeleshed. Min omgangskreds er meget imponeret over min fysiske form og min mobilitet, og jeg nyder den øgede daglige velvære med alle de muligheder, det giver i mit privatliv."

Henning fortæller videre, at han gennem opholdet har fået mod på den udfordring, det er at føre den nye livsstil med ind i de hjemlige omgivelser. Det skal bl.a. ske gennem planlægningen af motion og madlavning - og med en 18 hullers golfbane inden for rækkevidde er der også nye græsange, som skal udforskes.

Henning håber, at andre lige som han vil unde sig selv et højskoleophold på Livsstilslinjen med alt det, som det kan give både fysisk, psykisk og socialt – også selvom man er lidt oppe i årene.