

Ringsted Krisecenter VAR det første i Danmark

KRISEHJÆLP: Ringsted Krisecenter blev stiftet i 1978 som led i kvindebevægelsen. Men Britt Cervin flygtede fra en voldelig ægtemand allerede i 1968.

direktør for Danner Krisecenter, Lisbeth Jessen, som over for DAGBLADET fremhævede, at kvinder i Ringsted var først med at stable et egentligt kvindekrisecenter for voldsramte kvinder på benene. Krisecentrets eneste formål var at hjælpe kvinder, der var flygtet fra et voldeligt ægteskab.

Men hvordan kan det nu være?, spurgte Ringsted-borger Britt Cervin så DAGBLADET.

Hun flygtede nemlig selv fra en voldelig ægtemand og to små børn så tidligt som i 1968, ti år før Ringsted Krisecenter blev etableret, og

hun fik hjælp.

»I december 1968 flygtede jeg til Kvindehjemmet, Jagtvej 153B med mine 2 børn. Vi boede der i 5 mdr. indtil jeg blev skilt. Hvornår det krisecenter startede, ved jeg ikke, men der var mange møder med børn, der ligesom jeg var flygtet fra et voldeligt forhold.«, skrev Britt Cervin i en mail.

Kvinder hjælper kvinder

Men det findes der en god forklaring på, fortæller leder af Ringsted Krisecenter Kirsten Hejnfelt.

- Kvindehjemmet i København fandtes i 1968, men det

var ikke som sådan et kvindekrisecenter, det var et herberg for hjemløse kvinder uden midler, siger Kirsten Hejnfelt.

Hun fortæller, at Ringsted Krisecenter derimod udsprang af en helt anden og nyere bevægelse, kvindebevægelsen, som den udsprang af sig i 60'erne.

- Det var kvindebevægelsens kvinder, som gik sammen med ønsket om at befri kvinder fra deres situation, hvis de var i et voldelig ægteskab. Det skete ud fra tanken om, at kvinder hjælper kvinder. Man sagde: blandt andet: »Kvinder, bryd ikke

sammen. Bryd ud«. Der blev dannet basisgrupper, og man forsøgte at hjælpe på forskellig vis, og i Ringsted betød det, at der blev dannet et krisecenter. Siden, i 1979, kom Danner Krisecenter

Filantrop stiftede hjem

Kvindehjemmet i København blev stiftet som herberg for hjemløse kvinder så tidligt som i 1902. Dengang lå det Læssøsgade på Nørrebro.

En komité, der omfattede filantrop og politiker Vibeke Salicath, oprettede i 1902 »Herberg for hjemløse Kvinder« - der allerede i 1903 blev

kendt som »Kvindehjemmet« - i Læssøsgade 8A på Nørrebro. Kvindehjemmet fandtes på denne adresse indtil 1945, hvor der blev bygget et nyt hjem på Jagtvej 153B.

Oprettelsen af Kvindehjemmet var blandt andet begrundet i den øgede indvandring til København, hvoriblandt flere kvinder kom i økonomiske eller sociale vanskeligheder.

Først i 2010 skiftede Kvindehjemmet status til at være et egentligt kvindekrisecenter, der udelukkende tager imod voldsudsatte kvinder.

Ulla

Vægttab, sundhed og mange grin på livsstilshold

RINGSTED: LifeClub tilbyder livsstilshold, som begynder den 11. september

Alle kommer i bedre fysisk form. De fleste taber sig – nogle rigtigt mange kilo.

Mange har fået mere energi og sover bedre om natten, oplyser træner og kostrådgiver Pernille Søgaard.

Andre siger farvel til blodtrykssænkende medicin. Flere har forberedt deres kolesteroltal.

Mange er kommet af med fysiske skavanker, har fået styr på deres konstante sukkertrang, deres fordøjelse eller deres insulinresistens.

Sådan lyder tilbagemeldingerne fra tidligere deltagere på Livsstilshold Ringsted.

Èt skridt af gangen

Holdet kører med succes på sytten år, og den 11. september begynder endnu et livsstilsforløb på 15 uger.

Det foregår i LifeClub, Vestervej 2, Ringsted, og kræ-

ver tilmelding på mail/sms til pernille@livsstilshold.dk eller på 31 31 80 86.

- De fleste mennesker ved udmærket, at sund mad og motion er godt for vores helbred såvel som vores talemål, fortæller træner og kostrådgiver Pernille Søgaard.

- Det er bare ikke altid nok med viden, for at vi laver de ændringer, der vil give os det liv og den krop, vi drømmer om. På Livsstilshold Ringsted får deltagerne hjælp til at foretage de livsstilsændringer, de hver især ønsker. Og vi gør det et skridt af gangen, så de nye vaner stille og roligt bliver en del af en ny sund hverdag.

Livsstilsændringer tager tid, og derfor får deltagerne i løbet af de 15 uger løbende kost- og sundhedsrådgivning, fif, motivation, støtte og opbakning til at implementere de nye sunde vaner.

Hører man til dem, der indimellem har brug for et

kærligt spark, kan det også fås på holdet.

Holdet er både for personer, som vil tabe 20 kilo, som vil ud af sukkerafhængigheden.

Eller måske vil de bare strammes op, leve sundere, have mere energi og i bedre form.

Motion og gode grin

Motion er en vigtig del af en sund livsstil. Livsstilshold Ringsted træner tre gange om ugen. Træningerne er på lukkede hold – ingen kedelige maskiner – og de er varierede, så der er noget for enhver smag.

- Vi griner rigtigt meget på holdet, siger Pernille Søgaard. Selvom vi træner seriøst, er der altid plads til hygge og gode grin. Det er jo en vigtig del af forløbet – sammenholdet med de andre deltagere.

Man kan læse mere om Livsstilshold Ringsted på www.livsstilshold.dk.



Sjov og varieret træning på livsstilshold Ringsted. Privatfoto



TILBUD TIL SENIORER:
Oplev efteråret på Sydfalster med fordybelse og samvær

Kurser på 1 og 2 uger i oktober og november om:

At komme på internettet • Digital foto- og billedbehandling • Europæisk idehistorie • Forberedelse til seniorlivet • Fugletrækket på Falster • 1968 – hvad skete der egentligt? • Jazzmusikkens væsen og historie • Maling og tegning • Nordisk litteratur • Papirkunst • Rockmusikkens historie • Slægtsforskning

Se datoer og priser på www.hsmarielyst.dk eller ring på telefon 54 13 63 61

Højskolen
Marielyst
~ for aktive seniorer

STORT UDVALG I HABITTER
FRA NORDAL, LINDBERG, JUNK DE LUXE

LINDBERGH North564
MORGAN® BOSWELL
Nordal BISÓN
Wrangler HUZAR
MEYER JACK'S
eterna EXCELLENT Egtved
JUNK de LUXE HighClass
SUNWILL THORBERG Jbs
CLIPPER
CANSON

BOSWELL skjorte 500,-
Nordal Habit 2.500,-

HUSK Store størrelser op til 6 XL

TØJ | ekspert Kim

SCT. HANSGADE 10 · 4100 RINGSTED · TLF. 57 60 30 80

ZALZA nu
ZALZA
Tøj til den stilsikre kvinde str. 34-58

Tøj i alle størrelser til den stilsikre kvinde

Besøg vores webshop: www.zalza.nu

STR. 34-46
Cream CULTURE soyaconcept®
MARC LAUGE IN FRONT

STR. 42-58
ZIZZI ZILLY zhenzi® NO.1 OX DNY®

Solrød Center 82 · 2680 Solrød
Ringsted · Klosterparks Allé 10 · 4100 Ringsted
Pr. 1/11: Næstved · Axelortvej · 4700 Næstved