

KOMMUNEN: Gennem vejledning i kost og motion er flere ledige i kommunen kommet i bedre form.

Stærkere og sundere

AF KRISTINE AMALIE LINNET

Stella Tingvold får fat i bolden med sin hockey-stav og løber mod målet. Med et slag lander den i nettet.

- Ja! råber hun ud i gymnastiksalen.

To gange om ugen mødes hun i hallen i Vordingborg Gymnastikforening for at træne med Kom i Form-holdet. Et tilbud for ledige, som er tilknyttet Jobcentret i Vordingborg Kommune. Tilbuddet sætter fokus på sundhed og vægttab gennem sundhedscoaching, mad og motion. For 56-årige Stella Tingvold har

det sidste halvandet år på holdet gjort en stor forskel i hendes liv.

- I begyndelsen stod jeg her ved ribberne og kiggede på de andre. Jeg kunne ikke løbe rundt og være med, siger hun, da hun puster ud efter hockey-kampen.

Hun har været ledig i flere år, og den tilværelse har sammen med en dårlig ryg gjort hende mere og mere inaktiv. På Kom i Form-holdet har hun arbejdet med alt fra mad og motion til sin psyke.

- Det handler meget om de psykiske ting, for der er en grund til, at man er blevet overvægtig. Når man mister sit arbejde, kan man



Stella Tingvold i færd med at score et mål under træningen.

” Der er en grund til, at man er blevet overvægtig. Når man mister sit arbejde, kan man hurtigt komme til at sidde og proppe i hovedet.

Stella Tingvold, Kom i Form-deltager.

hurtigt komme til at sidde og proppe i hovedet, siger Stella Tingvold, der er uddannet socialpædagog og desuden har arbejdet som plejerske.

Hun har tabt over ti kilo på forløbet og er desuden blevet stærkere i kroppen.

God hold-ånd

Siden Kom i Form startede op i april sidste år er fem hold kommet i gang, og der starter et nyt hold op i ja-

nuar. På hvert hold er der maksimalt 20 hold, og filosofien er at tage små skridt. Forløbet varer 15 måneder, og deltagerne mødes i begyndelsen to til tre gange ugentligt.

- Som udgangspunkt var det et tilbud for borgere på kontanthjælp, men der var mange andre, der også gerne ville være med, så nu gælder det alle, der er tilknyttet jobcentret, siger Tina Egevang, der er psykolog og projektleder.

Hun har fat i deltagerne, når det drejer sig om de psykiske ting ved at miste motivationen til at holde sig sund og i form.

- Mange har fortrængt hvad det vil sige at holde sig i gang og har måske haft mange dårlige oplevelser med det, siger Tina Egevang.

Hun coacher deltagerne i hold, og netop hold-ånden har Stelle Tingvold



Samtaler med en psykolog er også en del af forløbet. Her taler Stella Tingvold (th) med projektleder og psykolog, Tina Egevang. Foto: Kristine Amalie Linnet

haft stor glæde af.

- Vi er så forskellige som hvert individ, men vi er alle lidelsesfæller, og vi har alle et eller andet at kæmpe med og har brug for at løsne op, siger hun og fortæller, at hun forleden våg-

nede op til en god SMS på hendes mobiltelefon.

- Hvor var du god til træning i går, stod der. Det er sådan noget der giver positiv energi hele dagen, siger hun. ■



Stella Tingvold og Uffe Sloth får en snak midt i hockey-spillet. Foto: Kristine Amalie Linnet

Små skridt fremad

AF KRISTINE AMALIE LINNET

I FORM: Stella Tingvold har været på samtlige slanketure, som der findes. Har tabt 30 kilo lynhurtigt og har taget det hele på igen. Derfor kan hun mærke, at hun har mere glæde af de små skridt, som hun nu tager.

- Det rykker, det kan jeg

mærke. For de små ting giver energi til mere, siger hun.

Kom i Form arbejder med mindre livsstilsændringer, som på langt sigt har større effekt end store og pludselige livsstilsomlægninger, der kan være svære at fastholde over længere tid.

At droppe smør på to skiver rugbrød om dagen

giver eksempelvis et vægttab på næsten syv kilo over et år. Og at skifte den halve liter cola ud med cola light, giver næsten otte kilo på et år.

Også når det gælder træningen, starter Kom i Form-holdene blødt ud.

- Mange har ikke været fysisk aktive i lang tid, og så er det ekstra vigtigt at skabe gode oplevelser,

tillid og en god stemning omkring træningen, siger Uffe Sloth, der er kost- og motionsvejleder i Vordingborg Kommune og tilknyttet Kom i Form - projektet.

- Det gælder for alle, at hvis man starter for hårdt ud, bliver man nemt skadet og får dårlige oplevelser, og det har en selvforstærkende effekt, siger han. ■

Hus udbrændt i Stensved i den friske vind

AF KRISTINE AMALIE LINNET

BRAND: Torsdag omkring midnat blev Vordingborg Brandvæsen tilkaldt et

stråtekt hus på Skyttevej i Stensved. Huset var fuldstændigt overbrændt og udbrændt, da brandmændene kom derud.

- Der var lidt frisk vind,

så ilden har fået godt fat, siger vagthavende Jan Jørgensen.

- Men der var gudskelov ingen hjemme, fortæller han.

Brandmændene gik straks i gang med at slukke ilden og sikre nabohusene, og arbejdet tog næsten otte timer.

- Der gik lang tid med at

slukke og efterslukke branden, siger Jan Jørgensen og fortæller, at brandbilene sagtens kunne komme frem på trods af uvejret.

Ingen ved, hvad der for-

årsagede branden. ■