



ROSKILDE
KOMMUNE



Vær med til at starte Walk and Talk op i Viby

Walk and Talk kommer til Viby i februar. Men først skal der findes motiverede frivillige, der kunne tænke sig at gøre en forskel i lokalmiljøet ved at gå forrest som såkaldte frontgængere.

Walk and Talk er et gratis motionstilbud, der allerede med succes kører i Roskilde og Jyllinge. Nu satser Roskilde Kommunes Sundhedscenter - i samarbejde med Viby løbeklub - på at starte hold op i Viby med planlagt start søndag den 22. marts fra Viby Hallen kl. 10.00. Walk and Talk er primært for dig, der ikke før har dyrket motion.

Walk står for gangtræning i højt tempo, og Talk står for at snakke sammen undervejs. Man får pulsen op ved rask gangtræning. Træningen er niveauinddelt, så man følges med ligesindede. Der trænes 3 gang ugentligt og man træner sig gradvist op fra 20 minutters gang over de 12 uger, som Walk and Talk varer. I Viby vil gangtræningen foregå fast tirsdag kl. 17.30, torsdag kl. 17.30 og søndage kl. 10.

Ønsker du at gøre en forskel, så meld dig som frontgænger.

Der er i starten brug for personer, der kan gå forrest på hvert hold. De kender ruten og sørger for at holde tempoet. Arrangørerne bag Walk and Talk er nu på udkig efter interesserede Viby-borgere, der som frontgængere vil opleve glæden ved at hjælpe andre i gang. Som frontgænger har man også en rigtig god motivation til selv at få motioneret regelmæssigt. Det var en af grundene til, at 32-årige Malene Jørgensen fra Roskilde meldte sig som frontgænger - i øvrigt i selskab med sine forældre.

"Jeg kommer af sted tre gange om ugen, for der er andre der regner med mig. Og det særlige ved Walk and Talk er det sociale - man bliver ret sammentømret i sådan en gruppe, der mødes flere gange om ugen. En tur i frisk luft med socialt samvær er ikke alene godt for fysikken, det giver også et mentalt skub", fortæller frontgænger i Roskilde der har deltaget i Walk and Talk.

Hvad får du ud af at være frontgænger?

Man bliver klædt på til opgaven som frontgænger på et frontgængerseminar og får en løbejakke med Walk and Talk logo, et pulsur, en refleksvest og et gangprogram med rutelængder. Der skal være frontgængere på alle hold i de første fem uger. Du behøver ikke være i topform - bare du har et godt humør og lysten til at motivere andre.

Vil du melde dig eller høre mere om at være frontgænger så kontakt Louis Philipsen, louis_philipsen@hotmail.com, tlf. 23 24 30 01 (kl. 17-19) eller sundhedskonsulent/Roskilde Kommune Eva Elkjær, tlf. 46 31 77 10.

www.roskilde.dk

SUNDHED FOR ALLE
HELE LIVET



NYHEDER

Send dine nyheder til
red@fjordbyerne.dk

Ungdomsdisko i ferien

I samarbejde med Gimle afholder Klubber i Roskilde ungdomsdiskotek for de 14-17 årige. Arrangementet foregår på Gimle, og foregår onsdag 18. februar - fra kl. 20.00 til 01.00. Det er selvfølgelig alkoholfrit og koster 40 kroner ved døren. Der er ingen forsalg. Man skal fremvise ID ved døren.

Giv teenagerne plads

Flere familier har i forbindelse med vinterferien spurgt til hvordan man finder ud af det i forhold til sin teenager. Skal teenagerne have lov til at gå i byen? Hvor længe og hvilke aftaler kan laves?

Det er almindeligt og sundt at unge vil mere sig, og fester er en del af deres liv. Grænser og kræfter skal prøves af. Det forbudte skal udforskes. Som forældre til teenagerer er der ingen klare linjer eller svar på ovenstående, men der er ting, du kan være opmærksom på. Som forælder er din rolle at vise processen respekt ved at elske din teenager og vise dem det. Hvordan det kan gøres, kan følgende måske bruges til.

Det er for sent at opdrage dit barn, men du kan melde ind med dine tanker og grænser og på den måde vejlede dem. Det er relevant, at fortælle dem dit syn på verden, for det kan de bruge til at »spille bold op ad«. Som forælder kan man ikke mere regne med, at de lige gør, som vi siger mere. Børn er til låns, og det er vigtigt at erkende, at det en »sorgproces«, at skulle slippe dem.

Der siges, at teenagerer er »lukket på grund af ombygning«. Når vi voksne tænker, at teenagerne ikke har overblik, så kan de faktisk ikke



gøre for det. Forskning viser, at det er hjernen og kroppen, der er i gang med en kæmpe proces. Læs mere i Arne Nielson; »Din teenager skal coaches, ikke opdrages«. En bog, som burde være hos alle teenagefamilier.

Du kan lære at være teenageforælder og tænke over at tale med dit barn i øjenhøjde. Det, du forventer, får du også tilbage. Tænk positivt ved at tro på dem og argumenter for dit »nej«. Tag en pause, når I ikke kan blive enige. Plads til eftertanke gi-

ver oftest bedre samtaler bag efter. Eller tænk, at det er hormonerne, der taler nu. Accepter den svære balance mellem at være involveret og have holdninger og samtidig give plads til teenagerens egne måder at gøre og erfare tingene på. Det kan hjælpe at undre sig ved at sige; jeg vil gerne forstå, hvad der sker, jeg vil gerne høre mere om dine tanker.

Oftest glemmer vi, at teenagerer ved deres forandring også gør noget ved os voksne. Mange problematikker bunder i vores egen angst ved at slippe dem. Angsten kan erkendes og holdes på afstand ved at dele den med din kæreste eller dine venner. Teenagere har så meget andet i tankerne og følelserne - hvordan ser jeg ud, hvad skal jeg vælge af fag i skolen, hvad synes mine venner?

Jeg spurgte to teenagerdrenge på 14 og 16 år, om de ville give et råd til de voksne. De sagde; Lad os være, tro på os og lad være med at sige, at vi skal rydde op vores værelse.



Lone Carmel er familierådgiver i Roskilde. Hun får i sin praksis, klinikken Relazion, besøg af mange meget forskellige familier med meget forskellige udfordringer. For eksempel om uforløste relationer, skoletræthed, teenagerer, opdragelse, skilsmisser, depression, sorg, stress og meget andet. I denne spalte vil hun give gode

råd om nogle af de udfordringer mange familier har. I denne uge handler det om, at have en teenager i familien.

Hvis du har forslag til andre emner som Lone Carmel kan tage op, så skriv til: lone@relazion.dk, gerne med »Råd om samliv« i emnefeltet.