

# siden sidst

på gensyn om en uge ...

## Motion gør en forskel

Af Kristine Amalie Linnet

**I form //** 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 hurtigt komme til at sidde og proppe i hovedet, siger Stella Tingvold, der er uddannet socialpæda-

gog 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 januar. 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.



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

- 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 Stella Tingvold 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 vågnede 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 fra Vordingborg er blevet stærkere i sin krop og mere positiv i sindet. Foto: Kristine Amalie Linnet

## Små skridt fremad

Af Kristine Amalie Linnet

**I form //** Stella Tingvold har været på samtlige slankeklure, 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 livsstils-omlægninger, der kan være svære at fastholde over længere tid.

At droppe smør på to skiver rugbrød om dagen giver eksempelvis et vægttab på næ-

sten 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.

5		6	9	1					
9	7								
	1				6	9	5	4	
		9	8	3	1				
1		3				2			
4	8			2	5		9	1	
7		1	3	9					
2		5	1	8	4	6			
			5		7	1	3		

Sudoku Let 1101

© Bulls

				9					
		9		3		8			
7	3					1	6		
9		4			8	6			
		6					2		
			7					5	
						5	3		
3	1	2		4					
4				8					

Sudoku Halvsv. 1101

© Bulls

		6						1	
			3	8				2	
	2						6		
	7			9					
2	5							9	
			2					8	
6				4		1			
		4	8		9				
7	9					4			

Sudoku Sv. 1101

© Bulls

Denne uges Sudoku-løsninger findes på side 16:

# ugebladet

UGENS BEDSTE TILBUD OG HISTORIER

Algade 40, 4760 Vordingborg, telefon 72 45 12 25

En del af Sjællandske Medier – www.sj-medier.dk

Medlem af Danske Distriktsblade - den eneste landsdækkende distriktsbladsorganisation i Danmark

**DEADLINES**  
Korrekturannoncer tirsdag kl. 14  
Store tekstsider onsdag kl. 14  
Mindre tekstsider onsdag kl. 14  
Rubrikannoncer torsdag kl. 12

**ANNONCER OG PRESSEMEDDELELSER:**  
Teksten skal være indskrevet direkte i e-mailen og ikke vedhæftet som fil.  
UDGIVER: Sjællandske Medier A/S  
Salgs- og marketingchef Bente Harder  
Salgschef Erik Holst  
Ansvarsh. i.h.t. medieansvarsløven  
chefredaktør Helge Wedel  
SATS: Sjællandske Medier A/S  
TRYK: Dagbladet Ringsted

DISTRIBUTION: Post Danmark

OPLAG: 20.599

Avisen påtager sig intet erstatningsansvar som følge af trykfejl i annoncer og tekst. Erhvervspressens afbudsregulering af bladets tekst og annoncer er ikke tilladt.

UGEBLADET omdeles med post tirsdag og onsdag til husholdninger i Vordingborg, Præstø og dele af Fladså og Mogenstrup.

UDEBLIVER UGEBLADET Ring 72 45 12 25, alle hverdage kl. 10.00 - 15.00 eller send en e-mail til adressen: ubs@sj-medier.dk



### ÅBNINGSTIDER:

Mandag - onsdag kl. 09.00 - 13.00  
Torsdag kl. 09.00 - 15.30  
Fredag kl. 09.00 - 14.00

www.ugebladetsydjaelland.dk

SALGSAFDELING  
Fax: 55 37 13 17.  
e-mail:  
ubs-salg@sj-medier.dk

REDAKTION  
Fax: 55 37 13 17.  
e-mail:  
redaktion-ubs@sj-medier.dk



Jimmy Rasmussen  
Salgskonsulent  
T: 72 45 12 20  
M: 25 40 32 20  
jimmy.rasmussen@sj-medier.dk



Aviaja Lorenzen  
Kontorassistent  
T: 72 45 12 25  
aviaja.lorenzen@sj-medier.dk



Nina Lise  
Ugebladsredaktør  
T: 72 45 13 70  
M: 25 40 33 70  
nina.lise@sj-medier.dk