Centralbladet

KFUK-KFUM Central

Informationsblad för KFUK-KFUM Centrals medlemmar
Nr 1 2007

Kommande aktiviteter
Internationellt
Intervju med Christina Dymling
Basket och Ängsholmen rapporterar

INNEHÅLL

01 **Framsida**
02 **Info från kansliet**
03 **Ordförande har ordet**
Ny kvällareceptionist
04 **Kommande aktiviteter**
06 **Internationellt**
Majblomman, Scouting
07 **GospelCentral, Suzuki**
08 **Byggnation, Tävling**
09 **Central Gym, Filmkurs**
10 **Tajm-Out**
13 **Intervju Christina Dymling**
14 **MILK**
15 **Kalendarium, Pumafestival**
16 **Bilder hallen**

CENTRALBLADET
Nr 1 - 2007
Innehållet i Centralbladet bestäms av Centralbladsredaktionen. Vill du medverka? Hör av dig till Ulrika. Skicka gärna in bidrag, stort som smått!! Gärna bilder och gärna digitalt, mailas till:
ulrika@angsholmen.org
john@central.kfuk-kfum.se

Ansvarig utgivare:
Kea Lagerquist
Redaktion:
Ulrika Alexandersson, John Sternå
Layout:
Ulrika Alexandersson
Omslagsfoto:
Okänd pensionär i Riksgränsen
Tryckeri:
Kista Snabbtryck

VI GÅR MOT LJUSARE TIDER!

Det är plötsligt inte lika kallt längre och en sol tittar faktiskt fram då man gör morgontoaletten.
På kansliet är det full rulle och vi lägger sista handen på Centrals verksamhetsberättelse. Tack alla föreningar och utskott som bidragit till den digra luntan om minst 30 sidor verksamhet för 2006. Vi hade ju ett innehållsrikt 2006 med Berwald, STYKO och Världens Barn och nu kan vi blicka fram emot ett förhoppningsvis lika innehållsrikt 2007.

Det allra mest spännande blir att vi kommer att nyttja lokalerna i Oxen Mindre och fylla den med verksamhet.
Vi ses på årsmötet den 22 mars! **Ulrika**

ÖPPETTIDER PÅ CENTRAL

Vardagar öppet 08.00-21.00
Helger öppet 10.00-18.00

CAFE GULAN

Caféet har öppet mellan 08.00–21.00 vardagar och 10.00–18.00 på helger. Smörgåsar, kaffe, drycker samt en och annan godbit finns att köpa till medlemspriser. Vid grupper tar vi gärna emot beställningar.

INTERNETCAFE

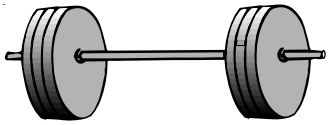
I caféet finns tillgång till två datorer och möjlighet för våra medlemmar att surfa gratis. Möjlighet att kopiera och skriva ut dokument för en billig peng finns också.

BOKNING AV LOKALERNA

Bokningar av lokalerna, internt och externt, sker endast via Armineh i receptionen på Central, 08-412 23 70.
Våra lokaler, såsom Spegelsalen och övriga konferensrum finns lediga för uthyrning till andra föreningar samt företag, främst dagtid måndag - fredag.

CENTRAL GYMS ÖPPETTIDER

Måndag - Fredag 11.00-21.00
Lördag - Söndag 11.00-18.00



KONTAKT

Reception/bokning:	Armineh Karapet	08-412 23 70	receptionen@central.kfuk-kfum.se
Kansli & fastighetsansvarig;	Kerstin "Kea" Lagerquist	08-412 23 71	kea@central.kfuk-kfum.se
Verksamhet & information:	Ulrika Alexandersson 50%	08-412 23 73	ulrika@angsholmen.org
	John Sternå	08-412 23 78	john.sterna@central.kfuk-kfum.se
Ängsholmen:	Andreas Ekeberg	08-412 23 72	kansliet@angsholmen.org
	Ulrika Alexandersson 50%	08-412 23 73	ulrika@angsholmen.org
Central Basket:	Anna Magnusson	08-412 23 69	anna.magnusson@central.kfuk-kfum.se
	Philip Aluko	08-412 23 74	basket@central.kfuk-kfum.se
KFUM-gymnasterna:	Tova Sörén	08-412 23 76	tova@kfum-ga.com
Central Gym/PT-skolan:	Mats Hellsten	08-545 444 18	info@pt-school.com
KFUM Fastighet AB:	Ulla Mårtensson	08-412 23 60	ulla.martensson@central.kfuk-kfum.se
Kom Hotel:	Receptionen	08-412 23 00	bokningen@komhotel.se

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

För någon vecka sedan skrev jag inledningstexten till verksamhetsberättelsen och fick då summera ett spännande 2006. Nu är det dags att blicka framåt till ett antagligen lika spännande 2007.

Vintern och förvåren är en hektisk tid för alla våra kanslier på Central. Verksamhetsberättelser skall författas, bokslut och budgetar skall färdigställas, årsmöten förberedas, ja listan kan göras lång. Samtidigt med detta skall man genomföra den normala verksamheten. Ja ”flitens lampa” lyser verkligen nu.

Vi har en spännande vår framför oss. Några saker som skall hända

- Föreningen har från fastighetsbolaget hyrt den stora källarlokalen i fastigheten Oxen. Denna skall fyllas med verksamhet. Vi måste ju ge lokalen ett namn också så alla vet vad vi talar om.
- Den sk Rosenbuskgruppen har börjat titta på vad vi skall göra med lokalerna på Rosengatan, kanske blir det en ny spännande planlösning så vi kan utnyttja lokalerna på ett ännu bättre sätt
- STYKOT i Genève funderade kring ett ungdomens hus, det måste vi titta vidare på
- Under våren har alla våra riksförbund årsmöten där vi kommer att delta
- Kristihimmelfärdshelgen håller EAY (Europeiska YMCA) årsmöte i Kiev, där brukar vi vara representerade
- I sommar är det världsrådsmöte i KENYA för KFUK. 4 tjejer kommer att representera Cental. Härligt att vi syns så mycket ute i världen.

Ja jag kunde göra denna lista hur lång som helst men det allra viktigaste är vår verksamhet lokalt, all musik som spelas, all sång som ljuder, alla volter som slås, bollar som studsar, läger som förbereds osv osv. För min del blir det mest sammanträden.

Vår goda ekonomi och alla engagerade människor gör vår verksamhet möjlig.

Våra fastigheter och Kom Hotel är en viktig grund i vår goda ekonomi. Vi är precis i slutskedet att anställa en drifts- och förvaltningsansvarig för våra fastigheter. I kväll är det bolagsstämma i våra bolag. Ni vet väl att styrelsens medlemmar kommer alla från olika verksamheter inom Central. Det är roligt att hitta så mycket kompetens inom föreningen.

En annan viktig fråga är hur KFUK-KFUM skall se ut i framtiden. Under våren kommer ett förslag från riksförbundets styrelse. Viktigt att vi tar ställning och visar vad vi tycker. Beslut skall fattas på Riksombudsmötet i Jönköping i höst.

Ha en trevlig läsning av Centralbladet och jag önskar er alla en skön vår.

Claes Eliason

RUTH STENFELT, NY KVÄLLS-RECEPTIONIST PÅ CENTRAL

En gammal ängsholmare som älskar att jobba med folk!
För tillfället jobbar jag i receptionen på Central och stormtrvis som fisken i vattnet med det.
På fritiden tränar jag hund. Jag har haft en dobbermanntik Jabone som jag tävlade mycket med och vann en hel del inom olika hundgrenar. Nu har jag en tio månaders dobbermantik.
Jag älskar att köra bil, skriva, surfa på internet, läsa om olika sjukdomar och dess botmedel, för i höst är det tänkt att jag ska läsa djurvård och gå små kurser i medicin.
Vill bli djurvårdare eller biomedicinsk analytiker-forskare på förenklad svenska.

RUTH STENFELT

KOMMANDE AKTIVITETER

Inbjudan till öppen internationell träff

tisdag 20:e mars kl 18.00

Kom och träffa inspirerande kvinnor från våra systerföreningar ute i världen
Under vecka 12 får vi internationellt besök av våra partners från KFUK Palestina och KFUK Vitryssland.
Det är Mira Rizek och Sawsan Mashni från Palestina och Ala Klimenka och Halina Tsiuryna från Vitryssland.
De kommer på träffen 20:e mars att berätta om vad bidragen från oss till deras projekt har inneburit samt mycket annan information om hur det är i deras land.
Detta kommer att bli mycket intressant samt ge oss idéer om framtida arbete.
I samband med detta bjuder internationella kommittén på fika och semlor.

Anmäl Dig till vår reception om du tänker komma antingen via e:post info@central.kfuk-kfum.se eller 08-412 23 70 **Varmt välkommen**

Välkommen till KFUK-KFUM Central årsmöte

Tidpunkt: Torsdag 22 mars 2007, kl. 18.30.
Buffé serveras från ca kl. 17.30.
Plats: ”Kammakaren” på plan 6, Rosengatan 1.

KFUK-KFUM CENTRAL

En kallelse har skickats till medlemmar som är 17 år eller äldre för det är ni som har rösträtt på årsmötet förutsatt att ni betalt medlemsavgift för 2007.
Från 17.30 bjuder KFUK-KFUM Central på en buffé som serveras i samlingsrummet utanför ” Kammakaren” på plan 6. Som inledning till årsmötet visas film;

”ymca, europe2008”.

Större delen av filmen är från YMCA Europe Festival som ägde rum i Prag 2003. Filmen är bl a information om festivalen som återigen kommer att äga rum i **Prag, 3-9 augusti 2008.** Detta kan bli en stor aktivitet för oss inom Central så kom gärna på årsmötet som blir start på **”ymca, europe2008”**

Blombinderi 27 mars kl. 18.00

Blombinderi i vårens färger med erfarna floristen och Ängsholmsledaren Nettan Strahl. Du får vägledning och material för att binda vårens finaste arrangemang. Kostnad 200 kronor för medlemmar och 250 kronor icke medlemmar. Anmälan till Centrals reception 08-412 23 70.

Triangel- och idrottsförbundets riksstämma i Linköping 14-15 april.

Våra specialförbund har sina årsmöten denna helg. Basket, Gymnasterna och Ängsholmen tillhör idrottsförbundet och några av körerna samt Ängsholmen tillhör triangelförbundet och har då möjlighet att skicka delegater från den egna föreningen. Separata utskick har gått ut till respektive förening.
Central har också medlemmar i förbunden. Är du intresserad av att åka för Centrals räkning, kontakta kansliet.

YWCA - för kvinnor i världen 15 april

”Tårtor och Tankar” på Central, söndagen den 15 april kl. 15.00
Varje år den 24 april samlas medlemmar ur YWCA till eftertanke för kvinnor i världen. På Central smygstartar vi redan den 15 april. **Lyssna på inspirerande föredrag, ät tårta, mingla och kika på bilder från verksamheten tillsammans med oss.** Som föreläsare kommer Carina Söderlund att berätta om vad som händer inom världen i YWCA.
Avgiften per person är 100 kr, Hela avgiften går till YWCAs fond Power to Change. Vill du läsa mer om fonden, besök www.worldywca.org Anmäl Dig till vår reception om du tänker komma antingen via e:post info@central.kfuk-kfum.se eller 08-412 23 70 senast den 12 april
Välkommen

Föredrag om Fair Trading 26 april

Om kläder, fotbollar, mobiltelefoner och annat vi handlar in som privatperson eller till föreningen.
Vart tillverkas de och hur har arbetarna, oftast från tredje världen, det som gör grejerna?
Kan du och din förening göra något för att påverka?
Hanna Igelström, internationell informatör på KFUK-KFUMs riksförbund har tidigare arbetat med dessa frågor. Hon kommer till oss för föreläsning.
Ingen kostnad och Central bjuder på rättvisemärkt fika. Anmälan till Central senast den 23 april.

Medlemsutbildning ”George” 3 maj

George är en del i utbildningspaketet Helheten som är framtagen av KFUK-KFUM:s riksförbund. Denna kväll vänder sig till dig som är ny medlem och ledare och känner att du behöver mer kunskap om den egna föreningen och om Central. Vi kommer att ta upp vad KFUK och KFUM står för, målsättningen, organisationen i Sverige och dess historia. Ingen kostnad, Central bjuder på fika. Anmälan till Central.

Ledarutb. ”Mary” 11-18 maj

Högre ledarutbildning med KFUK-KFUM:s riksförbund. Under en vecka utomlands, i år i Ungern, lär du dig en massa om ledarskap och om KFUK-KFUM. Kostnad 6.000 kronor, anmälan till KFUK-KFUM:s riksförbund. Kansliet har mer information.

INTERNATIONELLT

Stora förändringar är på gång inom vår internationella kommitté. Vi är på väg att bilda två arbetsgrupper som kommer att ha ansvar för varsitt av våra projekt, antingen med KFUK i Vitryssland eller med KFUK i Palestina. Andra förändringar är att Svenska Missionsrådet kommer ändra projekttiden till 3 år (just nu är de 2 år). Detta innebär att projekt med länder i Mellanöstern och syd blir tillfälliga 2008 och sedan 3-åriga, 2009 – 2011. Om vi fortsätter med KFUK i Palestina blir det just så. När det gäller projekten med Östeuropa där Forum Syd är bidragsgivare kommer projekttiden att fortsätta vara 2 år. Vårt KFUK-projekt med Vitryssland tar slut i år, 2007 och vi har redan börjat planering tillsammans med dem för nytt arbete 2008 – 2009. Även planeringen för projektet med KFUK i Palestina för 2008 pågår för fullt. En bra Östeuropa-träff anordnade Riksförbundet första helgen i februari där Ängsholmaren Aron Wängborg var ansvarig. Aron arbetar just nu internationellt på Riksförbundet.
Vi har också Centralföreningens medlem Lott Törngren på Riksförbundet och hon kommer att hålla i en träff 16-18 mars om Mellanöstern och syd framtida planering.

Kommande aktiviteter

Vecka 12 kommer vi få besök både från KFUK Vitryssland och från KFUK Palestina då vi bl a skall prata om vår fortsätta kontakt och om nya projekt. Speciellt under vecka 12 är tisdag kväll 20:e mars viktig. Då kommer våra gäster att hålla en informationsträff om arbetet i Palestina och Vitryssland. Inbjudan finns på sidan 4.
Vidare blir det fortsatt planering av ”Womens Leadership” som kommer att äga rum i augusti, placerad i Jordanien där även KFUK Libanon kommer att vara med. Detta blir en spännande avslutning. I år blir det tredje gången en utbildningsvecka i projektet ”Womens Leadership” hålls.
En annan viktig sak vi kommer att prata om är deltagandet i KFUKs Världsförbundsmöte som äger rum 1 – 11 juli i Nairobi, Kenya. Vi har via fonder kunnat betala för en person vardera från KFUK i Vitryssland och Palestina samt fyra från oss i Central. Även detta blir en spännande träff för KFUK-arbetet. Mer information om denna kommer i nästa nummer av Centralbladet som ges ut i början av maj.

Majblomman firar 100 år 2007

I år är det bland andra saker för barn och ungdomar två stora 100-årsfiranden
För 100 år sedan tog Beda Hallberg i Göteborg initiativ till att genom försäljning av ”Majblomman” samla in pengar för att förbättra barns villkor i Sverige.
Verksamheten bygger på att barn hjälper barn genom att sälja majblommor.
Majblomman är Sveriges största barnhjälpsorganisation med närmare 800 lokalföreningar. Visionen är att alla barn ska få vara med och dela gemenskapen med sina kamrater i skolan och på fritiden. Många får bidrag till enskilda- och skolaktiviteter. Det ges också bidrag till forskning om barn. I år blir det väldigt mycket extra vilket ni kan läsa om på hemsidan; www.majblomman.se I slutet av april kommer det att finnas Majblommor och en del andra saker att köpa för att stödja barn i Sverige. En del av dessa kommer även att finnas på Central.

Scoutrörelsen firar 100 år 2007

Scoutrörelsen startade i England 1907 då Lord Robert Baden-Powell ordnade ett läger för ett tjugotal pojkar hämtade ur Londons alla samhällsskikt. Ungefär samtidigt började han skriva en bok som heter ”Scouting for Boys”. Då denna gavs ut 1908 växte intresset för scouting i större delen av världen, bl a i Sverige. Här har vi 5 scoutförbund där KFUK-KFUM är en av dem. I Central har vi haft scoutverksamhet under lång tid men den finns tyvärr inte kvar längre.
Man träffas oftast en gång i veckan och sedan har man läger någon helg per termin och en vecka på sommaren.
I år blir det ett JÄTTE-läger – Jiingijamborii, hålls i Skåne med över 20.000 delt. Mer information finns på vårt scoutförbunds hemsida; www.km.scout.se

Hej alla Centralbladsläsare!
Här kommer en liten artikel om en relativt ny verksamhet inom Central. Det är en barn- och ungdomskör som heter;

GospelCentral

Vi övar i Spegelsalen här på Rosengatan varje tisdag kl 16.30-17.30 under ledning av mig Johanna Grüssner. Jag är kördirigent och sångpedagog, utbildad i USA. Övningarna sker på både engelska och svenska men sångerna går mest på engelska. Vi sjunger en blandad repertoar av svängig gospel, sköna ballader och rytmiska poplåtar.

Tidigt uppträdande
Vi startade i september 2006 och har under hösten gjort bra sångträning som gjorde att vi kunde uppträda på Internationella Adventsfikat 6 december. Vi gjorde en jättebra insats både när vi sjöng själva gospelsånger och tillsammans med andra då de båda psalmerna sjöngs.

Framtiden
Kören ”växer” (vi har fått flera nya blivande sångare) och körmedlemmarna som sjunger kommer från hela världen. Vårt mål är att ständigt bredda vår repertoar, ha roligt på övningarna och lära sjunga balanserat tillsammans.
I slutet på vårterminen sätter vi upp en konsert i Spegelsalen främst för släkt och vänner. Självklart kan det komma även andra nyfikna musiklyssnare. Vi planerar även att göra ett framträdande vid något av KFUK-KFUMs ungdomsläger i början av sommaren. Mer information om detta kommer längre fram. Det finns och kommer också upp information på vår hemsida; www.central.kfuk-kfum.se där vi finns under Verksamhet.
Är du intresserad av att börja sjunga med GospelCentral så kontakta John Sternå på Centrals kansli, tel. 08-412 23 78 eller e-posta; john@central.kfuk-kfum.se
Varmt Välkommen ***Johanna Grüssner***

FIOLUNDERVISNING PÅ CENTRAL

I januari började undervisning på fiol på Kfuk-Kfum Central enligt Suzukimetoden. Barnen som börjat spela är mellan fyra och sex år men även lite äldre barn är välkomna. Vi lär oss spela på gehör och först senare när man kan spela lär man sig noter. Vi lägger stor tonvikt på kroppshållning och en vacker ton. Fiolspelet leks fram när man börjar spela tidigt och en förälder är med på alla lektioner för att kunna hjälpa till att öva hemma. Jag ser fram emot samarbete med Suzuki Centrals pianoelever och en gemensam konsert senare i vår.
Vill du läsa mera gå in på Centrals hemsida.
Elin Gabrielsson

Vi slutar aldrig bygga, renovera och underhålla!

Att arbeta i en förening som äger två fastigheter har många sidor. En av sidorna har jag konstaterat i Centrals fall är att så snart ett byggprojekt är avslutat ersätts det med något annat projekt, större eller mindre.

Vad är klart?
Nu är hotellets frukostmatsal färdigbyggd och dessutom har hotellet renoverat ett antal hotellrum. När hotellets stora byggen är klara kan vi även börja använda Gröna Rummet som nu är återställt och fräscht efter att ha tjänat som byggarbetsplats.
Klar är också idrottshallen, ensam i sitt slag med sina nya färger, hur häftig som helst och med nytt vitt tak. Vem kan konkurrera med en hall målad i färgerna vinrött, gult och blått?

Vad är på gång?
Till vår fastighet Oxen ska det byggas nytt entréparti på Kammakargatan 5 samt en ny entré med trappa från Kammakaragatan ner till den lokal som ligger i källarplanet. Båda entréerna ska förses med skärmtak, likadant som det som finns idag på Rosengatans entré.
Den lokal som får ny entrétrappa ska sedan från den 1 augusti användas av föreningen (KFUK-KFUM Central). Det är 380 kvm med trägolv och spegelvägg som kan användas till dans och rörelse. Lokalen har även visat sig bra att sjunga och spela i för både kör och storband. I lokalen finns omklädningsrum och bastu, reception och cafédel. Var med i vår tävling och döp lokalen, se separat text.

I Oxen ska även nya hotellrum byggas på plan 7, ett projekt som startar i höst.

En ny grupp har bildats på uppdrag av Central styrelse som kallar sig ”Rosenbusken”, gruppen består av representanter för Gymnasterna, Basket, Ängsholmen, Central, musikgrupperna, kansli samt Göran Stenfelt med sin helhetssyn. Rosenbuskens uppgift är att inventera nuvarande lokalanvändning och föreningens framtida behov av lokaler. På sikt kan det resultera i förändringar av hur vi använder bland annat café och kanslidelen på Rosengatan.

Kea Lagerquist

TÄVLING

vinn en heldag på Grönan eller en övernattning på Kom Hotel

Sätt namn på lokalen i fastigheten Oxen, Kammakargatan/Döbelnsgatan. I höst när föreningens alla medlemmar ska kunna använda lokalerna i Oxen behöver vi bra arbetsnamn för lokalen/lokalerna. Det är 380 kvm, där finns det möjlighet att dansa, sjunga, spela, fika, hänga och mycket, mycket mer. Kom med förslag, vill du titta på lokalerna har du chansen på Centrals årsmöte den 22 mars annars kan du komma överens med Armineh, John eller Kea om när du vill komma förbi.

Fina priser i form av en övernattning på Kom Hotel i dubbelrum med frukost eller en heldag med entré och åkband på Gröna Lund för två personer. Juryn är delar av ”Rosenbusken” den grupp som arbetar med lokalöversynen i våra fastigheter. Insända bidrag lämnas till Kea Lagerquist skriftligt senast den 15 april.

Träning för välmående

På plan 1 i våra lokaler på Rosengatan 1 har vi ett Gym/träningslokal. Här kan du få ordning på din kropp, stärka dina muskler, få en bättre kondition och må mycket bättre. Detta är endast ett fåtal av de positiva sidorna med fysisk träning. Du måste vara 15 år eller äldre för att träna på gymmet, detta för att skaderisken är större hos yngre som tränar med vikter. Lämpligt är att börja en gång i veckan och träna ungefär 30 – 45 min. Efter eget tycke kan du öka träningen till 2 eller 3 gånger i veckan beroende på din egen motivation och mål med träningen. Perfekt för föräldrar till gymnaster, basketspelare men även för precis vem som helst. Vill du prova på så bjuder vi på en första provträning. Det finns därefter 10-klipp samt halv- samt helårskort.
På vårt gym har vi flera duktiga personliga tränare som kan visa hur olika övningar utförs och tips på hur man kan lägga upp sin träning.

Gymmet har öppet

Måndag – Fredag	11.00 – 21.00
Lördag – Söndag	11.00 – 18.00
Telefon:	08-412 23 80
Hemsida:	www.central-gym.com

Välkomna till träning på gymmet!

FILMKURS

Förra våren (2006) var vi 10 st medlemmar från olika föreningar inom Central spm gick en Filmkurs på Dramatiska Institutet. Där lärde vi oss research, bildmanus, dramaturgi, ljud, ljus, redigering och mycket mer. Det var väldigt intressant och har medfört att vi filmat på en del aktiviteter inom Central, bl a konserten 1 oktober i Berwaldhallen.

Nu har vi som tanke att ordna en liknande kurs.

Idén är kurs en vardagkväll, och tre hela lördagar samt en del eget praktiskt arbete. Visst är det intressant att kunna filma och senare visa på de roliga aktiviteter vi har genomfört, t ex läger, träning, matcher och konserter. Kostnaden blir 1.500 kr. Medlemmar i en Centralförening som anmäler sig kommer att genomföra filmning/redigering och har stor möjlighet att få bidrag till denna kostnad.

Anmäl intresse till John Sternå,
08-412 23 78 eller e-posta:
john@central.kfuk-kfum.se
Varmt välkommen

TAJM-OUT

CENTRAL BASKETS SIDOR

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Hello basketlovers…..

Vintern har idag visat sitt rätta ansikte. Kvicksilvret sjunker men på Rosenbusken är det varmt. Snart börjar höjdpunkten på säsongen med slutspel och roliga turneringar i roliga städer. Nu får man ordentligt betalt för alla träningstimmar. Förutom träningen med laget rekommenderar jag den väg till framgång som John McEnroe (gammal tennishjälte på 1900-talet….) påpekade för en journalist.

- ”Mina framgångar har bara med tur att göra! Ju mer jag tränar desto mer tur har jag!” -

Kan det sägas enklare? Varför inte börja med lite hemläxa på kvällen innan läggning? Armhävningar, situps och tåhävningar. Ligga i sängen och skjuta med boll mot taket. Eller varför inte ”the Aluko step” = alltid gå på tårna i trappor. Att det fungerar vet alla som sett Philip flyga mot korgen.

Alla lagen har nu spelat klart i Sthlm Basket Cup. Våra lag har överlag klarat sig mycket bra. Jättekul med revanschen för P-94 som efter en tung säsong utan vinster slog serieledarna med klara 20 pinnar i näst sista matchen. Ett tydligt exempel på hur turen vänder med bra träning. Keep it up! Även en liten eloge till F-96 som vann sin serie och P-93 som tog sig samman i sista matchen och krossade Alvik med 31 och därigenom klarade nytt kontrakt.

Det ska bli kul att följa alla taggade lag i Lions Cup under våren.

I månadsskiftet mars-april åker alla ledare på utbildningsresa. En gammal tradition som legat nere en tid. Där ska vi bl a lära oss allt om hur vi tämjer Fru Fortuna. Det brukar vara mycket lärorikt och fullt med minnesvärda stunder. Något att sträva efter för Er som ännu inte axlat ledarrollen.

Banana huj! /svante

DAGLÄGER 13-22 juni.

Anmäl er redan nu. I år gäller lägret för de födda 94 och yngre.

- Anmälningsblanketter till samtliga läger finns att hämta på nätet och hos oss på kansliet.

KFUM CENTRAL BASKET
Rosengatan 1
111 40 Sthlm
08-412 23 69 el. 08-412 23 72
basket@central.kfuk-kfum.se
anna.magnusson@central.kfuk-kfum.se

SPORTLOVSLÄGER PÅ CENTRAL

Under det gångna sportlovet ordnade vi för första gången i KFUM Central Basket ett sportlovsläger för våra spelande medlemmar. Traditionen i klubben är den att dom flesta åker bort under lovet och därför brukar vi inte heller anordna några större aktiviteter just under loven. Det vi brukar göra är att vi har öppet hus och sen får dom som vill komma och spela på egen hand. I år bestämde vi istället att försöka oss på ett läger liknande de dagläger vi har vi början av sommaren och resultatet blev lysande. Vi hade cirka mellan 30-40 ungdomar samlade på KFUM varje dag veckan ut, i åldrarna 9-15 år. Indelade i två träningsgrupper så tränade de givetvis basket men fick också chansen att pröva andra aktiviteter. Första dagen fick till exempel den äldsta träningsgruppen pröva på hur det är att vara i gymmet med ett litet smått fyspass (inga vikter användes dock). Ett fyspass som ryktas ha skrämt iväg hela F-92 laget, för de återkom aldrig till lägret efter första dagen. Tråkigt tyckte Tino i P-94, men jag förklarade för honom att de var för upptagna med att belägra Anna M lägenhet med ett rosa pyjamas party. Något som fick Tino att må aningen bättre. Vi tackar också Pernilla i gymmet för att vi fick vara där nere.

Under lägret så hade vi lite ledarbrist, eftersom ett par lyckats insjukna inklusive mig själv. Detta var däremot inget vi inte lyckades lösa men det tvingade mig in i köket och bli husmor eftersom jag inte hade orken att skrika och springa efter barnen. Detta kan dock ha blivit ett genidrag, fråga bara efter Aluko's korvstroganoff. Annars bjöds det på andra specialiteter som pytt-i-panna och pannkaka. Tror att Erik Essén lyckades äta minst 20 pannkakor sista dagen och det är inget skämt. Resten av P-94 gänget var inte dåliga dom heller.

Med tanke på att det var sportlov så försökte vi även komma ut lite. Vi prövade att åka pulka en dag men med tanke på den brist på utförsåkningsredskap så blev det en hel del snö-brottning och snöbollskastning. Vi hade förvisso en pulka, några stjärtlappar och ett par svarta sopsäckar så någon åkning blev det väl allt. Den yngre träningsgruppen fick även lyxen att åka skridskor till Skönheten och Odjuret musik i Kungsträdgården. Detta var något som trion, Jacob, Gabriel och Simon i P-97 sett fram emot hela veckan. De kunde inte vänta att gå till Kungsan för att sedan stå och titta på medan isprinsessan, Coach David glänste med sin egna foppaskridskor. Butter-Celine i F-95 försökte gnälla och tjata sig ur att behöva åka skridskor men kom tillbaks med de största leendet jag sett på länge. Undrar om det kan ha varit källkarna?

Övriga aktiviteter som gjordes under veckan var Capoiera (brasiliansk kampsport), bad och simning samt en massa roliga lekar i spegelsalen. Hoppas alla hade kul under lägret och att ni dessutom lärde er något nytt i basketväg. Vill tacka alla som var med och alla ledare. Framförallt vill jag tacka Rasmus Bergh och Fredrik Clauson i P-92 för att ni var med hela veckan och visade prov på riktigt ledarskap. Ni tog ert ansvar. //Philip Aluko

DET GÅR BRA NU!!

Det var sommar. Skolan hade precis börjat och alla hade den där lilla solbrännan kvar från det riktigt heta dagarna i juli. För många kändes det ovant att klampa in i en basketthall efter närmare tre månader av slappande i solen med en daimstrut i handen. För vissa andra, bland andra Erik (lillessen), Johan H (pepparkakan), Daniel G (spiderman) och Alex M (mr. bandana), så kändes det hela väldigt bekant då dessa fyra hade modet att åka på det beryktade Centralsommarlägret i början av augusti. Det hade alltså fått en hel veckas extra träning motsvarande 12 träningspass plus sena matchkvällar och även andra ännu lite senare och kanske lite läskigare kvällar…

Hur som helst så samlades alla i Vasa Real för den allra första träningen på säsongen. Nästan alltför många var ringrostiga och det kom frågor som hur många steg man får ta när man gör layup och vem som är bäst i världen på basket. Den lite halvt nytillkomne Lasse konstaterade dock, med Davids samtycke, att det fanns gott om spelarmaterial inför säsongen. Båda coacherna kände att gör vi bara rätt saker med killarna så kommer vi ha ett riktigt vasst gäng precis i tid till slutspelet och Casio-cup (eller som det heter på nysvenska, Göteborg Basketball Festival).

Veckorna gick och det var till en början svårt att få ett bra grepp om gruppen med spelare från alla hörn av stan. Gänget var i grund och botten ganska odisciplinerat men tillsammans med den nya säsongen kom nya regler som skulle göra det roligare och mer givande att gå på basketträning. Detta gav genast respons och plötligt hade vi ett 20tal hungriga lirare på varje träning. Lovande!...

Vi tränade på och blev mer och mer sammansvetsade. Vissa valde en annan väg och slutade. Andra fortsatte efter en sista eftertanke och började komma på varje träning och sisodär lagom till luciavakan så kändes som att vårt lag hade kommit till. Vi vann ingen av luciavakans prestigefyllda tävlingar men lyckades ändå hålla modet uppe och kämpade vidare. Det enda som fattades nu var själva vinsten. Var var den någonstans? Vi hade 8 raka förluster och låg klart sist i serien. Hade Davids och Lasses lovord om ett grymt lag och mycket vinster bara varit tomma lögner för att få folk att dyka upp på träningarna? Det gick en och en halv månad innan svaret kom. Det kom den 15e feb då vi mötte Duvbo som vi tidigare förlorat mot med 14 poäng. Vi sopade banan och tog hem matchen med 20 poäng. Som en blixt från klar himmel, men ändå på något sätt väntat. Det roliga var att det hela inte var slut än. Veckan därpå så mötte vi laget med 9 vinster och 0 förluster. Laget som legat etta sedan början av säsongen och vi gör en så bra insats att vi går in, mot ett fullt Polisen p-94, och vinner med 20 poäng den här gången också. Nu väntar Lions Cup och Casio och vi är mer laddade än Jordan var inför NBA-finalerna 98! Akta er för här kommer vi….

David Lindberg

Intervju med Christina Dymling

Hej Christina
Jag John Sternå och alla våra läsare av Centralbladet vill veta saker om Kom Hotel både historiskt och vad som händer nu samt om dig som ansvarig för hotellet.
Min första fråga är

- *När började du här på Kom Hotel?*
- Jag anställdes som vd i augusti 1992.
- *Hur är din bakgrund för hotellarbete?*
- Efter gymnasietiden arbetade jag utomlands i flera år och provade bl a på flera olika serviceyrken. När jag kom hem till Sverige igen gick jag utbildning på hotellskola. Därefter arbetade jag på olika hotell, Hotell Amaranten, Palace Hotel och Hotell Tegnerlunden i olika befattningar innan jag började på Kom Hotel.
- *I början på 90-talet var föreningens ekonomi relativt dålig. Kom Hotel var den stora räddningen. Hur gick det till?*
- Då var det den stora fastighetskrisen i Sverige, även hotell och restaurangrörelser drabbades hårt. Att få upp Kom Hotel´s beläggning var inte så svårt då vi stod med ett nästan nyrenoverat hotell, och ett bra läge. Vi började med att ta kontakt med olika ”incommingbyråer”, hotellcentralen och många andra hotellbokare, så att vi blev kända, vi sänkte priserna och arbetade stenhårt med vårt mål att bli ett prisvärt ciythotell.
- *Utvecklingen för hotellet har vart stor. Kan du ge oss några exempel vad som gjort detta?*
- Vi är med på olika mässor och erbjuder företagsrabatter till företag som reser mycket. Vi utökade hotellet med 8 rum, vi tog bort en del lokaler som man hyrt ut som konferensrum på våning 5 och 9. När Gilette flyttade fick vi tillgång till deras lokaler, på plan 6 och där byggde vi en konferens-avdelning med tre konferensrum och tre grupparbetsrum.

- *Vi som förening köpte fastigheten Oxen mindre 21 och den 28-29 april 2003 hade hotellet invigning av de 29 nya rummen, (detta fanns med i Centralbladet nr 3 – 2003). Säg något om detta och vad det inneburit.*
- Från 1995 och fram till 2003 hade vi stabil beläggning av boendet på hotellet och ofta var det helt fullt. 2003 köpte föreningen fastigheten Oxen Mindre och där fick hotellet en tillökning med 29 hotellrum. Att arbeta upp beläggningen till samma nivå som vi hade tidigare tar ca. 5 år och vi är på god fart nu. Med dessa nya hotellrum behövde vi en ny frukostmatsal samt ett mer professionellt kök, vilket vi nästan är klara med nu.
- Vi har också under det gångna året blivit medlemmar i hotellkedjan ”Best Western”.
- *Har du några personliga kommentarer och upplevelser om hotellet och KFUK-KFUM Central?*
- Hotellet är en mycket bra produkt och har ett bra läge i Stockholm. KFUK-KFUM Central är en bra och långsiktig ägare. Hotellstyrelsen med dess ledamöter är mycket kompetent, och jag trivs utmärkt.

John Sternå

Linda Nyström och Linda Muhar arbetar på Kom Hotel.

FIKA OCH KONFERENS I MINUS 20 GRADER

Nu är vi tillbaka efter en lyckad långhelg i Riksgränsen där årets MILK genomfördes.
Vi var nio glada deltagare och två kursledare a la Nicklas och Tobias som samlades på T-centralen. Vi skulle starta vår långa resa med tåg mot Gränsen. När vi visste att vi skulle sitta fast på ett tåg så hade de kloka kursledarna tänkt att det är lika bra att börja med utbildningen på tåget. Vi hade planerat en hel del övningar och massor av diskussioner. Tiden susade förbi och vi märkte knappt att vi var 3 timmar försenade. Efter mycket reducerad hastighet och lite drygt 20 timmar senare anlände vi torsdag eftermiddag i ett kallt, väldigt kallt men soligt Riksgränsen.
Vi packade in oss, handlade mat, tog en kaffe, fick våra nycklar som sedan väldigt fort försvann men hittades lite senare. Vi har våra misstänkta men kommer inte att avslöja några namn.

Kursen innehöll tre dagars skidåkning i sol och nypistade backar. Nicklas och Tobias ville visa vilken nivå kursen skulle vara på så vi var fem minuter tidiga till både frukost och liften. Efter åkningen på dagarna samlades vi till middag och efter det en långkörare i konferenslokalen. Där pratades det om vad vi kom ihåg från skeppis- och asseutbildningen, vi pratade ledarskap och Ängsholmens framtid. Det diskuterades om både öns framtid men också om de olika kursdeltagarnas karriärer och mål med Ängsholmen. Mycket av kursen handlar om att byta erfarenheter med varandra, lyfta fram vilka möjligheter alla ledare har genom att vara medlemmar i organisationen. Vi gjorde kamratbaneövningar, skrattade massor och fikade för det måste alla som är på kurs göra.

Tyvärr har allt roligt ett slut och söndag eftermiddag hoppade vi på tåget i skidkläder och packningen på ryggen för att åka mot Stockholm igen. Vi var ganska trötta och lite möra efter helgens pressade schema och tänkte att det skulle bli lugnt och skönt på tåget. Ack så fel vi hade. I Kiruna klev det på massor av tyskar och engelsmän som levde rövare på tåget så skönhetssömn blev det inte så mycket av.

Vi vill tacka alla som var med på kursen och hoppas att ni hade lika roligt som vi hade och blev taggade att jobba med Ängsholmen mer än bara på sommaren.
Ser fram emot en ny underbar sommar på världens bästa ö!
Kram och Puss
Nicklas Carlström och Tobias Ekberg

Kalendarium

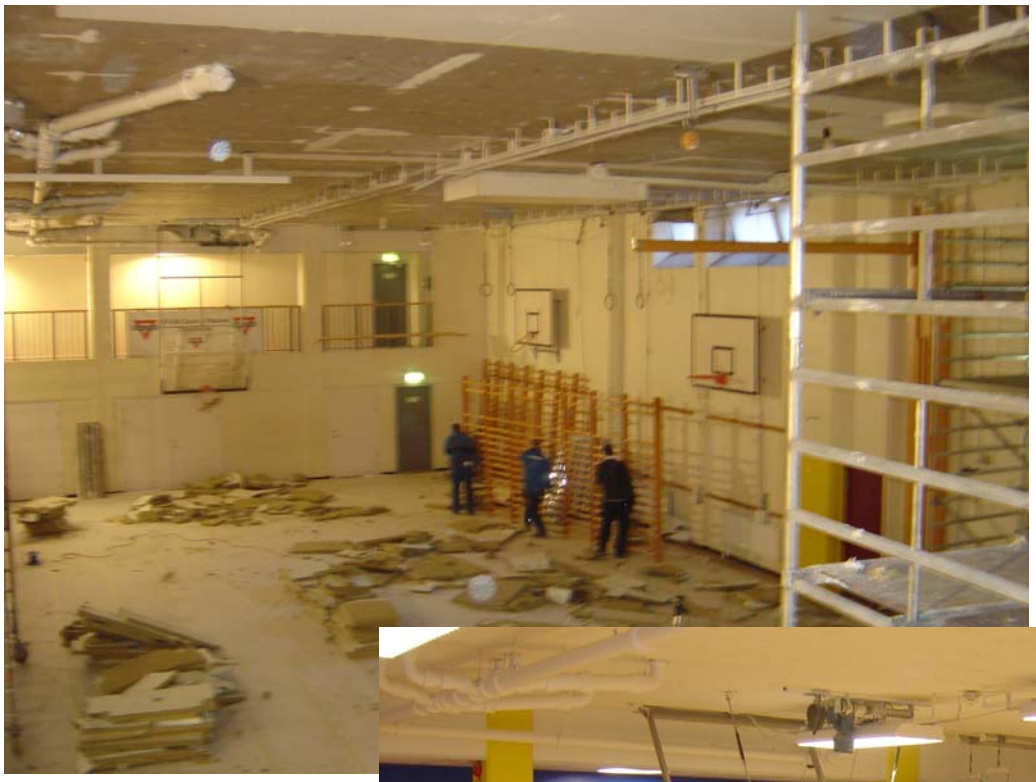
Datum	Arrangemang	Plats	Tid / övrigt
Mars			
10	Konsert, KFUMs Kammarkör	Adolf Fredriks kyrka	16.00
13	Årsmöte, KFUK-KFUM Ängsholmen	Spegelsalen	18.00 / Buffé
13	Årsmöte, KFUMs Gymnastikavdelning	Oxen	18.00
20	Internationell träff, Palestina och Vitryssland	Gröna rummet	18.00 / Fika + semlor
22	Årsmöte, KFUK-KFUM Central	Kammakaren	18.30 / Buffé
~~25~~	~~Loppmarknad~~ **INSTÄLLD**		
27	Blombinderi	Röda rummet	18.30
29	Seniorträff, Föreläsning	Gröna rummet	12.00 / lunch-macka
April			
14-15	Årsmöte, Triangel- och Idrottsförbundet	Linköping	
15	Internationell ”Tårt-fest”	Kammakaren	15.00 / Fika m m
21-22	Årsmöte, Scoutförbundet	Stockholm	
21	100-årsfirande, Scouting	Stockholms stadshus	18.00 / Stor fest
23	Manusstopp för Centralbladet nr 2 - 2007		
26	Seniorträff, bl a med Valborgsafton-musik	Gröna rummet	12.00 / lunch-macka
26	Fair-Traiding, föredrag	Gröna rummet	18.00
Maj			
3	George, Ledarutbildning, del 1 i Helheten		
12-19	Mary, Ledarutbildning, del 4 i Helheten		

Pumafestival 15 - 17 mars 2007 på LAVA

Puma är ett projekt i två delar som arrangeras av nätverket Tjejfokus – Puma Konferens och Puma Festival. Puma Konferens är en tvådagars-konferens som vänder sig till vuxna som arbetar för och med unga tjejer. Puma festival är en pepping- och inspirationsfestival under tre dagar; för, av och med unga tjejer. Nätverket Tjejfokus arbetar ideellt och består av 10 organisationer som på olika sätt arbetar med tjej-verksamheter. Dessa är: Elektra, KFUK-KFUM, Lava, RFSL Stockholm, Sensus Studieförbund, SMAL, Tjejzonen, United Sisters och Xist. Mer info www.tjejfokus.nu

B

SVERIGE
PORTO BETALT



VÅR SPORT-HALL FÖRE RESPEKTIVE EFTER RENOVER-INGEN!

KFUK-KFUM Central
Rosengatan 1
111 40 STOCKHOLM
Tel: 08-412 23 70
Fax: 08-412 23 75
info@central.kfuk-kfum.se
www.central.kfuk-kfum.se

KFUK-KFUM
CENTRAL