Centralbladet

KFUK-KFUM

Informationsblad för KFUK-KFUM Centrals medlemmar
Nummer 4 2009

Glitter och Glamour

när KFUK-KFUM Central firade 125 år

14 november 2009
KFUK-KFUM CENTRAL
125 år
bodymindspirit
1884-2009

Nu blir det andra bullar...

Som de flesta vet och sett har vi gjort en hel del förändringar i cafét på Central. Allt är nytt och fräscht och jag har även gjort en hel del förändringar i utbudet. Och ännu fler är på gång.

Bland annat har jag tagit in fler och mer kvalitativa kondisbitar från samma bageri som Kom Hotel använder sig utav. Och efter bara ett par dagar med de nya sötsakerna har vi märkt att dessa uppskattas enormt mycket då flera sorter tog slut på ett par dagar. Men självklart kommer jag behålla de sötsaker som jag vet alla ni redan gillar. Tex Delicatobollarna och kärleksmumsen ska vara kvar :)

Även smörgåsarna kommer få sig ett ansiktslyft med byte av bröd till ett muslibröd som är grymt nyttigt och gott. Påläggen fortsätter att vara ost, ost & skinka samt kalkon med philadelfiaost.

Den stora nyheten är dock att från och med nästa vecka kommer det att finnas lättare lunchmat att köpa. Har tagit in riktigt goda och matiga pajer som kommer serveras med en sallad bestående av ruccola, isberg, tomat, paprika och gurka toppad med en god vinegrette. Vi börjar med en krämig västerbottenpaj och en kryddig köttfärspaj som är goda.

Det kommer även finnas en ost & skinksallad samt en bulgursallad för de som inte äter kött. Ingridienserna i dessa sallader kommer att ändras lite efter säsong och ni kommer kunna välja mellan tre olika hemgjorda dressingar till detta.

Och till alla er som bokar våra lokaler för föredrag, kalas, utbildningar och andra event; ni kommer nu att kunna göra förbeställningar på fika, smörgåsar eller om ni vill ha hela paketet och även äta hos oss. För mer information om vad som kan beställas och priser är det bara ringa mig så får jag en större möjlighet att berätta vad vi har att erbjuda er. Telefonnumret till cafét är 08-120 114 81 eller så ringer ni direkt till mig på 073-9817590.

Hoppas ni redan gillar det nya Central så ska jag göra mitt yttersta för att göra ert besök ännu bättre och framförallt godare!

Med varma hälsningar
Anders Dahling

...och här är vi som serverar dem

Anders Karolina Cattis Kristina Tamim Jimmy Anki

KONTAKTER KFUK-KFUM CENTRAL

Reception/bokning:	Armineh Karapet	08-120 114 70	receptionen@central.kfuk-kfum.se
Fax		08-120 114 75	
Kanslichef:	Kerstin ”Kea” Lagerquist	08-120 114 71	kea@central.kfuk-kfum.se
Fastighetsansvarig:	Olle Molin	08-120 114 82	olle@central.kfuk-kfum.se
Verksamhet & information:	Ulrika Alexandersson	08-120 114 73	ulrika@central.kfuk-kfum.se
	John Sternå	08-120 114 78	john@central.kfuk-kfum.se
Cafét:	Anders Dahling	08-120 114 81	anders@central.kfuk-kfum.se
Ängsholmen:	Andreas Ekeberg	08-120 114 72	kansliet@angsholmen.org
	Andreas Carlsson	08-120 114 72	
Lägergården Ängsholmen:		08-571 633 94	
Fax lägergården Ängsholmen:		08-571 633 91	
Central Basket:	Eivind Möstl	08-120 114 74	eivind.mostl@central.kfuk-kfum.se
	Philip Aluko	08-120 114 74	basket@central.kfuk-kfum.se
KFUM-gymnasterna:	Tova Sörén	08-120 114 76	tova@kfum-ga.se
Central Gym:		08-120 114 80	info@pt-school.com
Kom Hotel: Receptionen		08-412 23 00	bokningen@komhotel.se

Ulrika Alexandersson

Kea Lagerquist

Michael Lagerkvist

John Sternå

CENTRALBLADET
Nummer 4 2009

Ansvarig utgivare:	Kea Lagerquist
Layout:	Ulrika Alexandersson, Michael Lagerkvist
Tryckeri:	KFUK-KFUM Central
Omslagsfoto:	Michael Lagerkvist
Upplaga:	1.400 exemplar

Välkommen till KFUK-KFUM Central, år 2009/2010
Välkommen att ansöka om medlemskap i KFUK-KFUM Central. Medlemsavgiften är 50 kronor för barn upp till 16 år, 100 kronor för dig som är 17- 25 år, 200 kronor för 26-65 år och du som är över 65 år betalar 100 kronor. Medlemsavgiften betalas antingen kontant i samband med ansökan eller direkt till vårt pg 3131-0. För mer info kontakta receptionen, 08-120 114 00.

Möten

Ett möte med dig är det bästa, oavsett om vi ses på Ängsholmen, Åkeshovshallen, Gärdeshallen eller på Rosengatan men just nu ses jag helst i caféet på Rosengatan

Igår var en dag full med möten, jag träffa livscoach Sara Hermansson, vi talade om vikten av att stärka unga i deras självkänsla, och tron på oss själva. Därefter mötte jag och 799 andra personer regissören och författaren Kay Pollak, vi talade bland annat om att det hänger på mig hur mötet med andra människor blir. Senare på dagen var jag på Rosengatan och njöt av bulldoft och tomtegröt, jag träffade medlemmarna i internationella kommittén som bakade och föreberedde inför festen den 1 december, då du är välkommen.

Mötesplaster behövs för mötet, mötesplatser är en förutsättning för demokrati då det fria ordet, själva samtalet gör att vi utvecklar oss själva och i förlängningen samhället genom att jag får föra fram mina åsikter, bli lyssnad till och de jag möter får göra detsamma

Vi har en ny härlig mötesplats, café Rosengatan – kom hit, ta en fika, ta med en vän, möt mig eller någon annan av alla härliga människor som finns här, ta chansen att möta någon du inte känner…

Ses snart!
Kea Lagerquist

INNEHÅLL

4 - 5	Annonser
6 - 7	Strategikonferens
8 - 9	Ängsholmen
10 - 12	Internationellt
13	CentralGym, kanothelg
14 - 15	Basket
16-19	125-års jubileumsfest
20	Till försäljning och Ängsholmens sommarläger 2010

ÖPPET TIDER UNDER JUL OCH NYÅR

KFUK-KFUM CENTRAL

23 december	08:00-16:00
24-27 december	stängt
28-30 december	09:00-21:00
31december-3januari	stängt
4 januari	09:00-21:00
5-6 januari	10:00-18:00

CENTRAL GYM

23 december	11:00-16:00
24-27 december	stängt
28-30 december	11:00-21:00
31december-3januari	stängt
4 januari	11:00-21:00
5-6 januari	11:00-18:00

BLOMBINDERI

I JULENS

FÄRGER

16 DECEMBER

Favorit i repris! I över 10 års tid har vår duktiga florist Nettan Strahl guidat oss till att kreera vackra arrangemang inför julen.

Julkänslan infinner sig till lukten av barrdoft och själen får sitt under ett par timmars arbete och det är med lyckokänsla man promenerar man hem med sin påse.

Onsdagen den 16 december kl. 18.00 - ca. 20.30 på KFUK-KGUM Central, Rosengatan 1, T-bana Rådmansgatan

Kostnad 275 kr inkl. allt material, glögg och pepparkaka. Anmälan till ulrika@central.kfuk-kfum.se eller 08-120 114 00.

KFUK-KFUM

sensus

SLÖJDLUNCH TRÅDTJACK/ LUFFARSLÖJD

Vill du prova på något nytt? Vill du göra en julklapp till dig själv eller någon vän?
Ge dig själv lite extra tid, kom och ät en god lunch i KFUK-KFUMs nya mysiga café.

Efter en introduktion av slöjdkonsulent Anna Karin Cedergren kan du skapa en visp eller en olivplockare i rostfri ståltråd.

Fredagen den 11 december klockan 11.30, vi träffas under cirka 2 timmar.

Kostnad 150 kronor och då ingår material samt lunch; paj, sallad, dryck och kaffe och kaka.

Anmälan till ulrika@central.kfuk-kfum.se eller 08-120 114 00.

KFUK-KFUM Central
Rosengatan 1 i Stockholm
T-bana Rådmansgatan

sensus

KFUK-KFUM

Välkommen till Romme Alpin på skidresa!

Söndagen den 21 februari 2010 ordnar vi en skidresa till Romme Alpin, Borlänge.

Du anmäler dig och betalar direkt via webben. Gå in på www.rommealpin.se och klicka på Skolbokning. Skriv in KFUM Ängsholmens lösenord: 8082112 och gör sedan din beställning.

Bokningen är öppen så länge det finns platser kvar mellan 2010-01-11 och 2010-02-11.

Priser

Friluftsdagspaket där resa och SkiPass ingår 320:-. Utrustning: Hyra av skidpaket 165:- Snowboard och bladespaket 195:- TwinTipPaket 240:-. Friluftsdagsmeny: Hamburgermeal eller pasta med köttfärssås sallad och dryck 50:- Samma lunchkupong gäller för båda alternativen och du väljer mat på plats.

Sjukanmälan

Vid sjukdom/skada kontaktar du Andreas. Återbetalning sker efter det att vi erhåller en lista för sjuka och skadade elever från föreningen. Det inbetalade beloppet återbetalas med ett avdrag för en administrativ avgift på 100 kr.

Avbokning

Avbokning kan ske via telefon eller e-post till Romme Alpin. Senast den dagen då bokningen stänger kan du avboka. Återbetalning av hela det inbetalda beloppet sker med avdrag för en administrativ avgift på 100 kr.

Har du frågor så kontakta Andreas Carlsson.

Skicka e-post till: andreas.carlsson@angsholmen.org

CENTRAL'S CAFÉ

VÄLKOMMEN ATT FIKA PÅ

CENTRAL'S CAFÉ, ÄT EN GOD LUNCH FÖR BARA 55 KR INKL DRICKA

VI HAR ÄVEN CAPPUCINO, KAFFE LATTE, ESPRESSO, SMOOTHIES M.M.

STILLA HUNGERN OCH SÖTSUGET MED LÄCKRA SMÖRGÅSAR OCH KONDISBITAR!

Traditionell julmusik

KFUM:S KAMMARKÖR
JERICA GREGORC BUKOVEC, DIRIGENT
JOAKIM ANDERSSON, ORGANIST

Biljetter 140 kr (student 100 kr)
Förköp via basklarinett@gmail.com
eller via KFUM Centrals reception,
Rosengatan 3, T-bana Rådmansgatan.
I Klara kyrka 1 timme före konserten.

Välkommen till
KFUM-körens traditionella

Julkonsert

Lördagen 19 december kl 16.00 och kl 19.00
Maria Magdalena Kyrka
Bellmansgatan 13, hörnet Hornsgatan, T-Slussen

Rebecca Rasmussen, sopran
Stockholms Ungdomssymfoniorkester
KFUM-kören i Stockholm
Dirigent Mathias Kjellgren

Biljetter 100 kr
Beställ via e-mail: bengt.stromgren@comhem.se
eller köp vid kyrkans entréer före konserten

Kom Hotel
sensus
Arrangeras av KFUM-kören i Stockholm.
Sponsras av Kom Hotel och Sensus Studieförbund
125 år bodymindspirit

PRO MUSICA
Symfoniorkestern Pro Musica
& Sound Busters

Julkonsert

Torsd 17/12 kl. 19.00
Dirigent Michael Bartosch

Andreaskyrkan, Högbergsgatan 31
T- Medborgarplatsen eller Slussen

Biljetter vid konserten: 120 kr, ungdom 70 kr,
förköp genom orkester 100 kr
www.promusica.se

sensus

STRATEGIARBETE I FÖRENINGEN

Riga 2009

Styrelsekonferenser har vi haft inom föreningen i ett drygt 10-tal år. I år gick den under benämningen strategikonferens och med temat *"I år kraftsamlar vi inför framtiden"*. Båt avgick till Riga och med nästan 30 deltagare från de flesta av föreningens verksamheter blev det dynamiska och inspirerande dagar. Christer Sjöström processade med van hand oss igenom arbetet.

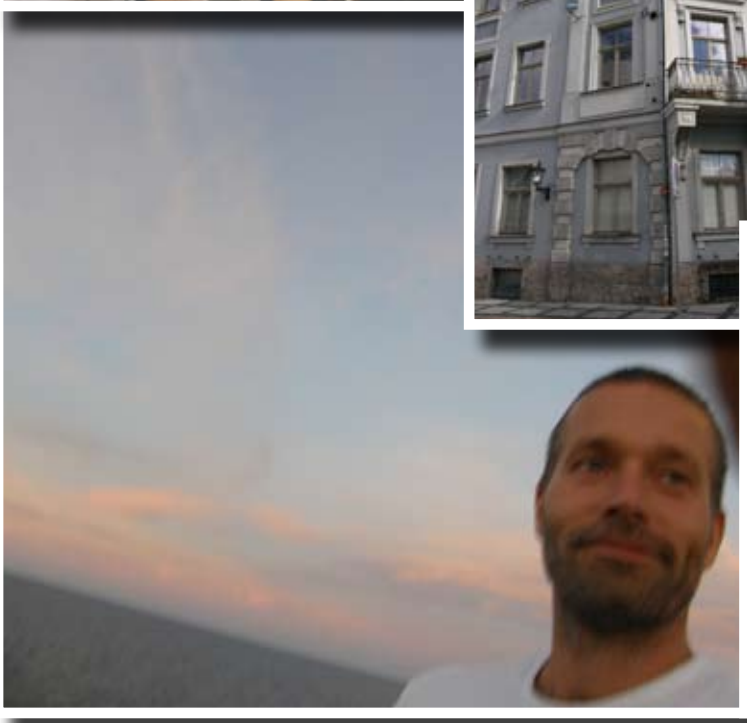
Kommunikationsarbetet som fick sin början på styrelsekonferensen 2008 på Ängsholmen, presenterades och konkretiserades. Centrals kommunikationsgrupp har under ett års tid arbetat med att implementera KFUK-KFUM Sveriges kommunikationsplan. Grundidén är att vi skall synas bättre, genom att vi använder triangeln, KFUK-KFUMs gemensamma loggan samt KFUK-KFUM i våra föreningars namn. På strategikonferensen arbetade vi med att komma fram till hur hemsidan skall se ut i framtiden, Centralbladets varande eller icke varande, utbildningar inom föreningen, huset på Rosengatan som kommunikation samt logga och namn. Arbetet gav god input till kommunikationsgruppen och bland annat kommer vi minska utgivningen av Centralbladet till två nummer och använda oss mer av nyhetsbrev. Central skall ha medlemsutbildningar för sina medlemmar och det finns en önskan att alla Centrals föreningar skall ha triangel samt KFUK-KFUM eller KFUM i sitt namn.

I Riga fortsatte konfererandet på Reval Hotel och boendet var på Hotel Elizabete, vi fick tillfälle till sightseeing samt tid att uppleva en del av nattlivet i Lettlands huvudstad. Vi fick även tillfälle att träffa Rigas YMCA ordförande som berättade om deras verksamhet.

När konferensen avslutades med en utvärdering kom det fram att det bästa var att så många föreningar var representerade och att alla fick tillfälle att lära känna nya medlemmar och få ny information om vår breda verksamhet. Dessutom blev många engagerade av tanken på att starta "Ungdomens hus" och att vi ska arbeta ännu mer med barn och ungdomar med särskilda behov. Framtidstänket som är ett av flera syften nådde fram och flera av deltagarna tyckte det var spännande och intressanta diskussioner genomgående.

Med andra ord; konferensen fyller sitt syfte och även detta år blev det en kraftsamling inför framtiden!

Ulrika Alexandersson
Kea Lagerquist



DAGLÄGRET PÅ GÅNG UTE PÅ ÄNGSHOLMEN

På höstlovet genomfördes de två första tillfällena i Ängsholmens daglägerprojekt.

Tanken med projektet som drivs i samarbete med KFUK-KFUM Stockholmsregionen är att få ut nya människor till Ängsholmens verksamheter. Dessa två dagläger kan ses som ett litet test både för Ängsholmen och för de andra samarbetsorganisationerna hur projektet kan gå vidare på bästa möjliga sätt. Sammanlagt 30 glada killar deltog i aktiviteterna med stor entusiasm.

På måndagen körde en grupp från Gubbängen med omnejd tillsammans med Farsta stadsdels fältassistenter samarbetsövningar på förmiddagen. Bland de spektakulära prövningarna som de ställdes inför fanns Spindelnätet, All aboard och diverse rockringsaktiviteter.

Efter en utsökt lunch tillagad av allas vår kökschef Lasse stod så killarna öga mot öga med den dödsföraktande höghöjdsbanan där de på upptill 6 meters höjd övervinna sina egna rädslor. De lyckades med råge överträffa både mina och (förmodligen

även) deras egna förväntningar bland trädkronorna. Vid gungan var det heller ingen som tvekade utan alla gav sig ut på en hisnande luftfärd.

För att se fantastiska bilder från dagen och även läsa mer vad deltagarna tyckte gå in på http://farstaungdom.blogg.se

Under torsdagen var det så dags för 20 killar från Husbytrakten att göra sina första besök i skärgården. Flera av killarna tyckte det var fasligt spännande med sina livs första båtfärd ut till Ängsholmen. De aktiviteter som bjöds under dagen var både samarbetsövningar inomhus och utomhus samt gruppdiskussioner. Som om inte detta var nog fick även grabbarna chansen att träna på att kommunicera endast med hjälp av trummor. Här kom Ängsholmens stora drakbåtstrummor väl till pass.

Som summering på dagen sade killarna närmast i kör på slutet: ”Fantastiskt”.

Inom kort kommer vi att bygga upp daglägersidan på www.angsholmen.org med mer reportage och intervjuer från deltagare på daglägren. Så håll utkik där!

Andreas Carlsson

KFUK-KFUM Ängsholmen

söker en konsulent

100 % från den 1:a mars.

Mer info på www.angsholmen.org

KFUK-KFUM

Tobias Ekberg

26 mars 1981
17 oktober 2009

Tobias Ekberg har sedan många år varit en stor del av Ängsholmen. Han började sin karriär som litet päron och har sedan dess hunnit med en mängd olika saker inom Ängsholmen och KFUK–KFUM.

Under sina år i organisationen minns många honom för sitt stora intresse vilket syntes i Tobias engagemang. Han gillade så mycket och Tobias var verkligen inte en person som sa nej till nya saker eller tvekade att hjälpa till om det behövdes.

Han har bland annat suttit med i ekonomiutskottet i Ängsholmens styrelse flera år, genomfört Milk – utbildningen ett flertal gånger, varit skeppisledare, lägerchef, programchef, internationella projekt i olika former, arbetat med höghöjdsbana och satt sitt avtryck i flera stora byggen ute på Ängsholmen.

Tobias utbildade sig till jurist vid Stockholms Universitetet men gjorde så mycket annat med sin tid. Under flera år jobbade han ute i skärgården med olika event inom klättring och teambuilding. Tobbe trivdes i naturen, i skärgården, utomhus, segla och framför allt att få klättra. Många minns honom med en stor ryggsäck, mössa på sne, halsduk virad runt sig och en skaljacka då han var på väg någonstans men alltid med ett leende och tid att prata.

Det är med en stor sorg vi mottog beskedet den 17 okt 2009 att Tobias Ekberg har lämnat oss. Han har genom sina år betytt så enormt mycket för ledare, deltagare, kollegor, vänner och familj. Alla minns Tobias med ett stort leende, ett enormt och varmt hjärta. Han var den lugna, djupa människan som gärna satt ner och pratade men även den sprallige Tobias som kunde bli så ivrig och glad om det var något roligt bus eller annat på gång.

Tobias har påverkat många människor, fått de att skratta, varit ett stöd, gett kloka råd till så många under sina år på Ängsholmen men även under sina olika resor, klätterläger i Bromma Kfuk- Kfum och så oändligt många andra sammanhang. Detta såg vi på den fina minnesstunden på Ängsholmen den 8 nov 2009 då det var så mycket folk från olika håll som alla var där för Tobias skull.

Tobbe var en eldsjäl som lämnar ett stort tomrum efter sig. Vi är många som kommer att sakna, fortsätta att minnas och tänka mycket på Tobias. Alla våra varmaste tankar går till Tobias familj, flickvän, syskon, vänner.

För KFUK-KFUM Ängsholmen, Nicklas Carlström

VAD HÄNDER PÅ ÄNGSHOLMEN I VINTER?

Under vintern kommer det att vara ganska lugnt på ön. Några grupper kommer att trotsa vintern och komma ut på ön ett par dagar i januari för lägerskola..

Den andra advent kommer det att vara Julbord på ön för ledarna på Ängsholmen, vilket brukar bli ett uppskattat tillfälle att träffas inför julen. Ett 40 tal personer brukar komma.

Vintern är även ett tillfälle då ön underhålls. I vinter ligger fokus främst på hyddorna där barnen bor, bland annat byts dörrarna ut, några hyddor kommer att få farstukvistar. Den första är redan klar och ser trevlig ut.

Den kommer att ge hyddorna några extra välbehövliga kvadratmeter och förhoppningsvis kommer en hel del smuts stanna kvar utanför hyddan. I övrigt kommer ledningsgatorna att röjas från träd och grenar som står för nära ledningarna. Några av dessa saker gör vi själva och för några av de större jobben har vi köpt in tjänsten.

I slutet på januari blir det Skidresa över dagen till Romme! Anmälan öppnar den 21:a december. Bussen avgår från KFUK-KFUM Central, resan är öppen för alla medlemmar i KFUK-KFUM Central.

Andreas Ekeberg

GÖR SKILLNAD!

Engagera dig i KFUK-KFUM Centrals globala arbete

Värdet av att vara en värld”

Var sjätte vecka träffas en liten brokig, men någorlunda stor, skara medlemmar för att vara för Central det som kommissonen är för EU. Vi har som mål att genom empowerment försöka stärka människor runt om i världen så att alla någon gång i framtiden förhoppningsvis kan njuta av att födas och leva på denna jord!

- Oj tänker ni!!! Det låter som ett ouppnåeligt mål!

- Nej säger vi! Även små steg räknas, för hos oss i internationella kommittén räknas ALLA och vi vill inte bara jobba för att stärka andra utan för att även stärka oss själva så kan vi kan stärka andra ännu mer.

Det är därför som vi finns. Det är därför Central finns och det var så KFUK-KFUM bildades en gång i tiden. För dig!

Lite inspiration från några av centrals medlemmar där de varit ute på olika platser i världen och tagit del av kampen för framtiden just nu!

Veronica Holtsjö, ordföranden i Internationella kommitté

Ideella krafter skapar förändring i Sydafrika

– En studieresa till Kapstaden

I våras arrangerade Stockholmsregionen en studiecirkel med syfte att visa på och inspirera till Internationella projekt inom KFUK-KFUM:s lokalföreningar. Studiecirkeln avslutades med en studieresa till Kapstaden i Sydafrika, ett av KFUK-KFUM Sveriges partnerländer, där vi fick möjligheten att besöka flera spännande och positiva projekt och ideella organisationer.

Sydafrika är kontrasternas land och så blev också vår tillvaro under resan. En dag började med ett besök i en kåkstad och avslutades med vinprovning på en av Sydafrikas många vingårdar! Det blev glasklart för oss hur människor lever otroligt olika liv i efterföljderna av apartheidpolitiken, och hur viktigt det är med ideella projekt.

Knockade av den sydafrikanska naturens omväxlande skönhet, efter en fem timmar lång och galen bussfärd genom dramatiska berg, vidsträcka grässlätter och gröna kullar, anländer vi till vår resas första studiebesök hos Heiveld cooperation i en by på Cederberget i Sydafrika. En grupp Rooibos-odlare har, med hjälp av den ideella organisationen Indigo, gått samman och bildat ett kooperativ. På så vis har de skapat bättre förutsättningar för att odla och skörda, marknadsföra och exportera fairtrade-märkt Rooibos-te till bland annat Europa utan mellanhänder. Projektet är lyckat ur jämställdhetssynpunkt; flera kvinnor är egna ägande odlare och har tagit en mer framträdande roll i kooperationen. Ett exempel på det är några odlare som skapat en kvinnogrupp och byggt och startat ett vandrarhem för turister som vill ha en annorlunda och naturnära övernattning i hydda.

HIV/AIDS, fattigdom och följdsjukdomar är ett påtagligt och stort problem i Sydafrika. I kåkstäderna lever människor under svåra förhållanden och är i stort behov av stöd och hjälp, vilket vi fick se och uppleva under resan. Vi besökte en organisation som heter NACCW:s och deras Isibindi Safe park, en bemannad lekpark i en kåkstad, dit barn kan komma och leka och få hjälp med läxor, äta mat och även själva lära sig laga mat. Många barn har sjuka eller döda föräldrar och släktingar och tvingas ta ett stort ansvar för sig själva och sina syskon.

Samtidigt som vi mötte många utsatta människor, mötte vi också många eldsjälar som genom arbete i ideella organisationer arbetar för att förbättra situationen för människor i Sydafrika. I runda tal finns det cirka 10800 NGO:s (Non Governmental Organisations) i Sydafrika!

Du kan också bidra till internationella projekt. Vi behöver fler starka krafter. Välkommen till Centrals Internationella kommitté. Kontakta John Sternå om du vill komma på vårt nästa möte!

Åsa Jacobson

UTVECKLING GENOM PÅVERKAN?

Jag brinner för många saker. Fattigdomsbekämpning, mänskliga rättigheter, klimatet, kollektivtrafik, frihet o.s.v.. Listan blir lätt lång men sammanfattningsvis handlar det om en vision om en hållbar jord med hållbara samhällen, hållbara relationer och individer som lever i balans. Jag har försökt att bidra till min vision genom att bl.a. engagera mig i KFUK-KFUM där unga människor får en chans att utveckla sig själva, vara nära naturen och dela kärlek med varandra. Men ibland kan jag känna att jag, tillsammans med väldigt många andra, kämpar i motvind. Det känns som att vi gör bra saker för en hållbar planet där unga människor har fötterna på jorden, men att det finns ännu starkare krafter som motverkar detta. Denna känsla fick mig att börja leta efter parallella spår för mitt engagemang, t.ex. att jobba med påverkan.

Jag sökte till en kurs som LSU, Landsrådet för Sveriges Ungdomsorganisationer, ordnade och blev antagen. Kursen heter ”Unga som påverkansaktörer” och bygger på samma insikt som jag har, nämligen att man ibland kan åstadkomma större samhällsförändring genom att jobba med påverkan. Åtta deltagare från olika svenska ungdomsorganisationer åkte ner till Libanon för att dela erfarenheter och utveckla vår kunskap om påverkansarbete.

Det blev en mycket innehållsrik vecka som visade på att vi onekligen lever i en spännande tid. Aldrig förr har det funnits sådana möjligheter att nå ut till så många som det finns idag. Men kanske har det heller aldrig varit så svårt att nå ut med ett budskap som nu. Många har förstått vikten av påverkan vilket troligen också har lett till begreppet, ”syns du, så finns du”. Politiker, myndigheter, företag, intresseorganisationer – alla vill nå ut med sitt budskap till just dig för att gynna sina syften.

Hur gör man då? Tyvärr lyckades vi inte hitta någon universallösning men vi kunde ändå konstatera att vissa ingredienser kan leda till en framgångssaga. Genom sociala medier, t.ex. facebook, twitter, bloggar m.m. kan man få ett stort genomslag. Ensam är inte alltid stark, snarare kan nätverk och samarbete vara framgångsrikt. Att sedan hitta en finurlig vinkling så kan kanske t.o.m. ”traditionell” media såsom TV och tidning haka på.

Jag är nu mer övertygad om att påverkan kan leda till utveckling i samhället, men jag har också insett att man inte gör det i en handvändning. En effektiv påverkanskampanj kräver en noga utstuderad strategi för att uppnå det resultat man vill se. Mitt nästa steg är att ta med mina nya kunskaper när jag, tillsammans med en handfull andra KFUK-KFUMare, åker till Köpenhamn för att övervaka klimatförhandlingarna. Hoppas att vi lyckas förmedla unga människors röst till makthavare så att de fattar djärva beslut för ett hållbart samhälle! Finns det fler budskap som KFUK-KFUM Central vill få ut till politiker eller allmänheten?

Till sist, med denna artikel vill jag också inspirera KFUK-KFUM Centrals medlemmar att engagera sig i LSUs verksamheter. Vi har mycket att lära av andra ungdomsorganisationer och vi har mycket att bidra med, så håll utkik och ta chansen!

Aron Wängborg

FEST i ADVENT

Tisdagen den 1 december

Jag vill tacka alla för en hejdundrans adventsfest! Med alla barn och vuxna var vi över 50 personer!

Barnen fick fiska, pyssla och dra lott, vuxna njöt av gitarrunderhållning och kören Swingin´Tunes sjöng julsånger för oss. Våra vitryska gäster från YWCA Belarus fick tillfälle att träffa alla och sjunga för oss.

Vi åt gröt, julskinka, drack glögg och mös hela kvällen. En skön julstämning infann sig!

Med glädje kan jag även berätta att vi fick in ca 4000 kr från entré och försäljning!

Tack vare försäljning och insamlade gåvor under året kan KFUK-KFUM Central nu betala ut 7000 kr till vårt SIDA-finansierade projekt med YWCA Belarus och 10 000 kr till YWCA Libanon, bidraget går till jämställdhet och är en fortsättning på ”Womens Leadership” utbildningen

Veronica Holtsjö

Världens Barn

Rolig och ny insamling 2009 av KFUK-KFUM Central

Lördag 10 oktober samlade vi på Central in ca 35.000 kr till Världens Barn. Vi var inte lika många som tidigare års insamlingar vilket gjorde att det blev lite mindre pengar i år. Vi insamlare hade i alla fall väldigt roligt eftersom vi satt i det nya caféet på Central, vi pratade och åt en god middag.

Ny insamlingsmetod 2009

Flera av KFUM Central Baskets medlemmar gjorde dörrknackning flera dagar under vecka 42, totalt samlade de in ca 15.000 kr. En av tjejerna fick hela bössan full med mynt och sedlar. Hon fortsatte att samla in pengar och i stället för bössan stoppade folk pengar i en liten plastpåse som hon hade med sig. Tack vare ett stort engagemang blev det ett bra resultat för baskets ungdomar.

Tack

Stort tack till er som gjorde god insats både före, på insamlingsdagen lördag 10 oktober och veckan efter.

Det var även andra insamlare från andra föreningar som genom Central hjälpte

till att samla in pengar – Coop, Lions, Rädda Barnen och Röda Korset.

Vi sålde också några böcker. Boken ”Ordspråk” är slutsåld men det kommer att säljas fler ”Noveller för Världens Barn” främst som julklappar. Dessa finns här på Central samt i närheten på Kom Hotel och Konsum.

De tre viktiga ämnena för Världens Barn är: Hälsa, Utbildning och Framtid. På både vår hemsida; www.central.kfuk-kfum.se och KFUK-KFUM Sveriges; www.kfuk-kfum.se finns mer information om det som gjorts för Världens Barn och kommer att göras under 2010 och hur alla pengarna skall användas. Gå gärna in där och läs om det.

Tack alla ni som var med i insamlingen och det stora stöd som givits för VÄRLDENS BARN !

John Sternå

Håkan Forslund har avlidit i en ålder av 77 år.

Efter uppväxten i Skellefteå kom han i unga år till Stockholm. Då han hade sina ”föreningsrötter” i KFUM, var det naturligt för honom att också söka sig till KFUM i Stockholm. Han blev medlem i KFUMs Centralförening då på gamla Snickarbacken. Som tidigare scoutledare låg naturligtvis Norra Kåren närmast. Vi återfinner honom snart som avdelningschef för scoutavdelningen Johanniterna där han blev kvar. Efter slutad ledargärning var det naturligt för honom att också engagera sig i Birger Jarls scoutgille. Från senare år återfinner vi emellertid Håkan framför allt som trogen och engagerad medlem i KFUK-KFUM Central Senior. Han satt i Seniors styrelse bl.a som informationsansvarig, han var årligen återkommande medarrangör för Seniors vårutfärder. Men framför allt var han den trogne, gode och alltid hjälpsamme medlemmen och vännen och som också hade en klar och ofta hörd uppfattning om rörelsens ideologi och vikten av att denna också kommer till uttryck i vår verksamhet.

Vi lyser frid över hans ljusa minne.

Pelle Jacobsson

CENTRALGYM

Marcus Hagström
Anläggningsansvarig och
lic. personlig tränare

Central Gym har funnits på Rosengatan i KFUK-KFUM Central´s lokaler sedan sent 1980-tal. 1997 togs verksamheten över av utbildningsorganisationen Personal Training School(PTS). PTS startade 1995 och är ledande inom utbildning och utveckling av yrket Personlig Tränare samt fick år 2005 den högsta internationella certifieringsnivån inom EHFA, European Health and Fitness Association.

Idag drivs Central Gym av personal utbildade och licensierade via PTS. Central Gym har ett brett utbud av konditions- och styrketräningsmaskiner från LifeFitness samt en fullt utrustad friviktsavdelning och en väl tilltagen stretchyta. Inom kort så kommer vi även erbjuda gruppträning i mindre grupper för ökat kundfokus. Träningarna kommer vara box-klasser, cirkelträning samt bältträning.

STARKARE – SNABBARE - HÖGRE

Månadens träningstips

Vi vet av erfarenhet att en stor del av dem som köper träningskort är aktiva under de första månaderna för att sedan inte utnyttja sitt medlemskap. Många faller bort efter ett tag när resultat uteblir eller tristessen sätter in.

De 3 första månaderna är den viktigaste tiden för att få inspiration, motivation och kunskap för att sedan fortsätta sin träning regelbundet.

För att öka dina chanser att lyckas erbjuder vi på Central Gym alltid ett kostnadsfritt Coaching Program när du tecknar halvår eller helårsmedlemskap.

Under 9 veckor följer vid dig vid 4 tillfällen där du får vägledning av en licensierad personlig tränare.

Vårt mål är att alla som tränar hos oss ska få ut maximalt av sin träning!

Hälsningar
Magnus och Marcus

CentralGym

Magnus Rosengren
Anläggningsansvarig och
lic. personlig tränare

HÄRLIGA PADDELDAGAR I SÖDERMANLAND

Central har haft tradition av att arrangera kajakpaddlingar, nu var några år sedan. I september erbjöd vi kanothelg. Med start i Åkers Styckebruk och sjön Visnaren, paddlade vi de vackra Marvikarna under sakkunnig ledning av Erik Zeidlitz, mångfaldig SM-medaljör och med fyra olypiska mästerskap i bagaget. Vällagad middag vid öppen eld och efter en god natts sömn i tält vaknade vi av Eriks ”Vinden har vänt” och vi fick medvind över de större sjöarna Klämmingen och Frösjön mot Gnesta. En härlig helg som förlängde sommaren och som gav träningsvärk i en vecka. ***Ulrika Alexandersson*** ***Foto: Dan Söderman***

OLLE MINNS

Olle Lindström, coach för pojkar födda 95 (P95) och aktiv i KFUM Central basket sedan flera decennier, minns hur det var.

KFUM Central - en kulturfråga
Jag, som är basketfanatiker, har varit med i föreningen sedan slutet på sextiotalet. Redan då bestämde vi oss för att alla skulle få vara med, efter egen förmåga. Och det har ju gått bra. Under en period var vi en av de tre bästa klubbarna i stan. Ett av våra bästa lag var P 63. Jag hade förmånen att coacha dem i två år. Vi vann Kluringcupen (vilket motsvarar Mitti-cupen) två år i följd och kom tvåa i RM (SM) en gång efter finalförlust mot Solna med ynka 2 poäng. Laget kom tvåa i RM en gång till, då med **Claude Marcus** som coach. En nyckel till framgången var att resa till Finland på sportlovsläger för att vässa slutspelsformen. Det var flera Centrallag som med framgång gjorde så på den tiden.

En av de riktigt duktiga spelarna i P63 var föreningens ordförande **Svante Bengtsson**. En riktig klippa i laget och en god kamrat. Aldrig mallig, trots att han var så duktig. Coachen, då undrar du kanske? Det var faktiskt jag som coachade Svantes lag, redan från det att han gick i sjuan.

Och nu är det generationsbyte på gång i klubben. Basketintresset går i arv! Själv är jag ju fortfarande aktiv och coachar P95 där Valter, en av mina söner spelar. Dessutom coachar jag Svantes son Elis! Tänk att ha fått coacha två generationer basketspelare. Tanken svindlar!

Jag förstår att spelarna kommer tillbaka med sina barn. Inom Central har vi definitivt en egen kultur, vår central-anda. Den kittar ihop kidsen när de börjar spela och leder dem i hur man är en juste lagkamrat. Centralandan skapar ungdomscoacher som gillar att vara ett föredöme för sina lag och givetvis – att spela basket.

Vår Centralanda gör oss unika i basketsammanhang - utan den vore vi bara en klubb i mängden. Jag hoppas att även du märkt den speciella Centralandan och känner dig välkommen i gänget!

Banana Huj! Olle

Värva 10 medlemmar

Värvar du 10 medlemmar till föreningen får du en limited edition T-shirt! Hämta ut en tom lista på kansliet eller hemsidan, rekrytera nya medlemmar, redovisa lista och pengar på kansliet innan den 12 december. (Den som värvar flest nya medlemmar kommer dessutom få en liten extra överraskning!)

Medlemsavgiften är 100 kr för vuxna och 50 kr t.o.m. 17 år

HELLO BASKETLOVERS

Vad är det som får en (någorlunda..) vuxen person att ägna så mycket tid åt något så trivialt eller livsavgörande som Basketboll?
Att själv stå på plan och skotta är alltid en härlig känsla men basket kan vara så mycket mer än det. Att köra några spelare till en bortamatch mot JKS, att sitta i bussen på väg till Göteborg Basket Festival eller gå upp en tidig söndagmorgon och ställa sig i cafeet i Gärdeshallen och sälja några mackor och samtidigt titta på en spännande F98-match kan ge samma härliga känsla som vilken OS- eller VM-final som helst.
Att vara med och dela hopp och förtvivlan är själva essensen oavsett om det är ett landslag eller Banana kids som står för underhållningen.
Att få coacha några kids och lära ut något man själv lärt sig kan vara en prövning. Men en dag står man där vid sidan och ser plötsligt hur några har förstått och gör den där dribblingen och passningen man tjatat om .Då sprider sig värmen i kroppen. Efter träningen kanske man sitter tillsammans och garvar ihop och då förstår man att detta med att få coacha faktiskt är en förmån och en ynnest.

Nu är det så mycket runt KFUM Central Basket som inte syns på träningar och matcher. Vi är många som jobbar i det dolda eller vid sidan om för att klubben ska kunna fortsätta spira. Från de kända ansiktena på kansliet till nyvunna vänner bland BananaPäronen. Vi blir långsamt fler och fler. Jag välkomnar alla som är nyfikna på vad som händer på Rosengatan med omnejd.

Det är en häftigt att upptäcka att det blir roligare ju fler vi är.
Och glöm aldrig att Bananer växer i klasar.....

Vi ses på Luciavakan
Banana Huj! - Svante

Vill du ha en lugn & behaglig jul?

Beställ dina julklappar från någon av butikerna på Sponsorhuset, enkelt och bekvämt och ni slipper springa i överfulla butiker under December. Dessutom får Central en kickback på varje köp. Glöm inte att anmäla er till CINT på spnsorhuset om ni kan tänka er att lägga ner 5 min ca en gång i månaden genom att svara på marknadsundersökningar. **till vår sida: www.sponsorhuset.se/kfumcb**

Final 4

Final 4 är en skolturnering, vi samarbetar med KFUM Huddinge Basket och finalerna ska spelas i Fryshuset framåt våren.

Turneringen riktar sig till åk 3-6 klass- och skollag. Skolorna spelar mot andra skolor i sitt område för att sedan möta Huddinge skolorna i ett
slutspel under våren.

Se all information på www.final4.se

Framgångar!

F95/96 spelade nyligen andra omgången i Ungdoms SM, första omgångens 4 förluster gjorde inte att vidare avancemang var att tänka på i första hand. Men efter 3 segrar av 4 möjliga så är vi vidare till nästa omgång! Sjukt bra insats från tjejerna under helgen!

Nästa omgång är i slutet av januari. Läs mer på www.kcb.se

Luciabasket

Spela Wii, häng med polarna, kolla basket på storbild, Dunktävling (låga korgar), maskeradmatcher m.m. Lagtävling: bästa pepparkakshuset! BananaPäronen bjuder på lite lussefika och caféet kommer vara öppet med en massa gott att smaska på.

Lördag 12 december,
kl 18:30-22:00
Läs mer på www.kcb.se

STÖD VÅR VERKSAMHET - BLI MEDLEM NU!

50 kr t.o.m. 17 år, 100 kr vuxen. Mer info: www.kcb.se

VI FIRADE MED GLITTER OCH GLAMOUR

KLOCKAN 14.00 SLOG KFUK-KFUM CENTRAL UPP PORTARNA OCH DAGEN INLEDDES MED INVIGNINGSTAL AV ORDFÖRANDE CLAES ELIASON. KFUMs KAMMARKÖR, SWINGING TUNES OCH KFUM-KÖREN SJöNG PÅ DENNA ANRIKA FÖRENINGS FEST!

KFUM-GYMNASTERNA UPPTRÄDDE TILLSAMMANS MED SYMFONIORKESTERN PRO MUSICA I IDROTTSHALLEN

JUBILEUMS-MENYN SERVERADES PÅ TRE OLIKA PLATSER I FÖRENINGENS LOKALER OCH PÅ KOM HOTEL. EFTERMIDDAGEN BJÖD OCKSÅ PÅ PROVA-PÅ-KÖR MED STOCKHOLM CANTUS, TV-SPEL, PINGIS SAMT FISKDAMM OCH FILMVISNING FÖR DE ALLRA YNGSTA. FLERA UTSTÄLLNINGAR VISADES OCH FÖRENINGENS TAVLOR OCH PORTRÄTT FANNS ATT BESKÅDA RUNT OM I LOKALERNA

KLOCKAN 18.00 SPELADE ROYAL BIG BAND UPP TILL DANS I SPEGELSALEN!

Foto: Michael Lagerkvist, Kim Rask och Åsa Jacobsson

Julia Lapitsjii och Maria Fayez

Fru och herr Stenfelt

Isabelle Kull, Elin Andersson, Nelly Junesand m.fl.

Mattias Appelberg och Linda Holtsjö

Biskop Caroline Krook och Ulla Alexandersson

Tid för vila och refektion!

FESTEN 14 NOV 2009 SAMLADE 500 PERSONER

Ewa Wahlbärj med sitt gamla basketlag Rosenbusken

Rickard ”Mulle” Gustafsson med gymnaster

Kajsa Strömqvist

Kersti Hedqvist

Rune Wiktorsson

Per-Anders Aglert

Festens fräckaste hatt!

Herr och fru Kragh samt representant från Jesu Kristi kyrka!

Morgongymnaster i samspråk!

Nathalie Joo

Sophie Sjöberg

Veronica Stenius

Karin Ahlström

Foto: Michael Lagerkvist, Kim Rask och Åsa Jacobsson

RÖDA MATTAN VAR UTRULLAD OCH FESTEN FORTSATTE UNDER KVÄLLEN!

Foto: Michael Lagerkvist

SIRQUS ALFON OCH JANNES FENOMENALA ORKESTER UNDER LEDNING AV BABHAM 2000 UNDERHÖLL I IDROTTSHALLEN.

Halsbrytande underhållning med scenkonst i helt nya dimensioner erbjöds på Central på lördagskvällen. Wes Peden från USA jonglerade, Elin Andersson visade häpnadsväckande uppträdande - på händerna och Balagans visade galna volter och sköna hopp på teeterboard. Jannes fenomenala orkester spelade vackert skruvad musik under kvällen!

HYLLNINGAR PÅ JUBILEUMSFESTEN!

Svante Bengtsson, Margaretha Svensson, Kea Lagerquist och Rickard ”Mulle” Gustafsson hyllades med tal, blommor och presenter för sina mångåriga ledarinsatser och outröttliga engagemang i arbetet inom Central och dess föreningar.

KVÄLLEN AVSLUTADES MED TAL!

ANNA MAGNUSSON, MIA ISACSON, ULLA MÅRTENSSON OCH LENA RYDHÄLL AVTACKADES FÖR SITT ARBETE MED 125-ÅRS JUBILEUMET!

ANITA ANDERSSON OCH GUSTAF EBENÅ - KFUK-KFUM SVERIGE LYCKÖNSKADE 125-ÅRINGEN!

Foto: Michael Lagerkvist

Best Western Rom Hotel
Spendrups GRUNDAT ÅR 1897
Marlin Olsson ALLT FÖR RESTAURANG OCH STORHUSHÅLL ETABLERAT 1897
Melanders
sensus
Westmans
PANE ITALIANO Bageri & Konditori
coop KONSUM Sveavägen
ML Försäljnings AB Mer än bara papper...
Bloms Blommor i Sollentuna interflora
Merrild
CHOKLADFABRIKEN
FONTANA
Diskteknik
ETH Frukt & Grönt AB
Vitality
SALTÅ KVARN Av det naturen ger. Och inget annat.
servera

B

SVERIGE
PORTO BETALT

Ängsholmen sommaren 2010

KFUK-KFUM Ängsholmen är ett populärt skärgårdsläger för barn och ungdomar som är 8-16 år gamla, uppdelat på fem perioder och ett konfirmationsläger. Vad gör man på Ängsholmen? Jo vi leker, paddlar kanot, seglar, samarbetar, badar, fiskar och mycket mer. Verksamheten drivs av den ideella föreningen KFUK-KFUM Ängsholmen.

Anmälan:
Samma regler som 2009 gäller för 2010. Det vill säga medlemmar 2009 kommer att kunna få anmäla sig till lägret först mellan den 15:e - 30:e januari. Observera att det gäller endast medlemmen för 2009.

Medlemmar är alla som betalt medlemsavgift för 2009 (ingår i deltagaravgiften för de som fick plats på lägret).

Syskon, barn etc som inte är medlemmar 2009 tillhör kategorin som får anmäla sig efter den 30:e januari. Medlemsavgiften är 50 kr per år för den som är under 26 år. Och gäller för kalender år det vill säga 2009.

Därefter kommer vi att öppna anmälningen för övriga.

Nytt 2010! Är att du betalar anmälningsavgiften direkt när du bokar platsen. Du kan betala med bankkort eller kreditkort.

Anmälan öppnar kl 12.00 den 15:e januari

Periodindelningen sommaren 2010

PERIOD	Datum	Ålder	Pris*	Längd
1	måndag 14:e juni - lördag 19:e juni	8-11 år	2900 kr	6 dagar
2	måndag 21:a juni - 3:e juli	12-15 år	5600 kr	12 dagar
3	söndag 25:e juli - fredag 30:e juli	9-12 år	2900 kr	6 dagar
4	söndag 1 augusti - tisdag 10:e augusti	12-15 år	4800 kr	10 dagar
Konfa	vecka 27-29	född 94	10150 kr	fullt
Seglarläger	torsdag 12 - måndag 16 augusti	10-15 år	3100 kr	5 dagar
Kanotläger 1	måndag - fredag vecka 25	11-13 år	1500 kr	
Kanotläger 2	måndag - fredag vecka 26	13-15 år	1500 kr	
Kanotläger 3	måndag - fredag vecka 28	förälder/barn	1500 kr***	

Reducerad lägeravgift
KFUK-KFUM Ängsholmen söker fondmedel för att kunna reducera avgifterna för familjer som har svårt att bära hela kostnaden (tidigare år har vi kunnat reducera avgiften med ca 500-1500 kr/barn). Ansökningsblankett finns på www.angsholmen.org. För mer information, kontakta gärna vårt kansli. Besked om eventuellt reducerad avgift lämnas senast under maj månad.

Försäljning hos KFUK-KFUM Central

FREDSLJUS
Med Centrals logotyp
5 kr styck / 5 ljus kostar 20 kr

JULKORT
Till de små korten ingår kuvert
10 kr styck / 5 kort kostar 40 kr
Det finns flera tidigare julkort med andra motiv.

TÄNDSTICKSASKAR
Med vackra julmotiv.
5 kr styck.

Noveller för Världens Barn
145 kr st
Äldre böcker kostar 50 kr för 2008.

SCOUT-ALMANACKAN
70 kr styck