



Timi, tarneq anersaarlu oqimaatigiissut

Krop, sjæl og ånd i balance

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



ISUMAGINNINNERMUT
AQUTSISOQARFIK
SOCIALSTYRELSEN





PEQISSUUNEQ PILLUGU SAMMISAQ / SUNDHEDSTEMA

Aviisi paasissutissiissut Paarisa
saqqummersinneqartoq
Informationsavis udgivet af Paarisa

Immikkut naqitaq
Timi, tarneq anersaarlu
oqimaaqatigiissut

Informationsavis
Krop, sjæl og ånd i balance

Akisussaasut / Ansvarshavende: Pisortaq/Direktør

Direktør Chr. Schultz-Lorentzen
Mediehuset Sermitsiaq.AG

Aqqissuisoqarfik | Redaktion:

Trine Juncher Jørgensen
Ea Cecilie Aidt

Tuniniaanermi

immikkoortortaqarfik | Annoncer:

annoncer@sermitsiaq.AG
Trine Birch Larsen, salgskonsulent
tlf.: 38 39 86, trinebl@sermitsiaq.AG

Nutserisoq | Oversætter

Benedikte Thorsteinsson

Suliarinnittoq | Produktion

Linda L. Rachlitz,
tlf.: 38 39 75, linda@sermitsiaq.AG

Naqiterneqarfia | Tryk

Trykkeriet – Nordvestsjælland
Microvej 4
4300 Holbæk

Krop, sjæl og ånd i balance

Vi opnår sundhed, når vores krop, sjæl og ånd er i balance. Og at have det godt med sig selv, og sit liv er mindst lige så vigtigt, som at have en krop, der er i fysisk god form.

Vi kan påvirke vores sundhed i positiv retning ved at bruge tid i naturen og til aktiviteter, der giver mening for os som f.eks. at fiske, gå på jagt, plukke bær eller tage en tur i kajakken. En sund sjæl i et sundt legeme handler nemlig også om at finde ind til sin kulturelle identitet, skabe relationer og indgå i lokale værdier, for derigennem kan vi faktisk finde indre ro, styrke og selvværd. Et sådant mere kulturelt forankret sundhedsbegreb er ikke så almindelig kendt i den vestlige verden, men kendes blandt andet fra Nunavut i Canada, hvor det indgår i myndighedernes dialog med borgerne. I Center for Folkesundhed i Grønland har man ladet sig inspirere og udviklet figuren »Vores sundhed«, der indeholder både biologiske, sociale og kulturelle determinanter for sundhed, der skal

være retningsgivende for den fremtidige dialog med borgerne.

Hjemme hos familien Kreutzmann og Mølgaard har de fundet ud af, at fysisk aktivitet er sjovest, hvis den foregår i naturen og gerne sammen med andre. De står på langrend, går på jagt, sejler og fylder fryseren op med rensdyr og fisk. Og sådan vil de fleste af os gerne leve.

Vi vil faktisk hellere fange vores mad selv, end at købe den i supermarkedet, og derfor elsker vi også at gå ud af byen, ud i fjeldet og finde roen og balancen i livet på en fjeldtop enten alene eller sammen med andre. Og netop det med at være sammen med andre er et vigtigt element. Vi er sociale væsener, og i Grønland måske endda mere end andre steder. Vi har brug for hinanden, og vi har brug for at være noget for andre. Det er Natuk Lund Olsen et godt bevis på. Hun har siden ungdommen tilbragt masser af frivillige timer med at undervise børn i langrend, for som hun siger »det skaber stor glæde at glæde an-

dre«. Og det ved årets aktive borger Jens M. Larsen også. Han bruger sin fritid på at lære børn og unge i Attu at spille bordtennis og dyrke Inuit Games.

Sammen kan vi meget mere. Det har de også fundet ud af i detailkæderne KNI, Brugseni og Pisiffik, der er gået sammen med Paarisa om at sætte fokus på de sunde madvarer i forretningerne. Og hos Mittarfeqarfiits hovedkontor i Nuuk er der to timers fysisk aktivitet på skemaet om ugen. Det skaber arbejdsglæde og styrker sammenholdet på samme måde, som når Tasersuup Atuarfia i Qaqortoq tænker fysisk aktivitet ind i undervisningen og frikvarterne.

Vi har brug for at røre os, være sammen med andre og indgå i positive fællesskaber – og derigennem finde balancen i livet.

Denne temaavis udgives i samarbejde med Paarisa.

God læselyst



LEIFF JOSEFSEN

Timi, tarneq anersaarlu oqimaatigiissut

Peqqissarpugut timerput, tarnerput anersaarlu oqimaatigiikkaangata. Imminut inuunerisarlut iluaralugit inuuneq timiginertulli pingaartigaaq.

Peqqissuserput pitsaanerulersissinnaavarpuput uagutsinnut isumaqarluartumik pinngortitamiinnisigut, soorlu aalisarluta, piniarluta, nunialluta qajartorlutaunniit. Tarneq peqqissoq timimi peqqissumiittooq tassaavoq kulturikkut kinaassutsip nassarinissaa, attaveqaatinik pilersitsilluni najukkamilu naleqartitanut ilaalluni, taamaalliluta ilutsinni eqqissineq, nukiit imminullu naleqartinneq nassaaralugit. Nunani kitaaniittuni ilisimanegartorsuunngilaq peqqissuseq taama kulturimut tunngaveqartigisoq, tamannali Canadami Nunavummi ilaatigut ilisimanegartarpoq, oqartussaasut innuttaasunik attaveqarneranni ilaatinneqartoq. Kalaallit Nunaanni innutaasut peqqissusaannik ilisimatusarfimmi tamanna isumassarsiorfigineqarsimavoq »Peqqissuserput« pilersinneqarluni, peqqissuunissamat aalajangiisut tassaallu-

tik uumassusilerinermut tunngasut, isumaginninneq kulturilu, innuttaasut siunissami oqaloqatigineranni sammiviulersinnaasut.

Ilaqutariinni Kreutzmannikkunni Mølgaardikkunnilu paasineqarsimavoq timimik atuineq nuannernerusartoq pinngartitamiilluni allanillu peqateqarluni. Ujakaartarput, piniariarlutik, angallammik angalallutik qerititsivitsillu tutunuk aalisakkanillu immerlugu. Amerlanerusugullu taamatut inoorusupput.

Nerisassavut nammitsinneq pisarerusupavuput, pisiniarfimmi pisiarineranniit, taamaattumillu aamma illoqarfiup qimannissaa nuannareqaarput, asimiilluta qaqqallu qaani kisimiilluta ilaqarlutaluunniit inuunermi eqqissineq oqimaatigiinnerlu nassaaralugit. Inoqatinillu peqateqarneq pingaartuuvoq. Inoqatinik peqateqarnissamik nuannarisarqarpoq, Kalaallillu Nunaanni immaqqa taamaaliorneq annertuernerpaavoq. Immitsinnut pisariaqartipugut, allanillu ikiuinissaq pisariaqartillu-

tigu. Matumani Natuk Lund Olsen uppernarsaataalluarpoq. Inuusuttuullunili akunnerpassuarni kajumissutsiminik meeqqat ujakaarnermik ilinniartissimvai, oqarneratuut »allanik nuannaartitsineq nuannaalersitsisarpoq«. Tamannalu ukioq manna innuttaasup eqeersimaartup Jens M. Larsenip ilisimavaa. Sunngiffimmini Attumi meeqqat inuusuttullu nerrivimmi arsaararnermik Inuit Gamesinilu ilinniartittarpai.

Ataatsimoorluta angusassaqarneruvugut. Tamannalu aamma niuertarfiutilissuit KNI, Brugseni Pisifillu paasisimavaat, Paarisa suleqatigalugit niuertarfinni nerisassat peqqinnartut pillugit suliniuteqarlutik. Mittarfeqarfiillu Nuummi qullersaqarfiani sapaatit akunneranut akunnerit marluk timip aalatinnissaanut tunngapput. Tamanna sulinermi nuannaalersitsisarpoq ataatsimoornermillu, soorlu Qaqortumik Tasersuup atuarfiani atuartitsinermi anitsiarnermilu timip atornissaa sammineqarluni.

Timip aalatinnissaa pisariaqarpoq, allanik peqateqarluta nuannersumik ataatsimoorluta – taamaalillutalu inuunermi oqimaatigiinneq nassaralugu.

Una tapiliussaq Paarisa suleqatigalugu saqqummersinneqarpoq.

Atuarluarisi

Det hele menneske

At have det godt som et helt sundt menneske handler om balance i krop, sjæl og ånd. I de senere år er man blevet opmærksom på sammenhængen mellem den fysiske og mentale sundhed, men den åndelige sundhed skal vi også tage med, siger Ingelise Olesen fra Center for Folkesundhed i Grønland

Af Trine Juncher Jørgensen

At være i naturen, præparere fangst, spise friskfanget fisk eller kød kogt over bål og være sammen som familie, være i et fællesskab, vores kultur og sprog har afgørende betydning vores sundhed. Det fortæller forskningskoordinator Ingelise Olesen fra Center for Folkesundhed i Grønland. For sundhed handler ikke alene om at spise sundt og dyrke regelmæssig motion, men også om at finde ind til sin kulturelle identitet, skabe relationer, indgå i lokale værdier og derved opnå indre ro, styrke og selvværd. Det, vi skal gøre for at opnå balance i vores krop, sjæl og ånd, er noget vi allerede har, det skal ikke importeres, og det kræver ikke nødvendigvis en masse udstyr. Men vi skal være opmærksomme på, hvad det er, for at vi kan bruge det aktivt i vores liv.

– Det grønlandske ord for sundhed »peqqinneq« dækker over en holistisk forståelse af sundhed, der blandt andet bygger på værdier som ydmyghed, relationer og omgivelser. Man skal se sundhed i en kulturel kontekst og ikke reducere det til

et spørgsmål om sund og rask i modsætning til usund og syg, siger Ingelise Olesen, der sammen med kolleger fra Center for Folkesundhed har udviklet en figur inspireret af Social Determinants of Inuit Health i Canada, der illustrerer et kulturelt forankret sundhedsbegreb. Figuren »Vores sundhed« indeholder ud over de biologiske og sociale forhold også kulturelle determinanter for sundhed i Grønland. Figuren bygger på centerets mangeårige kvalitative såvel som kvantitative forskning i samspillet mellem kultur og sundhed blandt Kalaallit.

Ånden i naturen

Adgang til sundhedsydelser, uddannelsesmuligheder, indkomst og boligforhold er naturligvis vigtige parametre for vores sundhed, men der er også andre forhold, der har betydning: Forholdet mellem krop, sjæl og ånd. Er der balance? Og hvordan skaber vi den balance, så det hele menneske får plads og rum til at være til i verden.

– En af vores ældre informanter har beskrevet »timi, tarneq, anersaaq« således: »at sammentænke timi (krop), tarneq (sjæl) uden anersaaq (ånden), er som et

menneske uden hoved. (Anersaaq) ånden kendetegner dem, vi er kulturelt, siger Ingelise Olesen.

– Den åndelige sundhed beskrives af ældre borgere som en del af deres tro på gud. Ånden kan også beskrives som en del af en handling, en være- eller tænke måde, der kan kendetegne eller beskrive personer eller fællesskaber – altså som en del af den grønlandske stærke kulturånd og krop, sjæl og ånd som sammenhængende.

Ifølge Ingelise Olesen påvirkes alle mennesker af naturen, men i nogle områder af verden herunder i Arktis er man tættere forbundet med naturen og dyrene end man f.eks. er, hvis man bor i en storby.

– Vi har grundlæggende tidligere været helt afhængige af naturen. Det er også i naturen, vi i dag finder vores mad, det er her, vi bevæger os rundt, går på jagt, fisker og plukker bær. Det er også her, vi lader op, får energi og styrke og påvirkes åndeligt.

Bevægelse sammen med andre

Når vi taler motion, så kommer det i en vestlig kontekst ofte til at handle om sport og præstationer. Og så kan der være nog-



– Pinngortitaq amerlasuunit inuunermi qitiulluinnartutut taaneqartarpoq. Asimiilluni nerisassat aaneqartarput, piniarluni, aasaanerani ukiumut sivisuumut pillilluni. Aamma matumani innuttaasorpasuit nukissanik eqqissinermillu aallertarput. Pinngortitaq inuppassuit paasinnittaasianni tassaavoq timikkut, sianissutsikkut anersaakkullu inuunerinneq. Center for Foleksundhedimi ilisimatusarnikkut ataqtigiisaarisooq Ingelise Olesen oqarpoq.

– Naturen beskrives af mange som noget helt centralt i deres liv. I naturen henter man sin mad gennem jagt, man præparerer sin fangst, og sommeren er sæson for indsamling af forråd til den lange vinter. Det er også her, mange borgere henter styrke, fred og fornyet energi. Naturen er indbegrebet af mange menneskers opfattelse af fysisk, psykisk og åndeligt velvære, siger forskningskoordinator ved Center for Folkesundhed, Ingelise Olesen.



Pissutsit arlalissuit peqqissutsitsinnut aalajangiisuusarput. Inuttaliaq Kalaallit Nunaanni Center for Folkesundhedimit piarsinneqarpoq Canadami naggueqativut Inuit isumassarsiorfigalugit.

Der er en lang række forhold, der er afgørende for vores sundhed. Figuren er udviklet af Center for Folkesundhed i Grønland med inspiration fra: Social Determinants of Inuit Health in Canada, Inuit Tapiriit Kanatami, 2014.

le?, der taber pusten og tænker, at det er ikke noget for dem. Derfor er det rigtig vigtigt, at udbrede viden, om alt det der fremmer vores sundhed og trivsel. Når vi ved, hvad der styrker vores sundhed og livskvalitet, kan bruge den viden til at få et godt liv.

– Men motion er jo bare bevægelse. Og det kan man gøre året rundt, og i naturen har man ofte en følelse af, at det ene skridt tager det næste og pludselig har man gået en time eller to eller en halv dag. Og bevægelse sammen med andre er noget af det allerbedste. Vi er sociale, og når vi er sammen med andre, får vi energi og oplever velvære. Vi glemmer tid, sted og bekymringer.

Familierelationer er tætte og lidt anderledes i Grønland end i mange vestlige lande. Og som myndighed kan man ikke bare tale til eller behandle det enkelte menneske, uden også at inddrage den store familie.

– Det er kendetegnende for Inuit i Arktis, at vi har et særligt og tæt forhold til familien. Det er vores beskyttelse og vores værn mod sorger og nedtrykthed. Det er derfor vigtigt, at man arbejder med hele familien i forebyggelsesindsatser. Vores relationer stikker dybt, og forståelsen af familie er bredere end i en gængs vestlig opfattelse. Det er ikke kun vores forældre og bedsteforældre, der tæller, men også tantes og onkles og familiemedlemmer længere ude. Vi er ikke alene i verden. Vi er her sammen med andre, der deler vores sociale og kulturelle verdensbillede.

Center for Folkesundhed i Grønland, Grønlands Idrætsforbund og Paarisa samarbejder med KNR om tv-udsendelsen: Krop, sjæl og ånd. Målet er at udbrede viden og vise konkrete eksempler på, hvordan vi alle kan opnå balance i krop, sjæl og ånd. Udsendelserne handler om: bevægelse i naturen, aktive og meningsfulde fællesskaber og kultur og bevægelse. Krop, sjæl og ånd vises på KNR og kan også ses på KNRs Youtube-kanal.

Inuk iluitsoq

Inuttut iluitsutut peqqissutut inuuneq tassaavoq timikkut, tarnikkut anersaakkullu oqimaaqatigiinneq. Ukiuni kingullerni timikkut sianissutsikkullu peqqissutsip imminnut atanera eqqumaffigineqalersimavoq, anersaakkullu peqqissuseq aamma ilaatittariaqartarput, Center for Folkesundhedimit Ingelise Olesen oqarpoq

All. Trine Juncher Jørgensen

Asimiinneq, pilineq, killukkut igaanik aalisakkamik nutaamik neqimilluunniit nerineq ilaqutariittullu peqatigiinneq, ataatsimoorneq, kulturperput oqaatsivullu peqqissutsitsinnut pingaarluinnartuupput. Taama Kalaallit Nunaanni Center for Folkesundhedimit ilisimatusarnermut ataqatigiissaarisooq Ingelise Olesen oqarpoq. Peqqissuussagaannimi peqqinnartunik nerineq aalajangersimasumillu timersorneq kisimik aalajangiisuunngillat, aammali kulturikkut kinaassutsip nassaarinissaa, attaveqaatinik pilersitsineq, najukkami naleqartitanut akuuneq taamaalillunilu iluklut eqqissisimalerluni, nukittorluni imminullu naleqartilluni. Timikkut, tarnikkut anersaakkullu oqimaaqatigiinniarluni pisariaqartut pigereerpavut, eqquneqartariaqaratillu, atortussarpasuillu pisariaqanngillat. Suunersullu maluginiartariaqarpoq, taamaalilluta inuunitsinni atorlugit.

– Kalaallit oqaasiini sundhed peqqinnermik taaguuteqarpoq peqqissuseq iluitsuunerusumik paasineqarluni, ilaatigut naleqartit soorlu maniguunneq, attaviit avatangiisillu tunngavigineqarlutik. Peqqissuseq kulturimut tunngatillugu isigineqartariaqarpoq peqqissuunermit taamaallaat apeqqutaatinnagu peqqiillornermut akerliustut, Ingelise Olesen oqarpoq. Kalaallit Nunaanni Center for Folkesundhedimit suleqatini peqatigalugit inuttalorsimalluni, Canadami naggueqatitta peqqissutsimut tikkuussisuanit isumassarsilluni suliaasumik, tassani peqqissuuneq kulturimik tunngaveqartoq takutinneqarluni. Inuttaliaq »Peqqissuserput« uumasusilerinermi isumaginninnermilu pissut sit saniatigut Kalaallit Nunaanni peqqissutsimut kulturikkut aalajangiisuusunik imaqarpoq. Inuttaliami ingerlatsiviup ukiorpassuarni pitsaassutsimik annertusutsinillu ilisimatusartarsimaneranik tunngaveqarpoq Kalaallit akornanni kulturi peqqissuserlu ataatsimoorullugit.

Pinngortitap anersaava

Peqqissutsitsinnut nalilersuutitut pingaarteqartutut peqqinnissaqarfimmuut ataveqarsinnaanerput, ilinniarnissamut periarfissat, isertitat ineqarnermilu pissut sit soorunami pingaartuupput, aammali pissutsinik allanik pingaartoqarpoq: Timip, tarnip anersaallu imminnut atanerat. Oqimaaqatigiissoqarpa? Qanorlu ililluni oqimaaqatigiilersitsisoqartarpa, taamaalilluni inuk iluitsoq nunarsuarmioqataanisaminut inissaqarluni.

– Apersukkatta utoqqaat ilaata timi, tarneq anersaarlu imaattumik oqaatigaa: Timi tarnerlu anersartaqartinnagu assigaa inuk niaqoqanngitsoq. Anersaaq kulturikkut kinaassutsitsinnut ilisarnaataavoq, Ingelise Olesen oqarpoq.

– Anersaakkut peqqissuseq innuttaasunit utoqqarnit guutiminnik uppernermik ilaattut oqaatigineqartarpoq. Anersaaq aamma iliuuserisap ilaattut taaneqartarpoq, inooriaaseq imaluunniit eqqarsariaaseq, inuit ataatsimoorfiilluunniit kikkunersut takuneqarsinnaatilerlugu – tassalu Kalaallit Nunaanni kulturikkut anersaap, tarnip timillu ilaattut nukittutut ataatsimooritsisutut.

Ingelise Olesen naapertorlugu inuit ta-

marmik pinngortitamit sunnerneqartarput, nunarsuarmili sumiiffiit ilaanni soorlu Issittumi pinngortitamut uumasunullu qaninnerusumik attaveqartoqarpoq, assersuutigalugu illoqarfissuarmi najugaqarnermiit.

– Siusinnerusukkut tunngaviumik pinngortitaq pinngitsoorsinnaanngilarput. Aamma ullumikkut pinngortitami nerisassavut tassaniittut nassaarisarpavut, angalaartarpugullu piniarluta, aalisarluta nuniialluta. Aamma tassani nukissanik immersortarpugut, anersaallullu nukittunerulerluta sunnerneqarluta.

Allat peqatigalugit timimik atuineq

Timigissarneq eqqartoraangatsigu nunani kitaani pissutsit saqqummertarput arlalitsigut timersorneq angusallu pineqarlutik. Aamma inoqarsinnaavoq (amerlasuut, arlaqartut?) qasoreerlutik eqqarsartut imminerminnut tunnganngitsoq. Taamaattumik pingaartupilussuuvuq peqqissutsitsinik inuunerinnitsinillu siuarsaasunik sunilluunniit ilisimasalik siaruarternissaq. Ilisimagaangatsigu suut peqqissuserput inuunerinnerpullu nukittorsartaraa ilisi-

masat pitsaanerusumik inuuneqalernissamut atorsinnaavavut.

– Timimilli atuineq tassaaginnarpoq aalaneq. Ukiorlu kaajallallugu taamaalior-toqarsinnaavoq, asimiikkaannilu pisulluni ingerlarusaartutut misinnarajuttarpoq tassangaannarlu akunneq ataaseq marlulluunniit imaluunniit ullup affaa ingerlareersimasarlutik. Allanillu peqateqarluni aalaneq pitsaanerpaat ilagaat. Inoqatit peqatigarsarpavut, ataatsimoorangattalu nukissaqalerluta inuunerinneq misigineqartarpoq. Piffissaq, sumiiffik ernumassutillu puigorneqartarput.

Kalaallit Nunaanni ilaqutariit imminnut qanittuupput nunarpassuarnut kitaaniittut sanilliullugit. Oqartussaasunillu inuit ataasiakkaat oqaluunneqarsinnaanngillat imaluunniit arlaanik iliuuseqarfigalugit ilaqutariit angisuut aamma ilanngunnagit.

– Issittumi naggueqatigiit inuit ilisarnaatigaat ilaqutariinnut immikkut itumik qanittumillu attaveqaratta. Tamanna aliasunernut nikallunganernullu illersuutigaarput. Taamaattumik pingaartuuvuq pina-veersaartitsinermi sulinermi ilaqutariit tamarmiusut suleqatigisarnissaa. Itisuumik attaveqatigiippugut ilaqutariinnillu paa-

sinninneq nalinginnaasumik kitaamiuni paasinnittaatsimit atitunerulluni. Taamaallaat angajoqqaavut aanakkuvullu kisimik pingaannngillat aammali atsakkut akkakkullu ungasinnerusumilu ilaquttavut. Nunarsuarmi kisiminngilagut. Allat maaneeqatigaavut isumaginninnikkut kulturikkullu nunarsuarmik isiginnittaatsitta taamaaqataanik isiginnittaaseqartut.

Kalaallit Nunaanni Center for Folkesundhed, Kalaallit Nunaanni timersoqatigiit kattuffiat Paarisalu suleqatigiipput KNR-imi tv-kut aallakaatitassani: Timi, tarneq anersaarlu. Anguniarneqarpoq ilisimasalik siammarterinissaq tigussaasunillu assersuuteqarluni qanoq tamatta timikkut, tarnikkut anersaakkullu oqimaaqatigiillersinnaasugut.

Aallakaatitani pineqarput: asimi aalaneq, ataatsimoornerit sammisaqarfiullutillu isumaqarluartut, kulturi aalanerlu. Timi, tarneq anersaarlu KNR-imi takutinneqartarpoq, aamma KNR-p Youtubemi kanaliami.





Jakob Mølgaard aamma Evi Kreutzmann asimiinneq nuannareqaat. Jakob Mølgaard og Evi Kreutzmann elsker det aktive friluftsliv.



Mimi angumminit sarliarneqarluni angallat aqukkaa, nukappiaqqat malinnaaqqissaartut. Mimi styrer båden på skødet af far Jakob, mens drengene følger opmærksomt med.

Sammisaqaaqatigiinnerit ilaqtariinnik ataqaqatigiinnerulersitsisarput

Evi Kreutzmannip Jakob Mølgaardillu apisimanagera nuannaarutigaaq ujakkaarsinnaaleramik. Ilaqtariit timersorneq asimilu sammisaqarneq nuannaraat

All. Trine Juncher Jørgensen

Sapaammi ualikkuuvoq. Evi Kreutzmann uialu Jakob Mølgaard ukioq manna siullermeertumik qaqqami ujakkaareerlutik angerlamut apuuteqqammerput, iluarusun-

nerallu maluginnaqaq. Ukiorpoq tassalu silami sammisassarpasuaqalerluni.

Meeraat angajullit marluk nalinginnaasumik ungasinnerusumiikkalarput. Max 17-inik ukiulik Norgemiippoq, paniat Mimi 16-inik ukiulik Sverige ukiisussaaluni. Ilaqtariit nukarlarsaat Mingus su-

ngiusarluartelereersimavoq – illulli iluani. Sapaatit akunnneranarut sisamariarluni sulorartarpoq, illoqarfimmi nunallu immikkoortuini pissartatut arlalinnik pokalinnareersimalluni.

– Sammisaqatigiinnissarput nuannaraarput. Inuulluataarnerup peqqinnartumik inuunermi timersorlunilu anguneeqartarput saniatigut isumaqarpunga sammisaqaaqatigiinnitta ilaqtariinni ataatsimoornerput nukittorsarsimagaa. Ataatsimoorfeqarpugut, Evi Kreutzmann oqarpoq.

– Sammisaqarnerujartortillunga nukis-saqarnerulersarpunga. Taamaalillunga suliaqarnerunissannut nukissaqalersarpunga. Sisorarneq aqutugalugu ukiumi sammisaqarnerusarpunga, sapinngisarami tamaat silamiittarpunga – ajornanngippat ullut tamaasa. Qaatsigut qulleqaannartarpugut, Nuummilu iluanaarluta illerngit qaammaqquteqarput. Taamaattumik uanga ukiuunerani uninganeq ajorpunga, Evi Kreutzmann illarluni oqarpoq.

Arctic Circle Racemut sungiusartoq

Evi Kreutzmann nammineq ilaqtariinni sammisaqarluartuni peroriartorsimavoq, Sisimiuni qimmussertartuni. Tamatuma saniatigut meeraalluni timersortarfimmiittupilussuuserpoq tassani sulorarlunilu assammik arsarluni, kingornalu arpattaqaluni.

– Piffissalli ilaanni sammisaqartarunnaarpunga, aatsaallu nukarlarsarput Mingus marlunnik ukioqartoq aalajangerpunga timigisseqqinniarlunga naartuninilu oqimaannerulernera peerlugu. Nalungilara nalinginnaasumik sungiusarnermit annertunerulaassasoq, taamaattumik juullimut ujakkaarutininik kissaate-

qarpunga, taamaalillunga sungiusalerpunga. Meeraallunga sisorarneq ajorpunga atuarfimmi timersornermi sammineqartarnerata saniatigut, taamaattumik ilinniaqqaartariaqarpara, Sisimiunili Arctic Circle Racep aqqissuunneqarfiani peroriartorsimavunga, taamaattumik peqatanissannut nalunaarpunga qaammatillu sisamat angullugit sungiusarlunga. Nagga-taagut ukiuni sisamani malittuinnarni peqataavunga, uigalu ukiuni arfinilinni malittuinnarni, taamaattumik oqartoqarsinnaavoq juullimi tassani sisoraatit sammi-lernissaannut nutaarluinnarmik aallartissimasugut.

– Sivitsunngitsoq ilaqtariit tamarmik ujakkaarutininik sisoraatitaarput, sapinngisamillu akulikinnerpaamik sisorartalerluta. Quassussuaq kaajallallugu nuanner-sorpasuaq angalaarsimavugut. Aallaqqaammuk kalittariaqalaartarpavut, piffissalli ingerlanerani nammineq sisorarsinnaalerput, taamaalillutillu timimikkut piginnaasatik ilinniarlugit. Paasivaat suut pikkoriffiginerlugit, piffissallu ingerlanerani timikkut tarnikullu ajugaaffeqarluartarput. Max ilaatigut Miki Arctic Circle Racemut peqataasimavoq tassani arlalinnik ujaminnalluni. Ukioq manna ujakkaarnermi nunatsinni pissartannornuunerni sisamariarluni kuultinnappoq, aamma Norgemi Kviávatnini DM-imi peqataaluni.

– Angalanitsinni tamatigut sukkulaamik, kakaomik kissartumik boorlunillu nassartarpugut, asimi nerisarlugit. Nuannerluinnartarpoq. Ungasinngitsukkut meeqqat angisuut aperaakka qaqqami sisoraaqatigiittarnerput eqqaamaneraat, oqarpullu kissartumik kakavisornissartik qilanaarisaaqalugu, aammali nuannerlinnartu-



Ikinngutini arnat peqatigalugit 30-nik issittumi Kangerlussuarmit Sisimiunut angalasut, Eqalugaarniarfiup Innajuattullu akorannni seqinnarissortut.

Med veninderne på tur fra Kangerlussuaq til Sisimiut i -30 og højt solskin på ruten mellem Eqalugaarniarfik og Innajuattoq.



Eqaluit kapisillillu nammineq pizaralutillu pujuukkat
Selvfanget og selvrøget ørrede og laks.

tut eqqaamallugu. Aasaanerani angallatit-sinnik angalaartarpugut imaluunnit asimi angalaarluta. Ukiuni arlalinni sapaatikkut biilimik atuineq ajorpugut, Nuumni sikki-lertarluta. Meeqqat aamma løbehjuleqar-put, uangalu aamma løbehjulunik imminut pitsissimavunga. Isumaqarpunga inersima-suni kisiartaallunga illoqarfimmi løbehju-lertarlunga, nuannareqaarali. Meeqqat peqqusiileqinarilarpaat.

Eqqissineq, nipaassuseq kalaalimerngillu

Asimiinneq ilaqutariinnut qasuersaarfiu-juarsimavoq. Tassani nukissanik nutaanik nassaartarput.

– Asimiinneq eqqissinarpoq nipaatsuul-lunilu. Nipiliortunik mobileqanngilaq. Akornusersorneqarani ataatsimoor-toqar-sinnaavoq. Angalaaraangatta misigiuartar-parput peqatigiinnerulluta oqaloqatigiin-

nerusarlutalu. Ilaannikkullu oqalunngivit-tarpugut ataatsimuunnarluta. Sammisaqa-tigiilluta peqatigiinnitsinni ileqqorpassua-qarpugut, nerisassanut, nuannisarnissa-mut ataatsimoornermullu tunngasunik. Soorlu asimiikkaangatta tamatigit ikuma-titaliortarpugut, arfermik siatsilluta. Sila-gikkaangat meeqqat sapiitsut imaani naluttarput, aamma nuniagiartuartarsi-mavugut, aalisarluta, puisinniarlunga, arlalissuartigullu imminut pilersorluta, ilaqutariittullu inuunitsinni kulturikkut kinaassuserput pingaartuulluni. Perorsar-neqarnerisa aamma ilagaa pisanik nammi-neq peqqumaasiornerup ilinniarnissaa: Aalisakkat namminneq pisaat tisallugit, kapisillit eqaluillu pujoorneranni peqa-taallutik. Tuttut panerserlugit kuanninik paarnanillu mamalaaliorlutik. Meeqqat angajullit maannakkorpiaq angerlars-erput nunatsinni nerisassat mamartut peq-



Ilaqutariit pisuttuarnerpassuarmik ilaanni. Aajuna Mimi nammattagaqartoq
Familien på en af de mange vandreture. Her Mimi med sin rygsæk.

qutigalugit. Paasilersimavaat angerlarsim-affimmini nerisassat qanoq mamarti-gisut. Naak ilaannikkut Pascuccimi sand-wichitornissaq piumanerusaraluarlugu ilaqutariinni nerisassat sappiutippaat, Ja-kob Mølgaard oqarpoq.

Ataatsimoornerit oqaloqatigiinnerillu nuannersut

Evi Kreutzmannimut timersorluni ataatsi-moorneq pingaarluinnartuuvog. Ullumik-kullu meeqqat allimmata annermik uini ikinngutinilu arpaqatigalugillu sisoraqati-gisarpai. Tamannalu annertuumik kaam-mattuutaavoq.

– Arnat ikinngutigiiuvugut immitsinnut ilungersunartorsortillutalu migisaqati-giinnissamik nuannersaqartut. Siorna

Kangerlussuarmiit Sisimiunut sisoraatinik angalavugut. Siusinnerusukkt Norgemi Birkebeinerløbetimi Sverigemilu Vasaløbe-timi peqataasimavugut. Aamma Nicemi halvmaratonersimavugut. Sapaatit tamasa sungiusaqatigiittarpugut, suulluunniit oqaloqatigiissutigalugit. Allat peqatigalu-git sammisaqatigiinneq nuannerluin-nartarpoq, Evi Kreutzmann oqarpoq na-ngillunilu:

– Timimik atuineq pissusissamisoortu-mik inuunerup ilagaa, suliniutaasaria-qanngilarlu inuunerulli ilagiinnarlugu. Aamma taamaappoq piniarneq aalisarner-lu, anajoqqaajulluni ilaqutariit ilaqquttut pingaaruteqartut ajornaatumik meeqqa-nut ingerlateqqinnera.



Paarnat kigutaarnallu nammineq nuniat.
Selvplukkede sortebær og blåbær.



Paniat Mimi ullumikkut Sverigemi ukiisussaq, ilaatigut sunngiffimmini tilluuttartoq.
Datteren Mimi er i dag i Sverige på udveksling, og bruger blandt andet fritiden på at bokse.

Aktiviteter styrker familiesammenholdet

Evi Kreutzmann og Jakob Mølgaard glæder sig over, at sneen har lagt sig, så de kan komme ud og stå på langrend. Familien elsker at dyrke sport og være aktive i naturen

Af Trine Juncher Jørgensen

Det er søndag eftermiddag. Evi Kreutzmann og hendes mand Jakob Mølgaard er netop vendt hjem efter sæsonens første langrendstur i fjeldet, og glæden er til at mærke. Vinteren er kommet, og det er ensbetydende med masser af udendørsaktiviteter.

Godt nok er de to ældste børn lidt længere væk end normalt. Max på 17 år er på en udveksling i Norge, og datteren Mimi på 16 år er på udvekslingsophold i Sverige. Familiens yngste Mingus på 13 år er godt i

gang med træningen – dog indendørs. Han spiller badminton fire gange om ugen, og har allerede pokaler på hylden som både by- og kredsmester.

– Vi kan godt lide at være aktive sammen. Udover det velvære, man opnår ved at leve sundt og dyrke motion, så synes jeg, at vores aktive liv har styrket vores familiesammenhold. Vi har noget, vi er fælles om, siger Evi Kreutzmann.

– Jo mere aktiv jeg er, jo mere energisk bliver jeg. Og det giver mig overskud til at klare mere og have flere bolde i luften. Jeg er mest aktiv om vinteren på grund af skiløbet, for så er jeg ude så meget som mu-

ligt – helst hver dag. Vi tager bare pandelamper på, og så er vi privilegerede med en lysløkke her i Nuuk. Så for mit vedkommende er der ikke noget, der hedder vinterhi, siger Evi Kreutzmann grinende.

Trænede op til Arctic Circle Race

Evi Kreutzmann er selv vokset op i en aktiv familie, der havde hundeslæde i Sisimiut. Dertil opholdt hun sig meget i sportshallen som barn, hvor hun spillede badminton og håndbold, og senere løb hun meget.

– På et tidspunkt holdt jeg dog op med at være aktiv, og så var det faktisk først, da vores yngste Mingus var to år, at jeg besluttede mig for at komme i form igen og smide de sidste graviditetskilo. Jeg vidste godt, at der skulle lidt mere til end almindelig træning, så jeg ønskede mig et par langrendsski i julegave, og så gik jeg ellers i gang med at træne. Jeg stod faktisk ikke på ski som barn, andet end hvad man gjorde i idrætstimerne i skolen, så jeg skulle først lære det, men jeg er jo vokset op i Sisimiut med Arctic Circle Race som den store årlige begivenhed, så jeg tilmeldte mig løbet og trænede op mod det i fire måneder. Jeg endte med at deltage fire år i træk, og min mand Jakob seks år i træk, så man kan sige, at vi efter den jul fik startet et helt nyt og aktivt liv centreret omkring skiløb.

– Hurtigt fik hele familien langrendsski, og så stod vi ellers alle så ofte som muligt. Vi har haft rigtig mange gode ture bag om Lille Malene. I starten måtte vi trække dem lidt, men efterhånden lærte de selv at stå på ski, og derigennem om deres fysiske formåen. De fandt ud af hvad var de var gode til, og der var mange sejre undervejs



både fysisk og mentalt. Max har blandt andet deltaget til Miki Arctic Circle Race, og har vundet flere medaljer der. I år vandt han 4 x guld til Grønlandsmesterskabet i langrend, og han har deltaget til DM i Kvitåvatn i Norge.

– Vi havde altid chokolade, varm kakao og boller med ud på turene, som vi nød i fjeldet. Det var ret fantastisk. For nylig spurgte jeg de store børn, hvad de egentlig huskede fra turene på ski, og de sagde, at de havde glædet sig meget til den varme kakao, men at de også huskede det som rigtig hyggeligt. Om sommeren var vi ofte ude og sejle i vores båd eller vandre i fjeldet. I en årrække holdt vi bilfrie søndage, og så cyklede vi rundt i Nuuk. Børnene havde også løbehjul, og jeg købte faktisk også et løbehjul til mig selv. Jeg tror, at jeg er den eneste voksne, der kører på løbehjul her i byen, men jeg kan virkelig godt lide det. Børnene synes vist, det er lidt pinligt.

Fred, ro og grønlandsk mad

Naturen har altid været familiens frirum.



Max Miki Arctic Circle Racemi peqataanermini allagartaqarluni. Max med sit diplom, efter deltagelse i Miki Arctic Circle Race.



Mimi ammukajaakkoortoq. Mimi på vej nedad bakke.



Mingus saarullittoq. Mingus fanger en torsk.



Max perngartoq.
Max skyder sit første dyr.



Meeqqat Mingus, Mimi aamma Max Quassussuup tunuani qasuersaarfigisartagartik ujararujussuaq kissalaamik kakavitorfik Terassimik taagugaat.

Børnene Mingus, Mimi og Max bag Lille Malene i det foretrukne pausested, en stor sten som familien kalder for »Terrassen«, hvor der drikkes varm kakao.

Det er her, de lader op og finder ny energi.

– I naturen er der fred og ro. Der er ingen mobiler, der bipper. Der kan man være sammen uden forstyrrelser. Vi har altid oplevet, at vi var mere nærværende, og at vi talte bedre sammen, når vi var på tur. Og indimellem talte vi slet ikke, men var bare sammen. Og vi har en masse traditioner omkring vores aktive fællesskab, der også handler om mad, hygge og nærvær. F.eks. laver vi altid bål, når vi er ude i naturen og steger hvalkød. Hvis vejret er godt, så tager de modige børn svømmetur i havet, og vi har også altid plukket bær, fisket, fanget sæler og på mange måder været selvforsynende, så den kulturelle identitet har været vigtig for os i familielivet. Det var også en del af opdragelsen, at de lærte hvordan man laver forråd af fangsten: De fileterede fisk, som de selv havde fanget, og de var med til at ryge laks og ørreder,

de tørrede rensdyrkød og lavede marmelade af kvaner og sorte bær. Vores store børn har lige nu hjemve efter den gode mad i Grønland. Det er jo gået op for dem, hvilken dejlig mad, de faktisk fik derhjemme. Så selvom de indimellem foretrækker at gå på Pascucci og spise sandwich, så er det faktisk familiens mad, der trækker mest, supplerer Jakob Mølgaard.

Fællesskaber og gode samtaler

For Evi Kreutzmann er fællesskabet om-

kring sporten utrolig vigtig. Og i dag hvor børnene er blevet større, er det fortrinsvis manden eller veninderne, hun løber og står på ski sammen med. Og det er en stor motivationsfaktor.

– Vi er en venindegruppe, som godt kan lide at udfordre os selv og opleve noget samtidig. Sidste år stod vi på ski fra Kangerlussuaq til Sisimiut. Tidligere har vi deltaget i både Birkebeinerløbet i Norge og Vasaløbet i Sverige. Vi har også gennemført en halvmaraton i Nice. Vi træner sam-

men hver søndag, og der taler vi om alt mellem himmel og jord. Det er en stor glæde at være aktiv sammen med andre, siger Evi Kreutzmann og tilføjer:

– Fysisk aktivitet er en naturlig del af livet, og det behøver ikke at være et projekt, men kan bare være en del af livet. Det samme gælder fangst og fiskeri, der på en nem måde videregiver vigtige familietraditioner fra forældre til børn.



Mimi imminut killuliortoq, eqaluit nutaat ikumatitavimmi qalanneqarneranni.
Mimi laver bål for sig selv, mens friskfanget ørreder koges over det »rigtige« bål.



Mingus Nuussuup Mannguani.
Mingus i ravnedalen.



Sammisaqarluni ataatsimoornerit nukissaqalersitsisarput

Peqataatinneqarluni sammisaqarlunilu ataatsimoorneq atugarissaarnitsinnut peqqissutsimullu pingaartupilussuusoq, Kalaallit Nunaanni timersoqatigiit kattuffiani suliniummi aqutsisoq oqaluttuarpoq

All. Trine Juncher Jørgensen

Kalaallit Nunaanni timersoqatigiit kattuffiani anguniagaavoq timersoqatigiit peqatigiiffiini inuit amerlanerulernissaat. Anguniarneqarpoq sammisaqarluni ataatsimoornermi inuit peqataasut amerlanerulernissaat – aaqqissuussamik namminerlu aaqqissuussilluni ataatsimoorneq timikkut tarnikkullu nukittorsaataasarpog.

– Peqataatinneqarluni sammisaqarlunilu ataatsimoorneq tarnikkut peqqitsutsisinnut pingaartupilussuusoq. Allanut attumassuteqarluta misigigaangatta anginerusumullu ilaalluta, toqqissisimaneq misigisarparput. Toqqissisimagaangattalu allallu tatigalugit aamma tarnikkut anginerulersarpugut. Akuerineqartutut takuneqartutullu misigisarparput, Timersoqatigiit

Kattuffiani suliniummi aqutsisoq Kista Hammeken Lennert oqarpoq.

Uninggaannartut amerlavallaqaat

Inersimasorpasuit ajoraluartumik sunnigiffiminni uningannarpallaartaqaat. Taamaallaat 36 procentii aalajangersimasumik timersortarput timiminnillu atuillutik. Assersuutigalugu Finlandimi tamanna 69 procentiuvoq. Timimik aalatitsinngippallaarneq ukiut tamaasa inuiaqatigiit aningaasaqarnerannut peqqinnissaqarfimmullu nanertuutaasarpog katsorsaanermut, paarsinernut, sulisinnaassutsip apparmeranut tunisassiallu annaaneqarnerannut aningaasartuutit amerlisarlutik. Inersimasut arfiniliugaangata taamaallaat ataaseq timersoqatigiit peqatigiiffiani ilaasortaasarpog, inuillu sisamararterutaat sinnerlugu oqimaappallaarput taamaalil-

lutillu inooriaaseq peqqutigalugu nappateqalersinnaasarlutik. Aamma nereriaatsivut peqqinnanginnerujartorput. Assersuutigalugu sodavandi immiaaraq tupalu assigalugit tunisaanerpaat pingasut akornanniippoq, misissuinerit takutippaat.

Meeqqat inuusuttullu ajunnginnerulaartumik inissisimapput, taakku 52 procentii aalajangersimasumik timersortarlutik. Sulili ikippallaqaat, taamaattumik timersoqatigiit kattuffiata meeqqat inuusuttullu timiminnik atuinerunissaat immikkut suliniutigaa. Timimik atuinerup timimut peqqinnartuunerata saniaatigut timimik aalatsineq aamma anersaakkut peqqissutsimut inuummarinnissamullu iluaqutaavoq. Kalaallillu Nunaanni inuusuttut ilarpasui tarnip peqqissusaatigut ilungersunartorsiorput. Tamanna maajimi 2021-imi naalagaaffiup inuit peqqissusaannut ingerlatsiviani nalunaarusiami kingullerpaami ta-

kuneqarsinnaavoq, erseqqissarneqarluni peqqissuussamut peroriartornermi atukkat aalajangiisuunerpaasartut. Naak inuusuttut amerlanersaat pitsaasumik peroriartorsimagaluartut suli amerlavallaat (30-40 procentit) meeraanermi imigassamik atornerluineq, nakuuserneq kinguaassiuutitigullu atornerlunneqarneq peqqutigalugit pitsaanngitsumik sunnerneqartarput.

Kiserliorneq atugarliorneq

Nalunaarusiami aamma allaaserineqarpoq inuit attaveqatigiittarfiinik atuneq kiserliorneq imminnut attuumassuteqartut. Angusat takutippaat, inuusuttut attaveqatigiittarfiinik akunnattumik atuisut imminnut naleqartinnerpaasartut ikinerpaallu kiserliortarlutik, inuusuttunut annikitsumik imaluunniit annertuumik attaveqatigiittarfiinik atuisunut naleqqiullugit.



LEIFF JOSEFSEN

Inersimasut 36 procentiinnaat aalajangersimarsumik timersortarput timertillu aalatillugu. Assersuutigalugu Finlandimi 69 procentiupput.

Kun 36 procent af voksne dyrker sport og motion regelmæssigt. Til sammenligning er tallet i Finland 69 procent.



PRIVAT

Kista Hammeken Lennert.

– Takusarparput inuusuttorpassuit kiserliortut atugarliortullu, kiserliornerlu taana annertusisinnaasarluni qarasaasiat silarsuaaniikkaangata. Inuit tamarmik ataatsimoortunut ilaallutik misiginissartik pisariaqartippaat. Timersoqatigiit kattuffiani erseqqissarusupparput, ataatsimoornerit qanoq inunnik ataasiakkaanik nukitunerulersitsisarnersut. Nunatsinni isumaginninnikkut ilungersunartorpassuaqarpoq, matumanilu timimik atuiluni ataatsimoornerit pitsaasut kiserliornermik atugarliornermillu pinaveersaartitseqataasinnaapput, Kista Hammeken Lennert oqarpoq.

Aaqqissuussaannngitsumik ataatsimoorneq

Timersoqatigit kattuffiani timimik atuiluni ataatsimoorneq iluaqutissartaasut siammarterniarneqarput. Taamaallaat aaqqissuussamik ataatsimoornerit pineqanngillat, allalli ataatsimoornerit nammineq aaqqissuussat, tassalu inuit nammineq suliniuteqarnermik naapeqatigiititut pisussuarlutik, arpallutik, qajartorlutik, sisorarlutik imaluunniit sikkileqatigiitlutik. Taamatut aaqqissuussaannngitsumik ataatsimoornerit pisussaaffeqarnnginnerupput, taamaalillutillu peqataanissaq ajornannginnerulluni, klubbimut sungiusariarnarluni takkunnissamiit.

– Pingaarnepaavoq timimik atuisalernissaq. Timersortartut tamarmik nalungilaat tamanna ulluinnarni qanoq nuannaarutaatigisarnersoq. Aallussiniarneq

Aaqqissuussaannngitsumik ataatsimoornerit:

Ilaasortaqluni peqatigiiffiit ilisimaneqarluartut ukiuni makkunani ataveqaataagallartunik aaqqissuussaannngitsunillu ilaterneqarput. Taakku ilagaat pisuttuaqatigiittartut »Gå væk kræft – livet er en gave«.

Timersoqatigiit suliniaqatigiiffii

Kalaallit Nunaanni timersoqatigiit kattuffiat timersornermik klubbini 144-nik ilaasortaqaqarpoq 9383 missaannik ilaasortaqaqtunik. Kattuffiit qulingluaapput timersuutini assigiinngitsuni. Tassalu sulorartartut kattuffiat, arsaattartut kattuffiat, nerrivimmi arsaartartut kattuffiat, assammik assartartut kattuffiat, qajartortartut kattuffiat, sisorartartut kattuffiat, taekwondortartut kattuffiat volleyballertartut kattuffiat lssittumilu timersuutit kattuffiat.

Arsaanneq nuannarineqarnerpaasoq

Arsaanneq meeqqat akornanni sammeneqarnerpaavoq meeqqallu affangajaat (42 procent) ukiup kingulluup iluani aalajangersimasumik arsaakkiartarput. Arpaneq sammeneqarnerpaat aapparaat (10 procent), futsal (14 procent), pisuttuarneq (13 procent) eqaarsaarnarluni (10 procent) pingajuattut, sisamaattut tallimaattullu inissimallutik. Assammik arsarneq, nerrivimmi arsaararneq, nukkasarneq piniariarnerlu aamma meeqqani nuannarineqartarput, tamarmillu 7 procentimik sammeneqarput. Najooqutaq; Kalaallit Nunaanni aalalluni timersorneq, 2019-2020.

ajornannginnerulersarpoq nukissaqarnerullunilu. Taamaalilluni anaanaalluarnissamat, ataataalluarnissamat, arnaataalluarnissamat/angutaataalluarnissamat ikinngutaalluarnissamulluunniit nukissaqarnerulluni. Nammineq aallartinniarneq ajornakusoortikkaanni Facebook ujarlerfissaalluarpoq, pituttuutaanngitsumik sammiaqluni attavissarpassuaqarluni, timersoqatigiit klubberpassuisa saniatigit peqataaffigineqarsinnaasunik.

– Amerlaqaagut asimukaqatigiittartut. Asimilu angalaarluni oqaloqatigiittoqalersarpoq, issiallunilu oqaatigiuminaatsut pisuttuarnermi oqaatigiuminarnerusarput. Taamaasilluni aamma timimik atuisissaq anersaakkut atugarissaarnerulersitsisarpoq, Kista Hammeken Lennert oqarpoq.

Timimik aalatitsilernissami siunnersuutit ajornaatsut arfinillit:

1. Timinnik aalatitsineq ilinnut tulluassaaq

Timersoriaaneq nuannarisat ulluinnarnilu inuuninnut tulluartaq toqqaruk. Piviusorsiorumillu piler-saaruseruk qanoq akullikitsigisumik sivistutisumillu timersortassanerlutit.

2. Pitsaasumik aallartilluarit

Kigaatsumik eqqissisimasumillu aallartigit, taamaalillutit timit tarnillu aalanissamat kigaatsumik sungiusiartorluni. Soorunami malugisinaassavat timit tatineqartoq, iluaat-sutulli misissannanngilaq. Taamaasimappat kigaallagit tatineqarnerit annikillissillugu.

3. Sungiusaqatitaarit

Ikinngutigilluakkat atseq arlaqartulluunniit timigissaqatigisinnaavavit. Ataatsimmut aallartissinnaavusi imaluunniit isumaqatigiinnissamat ikioqatigiillusi.

4. Timip aallartinissaanut ileqqorilikkatit pingaartilluakkit

Ullorsiusini imminut isumaqatigiissusiorit aalajangiusimallugillu. Ilaquttat ikinngutillu sungiusarnissamat piler-saarutinnik oqaluttuutikkat, taamaalillutik aallartinniarnermi ikiorlutit taper-sorsorlutillu.

5. Ulluinnarni suliarisartakkatit timimik atuinngortikkat

Suliffinnut pisuttarit biillit qimallugit. Pisunnerup ilaani sukkatsivit, piso-reerputimmi.

6. Anguniagaqarlutit atorullu atorlugit nuannersunngortiguk

Assersuutigalugu allornernik kisitsisut atoruk. Atortorissaarutinnuuvuq. Tarnikkulli sunniuteqarluartoq ajoriinagassaannngitsoq. Allornernik kisitsisuteqaruit ulluinnarni allornitit malinnaavigeqqissaarsinnaavavit. Ilimatuussutsikkullu misissuinerit takutippaat allornernik kisitsisutit inuit aalanermik marloriaartingajangortitsinerannik kinguneqartartoq.

Najoqutaq; Hjerteforeningen

Aktive fællesskaber styrker os

At være en del af et aktivt og inkluderende fællesskab har stor betydning for vores trivsel og sundhed, fortæller projektleder i Grønlands Idrætsforbund

Af Trine Juncher Jørgensen

Grønlands Idrætsforbund (GIF) har et mål om, at få flere medlemmer i idrætsforeningerne. Fokus er på at få flere til at blive en del af aktive fællesskaber - både de organiserede og de selvorganiserede, for fællesskaberne styrker fysisk og mentalt.

– At være en del af et aktivt fællesskab har stor betydning for vores mentale sundhed. Når vi føler, at vi hører til blandt andre, og er en del af noget større, så oplever vi tryk. Og er man tryk og har tillid til andre, så vokser man også mentalt. Man føler sig anerkendt og set, siger projektleder i GIF, Kista Hammeken Lennert.

For mange inaktive

Mange voksne er desværre alt for inaktive i deres fritid. Kun 36 procent dyrker sport og motion regelmæssigt. Til sammenligning er tallet i Finland 69 procent. Fysisk inaktivitet belaster hvert år samfundsøkonomien og sundhedssystemet med ekstra omkostninger til behandling, pleje, nedsat arbejdsevne og tabt produktion. Kun hver sjette voksne er aktivt medlem af

en idrætsforening, og over hver fjerde er svært overvægtig og dermed i risiko for at udvikle livsstilsrelaterede sygdomme. Samtidig bliver vores kostvaner mere og mere usunde. Sodavand ligger f.eks. i top tre over mest solgte varer sammen med øl og tobak, viser undersøgelse.

Lidt bedre ser det ud for børn og unge, hvor 52 procent dyrker sport regelmæssigt. Det er dog stadig for lavt, og derfor har GIF særlig fokus på at fremme fysisk aktivitet blandt børn og unge. Udover at fysisk aktivitet er sundt for kroppen, så fremmer fysisk aktivitet også den mentale sundhed og trivsel. Og der er udfordringer med den mentale sundhed blandt en stor del unge i Grønland. Det viser Statens Institut for Folkesundheds seneste rapport fra maj 2021, der fremhæver, at opvækstvilkår er en af de vigtigste determinanter for sundhed. Selvom størstedelen af unge oplever en god opvækst, så er der fortsat mange (30-40 procent), der har været udsat for negative belastninger i barndommen som alkoholmisbrug, vold og seksuelle overgreb.

Ensomhed og mistrivsel

I rapporten beskrives det også, at der ses

en sammenhæng mellem brugen af sociale medier og følelsen af ensomhed. Resultaterne tyder på, at unge med et moderat forbrug af sociale medier havde det højeste selvværd og færrest i denne gruppe, følte sig ensomme sammenlignet med unge med et lavt eller højt forbrug af sociale medier.

– Vi oplever, at mange unge føler sig ensomme og mistrives, og at den ensomhed kan forstærkes, når man bruger tiden i den digitale verden. Alle mennesker har brug for at føle, at de er en del af et fællesskab. I GIF vil vi gerne fremhæve, hvor meget de sociale fællesskaber styrker den enkelte. Vi har mange sociale udfordringer i Grønland, og her kan de positive fællesskaber omkring fysisk aktivitet være med til at forebygge ensomhed og mistrivsel, siger Kista Hammeken Lennert.

Uorganiserede fællesskaber

GIF gør meget for at udbrede fordelene ved at være fysisk aktiv i fællesskaber. Det handler ikke alene om de organiserede fællesskaber, men også om de selvorganiserede fællesskaber, dvs. hvor folk på eget initiativ mødes og går en tur, løber, sejler

kajak, står på ski eller cykler mountainbike sammen. Den form for uformelle fællesskaber kan være mindre forpligtende, og dermed lettere for nogle at deltage i, end hvis man skal møde op i en klub til træning.

– Det vigtigste er, at man kommer i gang med at være fysisk aktiv. Alle der dyrker sport ved, hvor meget glæde det giver i hverdagen. Man bliver bedre til at koncentrere sig, og man får mere energi. Man får dermed større overskud til at være en god mor, far, kæreste eller ven. Er det svært at komme i gang selv, så er det en god ide at holde øje med Facebook, hvor der er masser af uformelle aktivitetsnetværk, man kan deltage i foruden de mange sportsklubber.

– Vi har efterhånden mange, der går ture i naturen sammen. Og når man går der, så kommer man til at snakke og det, der kan være svært at sige hen over et bord, er meget lettere at tale om på en gåtur. Så på den måde er fysisk aktivitet med til at øge den mentale trivsel, siger Kista Hammeken Lennert.



Timersoqatigit kattuffiani timimik atuilluni ataatsimoornikkut iluaqtissartaasut siammarterniarneqarput. Taamaallaat aqqissuussamik ataatsimoornerit pineqangillat, allalli ataatsimoornerit nammineq aqqissuussat, tassalu inuit namminneg suliniuteqarnermikkut naapeqatigiittut soorlu pisussuaqatigiillutik.

GIF gør meget for at udbrede fordelene ved at være fysisk aktiv i fællesskaber. Det handler ikke alene om de organiserede fællesskaber, men også om de selvorganiserede fællesskaber, dvs. hvor folk på eget initiativ mødes og f.eks. går en tur sammen.



LEIFF JOSEFSEN

– Sammisaqarluni ataatsimoortuni akuuneq tarnikkut peqqissutsitsinnut pingaartupilussuuvoq, Timersoqatigiit kattuffiani suliniummi aqutsisoq Kista Hammeken Lennert oqarpoq.

– At være en del af et aktivt fællesskab har stor betydning for vores mentale sundhed, siger projektleder i Grønlands Idrætsforbund, Kista Hammeken Lennert.

6 lette tips til at komme i gang med motion:

1. Din motion skal passe til dig

Vælg en motionsform, du godt kan lide, og som passer ind i din hverdag. Og planlæg realistisk, hvor ofte og hvor lang tid du skal dyrke motion.

2. Giv dig selv en god start

Du skal starte stille og roligt op, så din krop og psyke langsomt vænner sig til motionen. Selvfølgelig må du godt kunne mærke, at du presser din krop, men det skal ikke føles ubehageligt. Gør det det, skal du sætte tempoet eller belastningen ned.

3. Find en træningsmakker

Find en eller flere gode venner, som du kan motionere sammen med. Enten hvor I tager afsted sammen eller hvor I hjælper hinanden med at nå det aftalte.

4. Prioritér dine nye motionsvaner højt

Lav aftaler med dig selv i kalenderen og hold fast i dem. Fortæl familie og venner om din træningsplan, så de kan hjælpe dig med at komme i gang og bakke dig op.

5. Gør dine daglige gøremål til motion

Gå til arbejde og lad bilen stå. Sæt farten i vejret en del af turen, hvis du alligevel er ude at gå.

6. Gør det sjovt med mål og hjælpemidler

Brug f.eks. en skridttæller. Det er bare en simpel lille dims. Men den psykologiske effekt skal man ikke kimse ad. Hvis du bruger en skridttæller, kan du holde skarpt øje med dine daglige skridt. Og videnskabelige studier har vist, at skridttællere ofte motiverer folk til at øge deres aktivitetsniveau til næsten det dobbelte.

Kilde: Hjerteforeningen

Uformelle fællesskaber:

De klassiske medlemsbaserede foreninger suppleres i disse år af nye former for midlertidige og uformelle netværk. Et eksempel på dette er vandregruppen »Gå væk kræft – livet er en gave«.

Idrætsorganisationer

Grønlands Idrætsforbund (GIF) har 210 idrætsklubber og ca. 18.000 medlemmer. Der er 8 specialforbund, der tager sig af hver deres idrætsgren. Det er badmintonforbundet, boldspilunionen, bordtennisunionen, håndboldforbundet, kajakforbundet, skiforbundet, taekwondoforbundet og volleyballforbundet.

Fodbold mest populært

Fodbold udgør den største aktivitet blandt børn, og næsten halvdelen (42 pct.) af børnene har dyrket fodbold regelmæssigt inden for det seneste år. Løb er den næstmest udbredte aktivitet (19 pct.), mens futsal (14 pct.), vandreture/gåture (13 pct.) og gymnastik (10 pct.) indtager henholdsvis tredje-, fjerde- og femtepladsen. Håndbold, badminton, bordtennis, styrketræning og jagt er også relativt populære aktiviteter blandt børn, som alle har en tilslutning på 7 pct. af børnene. Kilde: Grønlandsk idræt i bevægelse, 2019-2020.



PRIVAT

Allanik ikiuineq nukissamik tunisisarpoq

Kajumissutsimik sulineq taamaallaat sullinneqartunut iluaqutaaneq ajorpoq, aammali kajumissutsiminnik sulisunut, inuunerat pitsanngoriartarmat. Allanik ikiuineq nukissamik tunisisarpoq, sisorartartut klubbiani NSP-mi kajumissutsiminik sulisoq Natuk Lund Olsen oqarpoq

All. Trine Juncher Jørgensen

Kajumissutsimik sulineq inoqatininik ikiuinerullunilu iluaqusiisarpoq. Tamatumani saniatigut kajumissutsimik sulinerup

pissarsisut kajumissutsiminnillu sulisut inuunerat pitsaanerulersillugulu iluaqutertaraa, ilisimatusarnerit takutippaat. Kajumissutsimik sulineq inuunerup pitsaanerulerneranik misigisaqartartut ilagaat 42-nik ukiulik Natuk Lund Olsen, inuusut-

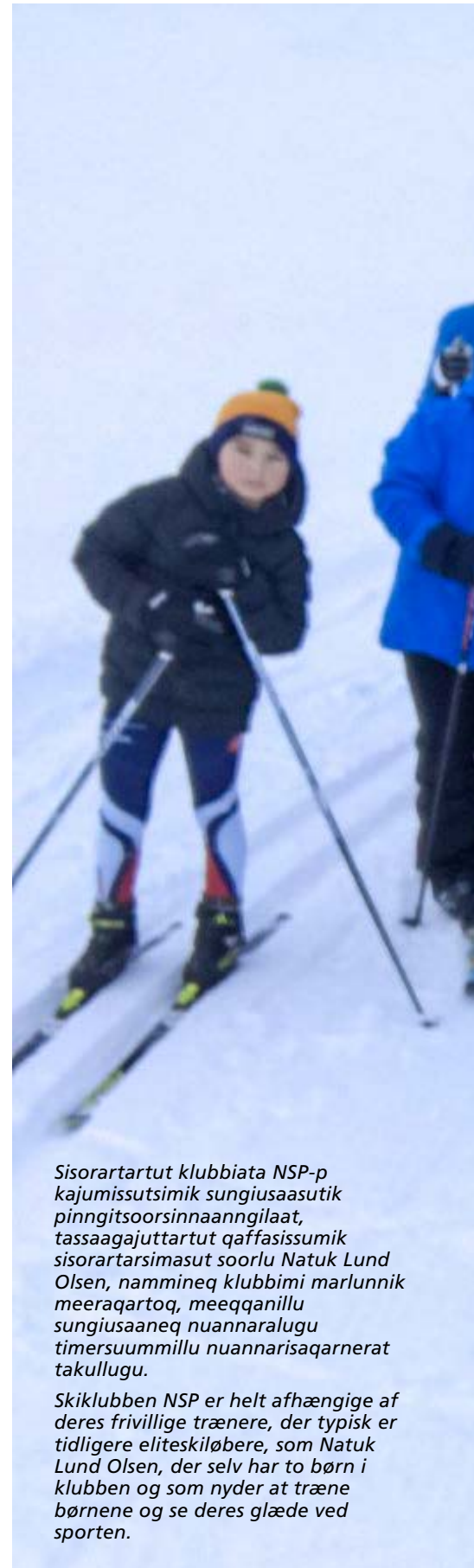
tuullunili Nuummi sisorartartut klubbiani NSP-mi akunnerpassuarni kajumissutsiminik sulisimasooq.

– Uannut pissusissamisuginnarpoq. Meeraallunga klubbimi takusarpara inersimasut allat suleqataasarnerat, malugisimava-



– Kajumissutsimik sulineq nuannaarnermik pilersitsisarpoq. Inuit allat nuannaartillugit, nammineq allanik ikiuinermi nukissanilluni, Natuk Lund Olsen NSP-mi kajumissutsimik sungiusaasoq oqarpoq. Meeraallunili nammineq klubbimiittarpoq.

– Det skaber stor glæde at arbejde frivilligt. Man glæder andre mennesker, og man får selv fornyet energi af at hjælpe andre, siger Natuk Lund Olsen, der er frivillig træner i skiklubben NSP. Hun har været en del af klubben siden barndommen.



Sisorartartut klubbiana NSP-p kajumissutsimik sungiusaasutik pinngitsoorsinnaanngilaat, tassaagajuttartut qaffasissumik sisorartarsimasut soorlu Natuk Lund Olsen, nammineq klubbimi marlunnik meeraqartoq, meeqqanillu sungiusaaneq nuannaralugu timersuummillu nuannarisqaqarnerat takullugu.

Skiklubben NSP er helt afhængige af deres frivillige trænere, der typisk er tidligere eliteskiløbere, som Natuk Lund Olsen, der selv har to børn i klubben og som nyder at træne børnene og se deres glæde ved sporten.

ralu pikkorissumik sungiusaasoqarneq qanoq iluartigisoq, kaammattuisinnaallunilu nukittorsaaumik, inuusuttuullungali timersortartuullunga nammineq klubbini meeqqanik mikinerinik sungiusaasalerpunga.

– Kajumissutsimik sulineq nuannaarnerujussuarmik pilersitsisarpoq. Inuit allat nuannaartinneqartarput, allanillu ikiuineq nammineq nukissamik pilersitsisarpoq. Meeqqanik sungiusaasaleramali meeqqanut sungiusarnissamik pilersaaruisorneq ilisimasaqarfiginngilara, taamaatumik ilinniartariaqarlugu. Paasilertorparali kaammattuineq tusaaniarnerlu pingaarnerpaajusut, sungiusagassanik sungiusariaatsinillu meeqqanut atoruminartunik nassaarsiorluni.

Qaffasissumiit sukisaarsaarnermut

Natuk Lund Olsen nammineq qaffasissumi ujakkaartartuusimavoq. Unammilerinil ajugaasarpooq nunanut allanut unammisar-tunut ilaalluni, piffissallu ilaanni Norgemi Danmarkimilu qaffasissumik unammisar-tuni sungiusarluni. Sivisuumillu nunani al-lani najugaqarneq kiserliornarpoq.

– Inuuvunga ilassior tupilussuaq. Kalaal-



lit Nunaanni ujakkaarneq taamanikkut ulumikkullu timersuutaavoq inoqatit akornanniiffusoq, nuannisaqatigiilluni, taper-sersoqatigiilluni kaammattoqatigiillunilu. Qaffasissumi timersortartuullunga misigilerpara nammineq anguniakkat sammineqarpallaartartut, tamannalu nuanneringilara. Taamaattumik nunatsinnut uterpunga, ilinniarlunga sukisaarsaatigalugulu timersuut ingerlatiinnarlugu.

Meditation timillu atornera

Ullumikkut Natuk Lund Olsen Namminersorlutik Oqartussani immikkoortotami pisortatut sulivoq. Nunalerinermut siunnersuisoqatigiinni siulittaasuvoq, Ilisimatusarfimmullu atalluni ph.d.-ngorniarnermini. Ulluinnarni piffissaqartorsuunnigilaq, taamaakkaluartorli sisorartartut klubbiat meeqqanullu pisussaaffini sungiusaasoqatinilu allat sallitissarpai. Maannakkut meeqqanut qulit sinnerlugit ukiulinnut sungiusalaarsimasunut illup iluani sungiusaaneq isumagaa. Meerarpassuupput sisorarnerup nalaani 70-it missaannittartut, ilaatigut Natuk Lund Olsenip nammineq meerai marluk.

- Apigaangat illerngillu suliarineqarlutik

meerarpassuit sungiusariartarput. Piffissap sisorarfiusup avataani meeqqat 20-30-t takkuttarput. Tamatigut illup iluani sungiusarneq »chech-in«-imik aallarnertarparput, tassalu meditationit ilaat, kingornalu timi atorlugu sungiusalerluta, meditationimik naggaserlugu. Kikkut tamarmik peqataasinnaanerat uannut pingaartuuvoq, nammineq allallu akuerinissaat aamma sammineqartarluni. Allat allangortinniassanngilavut. Sungiusarnermi tamanna pingaartittaqaara. Takusarparalu meeqqat taamatut sungiusariaaseq kiisalu taamatut aallarteriaaseqarlunilu naggaseeriaatsip patajaannera ugartortaraat.

Natuk Lund Olsenimut kajumissutsimik sulinermi aamma pingaartupilussuavoq kajumissutsimik sungiusaasut akornanni ataqatigiilluarnissaq, sulinngiffeqarnermi napparsimanermilu ikioqatigiilluni, taamaalilluni sungiusarnissaq taamaatiinnarnani. Sungiusaasut amerlanerpaat ukiorpassuarni peqataasimapput, nalinginnaasumillu piffissap ilaani qaffasissumi timersortartuullutik. Ilinniartitsinermi akissarsisoqarneq ajorpoq, taamaattumillu klubbimi nukit kajumissutsimik tunniussat pinngitsoorneqarsinnaanngivillu-

tit, meeqqat sapaatit akunnerani sisamariarlutik sungiusariarsinnaallutik silami illullu iluani, kiisalu sisoraatit assakaasullit atorlugit, imaluunniit sisorarneq aallartikkaangat sisorarluni, meeqqanut sungiusaqatigiinnut ataavartumik pingasunik sungiusaasoqarluni.

Pillualersitsisartut

Kajumissutsimik sulineq imaattunik periarfissaqarpoq:

- Inoqatinut iliuuseqarneq
- Inoqatinik peqateqarneq
- Timikkut anersaakkullu ingerlaanarnissaq

Taakku pingasut pitsaasumik inuunissamut tunngiviupput pisariaqartut. Aamma pillualersitsisartunik taaneqartarput. Kikkut tamarmik, kajumissutsiminnik sulisut sullinneqartullu kajumissutsimik sulinermit timikkut tarnikkullu pissarsisarput.

Kajumissutsimik sulisut inuiaqatigiinni pingaaruteqarput

Kalaallit Nunaanni timersoqatigiit kattuffiani takorluugaavoq 2030-mi Kalaallit Nunaat nunarsuarmi nunani timimik atuiffiunerpaajussasoq. 2023-mut periusissiami kajumissutsimik sulinissamut periseq nukittorsarneqassaaq, nassuerutigalugu kajumissutsimik sulisut timersorne-rup silarsuaani inuiaqatigiinnilu qitiusumik inissisimasooq. Kajumissutsimik sulisut timersortartunut allarpasuarnullu ataatsimoornermik, nuannaarnermik misigisanillu pitsaasunik pilersitsisarpoq. Kajumissutsimik sulisoqanngitsuuppat aqqjissuussamik timersortartoqarnaviannigilaq.

Kajumissutsimik sulineq nukittorsarneqassaaq aqqjissuuteqqinneqarlunilu. Kajumissutsimik sulisut atugaasa pitsanngorsarnissaat sulissutigineqassaaq – kajumissutsimik sulisut attavii nukittorsarlugit. Attavii kajumissutsiminnik sulisut amerlanerulernissaannut tunngavissanik kajumissutsimillu pilersitsisut piorsaanissamut pilersaarutini ilaapput, taamaalilluni piginnaasaat nukittorsarlugit timersortartut klubbiinut, inuussutissarsiornermut nalinginnaasumillu inuiaqatigiinnut iluaqutaasusamik. Kajumissutsimik sulineq ajornannginnerulissaaq, nuannernerulluni pissarsinarerullunilu.



Man får energi af at hjælpe andre

Frivilligt arbejde hjælper ikke bare modtageren, men gavner også de frivillige selv i form af øget livskvalitet og velfærd. Man får simpelthen energi af at hjælpe andre, siger Natuk Lund Olsen, der er frivillig træner i skiklubben NSP

Af Trine Juncher Jørgensen

Frivilligt arbejde hjælper og gavner andre mennesker. Dertil bidrager frivilligt arbejde til øget livskvalitet og velfærd både for modtagerne og de frivillige, viser forskning. En af dem der oplever, at frivilligt arbejde øger livskvaliteten er 42-årige Natuk Lund Olsen, der siden hun var ung har lagt mange frivillige timer i skiklubben NSP i Nuuk.

– For mig kom det meget naturligt. Jeg har som barn i klubben set, hvordan andre voksne tog deres tårn, og jeg har mærket, hvor godt det var at have en dygtig træner, der kunne inspirere og styrke os, og allerede da jeg var ung sportsudøver begyndte jeg selv at træne de mindre børn i klubben.

– Det skaber stor glæde at arbejde frivilligt. Man glæder andre mennesker, og man får selv fornyet energi af at hjælpe an-

dre. Da jeg startede med at træne børn, vidste jeg ikke noget om, hvordan man lavede træningsprogrammer for børn, så det måtte jeg lære. Men jeg fandt hurtigt ud af, at det vigtigste var at inspirere og lytte, og så finde frem til de øvelser og træningsmetoder, der virker godt for børnene.

Fra eliteniveau til hobbyplan

Natuk Lund Olsen nåede selv op på et højt niveau som langrendsløber. Hun vandt konkurrencer og kom på landsholdet og boede i en periode i både Norge og Danmark for at træne med eliten. Men opholdet i udlandet blev for ensomt på den lange bane.

– Jeg er en meget social person. Langrend i Grønland var og er i dag en meget social sport, hvor vi har det rart sammen, og hvor vi støtter og opmuntrer hinanden. Jeg oplevede undervejs i mit eliteforløb at fokus i for høj grad kom til at handle om individuelle præstationer, og det trivedes jeg ikke med. Så derfor tog jeg tilbage til

Grønland, uddannede mig og holdt fast i sporten på hobbyplan.

Meditation og fysisk aktivitet

I dag arbejder Natuk Lund Olsen som afdelingschef i Selvstyret. Hun er forkvinde for landbrugsrådet og så er hun tilknyttet Ilisimatusarfik som ph.d.-studerende. Det er ikke tid, hun har mest af i sin hverdag, men hun prioriterer alligevel skiklubben og forpligtelserne over for børnene og de andre trænere højt. Aktuelt står hun for indendørstræningen af de letøvede børn, der er 10 år og opefter. Der er tale om en stor børnegruppe på op til ca. 70 børn i skisæsonen, herunder Natuk Lund Olsens egne to børn.

– Der kommer rigtig mange børn til undervisning, når sneen har lagt sig, og løjperne er præpareret. Udenfor sæsonen kommer der en 20-30 børn. Vi starter altid indendørstræningen med et »check-in« – en form for meditativ start – hvorefter der er fysisk træning, og så slutter vi af igen

med meditation. Det er vigtigt for mig, at alle kan være med, og at der også er fokus på at acceptere sig selv og andre, som de er. Vi skal ikke ændre ved hinanden. Det ligger jeg meget vægt på i træningen. Og jeg oplever, at børnene efterspørger den tilgang til træningen samt stabiliteten i den meditative start og afslutning.

For Natuk Lund Olsen har det også stor betydning for hendes frivillige engagement, at der er et godt sammenhold de frivillige trænere imellem, der hjælper hinanden ved ferie og sygdom, så man undgår at aflyse undervisning. De fleste trænere har været med i mange år, og har typisk også været en del af elitetruppen i en periode. Der er ingen, der får løn for at undervise, og klubben er derfor helt afhængig af de frivillige kræfter, der betyder at børnene kan modtage undervisning fire gange om ugen både udendørs, indendørs og på rulleski eller ski, når sæsonen er i gang fordelt på 3 faste trænere alene for børneholdet.



Illup iluani sungiusarneq tamatigut »check-in«-imik aallarnerneqartarpoq, tassalu meditationit ilaat, kingornalu timi atorlugu sungiusalerluni meditationimik naggaserlugu.

Indendørstræningen starter altid med et »check-in« – en form for meditativ start – hvorefter der er fysisk træning, og så sluttes der af igen med meditation.

Lykkefaktorer

Gennem frivilligt arbejde har man mulighed for:

- At gøre noget for nogen
- At have social kontakt med andre mennesker
- At holde sig fysisk og åndeligt i gang

Det er 3 forhold, der anses som nødvendige forudsætninger for et godt liv. De kaldes også »lykkefaktorer«. Alle, både frivillige og dem, der modtager den frivilliges indsats, får altså noget positivt ud af det frivillige arbejde både fysisk og mentalt.



Apigaangat illerngillu suliarineqarlutik sisorartartut klubbiat NSP meeqqanik ulikkaartarpoq. Piffissaq sisorarfiusoq qaangiikkaangat ilaatigut illup iluani timikkut sungiusartoqartarpoq, meditationilu atorlugu, soorlu uani Kangillinnguani.

Når sneen er faldet, og løjperne præpareret, så er der fyldt med børn i skiklubben NSP. Udenfor sæsonen trænes der blandt andet indendørs med fysisk træning og meditation som her i Kangillinnguit.

Frivillige spiller en nøglerolle i samfundet

Grønlands Idrætsforbund har en vision om, at Grønland skal være verdens mest fysisk aktive land i 2030. I strategien frem mod 2023 skal frivillighedskulturen styrkes i erkendelse af, at frivillige spiller en nøglerolle i idrætsverdenen og i vores samfund. De frivillige skaber fællesskab, glæde og gode oplevelser for idrættens medlemmer – og for mange andre. Uden frivillige er der ingen organiseret idræt.

Frivillighed skal styrkes og gentænkes. Der skal arbejdes for bedre vilkår for de frivillige – ved at styrke netværket omkring de frivillige. Et netværk, der bidrager til at skabe nogle rammer, der gør det attraktivt at være frivillig og anerkender og synliggør værdien af de frivilliges indsats. Et netværk, der skaber rammerne og incitamentet for at flere frivillige indgår i kompetenceudviklingsprogrammer, der styrker deres kompetencer til gavn for både idrætsklubber, erhvervslivet og samfundet generelt set. Det skal være nemt, sjovt og givende at være frivillig.

Kajak er en sport i fremgang

Der var blå himmel og forår i luften, da kajakklubben Qajaq bag en række aktiviteter i forbindelse med Maaji Nuan i Qaqortoq i foråret. Klubben oplever generelt fremgang, og ser sig som et kulturelt mødested i byen

Af Trine Juncher Jørgensen

Der blev løbet, cyklet, roet kajak og hygget på havnen i Qaqortoq, da kajakklubben Qajaq i samarbejde med Kommune Kujalleq stod bag et »Gør maj sund«-arrangement i foråret. En af aktiviteterne var en

alternativ triatlon, hvor deltagerne først skulle cykle 10 kilometer, derefter ro kajak 500 meter og endelig løbe 5 kilometer.

– Vi vil gerne have flere til at dyrke sport og røre sig, så derfor er vi med til at arrangere sådan en dag fortæller Veronica Jensen og Sofie Rosa Jakobsen, der begge er aktive medlemmer af Qajaq.

Klubmedlemmerne i Qajaq Qaqortoq træner hele året; når det er blevet varmere i sommerperioden øver de sig i at ro om kap i havet, og i vinterperioden er der konditionstræning og rebøvelser i folkeskolens gymnastiksal. Klubben og børnene i alderen 4-14 år har netop modtaget vandrepokal, som bliver givet til byer, der udmær-

ker sig inden for sport og fysisk aktivitet.

Borgmester Stine Egede er glad for, at kajakklubben klarer sig så godt.

– Vi har nok alle sammen lagt mærke til, at Qajaq Qaqortoq aktivt holder kajakklubben i gang. Det er betryggende at børnene holdes beskæftiget, og det er tydeligt, at forældrene støtter op omkring dette.



Qajami namminneq naqqaniit qaanniortarput.
I Qajaq bygger de selv deres kajakker fra bunden.



Qaqortumi meeqqat inersimasullu qajartortarput, maannakkullu timersuut taanna soqutigineqarnerujartorpoq. Både børn og voksne sejler kajak i Qaqortoq, og aktuelt opleves en stigende interesse for sporten.

Qajartorneq timersuutaavoq siaruariartortoq

Upernaaq Qaqortumi Maaji Nuannimut atatillugu qajartortartut peqatigiffiat Qajaq aaqqissuussimmat allaaqillunilu upernarpalaarpoq. Peqatigiiffik nalinginnaasumik siuariartorpoq illoqarfimmilu kulturikkut naapiffittut imminut isigaluni

All. Trine Juncher Jørgensen

Upernaaq Kommune Kujalleq suleqatigalugu qajartortartut klubbiat Qajaq »Maajimi Peqqissuussami« aaqqissuussimat arpattoqarpoq, sikkilertoqarluni, qajartortoqarlunilu talittarfimmilu nuannisar-toqarluni. Sammineqartut ilagaat triatlon immikkut ittoq, peqataasut 10 kilometerimik sikkilerlutik, kingorna 500 meterimik qajartortut naggataagullu 5 kilometerini arpallutik.

– Amerlanerit timersortalertullu aalanerunissaat kissaatigaarput, taamaattumik ullormik taamaattumik aaqqissuutaavugut, Veronica Jensen aamma Sofie Rosa Jakobsen tamarmik Qajami ilaasortaasut oqaluttuarput.

Qajaq Qaqortumi ilaasortat ukioq kaajallallugu sungiusartarput; aasaanerani kianneruleraangat imaani parrullutik unammisarput, ukiuuneranilu atuarfiup eqaarsaarfiani qasujaallisarlutillu allunaasamik sungiusartarput. Klubbi meeqqallu 4-14-inut ukiullit ingerlaartumik pokalinnaaqqammerput, taannalu illoqarfinnut timersornikkut timimillu aalatsinikkut ingerlatsilluurtumut tunniunneqartarpoq.

Borgmesterip Stine Egedep qajartortartut angusarissaarnerat nuannaarutigaa.

– Tamatta maluginiarsimagunarparput, Qajaq Qaqortoq qajartornermut klubbi- mi ingerlarsortoq. Meeqqat sammisa- saqartinneqarnerat toqqissisimanarpoq, paasinarluarporlu tamanna angajoqqaat tapersersoraat.

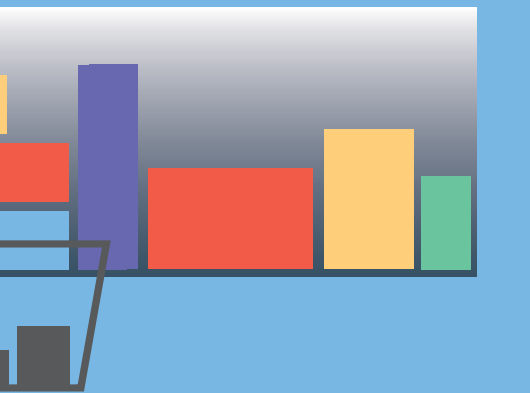


Qajami ilaasortat Sofie Rosa Jakobsen (saam.) aamma Veronica Jensen. Sofie Rosa Jakobsen (tv) og Veronica Jensen fra klubben Qajaq.





siniarfik



Qeqqata Kommuniata ataatsimoorfiusut peqqinnartut tikikkuminartullu nukittorsarai

Tunaartaqartumik iliuuseqarnermigut Qeqqata Kommuniani inuusuttut akornanni aanngajaarniutitik atuilernissamut atugarliulernissamullu aarlerinarsinnaasut annikillisinniarnearput. Taarsiullugu illersuutaasinnaasut nukittorsarneqassapput, matumanilu angajoqqaat tapersersuinerat pingaarluinnartuuvoq

All. Trine Juncher Jørgensen

2020-imiilli Qeqqata Kommuniani pitsaaliuinermit suleriaaseq nutaaq »Qeqqata-Model« atorneqalerpoq, meeqqanut, inuusuttunut ilaqtuannullu sammitinneqartoq. Periuseq Islandimit isumassarsiaavoq, inuusuttut akornanni aanngajaarniutitik atuinermik annikillisaaneq iluatsinneqarsimalluni inuusuttullu akornanni inuune-

Qeqqata Kommniani atuartunik misissuineq

HBSC-mi (Meeqqat atuartut akornanni peqqissutsikkut pissusilersuutit) misissuineq nunani tamalaani meeqqat atuartut peqqissusaat peqqissutsimullu ileqqui pillugit immersuilluni apersuineruvoq, ukiut sisamakkaarlugit ingerlanneqartartoq. Misissuineq nunarsuarmi peqqissutsimut suliniatigiiffissuarmit WHO-mit tapersersoreqarpoq. Misissuineq 1994-illi Kalaallit Nunaanni ingerlanneqartarpoq.

2020-mi Qeqqata Kommuniani immikkut ittumik misissuineq aalajangerpoq Qeqqata-Modellip kommunimi atugaalernissaanut atatilugit, sumiiffimmi kisitsisit nutartikkat pigineqalernissaat qulakkeerniarlugit, sumiiffimmi oqaloqatigiinnerit peqqinnissamullu suliniutit atorneqartut sallitunneqarinnissaat siunertaralugu, 5.-10. klassini atuartut akornanni inuunerup pitsaanerulernissaa siunertaralugu aanngajaarniutillu atugaanerat pitsaaliorniarlugit. Qeqqata Kommuniani 5.-10. klassini atuartut 96 procentii misissuineri akisarput, paasineqarluni kommunimi meeqqat ilarujussui inuunerissut aanngajaarniutinillu atuinerat killeqarluni. Taamaattorli aamma meeraqarpoq inuunerissuunngitsunik aamma imaluunniit siusissukkat aanngajaarniutitik peqqissusaannut inuunerinnissaannullu akornutaasinnaanik atuilernissamut.

Misissuineri inernerit aallaavigalugit suleqatigiit, kommunimi immikkortortat aamma suliffeqarfii akimortumik peqatigiiffimmi, innuttaasunik, angajoqqaanik meeqqanillu suleqateqarput, tassani meeqqanut inuusuttunullu ataatsimoorfiusut peqqinnartut tikikkuminartullu nukittorsarneriarlugit, taamaaliornikkullu atuartut akornanni atugarliorneq aangajaarniutinillu atuneq pinaveersaartinniarlugit.

Qeqqata Kommuniani sinissami minnerpaamik ukioa allortarlugu atuartunik misissuarniarpoq, kingorna nalilissuorarluni, iliuuserineqartut nalilersorneqarlutik naleqqussarneqarlutillu. Atuarfinni angajoqqaanik isumaqatigiissutit ukiumoortumik nalilersorneqartassapput.

Timersorneq

Sapaatit akunneranut minnerpaamik sisamariarluni akunnermi ataatsimi timersornissamik innersuussut atuartut 40 procentiisa missaannit naammassineqartarpoq.

rinneq annertusarneqarluni, pitsaaliuinermit suliaqarnermi angajoqqaat najukkamilu attaviit annertunerusumik akuliunernerisigut.

2020-mi septembarimi kommuni, Kalaallit Nunaani Innuttaasut Peqqissusaanik Ilisimatusarfik (SIF) aamma Paarisa Suleqatigiinnissamik isumaqatigiissuteqarlutik atsiorput. Suleqatigiinni Qeqqata-model aqutugalugu Islandimit isumassarsiat aammalu Kalaallit Nunaanni pioreersumik peqqinneq pitsaaliuinerlu pillugit ilisimatusarnermit HBSC-mit (HBSC - Health Behaviour in School-aged Children) misissuinermit nukissanillu paasisutissamik pioreersunik pitsaanerusumik atuinikkut Inuuneritta III-mik sulineq qanoq atorneqalersinnaanersut ukkatarineqarpoq.

Nukittuffiit naleqartitallu allatorneqartut

2020-mi ukiakkut Qeqqata Kommuniani illoqarfimmi nunaqarfimmi tamani innuttaasunik, peqatigiiffimmi meeqqanillu aalarnisaataasumik isumasioqatigiissivooq sumiiffimmi nukittuffiit naleqartitallu allatorneqarlutik. Naleqartit taakku maanna angajoqqaanik nunaqarfimmi isumaqatigiissutini piviusunngortinneqarput.

– Anguniarneqarpoq atuarfimmi, sunngiffimmi, ilaqtariinni inuunermit inuiaqatigiinnillu ataatsimoorfiit akuutitsillutillu pitsaasut nukittorsarinnissaat. Isumaa-

Angajoqqaat tapersersuinerat

Atuartut sisamaagaangata pingasut isumaqatigaat ilaqtumik ikiorniartaaraatik, 2020-mi HBSC-mi misissuinerup takutippaa. Ilaqtariinni ikiorneqarneq pillugu apeqquumi angajoqqaat tapersersuinerat annikilliar-tortarpoq klassit qaffasinneruleriar-tortillugit. Tamanna angajoqqaani allannormermik peqquteqarsinnaavoq soorlu annikinnerusumik ataatsimooralerluni, meeqqallu anginerusut oqaloqatiginnginnerullugit nukarliu-nerusunut naleqqiullugu. Peqqutaasinnaavortaaq atuartut namminneq ilaqtatit pinnagit ikingutiminni tapersersorneqarinnissaq ujarternerusaraat. Klassini ukiukinnerpaani atuartut quliugaangata arfineq pingasut misigisarpaat ilaqtumik ilumut ikiorniartaaraatik, klassini angajullepaani tamanna atuartut quliugaangata arfineq marluk missaannit misigineqartarluni.

voq tunaartaqarlutikum iliuuseqarnermit aarlerinaateqartunut aanngajaarniutitik atuinermut atugarliornermullu aqquutaasinnaasut annikillissarnissaat illersuutaasinnaasullu nukittorsarlugit. Islandimi paasineqarsimavoq angajoqqaat tapersersuinerat pingaartupilussuusoq, meeqqallu maleruagassat soorlu angerlarfissat sunngiffimmi sammisassanik peqataanissat pillugit angajoqqaaminnut ilaqtariinnullu attaveqarnerat meeqqat inuusuttullu inuunerinnissaannut aalajangiisusartut.

– Taamaattumik suliniuteqarpuq sunngiffimmi sammisassat, angerlarfissat, imigassamik tupamillu atuinermut atatilugit angajoqqaanik isumaqatigiissuorinnissaq. Pingaartuuvoq angajoqqaanik ilisimaneqarinnissaq meeqqatik inuusuttortatillu sunngiffimmi sulersarnerisut ilisimasallugu, taamaalilluni ataatsimoorussanik assigiissunik atugassaqarluni kiisalu atavartunik isumaqatigiissuorluni soorlu pujortarneq imigassarlu pillugit, kiisalu inuusuttut unnukkat qaqugukkat angerlartassanersut, Sofie Jessen Maniitsumi Qeqqata Kommuniani porsaanermi pisortaq oqaluttuarpoq.

– Siunertaavoq ingerlalluurtut nukittorsarinnissaat. Tamatuma saniatigut innuttaasut namminneq suliasaqarfinni najukkami ernumanertoqartuni iliuuseqarinnissaminnut suliniuteqarinnissaat. Inuusuttut amerlanerit ataatsimoorfiusuni pitsaasuniittariaqarput, soorlu peqatigiiffilerinermi, aamma meeqqanut inuusuttunullu neqerorutitik amerlanerisunik pilersitsisoqartariaqarpoq, Sofie Jessen oqarpoq. Suliamut atatilugit januaarimi 2020-mi kommunalbestyrelsemisut 18-it inorlugit ukiulinnut tamanut timersuutini peqataanissaq akeqarunnaarpoq. Meeqqat inuusuttullu akeqanngitsumik timersorsinnaalerput pissusilersornermik kissaatigineqanngitsunik pitsaaliusissamik sunngiffim-

9-10. klassini aanngajaarniutit

Atuartut angajoqqaaminnit tapersersorneqartut misigisut akornanni pujortarneq imigassartornerlu appasinneruvoq. 9-10. klassini 41 procentit pujortartarnerartut angajoqqaaminnit tapersersorneqartatik misigisarput, angajoqqaaminnit tapersersorneqarlutik misigisut 25 procentii pujortartarlutik. Pujortartarnerup annertussusaa annikillisarpoq apeqquutaalluni atuartut angajoqqaaminnit tapersersorneqartarnerisut tapersersorneqartatilluunniit. Imigassaq eqqarsaatigalugu atuartuni nikingassuseqangaanngilaq. Matumani 29 procentitoqaatigaat angajoqqaaminnit tapersersorneqanngitsut misigisut akornanni imigassartorsimallutik, angajoqqaaminnillu tapersersorneqartut akornanni 24 procentiullutik.

Nerisassat

Atuartut amerlaginartut oqaatigaat kaallutik innartarlutik atuariartorlutiluunniit. Kommunimi tamarmi agguaqatigiissillugu atuartut qulingiluaagaangata ataaseq tamatigut kaalluni innertarpoq imaluunniit kaalluni atuariartorluni. Tamanna nuna tamakkerlugu HBSC-mi misissuiner-misut annertutigaaq.

milu sammisaqarluni inuunissamik toqqaanissamut pitsaasunik atugassaqarluni. Islandimit misilittakkat aamma takutip-paat pingaartuuvoq timersoqatigiit peqatigiiffiisa ingerlalluarnissaat nutaaliaasunil-lu atugassaqarlutik, taamaattumillu Qeq-

7-8. klassimi aanngajaarniutit

Atuartut angajoqqaaminnit tapersersorneqangaanngitsut misigisut akornanni 10 procentit oqaatigaat aalakoorsimallutik. Tamanna 20 procentinut angajoqqaaminnit tapersersorneqarsinnaasarlutik misigisimasu-nut atuuppoq, angajoqqaanik tapersersorneqarlutik misigisut akornanni taamaallaat 5 procentit aalakoorsimal-lutik. 7-8. klassemi atuartut arlaan-naalluunniit hashimik pujortarsimanngilaq. Angajoqqaanik tapersersorneqarnermut atatilugit 7-8. klassini aanngajaarniutitik tupamillu atuinermut atatilugit tikkuussisoqanngilaq.

qata Kommuniani 2020-mi peqatigiiffiit sunngiusarnermut atortunik pisinissaannut immikkut ittumik tapiisuteqarsimavoq. Kommunimi sulissutigineqarportaaq peqatigiiffimmi ilaasortaanissap ajornanngitsuuinnissaa.

Islandimi periuseq

Island Europami nunaavoq inuusuttut imigassamik, tupamik aanngajaarniutinillu atuinnginnerpaaffiat. Islandimilu imigassamik aanngajaarniutinillu annikinnerpaamik atuinngif-fiujuannarsimangilaq. Ilami 1990-ikkut naalerneranni Europami nunanut allanut sanilliullugu qaffasis-supilussuuvoq. Inatsiliornikkut, angajoqqaat atuarfiullu suleqatigiinnerisa nukittorsarneratigut, arlalissuuartigullu sunngiffimmi sammisassaqtitsiler-nikkut inuusuttut peqqinnarnerusunut nuussimapput. Ullumikkut »Islandimi Periuseq« oqaluuserineqartarpoq nunarsuarmi tamarmi inuusuttut imigassamik aanngajaarniutinillu atuininnerulernissaat pineqartillugu.



Qeqqata Kommuniani borgmesteri Malik Berthelsen kommunalbestyrelsmilu ilaasortat tamaasa peqatigalugit annertuumik pitsaaliuinermik suliniuteqalersimavoq, meeqqat inuusuttullu inuunerninnsaat peqqissuunissaallu siunertaralugu.

Borgmester i Qeqqata Kommunian Malik Berthelsen har sammen med resten af kommunalbestyrelsen sat gang i en større forebyggelsesindsats, der har til formål at fremme børn og unges trivsel og sundhed.



Qeqqata styrker de inkluderende fællesskaber

Gennem målrettede indsatser forsøger Qeqqata Kommunian at reducere de risikofaktorer, der kan føre til rusmiddelforbrug og mistrivsel blandt unge. I stedet skal de beskyttende faktorer styrkes, og her er forældreopbakningen helt afgørende

Af Trine Juncher Jørgensen

Siden 2020 har Qeqqata Kommunian arbejdet med en ny forebyggende metode »Qeqqata Modellen«, der er rettet mod børn, unge og deres familier. Metoden er inspireret fra Island, hvor man har succes med at nedbringe forbruget af rusmidler og fremme trivsel blandt de unge ved i højere grad at inddrage forældre og lokale netværk i det forebyggende arbejde.

I september 2020 underskrev kommunen sammen med Center for Folkesundhed i Grønland og Paarisa en partnerskabsaftale, der har fokus på at implemen-

tere inspirationen fra Island gennem Qeqqata Modellen og arbejdet med Inuunerittita III ved en bedre udnyttelse af eksisterende data fra skolebørnsundersøgelsen (HBSC - Health Behaviour in School-aged Children).

Styrker og værdier kortlagt

I efteråret 2020 afholdt Qeqqata Kommunian opstartsseminarer i alle byer og bygder for borgere, foreninger og børn, hvorved styrker og værdier lokalt blev kortlagt. Det er de værdier, der nu foldes ud i forældre- og bygdeaftaler.

– Fokusområdet er at styrke de inkluderende og positive fællesskaber både i sko-

len, i fritiden, i familielivet og i lokalsamfundet. Ideen er, at man gennem målrettede indsatser reducerer de risikofaktorer, der kan føre til rusmiddelforbrug og mistrivsel og i stedet styrker de beskyttende faktorer. Fra Island har man erfaret, at forældreopbakningen har stor betydning, og at børns relation til deres forældre og de regler der er i familien f.eks. om hjemmetider og deltagelse i fritidsaktiviteter, er afgørende for børn og unges trivsel.

– Vi har derfor igangsat et arbejde med at indgå forældreaftaler i forhold til fritidsaktiviteter, hjemmetider og forbrug af alkohol og rygning. Det er vigtigt, at forældrene er klar over, hvad deres børn og

unge laver i fritiden, og hvem de er sammen med, så der kan arbejdes på tværs med at sætte ensartede rammer og laves faste aftaler f.eks. i forhold til rygning og alkohol samt hvornår de unge skal være hjemme om aftenen, fortæller Sofie Jessen, der er Qeqqata Kommunians udviklingschef i Maniitsoq.

– Tilgangen er, at det der fungerer godt, skal styrkes. Dertil at borgerne selv tager initiativ til at handle på de områder, hvor der er bekymringer lokalt. Vi skal have flere unge ind i de positive fællesskaber i f.eks. foreningslivet og der skal skabes flere tilbud og muligheder for børn og unge, siger Sofie Jessen.



Qeqqata Kommunianni sunngiffimmi sammisassani peqataaneq akeqannigilaq. Tamanna Islandimit isumassarsiaavoq, meeqqat inuusuttullu peqqinnartuni nuannersunilu ataatsimoorfeqarnissaannik pitsasunik misillitagaqarfiusumit.

Det er gratis at deltage i fritidsaktiviteter i Qeqqata Kommunia. Inspirationen kommer fra Island, der har gode erfaringer med at få børn og unge over i sunde og positive fællesskaber.

Som en del af arbejdet indførte Kommunalbestyrelsen i januar 2020 gratis deltagelse i idrætsaktiviteter for alle under 18 år. Børn og unges frie adgang til idræt skal forebygge uønsket adfærd og skabe gode rammer for at vælge et aktivt fritidsliv. Erfaringerne fra Island viser også, at det er væsentligt, at idrætsforeningerne er vel-fungerende og har moderne faciliteter, og Qeqqata Kommunia har derfor ydet et ekstra tilskud til foreningernes indkøb af træningsudstyr i år 2020. Kommunen arbejder dertil på, at det skal være let at være forening.

Rusmidler i 7.-8. klasse

Blandt elever, der ikke oplever høj forældreopbakning, er der 10 % som angiver at have drukket sig fulde. Det gælder for 20 % blandt dem, der var neutrale omkring forældrenes opbakning, mens kun 5% havde drukket sig fulde blandt dem, der oplever forældreopbakning. Ingen elever i 7.-8. klasse angav at have prøvet at ryge hash. Der ses ingen mærkbare mønstre blandt 7.-8. klasserne i brug af rusmidler og rygning ift. forældreopbakning.

Rusmidler i 9.-10. klasse

Der ses en lavere forekomst af rygning og at have drukket sig fuld blandt elever, der oplever forældreopbakning. For 9.-10. klasse er der 41 %, der angiver at ryge tobak blandt dem, der ikke oplever forældreopbakning, mens 25% angiver at ryge tobak blandt dem, der oplever forældreopbakning. For rygning ses altså et fald i andelen, der ryger tobak, alt efter om eleverne oplever forældreopbakning eller ej. Der er ikke den store forskel for eleverne, når man kigger på brugen af alkohol. Her angiver 29 % at have drukket sig fulde blandt dem, der ikke oplever forældreopbakning, og 24% blandt dem, der oplever forældreopbakning.

Den islandske model

Island er det land i Europa, hvor unge drikker og ryger mindst samt tager færrest stoffer.

Men Island har ikke altid ligget lavt i alkohol- og rusmiddelindtag. Faktisk lå Island i slutningen af 1990'erne meget højt i forhold til de øvrige europæiske lande. Men en kombination af lovgivning, styrket forældre-skolesamarbejde og en vifte af fritidsaktiviteter fik de unges fokus hen mod sundere alternativer. Man taler i dag om »den islandske model«, som bruges over hele verden til at nedsætte unges alkohol- og rusmiddel-forbrug.

Mad

Relativt mange elever angiver at de går i seng eller i skole sulten. I hele kommunen angiver i gennemsnit én ud af ni elever, at de altid eller ofte går sultne i seng eller sultne i skole. Det er stort set den samme andel som i de landsdækkende HBSC-undersøgelser.

Fysisk aktivitet

Ca. 40 % af eleverne lever op til anbefalingerne om fysisk aktivitet, dvs. er fysisk aktiv i en time mere end fire gange om ugen.

Forældreopbakning

3 ud af 4 elever er enige i, at deres familie prøver at hjælpe dem, viser HBSC-undersøgelsen fra 2020. Forældreopbakning set ud fra spørgsmålet omkring hjælp fra familien, ser ud til at falde lidt med stigende klasse-trin. Dette kan skyldes en ændring hos forældrene f.eks., at man er mindre sammen og taler mindre sammen med de ældre børn sammenlignet med de yngre børn. Det kan også skyldes, at eleverne selv med alderen søger støtte hos deres venner og kammerater i stedet for hos deres familie. Otte ud af 10 elever i de yngste klasser, oplever, at familien virkelig prøver at hjælpe dem, hvilket gælder for lidt mere end syv ud af 10 elever på de ældste klasse-trin.

Skolebørnsundersøgelse i Qeqqata Kommunia

HBSC-undersøgelsen (Health Behavior in School-aged Children) er en international spørgeskemaundersøgelse om skolebørns sundhed og sundhedsvaner, som foretages hvert 4. år. Undersøgelsen støttes af verdenssundhedsorganisationen WHO. Undersøgelsen er blevet gennemført i Grønland siden 1994.

I 2020 besluttede Qeqqata Kommunia at gennemføre en ekstraordinær undersøgelse som et led i kommunens lancering af Qeqqata-modellen, for at sikre lokale og opdaterede tal, der kan understøtte drøftelser og prioritering af relevante lokale sundhedsfremmende initiativer med det formål at fremme trivsel blandt skoleelever i 5.-10.-klasse og forebygge brugen af rusmidler. 96 % af eleverne i 5.-10. klasse i Qeqqata Kommunia besvarede undersøgelsen, der viser at en stor del af børnene i kommunen trives og har et begrænset forbrug af rusmidler. Der er dog også en gruppe børn, som ikke trives og/eller har et tidligt påbegyndt forbrug af rusmidler, som kan skade deres sundhed og trivsel.

Med udgangspunkt i undersøgelsens resultater samarbejdes der nu på tværs af partnerskabet samt afdelinger og institutioner i kommunen med foreninger, borgere, forældre og børn om at styrke sunde og inkluderende fællesskaber for børn og unge og derigennem forebygge mistrivsel og brug af rusmidler blandt skoleelever.

Fremover vil Qeqqata Kommunia gennemføre skolebørnsundersøgelser minimum hvert andet år efterfulgt af revurdering, evaluering og tilpasning af de igangsatte indsatser. Forældreaftalerne revideres årligt ved forældremøder på skolerne.



Niuertarfiit peqqinnarnerusunik tuniniaaniartut

Ulluinnarni imminnut unammillertuupput, inuiaqatigiilli peqqinnarnerusumut sunnerneranni ataatsimoorlutik. Ulluinnarni nioqutissanik tuniniaasut pingasut KNI/Pilersuisoq, Pisiffik Brugsenilu Paarisamik suleqatigiinnissamik isumaqatigiissimapput inuussutissat peqqinnarnerusut pillugit

All. Trine Juncher Jørgensen

Niuertarfiutillit pingasut KNI/Pilersuisoq, Pisiffik, Brugsenilu siorna Paarisamik isumaqatigiissuteqarput inuussutissanik peqqinnartunik innuttaasut ajornannginnerusumik pissarsinnaalernissaat siunertaralugu, amerlanerillu nerisassanut siunnersuutit qulit malillugit sequtsigannginnerusunik naatitanillu niuernissaat pillugu.

Ajornartorsiutaavoq nioqutissat peqqinnanngitsut ataatsimut isigalugu tunisaanerpaanerat. Ingammik tassaapput immiaqqat, viinnit, imigassaq, tupa, sodavandit, tamulugassat mamakujuillu, nioqutissanit peqqinnartunut tunisaanerungaaitsartut.

– Kissaatiginartipparput ullut ilaanni inuussutissat peqqinnarnerusut kaaviiartititsinni annerpaalernissaat – tassungali killinnissatsinni aqqut suli takeqaaq, KNI-mi nunatsinni 65-inik Pilersuisup niuertarfiinik ingerlatsisumi pisortaq Jeppe Jensen

oqarpoq.

– Innuttaasut peqqissusaata nukittorsanisaa qulakkeernissaalu pingaarluinnartuovoq inuiaqatigiinnilu suniluunniit anguniagassaalluni – soorunami aamma maani nunatsinni. Innuttaasut peqqissusaat ataatsimoorlutik akisussaaffiuvoq, kikkut tamarmik akuusariaqarlutik. Taamaattumik aamma isumaqarpunga pissusissamisoortoq Pilersuisup niuertarfiutillilu allat Paarisalu peqqissutsimut suleqatigiinnissamut peqataanissaat. Qularinngilara taamaaliornikkut tamanna ersarinnerulissaasoq taamaallillunilu aamma sunniuteqarneruluni.

– Pilersuisumi nammineq piffissami sivisujaami tigussaalluinnartumik suliniuteqarsimavugut Mamarisavut.gl-imi ulluinnarni nerisassanut peqqinnartunut isumassarsiorneqarnerusut. Ulluinnarni nerisat nalinginnaasut inuussutissartaqarnerunissaat anguniagaavoq, taamaattumillu iganissamut najoqqutassat ajornaatsusarput, suliariuminarlutik akisuallaarnatillu. Kissaatigaarput naqqaniit nerisassanik peq-

qinnartumik iganissap ajornannginnerulernissaa, igariikkanik peqqinnanngitsunik nerinissaq pinnagu. Taamaattumik Mamarisavumi iganermut ilitersuutit neqeroorutinnittarput Facebookimilu.

Mamarisavumi nukippasuit atornerqartarput nutaanik najoqqutassaqlaruni, sammisaqlaruni il.il. 2020-mi naqitami tamakkiisumi nerisassat kræftilu sammeneqarput, ukiorlu manna siusinnerusukkut Pipaluup nerisassanut klubbia meeqqanut saaffiginntoq suliaraarput.

Paarnanut naatitanullu qerisunut kisitsisit

Suleqatigiit pingasut ungasinngitsukkut workshopimi naapippat, tassani suleqatigiinnermi pingaarnertut oqariartuutissat oqaluuserineqarlutik, ilaatigut niuerniarisimut paasissutissanik pissarsinissaq pineqarluni, nioqutissanillu peqqinnartunik tuniniaanermi kisitsisinik pissarsinialaruni, taamaallillunilu inuit pisiniariaasiannut piviusunik tunngavissaqlaruni, taamaallilluni ataatsimut anguniagassat

aalajangerneqarlutik, pisiniarfiutillit pingasut ataatsimoorlutik immikkullu qanoq iliorsinnaanersut Kalaallit Nunaat peqqinnerulersinniarlugu.

– Aallarniutitut isumaqatigiissutigaarput paarnat naatitallu qerisut tunisaanerannut kisitsisinik paarlaateqatigiittarnissaq, taamaallillu peqqissutsimut iliuuseriniakavut tigussaasumik uuttortarneqarsinnaallutik – suleqatigiinnermi alloriarnermi tullermi nioqutissat allat eqqarsaatigineqarsinnaallutik. Isumaqatigiissutigaarput suleqatigiinnerput logolissallutigu, ataatsimut immikkullu peqqissutsimut iliuuseqarnitsinni atorsinnaasatsinnik.

Angusassaq ungaseqisoq

Niuertarfiutillit pingasut ulluinnarni unammillertuupput, uanili suleqatigiittussaallutik. Taamaaliortoqarsinnaanersoq apeqquataavoq, nioqutissat pisinianit piumaneqartut tuniniarnerat inuussutigigaanni.

– Pitsaasutulli isigaarput. Piviusut suliffigisavut taamaapput, takusinnaangilaralu



tassunga akkerliunersoq. Pingaartuuvoq peqqissutsimut suliaata pimoorunissaa – taamaappugullumi – aammali anguniakamut ungaseqisugut takusinnaavara. Taamaattumik aamma qularinngilara sunniuteqarnerunissaanut suleqatigiinniiler-nissarput pisariaqartoq.

Maannakkorpiaq KNI Pilersuisumi peq-qinnissamik paasititsiniaavoq.

– Piffissami sivistuunni peqqinneruler-nissamut paasititsiniaasimavugut, Pilersu-sumilu ataavartumik peqqissutsimut suliniutit eqqussimallutigit. KNI-mi atatsi-moortumik peqqissutsimut periusissior-nissinni angusaqarsimaqaagut, tassalu suliffe-qarfiup iluanut tunngatinneqarluni avam-mullu piniartartutsinnut. Aamma maann-akkorpiaq Pilersuisumut peqqissutsumut nutaamik paasititsiniaaniarpugut taannali sulii oqaatiginiannikkallarparput.

Inuiaqatigiit sunniuteqarfigisariaqarpavut

Brugsenimi pisorta Susanne Christensen isumaqataavoq niuertarfiutiqatigiit pi-ngasut ataatsimoortariaqartut peqqissutsi-mut iliuuseriniakkat saqquminerulerlutillu sunniuteqassappata.

– Brugseni suleqatissarsiorpoq, kisimiil-lutami Kalaallit Nunaanni peqqissutsip, silap pissusaata ilinniartitaanerullu iluani ilungersunartut kivissinnaanngilavut. Su-liffeqarfiit allat peqatigisariaqarpavut, pi-sortaappata namminersortuuppataluun-niit. Ilaatigut suliniutit ilai allat isummali-tamaasa ilaatinnissaat qulakkeertaria-qarput, ilaatigut suliniutinut akuuneruler-neq piginnittuunerlu qulakkeerlutigu, kii-salu suliniutit iluatsinnissaannut annertu-nermik pisussaaffeqarluta. Niuertarfiutile-

qatigiinnik allanik Paarisamillu suleqati-giinnermi aallaqqaammut pineqartoq tassaavoq atuisut pisiniariaasiinut kisit-sisinik tunngaveqalernissaq, kisitsisimmi aqutugalugit Kalaallit Nunaannik peqqin-nerusumik anguniagaqarnermi piviusunik anguniagaqartoqarsinnaavoq. Neriussaa-gut tamatuma kingornagut suliniutini iliuuserisanilu tigussaasuni suleqatigiiginnassasugut.

Brugsenimi tuniniaanermi attaveqatigiinnermilu pisorta Benny Reffeldt Otte ilassuteqarpoq:

– Niuertarfiutiqatigiisugut ulluinnarni immitsinnut unammillerpugut, taman-nali aamma ataatsimoorfigisinnavaarput; tassalu inuiaqatigiit sunnarnissaat peqqinnarnerusumut. Aamma tamatta kiffaanngissuseqarluta innuttaasut peq-qinnerulernissaannut suliniutivut tul-luarsarsinnaavavut, taamaallutik niuertarfiutitinnut ataasiakkaanut tulluarlutik. Nioqutissat inuit piunissaat tuniniartuassavavut, aammali annerusumik niuertarfivut tuniniaanerpullu aqutugalugu peqqinnarnerusumik inuunissamut siuarsaaqataasinaavugut. Pisiniartartuvut sulisuvullu peqqinnarnerusumik inuunissamut isumassarsior-tissinnaavavut, ilaatigut niuertarfitsinni tamani nioqutissat peq-qinnartut pisiarinqarnissaat qulakkeer-lugu peqqinnarnerusunillu toqqagassa-qartitsilluta, inuilli pisiniarnissaat naalaker-sorsinnaangilarput, Benny Reffeldt Otte oqarpoq

Peqqinnangitsut taartissaat
Brugsenit nunatsinni tamarmi 17-inik

niuertarfiuteqarpoq. Nuummi niuertarfiinni ingammik nerigasuagassanik peq-qinnartunik piunissaqartoqarpoq.

– Nuummi ataavartumik nerigasuagassanik toqqassat peqqinnarnerusunik toqqagassaqartinniarparput. Ilaatigut issingiassanik chiafrønillu paarnartalinnik igaat toqqagassaallutik, sandwichit timiusiamik sequtsigaavallaartumik qajuusartaqanngitsut nunatsinniillu sava, umimmak imaluunniit tuttu, naatitanik akuukkat il.il. Facebookimi neqeroorutit pitsaasut unammisitsinerillu atorlugit Ängelmarkim mit nioqutissat tuiniarpavut. Nioqutissat taakku avatangiisinut mianertartunik pooqarlutillu imaqarput, nioqutissat sapigaqartunut tulluarlutik, pisiassanilu taak-kunani tamani inuussutissat tamarmik akuutissartaqarattillu pitsaasuullutik. Nioqutissat taamaattut siuarsarniarlugit iliu-seqarneruniarpugut, neqeroorutit amerlanerit ussassarinerillu aqutugalugit ni-oqutissaativut pisiniarusussuserlu siuarsarlugit, Benny Reffeldt Otte oqarpoq.

Samvikk ataatsimoortoq imminullu atasooq

Nunatsinni illoqarfanni anginerni arfinilinni 50-inik niuertarfeqartoq 800 sinner-lugillu sulisoqartoq Pisiffik aamma inuia-qatigiinni annertuumik sunniuteqarpoq. Tassanilu aamma isumaqartoqarpoq ataatsimut akisussaaffeqartoqarpoq.

– Kalaallit Nunanni niuertarfiutillit an-nersaattut inuiaqatigiinni akisussaaffim-mik tiguisariaqarpugut. Suliassaqarfiit akimorlugit suleriaat ataatsimullu angu-niakkatta piviusunngortinniarnernanni inuiaqatigiinnilu peqqinnerunissamik anguniagaqarneq nukinnik annertuumik pisariaqartitsivoq. Nukiuppulli suliniu-mut atorutavut. Taamaaliorniarpugut isumaqaratta ataatsimut imminullu atasu-mik sammeneqarnissaq pisariaqarlunnar-toq, inuiaqatigiinni inuuffigisatsinni peq-qinnernerusumik inuunissaq qulakkeerne-qassappat, Pisiffimmi tuniniaanermi pisor-taq Tina Hansen oqaluttuarpoq.

– Ileqqut allanngortinniarnissaat sulias-saavoq annertoq. Suliassaavoq nassueruti-gisariaqarput kisimiilluta aqqissinna-anagu. Taamaattumik suleqatigiinni akuu-lernissarput pissusissamissoorlunnarpoq. Upperaarput ataatsimoorluta annerusu-mik pilersitsisinnasugut, kisimiinnermiit.

– Soorunami pisiniartartutta piunissaat pilliutigissanngilavut. Taamatulli oqareer-lunga aamma nassuerutigisariaqarpara niuertarfitsinni suut pisiarinqassanersut sunniuteqarfigisariippat. Maannakkorniit siunissami qulakkiissavarput, piniartartu-vut uagutsinni pisiniarnerit tamaasa peq-qinnarnerusunik toqqagassaqarnissaat minnerunngitsumillu peqqinnarnerusu-mik inuunissaminnut isumassarsitineqar-lutik, Tina Hansen oqarpoq.



– Ataatsimoortumik imminullu atasumik sammiveqarnissaq pisariaqarlunnarpoq, inuiaqatigiinni inuuffigisatsinni peqqinnarnerusumik inuunissaq qulakkiissagutsigu, Pisiffimmi tuniniaanermi pisorta Tina Hansen oqarpoq.

– Der er et stærkt behov for en fælles og sammenhængende retning, hvis der skal sikres en sundere livsstil i vores samfund, siger Tina Hansen, der er marketingschef i Pisiffik.

Butikkerne vil sælge mere sundt

Konkurrenter til hverdag, men fælles om at præge samfundet i en sundere retning. De tre dagligvarekæder KNI/Pilersuisoq, Pisiffik og Brugseni har indledt et partnerskab med Paarisa om at få de sunde fødevarer i fokus

Af Trine Juncher Jørgensen

De tre detailkæder KNI/Pilersuisoq, Pisiffik og Brugseni indledte sidste år et samarbejde med Paarisa med henblik på at lette befolkningens adgang til de sunde fødevarer og inspirere flere til at handle mere groft og grønt i henhold til de ti kostråd.

For udfordringen er, at de usunde varegrupper samlet set udgør den største andel af salget. Det er især varer som øl, vin, spiritus, tobak, sodavand, chips og slik, der sælger væsentligt mere end de sunde varegrupper.

– Vi så meget gerne at salget af sunde fødevarer en dag udgjorde den største del af vores omsætning – men der er endnu lang vej til at vi er der, siger Jeppe Jensen, der er direktør i KNI, der har landets 65 Pilersuisoq butikker.

– At styrke og sikre folkesundheden er en uhyre vigtig og helt central opgave for ethvert samfund - og selvfølgelig også herhjemme. Folkesundhed er et fælles ansvar, hvor alle bør påtage sig en rolle. Derfor synes jeg også, at det er helt naturligt, at Pilersuisoq indgår i et sundhedssamarbejde med andre detailkæder og Paarisa. Jeg er sikker på, at det herigennem får en større synlighed og dermed også potentialet til en større effekt.

– I Pilersuisoq har vi selv gennem længere tid arbejdet meget konkret med at inspirere til en sundere hverdagskost på Mamarisavut.gl. Fokus er på at løfte næringsindholdet i den almindelige hverdagsmad, og derfor er vores opskrifter altid enkle, hurtige og ikke for dyre. Vi vil gerne have, at det bliver et let valg at lave sund mad fra bunden, frem for den mere usunde fast-food og færdigretter. Derfor bringer vi også opskrifterne fra Mamarisavut i vores tilbudsaviser og på Facebook.

Der lægges mange ressourcer i Mamarisavut i form af nye opskrifter, nye temaer osv. I 2020 lancerede vi en hel sektion til

kost og kræft, og tidligere i år lavede vi PIPaluks madklub som henvender sig til børn.

Deler indekstal for frugt og frostgrønt

De tre samarbejdspartnerne mødtes for nylig til en workshop, hvor de drøftede hovedbudskaberne i det tværfaglige samarbejde, der blandt andet handler om at generere data for indkøbsmønstre og indekstal på salg af sunde varekategorier og derigennem skabe en realistisk baseline for folks indkøbsvaner, så man i fællesskab kan fastsætte mål for, hvordan de tre detailkæder sammen og hver især kan bidrage til at flytte Grønland i en sundere retning.

– Som en første igangsættende ting er vi blevet enige om at dele indekstal på salg af frugt og frosne grøntsager, så vi har noget konkret at måle effekten af vores sundhedsindsatser på - det kan også komme til at indbefatte andre varekategorier i næste trin i samarbejdet. Vi er også blevet enige om et fælles logo for samarbejdet, som vi kan bruge i vores fælles og individuelle sundhedstiltag.

Langt fra mål

De tre detailkæder er konkurrenter til hverdag, men her skal de samarbejde. Spørgsmålet er om man kan det, når man lever af at sælge de varer, som kunderne efterspørger.

– Det forholder vi os konstruktivt til. Det er den virkelighed vi arbejder i, og jeg ser ikke, at der er en modsætning i det. Det vigtige er, at vi tager vores indsats med sundhed alvorligt – og det gør vi – men jeg synes samtidigt at vi er langt fra mål. Derfor er jeg også sikker på, at det er en nødvendighed, at vi indgår i større samarbejder for at opnå en større effekt.

I øjeblikket arbejder KNI på at lave en ny sundhedskampagne for Pilersuisoq.

– Vi har gennem længere tid kørt sundhedskampaner og indført permanente sundhedstiltag i Pilersuisoq. Vi er kommet

langt med en samlet sundhedsstrategi i KNI som både henvender sig internt i selskabet og til vores kunder. Helt konkret arbejder vi også på en ny sundhedskampagne for Pilersuisoq, men den vil vi gerne vente med at løfte sløret for lidt endnu.

Vi skal præge samfundet

I Brugseni er direktør Susanne Christensen enig at, at de tre detailkæder må stå sammen, hvis de skal opnå synlighed og effekt af sundhedsindsatserne.

– Brugseni søger partnerskaber, fordi vi ikke alene kan løfte de udfordringer, vi har i Grønland indenfor sundhed, klima og uddannelse. Vi er nødt til at stå sammen med andre virksomheder – offentlige som selvstændige erhverv. Dels sikrer vi at få alle aspekter og synspunkter med i et projekt, dels sikrer vi større involvering og ejerskab til projekter og endelig giver det større forpligtigelse i at få projekter til at lykkes. Samarbejdet med de øvrige detailkæder og Paarisa handler i første omgang om at få skabt et datagrundlag på forbrugernes indkøbsvaner for gennem data at sætte nogle realistiske mål for et sundere Grønland. Herefter kan vi forhåbentlig fortsætte samarbejdet med konkrete tiltag og handlinger.

Marketing- og kommunikationschef i Brugseni Benny Reffeldt Otte supplerer:

– Vi detailkæder er konkurrenter til hverdag, men der er også noget, vi kan være fælles om; nemlig at præge det samfund, vi er en del af i en sundere retning. Samtidig skal vi alle frit kunne skræddersy vores folkesundhedsinitiativer, så de passer ind i virksomhedernes respektive forretningskoncepter. Vi sælger fortsat de varer, folk efterspørger, men vi vil forsøge i højere grad at promovere den sunde livsstil gennem vores butikker og markedsføring. Vi vil inspirere kunder og vores medarbejdere til en sundere livsstil blandt andet ved at sikre adgang til sunde varer i alle vores



– Kissaatigeqaarput inuussutissanik peqqinnartunik tunisaqarnermut kaaviiartitatsinni annerpaassasoq, tassungali pinissatsinnut sulii aqqut takeqaaq, KNI-mi pisortaq Jeppe Jensen oqarpoq.

– Vi så meget gerne at salget af sunde fødevarer en dag udgjorde den største del af vores omsætning, men der er endnu lang vej til, at vi er der, siger Jeppe Jensen, der er direktør i KNI.





*Kattulluta Inuuneritta.
Sammen om det gode liv.*

butikker og skabe sunde alternativer, men vi vil ikke diktere folks indkøbsvalg, siger Benny Reffeldt Otte.

Alternativer til det usunde

Brugseni har 17 butikker fordelt over landet. I forretningen i Nuuk er der særlig stor efterspørgsel på sunde alternativer til fastfood.

– I Nuuk arbejder vi løbende på at udbygge vores fastfood-sortiment med sundere alternativer. Det er blandt andet blevet til en havregrødsbowle og chiafrøgrød med friske bær, sandwich med groft brød og grønlandsk lam, moskus eller rensdyr, frugtbowler, mv. Vi promoverer også Ånglamark-serien igennem en række ekstra gode tilbud og konkurrencer på Facebook. Denne serie består både af mere miljørigtig emballage og indhold, varerne er allergivenlige, og alle fødevarer i serien er økologiske og i ekstra god kvalitet. Vi vil gerne gøre mere for at fremme den slags varer i vores sortiment og påvirke købelysten gennem flere tilbud og markedsføring, siger Benny Reffeldt Otte.

En fælles og sammenhængende retning

Med mere end 800 medarbejdere fordelt på 50 butikker i landets seks største byer, har Pisiffik også stor indflydelse på samfundet. Og her mener man også, at der skal tages et fælles ansvar.

– Som Grønlands største detailkæde må og skal vi tage samfundsansvar. Tværfaglige processer og eksekvering på vores fælles



ambitioner og mål om et sundere samfund kræver mange ressourcer. Men det er ressourcer, som vi gerne vil kaste i projektet. Det vil vi, fordi vi mener, at der er et stærkt behov for en fælles og sammenhængende retning, hvis der skal sikres en sundere livsstil i vores samfund, fortæller Tina Hansen, der er marketingschef i Pisiffik.

– Det er en stor opgave at skabe adfærdændringer. Det er en opgave, som vi må erkende, at vi ikke kan løse alene. Derfor er det helt naturligt, at vi indgår i et tværfagligt samarbejde. Vi tror på, at vi i fællesskabet kan skabe noget større, end vi ville kunne skabe alene.

– Vi vil naturligvis ikke gå på kompromis med efterspørgslen fra vores kunder. Men når det er sagt, så må vi også erkende, at vi har indflydelse på, hvad der bliver lagt i indkøbskurvene i vores butikker. Fremover vil vi i højere grad end tilfældet er nu, sikre at vores kunder får bedre mulighed for at træffe det sunde valg, hver gang de handler hos os og ikke mindst blive inspireret til en sundere livsstil, siger Tina Hansen.



Brugsenimi pisortaq Susanne Christensen isumaqataavoq niuertarfiutileqatigiit pingasut ataatsimoortariaqartut peqqissutsimut iliuuseriniakkat saqquminerulerlutillu sunniuteqassappata.

I Brugseni er direktør Susanne Christensen enig at, at de tre detailkæder må stå sammen.

Maligassiuusut nersorniarneqartut

Ukioq manna maligassiuusut, timersortartut qaffasissumillu timersortartut Maligassiuusut showimi novembarip 5-ani Hotel Hans Egedemi ingerlanneqartumi nersorniarneqarput

All. Trine Juncher Jørgensen

Ukioq manna Maligassiuusut aqqissuunneqarnerat tallimannngornermi novembarip 5-ani Hotel Hans Egedemi pivoq. Tassani Paarisa, Elite Sport Greenland aamma Kalaallit Nunaanni timersogatigiit Kattuffiat katillugit qulingiluanik nersornaasiipput. Aqqissuussineq ukioq manna kingumut matoqqasumik ingerlanneqarpoq, aqqissuussinerli KNR-ikkut toqqaannartumik aallakaatinneqarmat kikkut tamarmik nersornaasiinermi aliikkusersuinermilu peqataanissaminnut periarfissaqarput.

Paarisa Isumaginninnermut aqutsisoqarfiup ataaniitoq atuarfimmik eqeersimaartumik, suliffeqarfimmik eqeersimaartumik inuiaqatigiinnilu eqeersimaartumik nersornaasiivoq. Timersoqatigiit Kattuffiat ukiumi timersullammammik, aqutsisuul-

lammammik sungiusaallammammik kiisalu ukiumi takorluugartuumik nersornaasiisoq.

Ukioq manna Maligassiuusut nersornaaserneqartut makuupput:

Timersoqatigiit kattussiani nersornaasigaasut:

1) Faxe Kondi legat: Ukiumi timersullammak / Årets idrætsperson: Damelandsholdet i håndbold.

2) Faxe Kondi legat: Ukiumi aqutsisuullammak / Årets leder: Lena Ravn Davidsen (N-48, Ilulissat).

3) Faxe Kondi legat: Ukiumi sungiusaallammak / Årets træner: Ole Kûtse (ATK-92 - Aasiaat)

4) Årets Visionsambassadør: SSP-langrend (Sisimiut)

Paarisamit nersornaaserneqartut:

5) Ukioq manna atuarfik eqeersimaartoq / Årets aktive skole: Tasersuup Atuarfia (Qaqortoq)

6) Ukioq manna suliffeqarfik eqeersimaartoq / Årets aktive arbejdsplads: Mittarfeqarfiit (Nuuk)

7) Ukioq manna inuiaqatigiinni eqeersimaartoq / Årets aktive i samfundet: Jens M. Larsen (Attu)

Elite Sport Greenlandimit nersornaasiinerit:

Sponsoreret af Sparinvest, GrønlandsBANKEN og tusass A/S

8) Piukkunnaatilinnik ineriartortitsilluarnerpaaq / Årets talentudviklingspris: B-67 Badminton (Nuuk)

9) Timersornermi takutitsilluarnerpaaq / Årets elite idrætspræstation: Asii Kleist Berthelsen (Fortuna Hjørring - fodbold)

10-11-13) Ukioq manna Maligassiuusut aqqissuussinerat nuannisarfiuvoq, Laali Berthelsen Kim Jakobsenilu aqutsisuullutik. Aqqissuussinermi inuit timersornerup peqqissutsillu iluani tamatsinnut maligassiuusumik immikkut iliuseqarsimasut malunnartinniarneqarput, nalliuttorsuutigineqarlutik unnersiutigineqarlutillu. Aqqissuussineq arfineq marlussaannik ingerlanneqarpoq.





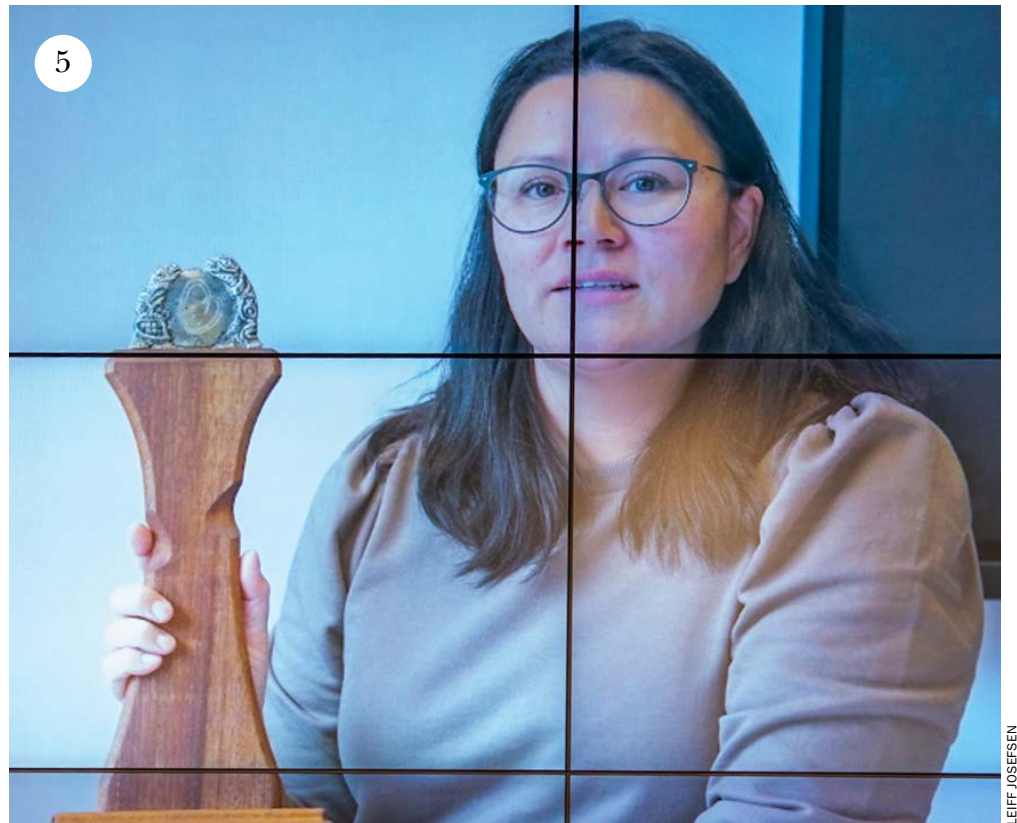
6

LEIFF JOSEFSEN



3

LEIFF JOSEFSEN



5

LEIFF JOSEFSEN



EMIL NORREGARD STACH



EMIL NORREGARD STACH

Hyldest af ildsjæle

Årets ildsjæle, idrætspersoner og elitesportsfolk blev hyldet ved Maligassiusut showet, der løb af stablen på Hotel Hans Egede den 5. november

Af Trine Juncher Jørgensen

Årets Maligassiusut blev afholdt fredag d. 5. november på Hotel Hans Egede. Her uddelte Paarisa, Elite Sport Greenland og Grønlands Idrætsforbund i alt ni priser. Showet blev igen i år afholdt som et lukket arrangement, men alle fik mulighed for at tage del i hyldesten og underholdningen, da showet blev transmitteret direkte på KNR.

Paarisa, som er en enhed i Socialstyrelsen, uddelte priser til årets aktive skole, årets aktive arbejdsplads og årets aktive i samfundet. Mens Grønlands Idrætsforbund uddelte priser til årets idrætsperson, årets leder, årets træner og endelig årets visionsambassadør. Elite Sport Greenland uddelte årets talentudviklingspris og årets elite idrætspræstation.

Vinderne af dette års Maligassiusut priser gik til:

Grønlands Idrætsforbunds priser:

1) Faxe Kondi legat: Ukiumi timersullammak / Årets idrætsperson: Damelandsholdet i håndbold.

2) Faxe Kondi legat: Ukiumi aqutsisuullammak / Årets leder: Lena Ravn Davidsson (N-48, Ilulissat).

3) Faxe Kondi legat: Ukiumi sungiusaallammak / Årets træner: Ole Kúitse (ATK-92 - Aasiaat).

4) Årets Visionsambassadør: SSP-langrend (Sisimiut).

Paarisa's priser:

5) Ukioq manna atuarfik eqeersimaartoq / Årets aktive skole: Tasersuup Atuarfia (Qaqortoq).

6) Ukioq manna suliffeqarfik eqeersimaartoq / Årets aktive arbejdsplads: Mit-tarfeqarfiit (Nuuk).

7) Ukioq manna inuiaqatigiinni eqeersimaartoq / Årets aktive i samfundet: Jens M. Larsen (Attu).

Elite Sport Greenland's priser:

Sponsoreret af Sparinvest, GrønlandsBANKEN og tusass A/S.

8) Piukkunnaatilinnik ineriartortitsilluarnerpaaq / Årets talentudviklingspris: B-67 Badminton (Nuuk).

9) Timersornermi takutitsilluarnerpaaq / Årets elite idrætspræstation: Asii Kleist Berthelsen (Fortuna Hjørring - fodbold).

10-11-13) Der var god stemning under årets Maligassiusut show, hvor Laali Berthelsen og Kim Jakobsen styrede slagets gang. Showet handler om at fremhæve, fejre og hylde de mennesker, der gør en forskel inden for idræt og sundhed, og som kan inspirere os alle. Det er 7. gang, at showet afholdes.



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN

En skole med fart på

Årets aktive skole er netop kåret. Tasersuup Atuarfia i Qaqortoq har modtaget æren og de 25.000 kroner, som skal bruges til at skabe endnu bedre rammer for fysisk udfoldelse

Af Trine Juncher Jørgensen

Tasersuup Atuarfia i Qaqortoq har målrettet arbejdet med at inkludere fysisk aktivitet i skoledagen og undervisningen.

– Vi kører tre lektioner idræt om ugen. Derudover forsøger vi at lade dem lege og bevæge sig mere i både undervisningen og udenfor på bestemte dage. Vi har også forskellige aktiviteter spredt ud over året. I hele maj måned er børnene f.eks. ude og løbe eller gå hver dag fra klokken 9.00 til 9.30. Eleverne gennemfører forskellige ruter og kilometrene samles i et skema, fortæller pædagogisk medhjælper Karlina Lundblad.

I undervisningen er der også fokus på bevægelse f.eks. har lærerne introduceret tabellære, hvor eleverne skal danse tabellerne og løbediktat, hvor ord og sætninger er gemt forskellige steder på legepladsen.

Eleverne mærker derigennem at det føles rart, når de er aktive og bevæger kroppen. De bliver mere rolige, glade og tilfredse med sig selv. Ved at indføre fysisk aktivitet i løbet af skoledagen, får de børn, der ikke selv dyrker sport, også en mulighed for at være aktive, og de lærer at bruge kroppen.

Derudover viser Tasersuup Atuarfia, hvordan skolen kan danne rammen om et sundt og aktivt fællesskab, hvor fysisk aktivitet i undervisningen fremmer elevernes sammenhold, læring og glæde ved at bevæge sig.

Med prisen følger 25.000 kroner, som Tasersuup Atuarfia nu skal finde ud af, hvordan de skal bruge.

– Vi er ret stolte over prisen, og vi vil selvfølgelig fortsætte med de fysiske aktiviteter på skolen. Vi skal snart have et fællesmøde, hvor vi skal beslutte, hvordan pengene skal bruges. Jeg tænker at de skal bruges på at skabe endnu bedre rammer for fysisk udfoldelse, siger Karlina Lundblad.



Qaqortumi Tasersuup Atuarfia ullormi atuarfiusumi timip aalatinnissaanik ingerlatsisarpoq. Taamaalillutik ukioq manna Maligassiuusut Showimi novembarip 5-ani ingerlanneqartumi »Ukioq manna Atuarfittut Eqeersimaartutut« nersornaaserneqarput.

Tasersuup Atuarfia i Qaqortoq har indarbejdet fysisk aktivitet i skoledagen. Det har de fået prisen »Årets aktive skole« for ved det årlige Maligassiuusut Show, der løb af stablen 5. november.

Tasersuup atuarfia

15. 3. 1956
15.3. 2021
65 år



Qaqortumi Tasersuup Atuarfiani atuartut arpallutik diktatertinneqartarput tabellillu qitillugit, anitsiarninilu aamma aalanissamik aqqissuisoqartarpoq.

Eleverne fra Tasersuup Atuarfia i Qaqortoq laver løbedikat og danser tabeller, og i frikvartererne er der også fysisk aktivitet på programmet.



PAARISA

Atuarfik eqeersimaartoq

Ukioq manna atuarfimmik eqeersimaartumik toqqaasoqaaqammerpoq. Tassalu Qaqortumi Tasersuup Atuarfia nersornaasernerqarluni 25.000 koruunitaqaartumik, aningaasallu taakku timimik aalatitsinissamut avatangiisinik pitsaanerusunik pilersitsinermut atorneqassapput

All. Trine Juncher Jørgensen

Qaqortumi Tasersuup Atuarfiata ullumi atuarfimmik atuartitsinermilu timip aalatinnissaata ilaatinneqarnissaa tunaartaqarlumik sulissutigisimavaa.

– Sapaatit akunneranut pingasoriarluta timersornermik ilinniartitsisoqartarpoq. Tamatuma saniatigut meeqqat atuartitsinermi pinnguartinniartarpavut ullunilu aalajangersimasuni silamiilluta. Aamma sammisassat assigiinngitsut ukiup ingerlanerani pisussatut siammarsimapput. Maaji tamaat meeqqat assersuutigalugu ullut ta-

maasa qulingiluannit qulit qeqqanut silami arpattarput pisussuarlutilluunniit. Atuartut assigiinngitsunik aqquqtaqartarput kilometerillu skemami allatorneqartarput, perorsaanerme ikiorti Karlina Lundblad oqaluttuarpoq.

Atuartitsinermi aamma aalanissaq pingaartinneqarpoq, soorlu ilinniartitsisut tabellinik ilinniartitsisalersimapput atuartut tabellit qitillugit arpallugillu, oqaasit oqaaseqatigiillu pinnguartarfimmi sumiifinni assigiinngitsuni toqqorneqarsimallutik.

Taamaalillutik atuartut migisarpaat sammisaqarneq timillu aalatinnera qanoq

iluarusunnartigisoq. Eqqissisimanerulersarput, nuannaarnerullutik imminnullu naammagisimaarnerullutik. Ullup atuarfiusup ingerlanerani timip aalatinnissaaqnik eqqussinerup meeqqat namminneq timersorneq ajortut aalanissaannik aamma periarfissippaat, taamaalillutik timimik atornissaat ilinniartigut.

Tamatuma saniatigut Tasersuup Atuarfiata takutippaa atuarfik qanoq peqqinartumik timimillu atuisumik ataatsimoornermi aallaaviusinnaasoq, atuartitsinermi timimik atunerup atuartut ataqatigiinnerat, ilinniarsinnaanerat aalanermillu nuannarisaqarnerat annertusillugu.

Nersornaasiineq 25.000 koruuninik aningaasartaqarpoq, taakkulu qanoq atorneqassanersut Tasersuup Atuarfiata maanna paasiniassavaa.

– Nersornaasernerqarnerput tulluussimarutigeqaarput, soorunami aamma atuarfimmik timimik atuneq ingerlatiinnassavarput. Ataatsimeeqatigiingajalerpugut, aalajangissallutigu aningaasat qanoq atorneqassanersut. Eqqarsarpunga arlaatigut timip atornissaanut atortussanik pitsaanerusunik pilersitsinermut atorneqassasut, Karlina Lundblad oqarpoq.

Sulisut peqqissut sulilluarnerusartut

Suliffiup nalaani timigissarnerup tunisassiorsinnaaneq annertuneru- lersissinnaavaa napparsimallunilu sulinngittoortarneq annikillissillugu, Syddansk Universitetimi Institut for Idræt og Biomekanikimi misissuinerit takutippaat. Tamatuma saniatigut sapaatit akunneranut marlus- soriarluni minutsini 7-10-ni unitsiar- nermi eqaarsaaneq pingaarutileru- jussuuvog silassorinnissamut tartu- nakkut, pukusukkuq qitikkullu anniarnissamut pinaveersaartitsi- sarluni. Tamatuma saniatigut sul- nerup saniatigut allanik sammisa- qaqatigiinnerup suliffimmi nuan- naarneq annertusittarpaa. Syd- dansk Universitetimit misissuinerit takutippaat peqqissutsimut aallarti- taqarneq – tassalu sulisoqarluni peqqissuunissamut inuulluarnissa- mullu siuarsaasussamik – sapaatit akunnerani sulinerimi timigissar- nerup pissusissamisoortuunissaan- ut peqqutaaqataasoq. »Suleqatit aqquutigalugit tunngavissiineq pitsa- aneruvog ulluinnarni suleqatinit iluarineqartumik. Arlalitsigut sulisut akornanni taitginninneq sulisut aqutsisullu akornanniittumit ane- rusinnaasarpoq, imaluunniit sulisut peqqinnissamullu immikkut ilisi- masallit akornanni«, misissuinerimi ilisimatooq Just Bendix Justesen nassuiaavoq, maluginiarsimallugut- taaq suliffimmi sulisut akornanni naammagisimaarinninneq ersaris- sumik pitsanngoriarsimasoq, sulif- fimmilu silaanaq pitsaaneruelrluni, suliffiup nalaani timersornerup akuutinissaa ingerlanneqaleraa- ngat.

Sunde medarbejdere er mere produktive

Motion i arbejdstiden kan hæve produktiviteten og reducere syge- fraværet, viser undersøgelser fra Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet. Dertil har 7-10 minutters pausegymnastik et par gange om ugen stor betydning i forhold til at klare hovedet og fore- bygge smerter i lænd, nakke og ryg. Det øger trivselen på en arbejdsplads, at man er sammen om andet end arbejde. Undersø- gelserne fra Syddansk Universitet peger på, at sundhedsambassadø- rer – medarbejdere dedikeret til at fremme sundhed og trivsel – kan være med til gøre træning til en naturlig del af arbejdsugen. »Det er bedre at skabe forankringen gen- nem kolleger, som medarbejderne værdsætter i dagligdagen. Ofte er tilliden større imellem kolleger, end den er mellem medarbejdere og ledelse, eller medarbejdere og sundhedsekspertise,« forklarer for- skeren bag undersøgelsen Just Bendix Justesen, der også har observeret, at der spores klare for- bedringer i medarbejdertilfredshe- den og klimaet på arbejdspladsen, når en virksomhed går i gang med at implementere motion i arbejds- tiden.



En aktiv arbejdsplads

Motion på arbejdspladsen forbedrer den enkelte medarbejders helbred og trivsel, reducerer sygefraværet og øger sammenholdet og produktiviteten. På Mittarfeqarfiits hovedkontor har de indført to timers motion om ugen i arbejdstiden til stor glæde for medarbejderne

Af Trine Juncher Jørgensen

Mittarfeqarfiits hovedkontor i Nuuk har igangsat projekt sund-MIT, der er et pers- nalegode til alle medarbejdere. To gange om ugen kan de ansatte gå en tur, træne eller tage en tur i svømmehallen i arbejds- tiden, og det har styrket fællesskabet på tværs af afdelinger.

– Sund-MIT er aktiviteter vi laver to gan- ge om ugen af en times varighed. Det kan

være svømning, en gåtur eller styrketræ- ning, som man dyrker sammen med kolle- gerne. Det har gjort en stor forskel for mig. Jeg er blevet mere glad for arbejds- pladsen, og jeg føler, at vi har fået et bedre sammenhold. Jeg kender flere kolleger nu, end jeg gjorde før, siger controller Amer Murshed.

Mittarfeqarfiit viser at ved at indføre fy- sisk aktivitet i arbejdstiden, får medarbej- derne mulighed for en sundere livsstil, sam- tidig med at det styrker fællesskabet og det sociale samvær på tværs af afdelingerne.

– Når vi kommer tilbage efter at have dyr- ket sport, har vi fået fornyet energi og brugt vores kroppe på en sjov måde, og det er tydeligt at mærke, at vi som kolleger har det meget bedre sammen. Man kan høre folk, der griner ude på gangen. Det føles som om, vi er mere fælles om oplevelserne, så på den måde har det en positiv effekt. Det giver os som ansatte lyst til at give no- get tilbage til arbejdspladsen efterfølgen- de, siger HR konsulent, Maliina Nørskov.



Nummi Mittarfeqarfiit qullersaqarfiani peqqissutsimut suliniut sund-MIT aallartinneqarsimavoq, sulisunut tamanut iluaqutissatut, maannami sapaatit akunneranut akunneri marlunni suleqatigiit timersorinnaalerput. Tamanna Paarisamiit maluginiarneqarpoq, ukiumoortumik Maligassiusut Showimi Mittarfeqarfiit »Ukioq manna suliffeqarfik eqeersimaartoq« toqqarneqarluni.

Mittarfeqarfiits hovedkontor i Nuuk har igangsat projekt sund-MIT, der er et personalegode til medarbejderne, der nu kan dyrke sport to timer om ugen sammen med kollegerne. Paarisa kvitterede med at kåre Mittarfeqarfiit som »Årets aktive arbejdsplads« ved det årlige Maligassiusut Show.

EMIL NØRREGÅRD STACH

Suliffeqarfik eqeersimaartoq

Suliffimmi timimik atineq sulisut ataasiakkaat peqqissusaannik atugarissaarnerannillu pitsanngoriartitsisarpoq, napparsimaneerit annikillsiillugit ataatsimoorneq sulisinnaassuserlu annertusillugit. Mittarfeqarfiit qullersaqarfiani sulisut nuannaarutigeqisaannik suliffiup nalaani sapaatit akunneranut akunnerni marlunni timigissarneq eqqunneqarsimavoq

All. Trine Juncher Jørgensen

Nummi Mittarfeqarfiit qullersaqarfiani peqqissutsimut suliniut sund-MIT aallartinneqarsimavoq, sulisunut tamanut iluaqutissatut. Sapaatit akunneranut marloriarlutik suliffiup nalaani sulisut pisuttuarinnaapput, sungiusariarlutik imaluunniit nalukkiarlutik, tamannalu immikkoortortat ajornanni ataqatigiinnerumermik pilersitsivoq.

– Sund-MIT sammisassaapput sapaatit

akunneranut marloriarluta akunnermik ataatsimik siviussuseqartut. Nalunne-rusinnaavoq, pisuttuarnerulluni imaluunniit nukkasariarluni, suleqatit peqatigalugit sammineqarsinnaasut. Uannut sunniuteqarsimaqaaq. Suliffiga nuannarisupilusuanngorsimavara, misigisimallungalu ataatsimoornerulersimasugut. Maanna suleqatit amerlanerusut ilisarimalerpakka siusinnerusumut naleqqiullugu, aningaasqarnermik sulisqartoq Amer Murshed oqarpoq.

Mittarfeqarfiit takutippaat suliffiup na-

laani sulisut timiminnik aalatitsisinnaanerisigut sulisoq peqqinnerulernissaminut periarfissaqartoq, saniatigut immikkoortortat akornanni ataatsimoornerit sammisaqatigiinnerillu annertusarneqarlutik.

– Timersoreerluta uteraangatta nukissanissimasarpugut timerpullu nuannersumika torlugit, malunnaqaarlu suleqatigiit-tut nuannariinnerulersimasugut. Torsuusani inuit illartut tusarsaapput. Allaanginnami misigisassat ataatsimoorfiginerulerivut, taamaattumik tamanna pitsaasumik sunniuteqarpoq. Tamatuma kingune-

risaanik sulisuusugut suliffimmut utertit-serusulersarpugut, sulisoqarnemrut siunnersorti Maliina Nørskov oqarpoq.

”Sullissillaqqittorjuuvoq.
Kikkulluunniillu tikilluaqqusaramigit,
aamma sungiusaasoralugu
nuannertorjuuvoq”

**Nukaaka Inusugtoq Attumi nerrivimmi
arsaarartartoq**

”Han er virkelig
dygtig i det, han
gør. Og han er
altid
imødekomme
nde over for alle,
uanset hvem det
er. Det er sjovt at
have ham som
træner”

**Nukaaka Inusugtoq,
bordtennis
spiller,
Attu**



Jens M. Larsen Attumi meeqqanut inuusuttunullu qimussimik sukkaniunermik aalisariartitsinernillu aaqqissuisarpoq. Tamatuma saniatigut nerrivimmi arsaararnermik, arsaannermik Inuit Gamesilu sungiusaasarpoq. Maligassiuusut Showimi novembarimi ingerlanneqartumi aallussilluartutut »Ukioq manna inuiaqatigiinni eqeersimaartoq« nersornaaserneqarpoq.

Jens M. Larsen arrangerer hundeslædevæddeløb og fisketure for børn og unge i Attu. Derudover underviser han i bordtennis, fodbold og Inuit Games. Jens M. Larsen modtog prisen som »Årets aktive i samfundet« ved Maligassiuusut Showet, der blev afholdt i november.

En ægte ildsjæl

Ved årets Maligassiuusut Show kårede Paarisa, som er en enhed i Socialstyrelsen, årets aktive i samfundet og valget faldt på Jens M. Larsen fra Attu, der må betegnes som en ægte ildsjæl, der inspirerer de unge til at dyrke sport

Af Trine Juncher Jørgensen

Jens M. Larsen fra Attu arbejder målrettet på at skabe aktiviteter for børn og unge i foreningen Arfeq-85.

Mange af aktiviteterne tager udgangspunkt i natur og kultur, og i løbet af året

arrangerer Jens M. Larsen blandt andet ammassat- og ørredfangst for børn og unge, og han er også med til at arrangere hundeslædevæddeløb. Derudover står han for træning i bordtennis, fodbold og Inuit Games.

– Min holdning er at man skal starte fra bunden og så arbejde sig op. Mit interesseområde, og det jeg synes er vigtigt, er bør-

nene. Jeg kan lide at arbejde med talentudvikling af børn. Jeg har fundet ud af, at det ikke er svært, hvis man har viljen. Ligegyldigt hvad man gerne vil, så har man mulighed for at opnå det, specielt når man er barn eller ung. Vi har fundet ud af, at det at lave projekter med børn, gør et stort indtryk på dem, så det er med at støtte dem og interessere sig for dem, siger Jens M. Larsen.

”Han er virkelig god til at opmuntre os i Inuit Games”

Oline Nielsen, Arctic Games udøver, Attu

»Jens M. Larsen viser, hvordan man som borger kan gøre en stor forskel i samfundet ved at medvirke til at skabe aktive, sunde og inkluderende fællesskaber for børn og unge«, lød det i Paarisas begrundelse for at uddele prisen til Jens M. Larsen.

Jens M. Larsen var indstillet til prisen af Oline Nielsen.

Aallussilluartoq

Ukioq manna Maligassiuusut Showimi Paarisa Isumaginninnermut aqutsisioqarfimmi immikkoortaasoq ukioq manna innuttaasumik egeersimaartumik toqqaavoq, tassalu Attumiit Jens M. Larsen, inuusuttut timersornissaannik kaammattuinnermigut aallussilluartut taaneqarsinnaasoq

All. Trine Juncher Jørgensen

Jens M. Larsen Attumeersoq peqatigiiffik Arfeq-85 aqutigalugu tunaartaqarluartumik meeqqat inuusuttullu sammisassaqaar-nissaannik suliniuteqarpoq.

Sammisaqartitsinerit arlalissuit pinngoritimit kulturimillu aallaaveqarput, uki-ullu ingerlanerini Jens M. Larsen ilaatigut meeqqanut inuusuttunullu ammassititsil-lunilu eqalunniartitsisarpoq, aamma qi-mussimik sukkaniunnermik aaqqissueqa-taalluni. Tamatuma saniatigut nerrivimmi arsaararnermik, arsaannermik Inuit Gamesimilu sungiusaasarpoq.

– Isumaqarpunga naqqaniit aallartit-toqartariaqartoq qaffakkiartortillugu. Soqutigisakka pingaartitakkalu tassaapput meeqqat. Meeqqat piginnaaneqarfiinik ineriartortitsineq nuannaraara. Paasivara piumassuseqaraanni ajornanngitsoq. Qa-norluunniit iliorusukkaanni angunissaa-nut periarfissaqarpoq, ingammik meeraa-gaanni inuusuttuulluniluunniit. Paasivara meeqqanut suliniuteqarneq sunniuteqar-luuartoq, taamaattumik tapersersorta-riaraqarput soqutigalutillu, Jens M. Larsen oqarpoq.

»Jens M. Larsenip meeqqanut inuusuttu-nullu timimik aalatitsiffiusunik, peqqin-nartunik akuutitsiffiusunillu ataatsimoor-finnik pilersitseqataanikkut takutippaa in-nuttaasutut qanoq inuiaqatigiinni sunniu-teqaqataasoqarsinnaasoq«, Jens M. Larse-nip nersornaaserneqartussatut innersuun-neqarnerani Paarisa tunngavilersuivoq.

Oline Nielsenip Jens M. Larsen nersor-naasigassatut innersuuppaa.

”Inuit Gamesini
sungiusarnitsinni
kajumissaar-
tarpaatigut”

Arctic Gamesertartoq
Oline Nielsen, Attu



Nunaqarfik Attu Aasiaat kujataaniittoq 200 missaannik inoqarpoq. Ilagaat Jens M. Larsen meeqqat inuusuttullu timersornissaannik pikkorissartornissaannilu annertuunik suliniuteqartoq.

Bygden Attu syd for Aasiaat har ca. 200 indbyggere. En af dem er Jens M. Larsen, der gør en stor indsats for at aktivere børn og unge til at dyrke sport og dygtiggøre sig.

**TIMI, TARNEQ AAMMA ANERSAAQ
KROP, SJÆL & ÅND**

Se med her youtube.com/knrgreenland maani takujuk

KNR

PAARISA

PAARISA.GL



Iluaqutigalugu
ikiorneqassaatit,
ilisimasaqalissaatit
tapersersorneqarlutillu

Din vej til hjælp,
viden og støtte



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

