



För en svensk motionär är det enkelt att sticka ut i skogen och springa en runda, eller gå till badhuset för ett dopp. Det tänket finns inte hos invandrare. Ibrahim Ben Alaya, kommunfullktige och drivande i Islamiska kulturcentret vill ändra på det. – Om 20 år får vi kanske se herr och fru Abdullah på promenad med stavar, säger han.

Träning viktigt i nya landet

Under tre lördagar har runt 40 barn och 30 vuxna provat på vad man kan göra i ett badhus.

Bara det att leka med barnen är något som inte kommer naturligt för somliga enligt Ibrahim Ben Alaya.

Islamistiska kulturcentret i Nyköping har med egna medel hyrt Hjortensbergsbadet i Nyköping för att medlemmarna lite lättare ska kunna se vad träning innebär.

Många kan inte simma men vill gärna lära sig.

Den här gången är det bara män föreningen riktat in sig på, men tanken finns att kvinnorna ska få prova badhuset också.

– När det blir lite varmare ska vi ut och promenera, säger Ibrahim. I den svenska kulturen promenerar man massor, medan det för invandrare är mer naturligt att sitta och äta och att titta på teven. Många jobbar mycket och det är den enda fritidssysselsättning man har.

Mohamed Kilan och med dottern Nafisa kommer just in genom dörren. Mohamed är ett lysande exempel på någon som varit tvungen att tänka om.

– Jag har diabetes och för två och ett halvt år sedan var jag tvingade att lägga om min kost och börja träna. Innan dess hade jag inte rört på mig alls, säger han.

Nu tränar han tre gånger i veckan. För det mesta på gymet.

Varför är hälsan sämre hos invandrare än hos svenskar?
– Jobbet. 90 procent av våra kvinnor jobbar inte, därför måste männen vara ensam försörjare. Ibland måste han ta två jobb för att få det ekonomiska att gå ihop, säger Mohamed.

Det är här det svenska tänket måste komma in.

– Man har bara en kropp, och dessutom ska man inte enbart leva för att arbeta, säger Ibrahim Ben Alaya. Kroppen, hjärnan och själen måste få sitt.

Hälsobiten kan även bli en kostnadsfråga för invandrare.

– Ska man gå två vuxna och två barn till badhuset går det på 120 kronor, säger Ibrahim Ben Alaya. Det är inte alla som har råd med det. För det mesta väljer man att köpa mat till barnen i stället.

Att det är viktigt att träna är något han verkligen vill förmedla. Inte enbart för att han utbildat sig till undersköterska.

– Det vi gör är förebyggande arbete. Många invandrare har fel syn på hälsan och vi försöker lära dem. Men det kostar. Vi skulle vilja att kommunen tar tag i det här. Kanske subventionera vissa hälsosaker, ger rabatt. Det här är integration.

I bassängen ligger redan Akram Azzabe. Han kommer från Tunisien och är gift med en svenska.



Akram Azzabe gillar verkligen att simma och har också stor rutin. Han var badvakt i Tunisien och höll på mycket med folkhälsa. En del med massage och så hjälpte vi funktionshindrade människor, säger Akram.

FOTO: DAVID LUNDGREN

Så påverkas kroppen

► I Sverige har ändrade matvanor och en minskad fysisk aktivitet lett till en snabb utveckling av övervikt bland vissa invandrargrupper, till exempel gravida kvinnor från forna Jugoslavien.

► Hos dem ökade andelen personer med fetma från två procent strax efter invandringen till närmare tio procent efter nedkomsten av barnet och åtta års vistelse i Sverige. En ännu snabbare utveckling av fetma har beskrivits hos flyktingbarn från Chile efter ankomsten till Sverige.

Han är lite av undantaget i Hjortensbergsbadet den här lördagskvällen.

– Jag spelar fotboll och simmar. Ibland springer jag också.

Men jag kommer från en sådan bakgrund. Min föräldrar sprang halvmarathon.

Ett liv utan träning kan han egentligen inte tänka sig.

– Så kan det bli för alla om några år, men det tar tid. Det gäller att skynda långsamt, säger Ibrahim Ben Alaya, som gärna skulle vilja få igång de lite äldre invandrarna.

Sedan föreningen startade för



Ibrahim Ben Alaya vet hur viktigt det är att förbättra invandrarnas hälsa. Men han vet också att det inte går att tvinga på någon ett nytt sätt att tänka. – Vi får ta ett steg i taget, säger han.



Sexåriga Nafisa gillar att gå till simhallen med sin pappa Mohamed Kilan. – Jag kan nästan simma, säger hon.

20 år sedan har styrelsen försökt attackera ett problem i taget.

Nu är de redo att ta tag i medlemmarnas hälsa.

– Vi ska knäcka den svenska

kode, skämtar Ibrahim Ben Alaya.

Ulrika Gustafzon Cummings

ulrika.cummings@sn.se

0155-76747

Panelen kommenterar

Motionerar du?



Enisa Bajric:
– Nej, det gör jag inte. Jag hinner inte. Det är något jag borde

göra. Det är bra för hälsan, särskilt när man blir äldre. Men jag promenerar.



Karen Sun:
– Ja, jag gillar att motionera. Jag går jättemycket (för jag kan inte cykla),

simmar två till tre gånger i veckan. Och så tycker jag om att springa också. I början gör jag det för att jag måste, för att det är nyttigt, men när man väl har motion känner jag att kroppen vill det.



Anmar Ajwad:
– Tidigare gick jag på gym, men sedan jag flyttade till Sverige har

jag inte haft tid för det. Men varje vecka säger man den här veckan ska jag börja. Nuförtiden tar jag bara långpromenader, men jag hoppas komma igång. Det är mitt jobb, jag är läkare, så jag vet att det är viktigt.



Ibrahim Mohamed:
– Ja, det gör jag. Jag promenerar alltid till jobbet. Jag bor

i Brandkärr och jobbar vid Gripenkolan och går fram och tillbaka varje dag. Jag har körkort, men föredrar att gå. Då kan jag planera min egen tid och riskerar inte att hamna i någon bilkö. Jag har börjat åka lite skidor också, det är jättekul. Och så spelar jag fotboll, men jag är kass.