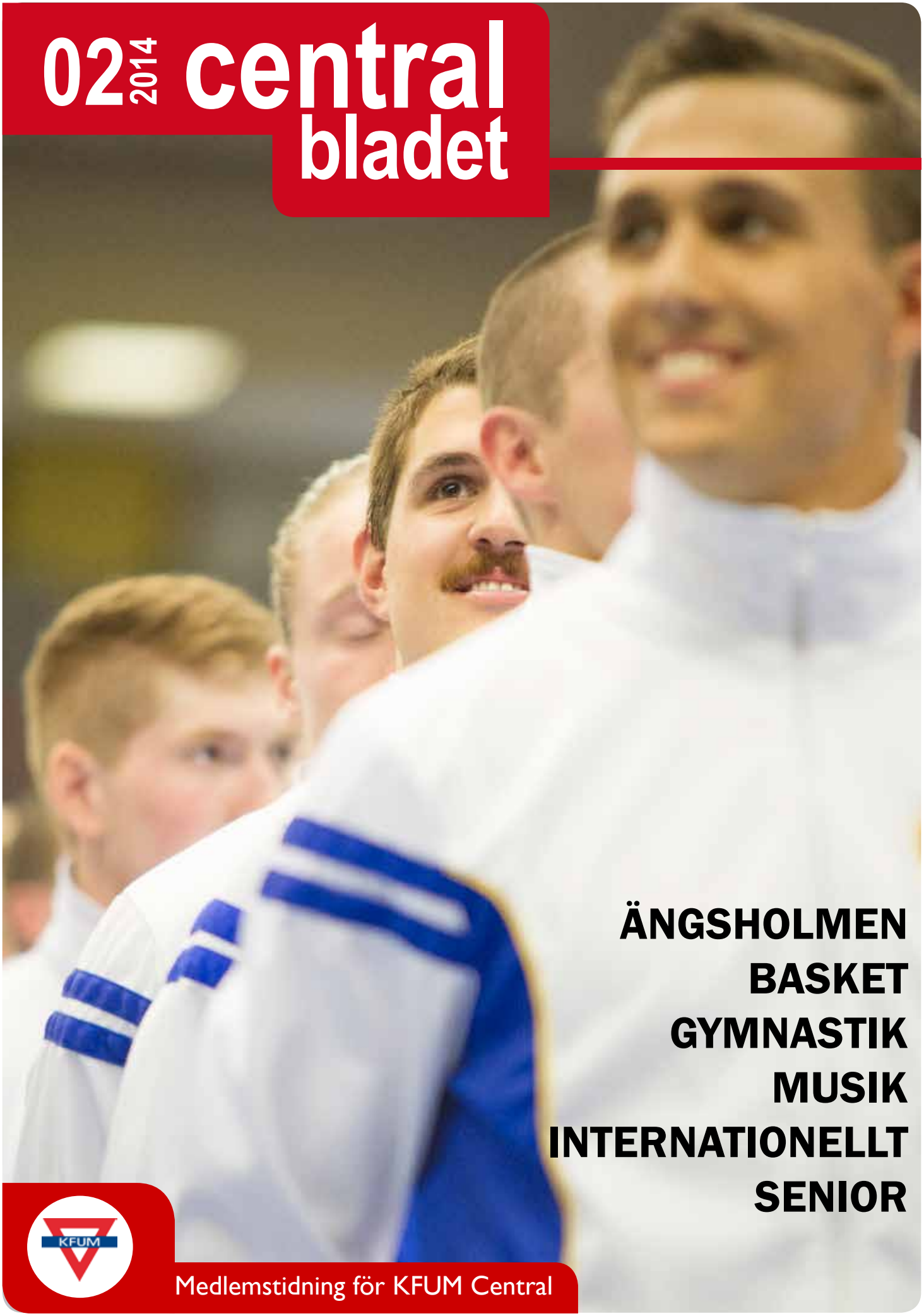
02 2014 central bladet



ÄNGSHOLMEN
BASKET
GYMNASTIK
MUSIK
INTERNATIONELLT
SENIOR

Medlemstidning för KFUM Central

02 2014 central bladet

KFUM Central

2. Innehåll
3. Ordförande har ordet
4. Information från KFUM Central
6. Centraldagen i bilder
8. KFUM Centrals barnkör
10. Strategikonferens London
12. KFUM Central Sportcenter
15. Vår försäkring

KFUM Ängsholmen/Sköna Dar

16. Sköna Dar, strategikonferens

KFUM Gymnasterna

18. Medaljskrammel

KFUM Central Basket

20. Christer Sjögren ny sportchef
Bananana Kids

Internationellt

22. Fest i Advent
23. Info Internationellt arbete
24 Reseberättelse Nepal
26. Reseberättelse Palestina

Körer och orkestrar

28. Julkonserter

CENTRALBLADET

Nummer 2 2014
Ansvarig utgivare: Bengt Arwén
Redaktion/Layout: Ulrika Alexandersson
Omslagsfoto: Andreas Gustafsson Popa
Tryckeri: KFUM Central
Upplaga: 2.500 exemplar

Centralbladet är en medlemstidning för KFUM Centrals medlemmar. Medlemmar är alla lägerdeltagare och ledare på Ängsholmen, KFUM-gymnaster, spelare och coacher inom KFUM Central Basket, medlemmar inom våra sex körer och två orkestrar, medlemmar i Senior samt direktanslutna medlemmar.

VÄLKOMMEN TILL KFUM CENTRAL

Välkommen att ansöka om medlemskap i 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 50 kronor. Mer info: www.central.kfuk-kfum.se

ÖPPETTIDER KFUM CENTRAL

Avikande öppettider jul och nyår:

20 - 21 december	Stängt
22 - 23 december	10.00 - 16.00
24 - 28 december	Stängt
29 - 30 december	10.00 - 16.00
31 december - 1 januari	Stängt
2 januari	10.00 - 16.00
3 - 4 januari	Stängt
5 -6 januari	10.00 - 18.00

Rose café stängt 19 december 2014 t.o.m. 7 januari 2015

Ordinarie öppettider:

Vardagar	08:00 - 20:30
Helger	10.00 - 17.30

KONTAKT

Reception/bokning:	Leila Siivola	08-120 114 00	reception@central.kfuk-kfum.se
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
Verksamhetskoordinator:	Nils Haag	08-120 114 73	nils@central.kfuk-kfum.se
Verksamhet & information:	Ulrika Alexandersson	08-120 114 73	ulrika@central.kfuk-kfum.se
Körledare barnkör	Camilla Gölstam	072-27 014 19	camilla@central.kfuk-kfum.se
Ekonomi och fastighet:	Armineh Karapet	08-120 114 70	armineh@central.kfuk-kfum.se
Dataansvarig	Björn Henningsson		data@central.kfuk-kfum.se
Ängsholmen växel:		08-684 507 50	
Ängsholmen:	Katarina Granander	08-684 507 51	katarina@angsholmen.org
Sköna Dar:		08-684 507 52	
Ängsholmen:	Andreas Ekeberg	08-684 507 53	andreas@angsholmen.org
Lägergården Ängsholmen:		08-571 633 94	
Fax lägergården Ängsholmen:		08-571 633 91	
KFUM Central Basket:	Victor Sundquist	08-120 114 74	victor@central.kfuk-kfum.se
KFUM Central Basket:	Christer Sjögren		christer.sjogren@kfumcentral.se
KFUM Central Basket:	Christer Lönnqvist	073-664 78 52	christer@central.kfuk-kfum.se
KFUM Central Basket	Emma Axelsson		emma@kfumcentral.se
KFUM-gymnasterna:	Tova Sörén	08-120 114 76	tova@kfum-ga.se
KFUM-gymnasterna:	Sebastian Löfgren	08-120 114 76	sebastian@kfum-ga.se
Rose Café	Tamim Mirzad	08-412 23 01	tamim@komhotel.se
Kom Hotel: Receptionen		08-412 23 00	bokningen@komhotel.se

Vi erbjuder meningsfull fritid för barn och vuxna

Utan engagerade medlemmar ingen förening. Det blev uppenbart vid KFUM Centrals strategikonferens i London i oktober då 32 representanter från våra olika verksamheter träffades för att diskutera och tänka kring Centrals utmaningar och möjligheter i framtiden. Många kloka tankar utifrån ett stort engagemang lyftes och där det också fanns tid att diskutera utveckling på längre sikt.

Inte minst är den här typen av konferens en viktig möjlighet för deltagarna att lära känna varandras verksamheter samt att också bättre förstå KFUM-rörelsen. Det är en sak att vara engagerad i sin verksamhet, en annan att vara medveten om att man är del i två världsorganisationer som har funnits i 170 år. Mer om konferensen kan du läsa lite längre fram i Centralbladet.

Ett viktigt framtidsprojekt är Roslagstullsprojektet. Det är något som angår oss alla och är ett gemensamt projekt för framtidens utveckling av Central. Ännu har vi inga definitiva beslut från staden men läget är positivt och vi får anledning att återkomma till detta under våren.

En viktig del i vår förening är också hur relationerna mellan våra verksamheter och KFUM Central ska vara. Vilka skyldigheter och rättigheter har man som förening och medlem och hur kan våra uppdrag och våra olika rollerna bli tydligare? För att få en större klarhet i detta har jag tillsatt en grupp som nu börjat nysta i dessa frågor och gruppen består av Erik Adolfsson, KFUM:s Manskör, Olle Lindström, Basket, Emil Breman, Internationella utskottet och Tolla Stuart Dahlgren, Basket. Vi kommer att presentera våra tankar för strategigruppen som var med i London som en första förankring. Frågan är viktig och ska leda till tydligare och bättre relationer mellan alla i vår förening. Varje verksamhet är väldigt bra, men tillsammans blir vi starkare och får bättre förutsättningar att arbeta för vårt mål – att ge barn, ungdomar och vuxna en meningsfull fritid och möjlighet att växa som människor.

Styrelsen fattade beslut i oktober att genomföra en större ombyggnad av plan 1 och 2 i Rosenbusken efter ett stort och gediget utredningsarbete lett av vår kanslichef Kea Lagerquist. Det är verkligen roligt att vi nu har de ekonomiska möjligheterna att genomföra detta lyft av våra lokaler för att främja och kunna utveckla vår verksamhet. I korthet innebär det att omklädningsrummen kommer att flytta ner till plan 1 och fler aktivitetsrum för styrketräning och annan fysisk aktivitet flyttas upp till plan 2. Arbetet har inletts och en referensgrupp bestående av medlemmar från våra olika verksamheter har bildats som stöd för Kea Lagerquist och projektgruppen. Se nästa sida för mer info.

Det behövs alltid engagerade medlemmar och det behövs engagerade medlemmar som inte bara ser till sin verksamhet utan också vill ta ett ansvar för helheten, dvs Central. För att underlätta återväxten av kommande engagerade medlemmar har Central inlett arbetet med några unga stipendiater från våra ungdomsverksamheter vilka ska kunna vara en referensgrupp med ett ungt perspektiv till styrelsen i olika frågor och även få insikt, inte bara i Centrals verksamheter, utan också om vilka fantastiska möjligheter som ges inom hela KFUM-rörelsen, både nationellt och internationellt. Gruppen leds av vår verksamhetskoordinator Nils Haag och styrelseledamoten Tolla Stuart Dahlgren från Basket.

Snart är det jul och även vårt engagemang måste ibland få ta det lite lugnare. Även om det är roligt och ger oss stora värden som man inte får i sitt dagliga arbete, är det också ibland slitsamt. Jag hoppas att ni alla medlemmar får tillfälle att vila och umgås med vänner och familj under julen och nyår för att få kraft till det kommande året.

Bengt Arwén
Ordförande KFUM Central

KFUM Central

Information ombyggnation plan 1 och 2 Rosengatan

Perspektivet är vänt så att man ser nya uppglasningen och dörren in till stora gymnastiksalen, samt glaspartiet med dörren in till det nya interntrappan (alltså partiet i röda väggen) som förbinder plan 1 och plan 2.

KFUM Central planerar en ombyggnation av plan 1 och 2 på Rosengatan 1

KFUM Centrals Styrelse tog den 16 oktober 2014 ett inriktningsbeslut för att bygga om plan 1 och 2 med målet att en ombyggnation skall ske under 2015. ”Det är en stor och mycket glädjande satsning som kommer att gynna KFUM Centrals verksamheter” säger en nöjd ordförande Bengt Arwen.

Beslutet har sin bakgrund i ett renoveringsbehov av fastigheten på plan 1 och 2 och dess lokaler, vilket har diskuterats sedan 2007. Efter en omfattande utredning kunde det konstateras att fastigheten vid en ombyggnad får bättre logistiska förutsättningar, en mer effektiv användning av den yta som erbjuds samt bättre förrådsmöjligheter. En ombyggnad bedöms också höja fastighetsvärdet då det är en stor investering av föreningen. KFUM Centrals styrelse såg sammanfattningsvis fler fördelar med en ombyggnation än med en renovering.

Referensgrupp ombyggnation plan 1 och 2

En referensgrupp tillsätts som behandlar ombyggnationen och leds av en styrelseledamot från KFUM Central. Gruppen ska hållas väl insatt i pågående och planerat arbete och ska i största möjliga grad vara delaktig i beredning av beslutsförslag till KFUM Centrals styrelse. Ansvarig person från styrelsen är Rickard ”Mulle” Gustafsson.

Processen

Processen följer en plan och är nu i ett skede som kallas förprojektering. Det innebär att mer detaljerade planer och underlag framtas än det tidigare arkitektförslag som ritats och presenterats för föreningen. Underlag såsom el, rör och ventilation, brand, konstruktion med mera som sedan resulterar i ett konkret byggförslag baserat på resultatet av detta. Det innebär också att det förslag som ligger kan komma att behöva omarbetas. Denna fas beräknas vara klar till slutet av februari eller början på mars. Efter det påbörjas fasen kostnadskalkylering och projektering. Nästa fas är upphandling och då begärs offerter in från byggentreprenörer. Efter denna fas fattar KFUM Centrals styrelse beslut om att anta någon offert och därefter kan projektet gå in i den sista delen som är byggnation, som förhoppningsvis startar 2015.

Projektledning av ombyggnationen

Projektledningen består av Kea Lagerquist, kanslichef och projektledare, Olle Molin fastighetstekniker, Rolf Eppens, arkitekt, Maria Matsson arkitekt, Torbjörn Brown VD Kom Hotel, samt externa konsulter rörande rör och ventilation, el, brand och konstruktion.

Information om projektet

Hemsidan uppdateras löpande när ny information finns tillgänglig och tjänar som den officiella samlingspunkt av information som delges om projektet. Har du frågor rörande projektet kan de riktas till kanslichef och projektledare Kea Lagerquist kea@central.kfuk-kfum.se.

Välkommen till Romme Alpin på skidresa!

Söndagen den 8 mars 2015 ordnar KFUK-KFUM Central en skidresa till Romme Alpin, Borlänge.

Du anmäler dig och betalar direkt via webben med kort eller internetbank.

Gå in på www.rommealpin.se och klicka på Skola Online. Skriv in lösenord: 131271118 och gör sedan din beställning.

Bokningen är öppen så länge det finns platser kvar mellan 2015-01-05 och 2015-02-26.

Priser

Friluftsdagspaket där resa och SkiPass ingår 300:-

Utrustning: Hyra av skidpaket 165:-, Snowboardpaket 200:-, och Bladespaket 195:-, TwinTipPaket 240:-

Friluftsdagsmeny: Välj mellan hamburgermeal, pasta med köttfärssås eller Våfflor med sylt och grädde. Dryck ingår. 60:- Samma lunchkupong gäller för alla alternativen och du väljer mat på plats. Kupongen får du av din ledare.

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

Sjukanmälan
Vid sjukdom kontaktas ansvarig ledare, ej Romme Alpin. Återbetalning sker efter att ansvarig ledare skickat en gemensam lista för sjuka deltagare. Alternativt intyg från läkare. Det inbetalda beloppet återbetalas med avdrag för en administrativ avgift på 100 kr. Om skidresans totala minimiantal underskrides kan det återbetalda beloppet komma att bli lägre.

Har du frågor så kontakta ansvarig ledare: Ulrika Alexandersson.
Telefonnr. eller e-post: ulrika@central.kfuk-kfum.se

Ledare för resan är också
Rickard ”Mulle” Gustafsson

Övrig information

Knattar 0-7 år bokar endst bussplats för 225 kr per person.

Skidresa till Romme Alpin har KFUM Central arrangerat de senaste tre åren och vi har varje år fyllt en 50-manna buss med gymnaster, basket, ängsholmare och personal och styrelse från KFUM Central samt deras familjer och vänner.

CENTRALDAGEN I BILDE

Centraldagen var en familjefest den 20 september för KFUM Centrals alla medlemmar. Vi firade det faktum att våra ursprungsföreningar KFUM Central och KFUK Central fyller 130 år under 2014 och 2015 och ville ge alla chansen att se allt spännande som ryms inom KFUM Central.

Vi vill rikta ett enormt varmt tack till alla som kom på och som hjälpte till under Centraldagen då vi uppskattar att det kom över 1000 personer till Centraldagen.

Foto: Nils Haag och Kea Lagerquist

LEG

glade musik

KFUM Central

Sång, skratt och gemenskap

I KFUM Centrals barnkörer är både killar och tjejer välkomna. Vår kör utgår från barnen själva och ledorden är skapande, medbestämmande och musikalisk utveckling. Det är en öppen kör och vi önskar att alla barn som vill ska få vara med. Vi satsar på en arbetsform där sångarna även får pröva flera uttrycks-möjligheter såsom rytmik, dans, drama och andra konstformer.

Marcus, 9 år

Camilla är en bra fröken och hon sjunger väldigt bra och kan komponera bra. Kul med uppvärmnings-lekarna och att få sjunga i en riktig kör. Det är en bra lokal och jag kommer att fortsätta i kören efter jul.

Julia, 8 år

Det är roligt med kompisarna som är väldigt snälla. Camilla är också väldigt snäll. Vi leker olika lekar och sjunger. Jag kommer fortsätta efter jul, det blir roligt att träffa alla igen.

Camilla Gölstam,körledare

”Det är väldigt roligt att arbeta med KFUM Centrals Barnkör. Under hösten har vi skrattat mycket och sjungit många sånger tillsammans. Det har vuxit fram en stadig grupp som känner varandra väl, men det finns plats för fler sångglada barn.

Efter nyår startar vi även en kör för yngre barn och det ska bli spännande. Just nu laddar vi för att få uppträda tillsammans med Swingin´ Tunes på KFUM Centrals Fest i advent den 9 december.

KFUM CENTRAL

Barnkör

5-7 och 8-12 år

En kör där du skapar, dansar och sjunger

Körledare

Körledare är Camilla Gölstam, rytmiklärare som under lång tid arbetat på Kungl Musikhögskolan med metodik och rytmik. Hon anlitas ofta som föreläsere inom rytmik, sång och musik samt arbetar som musiklärare på skola i musikklasser. Camilla har en bred erfarenhet av barn och ungas musikaliska utveckling och prioriterar barnens delaktighet i körverksamheten.

"Det är sjukt kul att vara med"

Prova på helt gratis

Vuxenpassning

Vi har också ett gym och ett café för vuxna så de också har roligt när barnen sjunger.

Repetition

5-7 år 16:00 - 16:40 Torsdagar
8-12 år 16:45 - 18:00

Plats

Rosengatan 1
Tbana Rådmansgatan
www.central.kfuk-kfum.se

Kontakt och information

camilla@central.kfuk-kfum.se
072-2701419
www.central.kfuk-kfum.se

VÅRT UPPDRAG VÅRA UTMANINGAR VÅR FRAMTID!

2014 års Strategikonferens genomfördes 9-12 oktober. Syftet med konferensen var att få mer förståelse och kunskap om våra olika verksamheter och funktioner. Att tillsammans tänka kring vårt uppdrag som KFUM-förening och vilka krav det ställer och vilka möjligheter det ger. Att tillsammans resonera kring vår framtid och Roslagstull som en enande process. Att har roligt tillsammans och att få inspiration och erfarenhetsutbyte av andra YMCA:s verksamheter London var resmål för konferensen. Där det hela startade 1844 för KFUM (YMCA) och 1855 för KFUK (YWCA) som små lokala föreningar som kom att bli två världsomspännande organisationer som involverar 70 miljoner medlemmar i 170 länder. YMCA i England har ett brett utbud av program. Förutom idrott, lägerverksamhet och eftermiddagsklubbar m.m. för barn och ungdomar är de också den största enskilda organisation som arbetar med boende för hemlösa samt med en mångfald av andra sociala projekt.

Konferensen samlade 32 deltagare från de flesta av KFUM Centrals sektionsföreningar, verksamheter och bolag. Konferensen inleddes med presentationer av utmaningar för sektionsföreningarna, bolagen och KFUM Centrals styrelse inför framtiden. Med dessa utmaningar i ryggsäcken grundade vi vårt kunnande om de andras verksamheter och det vi står inför.

Fredag eftermiddag hade vi fått möjligheten att komma på studiebesök till YMCA South West London. Våra värdar hade vänligheten att bjuda oss på lunch och därefter berätta om sin verksamhet. De arbetar i fyra lokalföreningar och erbjuder boende, fysisk träning, arbete med barn och familjer, rådgivning och utbildning. De berättade också om sitt projekt med att bygga flyttbara konsolhus för att arbeta för att fler unga ska få möjlighet till ett eget boende samt om sitt, tillsammans med YMCA England arbeta med att stärka varumärket. Ett mycket inspirerande besök och generöst

Övre rad: Göran Stafrin, Kajsa Carlsson, Sebastian Löfstrand, Kea Lagerquist, Christer Sjöström, Anne-Christine Ericson, Minna Pykälämäki, Camilla Gölstam, Ronney Magnusson. Mellersta raden: Bengt Arwén, Lars Bremer, Andreas Ekeberg, Karin Olsson, Svante Bengtsson, Katarina Granander, Lars-Erik Alm, Torbjörn Brown, Lena Rydhäll, Emil Breman, Anna Rosenholmer, Per-Anders Aglert, Erik Adolfsson, Crister Haglund, Paula Asarnoj, Olle Lindström, Olle Molin, Anders Westkämper, Roger Larsson. Nedersta raden: Nils Haag, Ulrika Alexandersson, Linda Holtsjö, Jones Södergren

genomfört med personal från de olika verksamhetsgrenarna. Det finns likheter med KFUM Central men också många olikheter. De har inte samma underlag av ideella ledare utan bygger sin verksamhet på anställda och med ett tätare samarbete med stadsdelen där de tar ansvar för bitar som vi i Sverige tar för självklara att kommunen handhar.
Lördagen var den stora konferensdagen och vi reste in från vårt boendehotell till City YMCA där vi fick tillgång till en stor sal i brun fanér och brunt tegel. Karin Olsson, KFUM Sveriges generalsekreterare höll föredrag om Uppdrag och Medlemskap, KFUM Central och sektionsföreningarnas förväntningar på varandra, exempel på om att gå från självständighet till gemensamt ägande och gemensam strategi. Föredraget ledde till diskussioner om Roslagstullsprojektet som enande process samt information om nuläget i Roslagstullsprojektet. KFUM Centrals strategiska plan och uppdrag bearbetades och diskuterades, ett arbete som föreningens styrelse kommer att arbeta vidare med.
Efter dagens konferensavslut valde några ur gruppen att besöka YMCA Club för studiebesök och träning. Vilket gym! I flera våningar fanns olika sektioner med träningsredskap och fria vikter, en pool, ett relaxcenter, konferensrum samt en keramikverkstad. Efter rundvandringen hann vi träna en stund innan promenaden ner till den gemensamma middagen på stan.
På söndagens pass gick ordförande Bengt Arwén igenom de viktiga dokument som ligger till grund för KFUM Centrals uppdrag, styrning och genomförande. Därefter var det grupparbeten med diskussioner efter olika rubriker såsom Unga Människor, Mötesplatser, Aktuella Behov m.m.
Sammanfattningsvis ett väl genomförd strategikonferens där nya frågor ställdes och som nu kommer att arbetas vidare med under ledning av Bengt Arwén.
Hela dokumentationen kan du läsa på www.central.kfuk-kfum.se - OM OSS - STYRELSEN

Ulrika Alexandersson
Foto: Göran Stafrin och Ulrika Alexandersson

KFUM Central Sportcenter

Flera av medlemmarna I KFUM Central har kanske nu sett att det har blivit en uppfräschning av gymmet på plan 1, och att vi har fått ny modern utrustning!

Satsningen är en långsiktig plan som KFUM Central Sportcenter driver tillsammans med KFUM Central och tills nu har Sportcentret jobbat grundläggande med planering och förändringen av gymmet. Ambitionen nu är att från 1 januari 2015 även ta över skötsel och drivandet av tränings-anläggningen på plan 1 tills den planerade ombyggnationen av båda de lägre planen blir av.

Konkret blir det ingen skillnad för de medlemmar som använder lokalen idag. Namnet ”Central Gym” försvinner och byts ut till ”KFUM Central Sportcenter.” En hemsida kommer inom kort också där all information sakta men säkert kommer att samlas.

Vad är då KFUM Central Sportcenters verksamhetsmål?

Sportcentret kommer att inrikta sig på att erbjuda fysisk träning och utbildning för hela familjen, vi tror på en filosofi där barn, ungdomar och vuxna kan träna tillsammans och lära av varandra. Vi vill göra KFUM’s grundprinciper ”Body, mind and Spirit” till ledord i verksamheten.

I samarbete med kompetenta instruktörer hoppas vi kunna erbjuda:

- Personlig träning
- Träning i grupp för barn och ungdomar
- Träning i grupp för seniorer

Vi vill speciellt också rikta oss till de barn och ungdomar som antingen inte hittat någon idrott som lockar eller

passar för just dem men som ändå vill träna och utvecklas fysiskt och i förlängningen må bättre i kropp och själ. Dessutom vill vi ge dem som siktar på idrottslig framgång en möjlighet att komplettera sin träning med genomtänkt och målinriktad fysisk träning för sin idrott.

Visionen om att erbjuda professionell fysisk träning till alla människor skall kombineras med skapandet av en mötesplats för barn och ungdomar som vill utveckla sig inom fysisk träning!

I KFUM's lokaler kommer det att bedrivas utbildning och praktik inom fysisk träning och som utvecklar individers specifika behov där allt ifrån elitidrott, lek, motion och rehabilitering ryms under samma tak för att kunna driva igenom visionen. En av våra första utmaningar blir att utveckla en professionell grupp med instruktörer och ledare som kan vägleda och coacha till den bästa träningen., till exempel inom områden som rehabilitering, funktionell och grenspecifik fysisk träning. Fysisk träning med åldersanpassad inriktning och där fokus ligger på utförande, kvalitet och glädje!

"Vi tror på långsiktighet i träning och fysisk utveckling. Vi sätter rörelsen i fokus före t.ex. muskler och det innebär att funktionell träning är det vi förespråkar".

Målsättningen är att skapa anpassade lokaler för fysisk träning avsedda för barn, ungdomar och vuxna och där de kan träna tillsammans på olika utvecklingsnivåer och vi vill kunna stödja de övriga föreningarna och medlemmar inom KFUM genom att skapa förutsättning för träning och friskvård. Vi hoppas och tror att deras ledare och verksamhet kan utvecklas och förbättras med ett gott samarbete.

Ytterligare ett område vi vill rikta in oss på är kosthållning. Vi vet att kosten har en stor betydelse för hur vi mår och fungerar som människor, därför tror vi ett samarbete med KFUM Central kan påbörja en utveckling för sund kost i café och restauranger som vi vet att våra medlemmar och särskilt våra barn använder för sina mål och mellanmål.

Hur ser vi på träning?

Vi tror på långsiktighet i träning och fysisk utveckling. Vi sätter rörelsen i fokus före t.ex. muskler och det innebär att funktionell träning är det vi förespråkar.

Varför skall barn styrketräna?

Tillräcklig styrka är en förutsättning för att ett barn ska kunna lära sig rätt rörelseteknik.
Det är viktigt att ett barn redan från början lär sig rätt teknik då korrigering av ett felaktigt rörelsemönster är mycket arbetskrävande och långt ifrån alltid möjlig.
Andra viktiga aspekter av styrketräning är dess skadeförebyggande effekt och påverkan på uppbyggnad av skelett.
Walter Skeppar

Bilden till vänster visar förenklat hur olika faser i en människas fysiska utveckling bör se ut och att med planering och långsiktighet kan alla nå sin egen topp.

Är du också intresserad av att engagera dig i KFUM Central Sportcenter? Hör av dig till wskeppar@hotmail.com!

KFUM Central

KFUM Central Sportcenter

Träna på KFUM Central Sportcenter

Det krävs medlemskap i KFUM Central för att få lösa gymkort. Medlemskap i KFUM Central eller någon av dess sektions-föreningar (medlemskap i sektionsföreningar ger automatiskt medlemskap i KFUM Central).

Träningsavgiften är:

99 kr / månad
350 kr jan - april

Medlemsavgiften är:

100 kronor för dig som är 17- 25 år
200 kronor för 26-65 år
du som är över 65 år betalar 50 kronor.
Medlemsavgiften avser kalenderår.

Bli medlem via hemsidan: www.central.kfuk-kfum.se

– VAD VI GÖR - KFUM CENTRAL SPORTCENTER

Medlemmar och deltagare i KFUM Centrals verksamhet omfattas av ansvars- och olycksfallsförsäkring.

Utrustning

Fria vikter från Eleiko, gymutrustning från Life Fitness, samt konditionsmaskiner i form av cyklar, crosstrainers och rodd-maskin.

KFUM CENTRALS GYM ÖPPETTIDER
Alla dagar 05.30 - 20.30

Inpassering sker via Kom Hotel de tider KFUM Central har stängt.
För KFUM Centrals öppettider se vår hemsida:
www.central.kfuk-kfum.se -
OM HUSET - VÅRA ÖPPETTIDER

Medlemsförsäkring genom KFUM Central – vad gäller?

Som medlem i KFUM Central och dess sektionsföreningar är du försäkrad genom försäkringsbolaget Folksam 0771-960 960, vid frågor om försäkringen kontaktar du Försäkringskompetens som vi har försäkringsavtalet med, på telefon 018-37 01 45.

KFUM Central har gruppavtal via KFUM Sverige via Försäkringskompetens och för tillfället har vi Folksam som försäkringsbolag. Ni når vår kontaktperson är Martin Lindberg på telefon 018-370145. Vårt försäkringsnummer 287672 och kundnummer 151219.

Vi har även försäkringar som omfattar bl.a. fastighet, lösegendom för leasad egendom, noter och inventarier. Vi har en föreningsförsäkring med bl.a. kundolycksfall, tjänsteresor, egendomsförsäkring samt försäkring för förmögenhetsbrott samt skydd för VD och styrelseansvar mm. Vi har bland annat en försäkring som gäller sk. ”Deltagare i försäkrad verksamhet”, den gäller olyckfall för alla åldrar.

HLR MED HJÄRTSTARTARE 28 JANUARI 17.30 - 20.30

Vid ett hjärtstopp får kroppen obotliga skador efter fem minuter. Efter ca 15 minuter är döden nästan oundviklig. I snitt tar det 14 minuter för ambulansen att anlända. Om det finns hjärtstartare nära till hands och alla är utbildade i HLR, ökar chansen att fler än 500 av de drygt 10 000 människor som årligen drabbas av plötsligt hjärtstopp utanför sjukhusen överlever.

Onsdagen den 28 januari erbjuder KFUM Central sina ledare, coacher och personal en för deltagarna kostnadsfri utbildning. Dock debiterar vi varje deltagare 450 kr om man uteblir utan att ha gjort en sjukanmälan. Vi har 20 platser så först till kvarn.

Anmälan sker till Ulrika på ulrika@central.kfuk-kfum.se

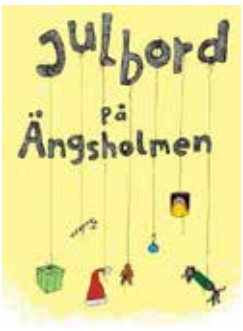
KFUM Ängsholmen/Sköna Dar

SOMMAREN 2014

Säsongen på Ängsholmen och Sköna Dar inleddes med en riktigt regnig försommar men avslutades sedan med gassande sol och därmed också mycket bad. Genomgående har däremot de glada minerna på deltagare och ledare varit och tillsammans har vi skapat minnen för livet.
Under sommaren har Sköna Dar haft besök av ca 450 barn och Ängsholmen ungefär lika många fördelat på sju lägerperioder. Utöver dessa barn ön under maj och september varit full av skolklasser, idrottslag och föreningar som fått prova på lägerlivet och utmana sig själva i bl.a. höghöjdsaktiviteter och teambuilding.

Julbord på Ängsholmen

Den strålande julen närmar sig och vad skulle kunna vara bättre än att starta igång julpeppen med ett mysigt julbord ute på ön? Dans kring granen, prinskorvar, julklappar och kära återseenden av kompisar utlovas.
Den 7 december inbjuds alla Ängsholmens ledare och blivande ledare till ett traditionsenligt julbord ute på ön. Gemensam ut- och hemfärd ordnas under dagen. Spana in www.angsholmen.org för anmälan och mer information. Frågor? Maila kansliet@angsholmen.org



Sköna dar

Genom Sköna Dar erbjuder KFUM Ängsholmen barn och ungdomar att komma ut och uppleva skärgården med alla dess möjligheter under skolloven. Sköna Dar är en gratis dagläger verksamhet som främst riktar sig till barn och ungdomar som annars inte har samma möjligheter att utforska skärgårds- och friluftsliv, något som kan bero på begränsade resurser, bakgrund eller helt enkelt ovana. Vi tror att detta stärker både föreningen, skärgården och deltagarna.
Under sommaren håller Sköna Dar till ute i Björnö naturreservat på Ingarö under fem veckor men senast på höstlovet besöktes Ängsholmen av Sköna Dar. Ett gäng från fritidsgården Musikhuset i Norsborg testade då på att övernatta ute i skärgården för första gången, något som var mycket uppskattat.

Ängsholmens styrelsekonferens

Den 7-9 november åkte KFUM Ängsholmens styrelse till Fagerudd utanför Enköping, en konferensanläggning som drivs av en Calle Glaumann, en gammal Ängsholmare. Under två dagar utvärderades den gångna säsongen, planer på att förstärka engagemanget i föreningen smiddes och nya mål och visioner spikades. Det hanns även med en intensiv innebandymatch och en avkopplande kväll i bubbelpoolen.

Nyheter på Ängsholmen

Mycket händer ute på Ängsholmen även när ön inte kryllar av kids!

Höghöjdsbanan håller på att byggas ut med fyra nya stationer och en riktigt rolig linbana. Låghöjdsbanan, en ny och spännande teambuildingaktivitet, håller på att färdigställas och kommer öppna inför vårens lägerskolesäsong. En bouldervägg har satts upp vid basketplanen och testklättrades med framgång i samband med Sköna Dars höstlovsläger.

KFUM Gymnasterna tog guld på Ungdomscupen!

Den 23 november på Lingvallen i Ängelholm arrangerades Ungdomscupen. KFUMs egen ungdomstrupp deltog i tävlingarna och det med guldglans. De inledde tävlingen med ett mycket väl genomfört fristående där grabbarna bjöd på show och fick med sig publiken. Därefter följde tumbling och som inte gick av för hackor då tränare Ronja bara stod och gapade av glad beundran då grabbarna sprang av golvet. Man hade i sista stund ändrat en del varv vilka satt som de skulle. Trampetten var avslutande gren och några landningar hade lite mycket fart men grabbarna kämpade och höll sig på fötter. I pojkarnas final kämpade KFUM till sig en guldmedalj med totalpoängen 42.25, Halmstad Frigymnaster en silvermedalj med totalpoängen 41.95 och GF Fram ett brons med poängen 37.55.

Härligt att KFUM är tillbaka på ungdomsserien och det med bravur. Grattis grabbar – vi är stolta!!

Medaljskrammel på VGF Cupen

Lördag den 25 oktober gick VGF Cupen i Haninge och KFUM Gymnasternas Ungdomstrupp fanns på plats för att tävla. Det blev 4 medaljer av 4 möjliga.

GRATTIS GRABBAR!
Det gjorde ni bra.

Grenfinaler: 1a i trampett, 1a i tumbling, 3a i fristående

Mångkamp: 1a plats

Bild från övre rad vänster: Martin von Koch, Jacob Norborg, Max Lundberg, Teo Kamnelius, Anton Littholt, Simon Fuchs, Johannes Ekbom, Joar Berglund, Olle Bergmark, Anton Göransson, Kasper Swahn
Foto: KFUM Gymnasterna

Europamästerskap i truppgymnastik

15-18 oktober 2014 gick Europeiska Mästerskapen i Truppgymnastik i Reykjavik på Island. På seniorsidan tävlade man med landslag och KFUM hade gymnaster med både i herr och i mixlaget. EM 2014 var inte bara spännande tävlingar utan också det hittills bästa EM:et med tanke på svårighet och kvalité från gymnasterna. Både kval och final lag höll en mycket hög nivå och man bjöd publiken på bra och vacker gymnastik. Det blev medalj för samtliga svenska lag som deltog på EM, både i senior och junior klassen.
Vi skänker en liten extra stolt och varm gratulation till KFUM:s egna gymnaster i landslaget. Anton Moberg, Zakaria Södergren och Niklas Weivers - grattis till silver i herrtävlingen. Tobias Peterson och Andreas Nilsson - grattis till brons i mixtävlingen.

Längst fram: Niklas Weivers

Christian Vilppola, tränare(1:a övre rad), Tobias Peterson (2:a övre rad), Andreas Nilsson(5:a övre rad)

Niklas Weivers (6:a från höger), Zakaria Södergren(4:e från höger), Anton Moberg (7:a från höger)

Foto: Andreas Gustafsson Popa

Träningsläger i Italien

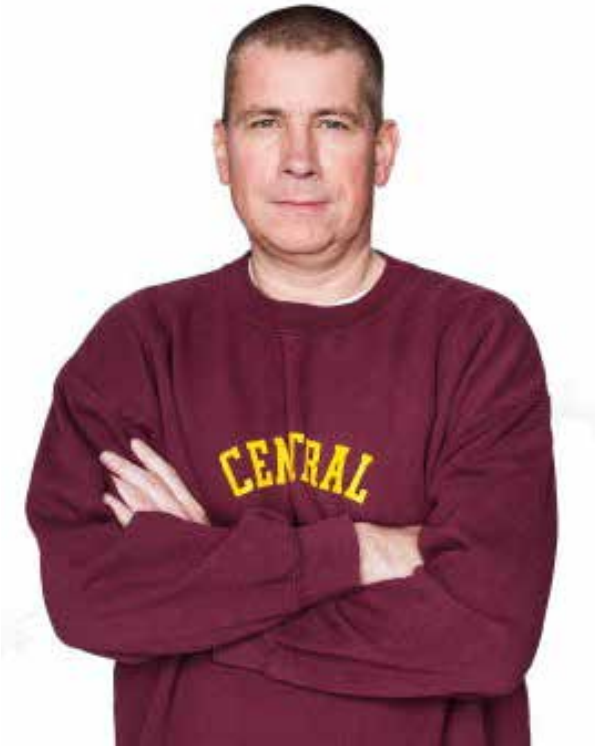
Under en vecka tränade våra yngre gymnaster från olika grupper i Cesinatico i Italien. Varje dag hade gymnasterna 2-3 träningspass. . Veckan bjöd på mycket sol och massa bad i både havet och poolen. Flera föräldrar och syskon var också med på resan och fick sig några härliga semesterdagar. Varje morgon innan frukost deltog såväl gymnaster och tränare som föräldrar och syskon på en joggingtur längs stranden. Ca 50 personer från KFUM var med på resan.

Bilder från SM i juli 2014!

Foto: Andreas Gustafsson Popa

Christer Sjögren förstärker KFUM Central Basket

KFUM Central Basket har glädjen att presentera Christer Sjögren som ny sportchef för junior- och seniorsidan.



Christer har de senaste 17 åren framgångsrikt verkat som elitchef hos Solna Vikings men går nu över till KFUM Central Basket.
- Jag är väldigt glad och stolt över att få bli en viktig del av en av de absolut mest spännande, intressanta och långsiktiga satsningarna i dagens Basketsverige och jag ser fram emot att på flera plan få utmana de etablerade klubbarna i Stockholmsområdet, säger Christer Sjögren om sin nya roll.

KFUM Central Basket har fått en generös donation av en av klubbens legender, Richard Gardell, som tillsammans med klubbens egen tillväxt bidrar till att det är ekonomiskt möjligt att ta detta viktiga steg mot fortsatt utveckling. Nu återstår bara att tillsammans med de styrande i Stockholm Stad sätta spaden i marken för vårt planerade hallbygge vid Roslagstull, en absolut förutsättning för att vi ska kunna fortsätta verka och utvecklas som förening i Stockholms innerstad.
- Som tillträdande sportchef för junior- och seniorsidan i KFUM Central Basket ser jag en fantastisk potential i klubbens långsiktiga och seriösa satsning på ungdom, bredd och elit och tillsammans med förhoppningen om uppförandet av en ny arena där verksamheten kan fortsätta växa är den långsiktiga potentialen enorm för klubben, säger Christer Sjögren.

- Christers jobb blir att organisera och strukturera elitverksamheten genom att först kortsiktigt etablera KFUM Centrals bägge representationslag i Basketettan och långsiktigt genom att göra elitverksamheten både organisatoriskt och ekonomiskt redo för ett framtida deltagande i basketligan herr och dam, säger Svante Bengtsson, ordförande KFUM Central Basket.

Vid frågor kontakta
Svante Bengtsson, ordförande KFUM Central Basket
0708-339175; svante.bengtsson@2bka.se

Action Julklappen - Utmaningen gick över förväntan!

KFUM Central Basket har samlat in 115 julklappar till utsatta barn i Moldavien, Ukraina och Rumänien. Den 12 december på klubbens Luciafirande koras vinnande lag, d.v.s. det lag som samlade in flest julklappar.

Nina Risto som är volontär och utvecklingsansvarig inom KFUM Central Basket har tagit initiativ och dragit kampanjen som nu är avslutad. I veckan skickas julklapparna som bland annat innehåller penna, kritor, skrivhäfte, godis, hygienartiklar samt en personlig hälsning på julkort till barnhem i respektive länder.

Basket för de allra yngsta - Banana Kids

KFUM Central Basket succé Banana Kids samlar nu under höstterminen ca. 100 barn födda 2011 - 2007.

Det är träning för de allra yngsta barnen med en grupp varje fredag samt fyra grupper på lördagsförmiddagen. Grupperna är åldersindelade med både flickor och pojkar som tränar tillsammans. Fokus ligger på att basket ska vara en lek och barnen ska ha kul. De har också inflytande under träningen och ska kunna vara med och påverka. Coacherna Emma, Isabell, Anton, Christer, Stina och Elin utstrålar trygghet och guidar barnen genom uppvärmning, hinderbanor, dribblingar och kast. För de yngsta barnen är föräldrarna med och och hjälper till och för de lite äldre bänkar de sig utmed väggarna och följer leken. Banana Kids uppfyller onekligen lusten att idrotta för sin egen skull, för att det är kul och för att träffa kompisar!

Full fart i idrottshallarna på Rosengatan!

Text: Ulrika Alexandersson och Christer Lönnqvist.

Foto: Ulrika Alexandersson

FEST I ADVENT

KFUM Central inbjuder till en härlig fest för alla åldrar.

Pyssel, lotterier med fina priser, försäljning, uppträdande med barnkören och Swing ín Tunes, skatt-jakt, ansiktsmålning och fiskdamm.

Tomtegröt, glögg, hembakade lussekatter, julmust, läckra smörgåsar och kaffe.

Maten ingår i inträdet:
100 kr /vuxen (inkl. ett barn)
därefter 25 kr /barn
Ingen föranmälan, alla är välkomna!

Tisdag 9 december, från kl. 17.00
Lilla hallen, Rosengatan 1 i Stockholm

KFUM CENTRAL

GÖR SKILLNAD!

Fest i Advent arrangeras av KFUM Central inom ramen för det internationella arbetet. Överskottet går oavkortat till YMCA Sierra Leones arbete med prevention för virus-sjukdomen Ebola.
Läs mer om vårt internationella arbete: www.central.kfuk-kfum.se

Det här är KFUM Centrals internationella utskott

Internationella utskottets
syfte är att till KFUM Centrals styrelse presentera och arbeta för att möjliggöra det internationella arbetet som pågår inom KFUM Central, KFUM Sverige och YMCA och YWCA i världen.

Målet är att verka inom ramen för KFUM Centrals verksamhetsplan med fokus på att främja fred, hållbarhet och mänskliga rättigheter på den lokala och globala arenan, bland annat genom internationella utbyten, ledarskapsutveckling samt att stödja projekt som medlemmarna vill driva. Utskottet består av ett mindre grupp som arbetar med att stödja medlemsföreningar och medlemmarna av den internationella gruppen och dess arbete. Är du intresserad av att vara med? Kontakta nils@central.kfuk-kfum.se

KFUM Centrals internationella grupp
KFUM Centrals internationella grupp består av medlemmar i KFUM central som intresserar sig för internationella frågor. Det kan handla om att gå på en inspirationsföreläsning, hjälpa till med någon av alla de evenemang med internationell koppling som KFUM Central anordnar eller starta ett nytt projekt. Här är det bara fantasin som sätter gränserna. Gruppen kan mer liknas vid ett nätverk och det finns inga obligatoriska deltagarkrav eller krav på förkunskaper. Kom och var med och skapa ditt internationella drömprojekt eller var med och tyck till.

Information om den internationella gruppen och KFUM Centrals internationella arbete?
Skriv upp dig på vår mejllista genom att gå in på www.central.kfuk-kfum.se och klicka på vad vi gör och sedan internationellt. Eller så mejlar du nils@central.kfuk-kfum.se

Årets Julkort finns nu till försäljning!

Till stöd för vårt internationella arbete säljer vi dessa vackra julkort, med motiv av konstnären Zandra Laverack.

Kostnad: 1 st 15 kr
5 st 60 kr

Kunskap, curry och kval i Nepal

Världens förändras ständigt. Upptäckter, innovationer och nya perspektiv driver utvecklingen framåt. Världen förändras ständigt, men på alla platser är det inte till det bättre. För alla barn är utbildning inte en naturlig del av uppväxten.

I juni åkte jag till Nepal för att arbeta som lärare i engelska på Mangal Secondary School i Bhaktapur. Nepal är ett av världens fattigaste länder. Världsbanken har placerat Nepal på 15:e plats från botten och är därför en av världens länder som förväntas kollapsa. Av befolkningen är endast 45 % av kvinnorna och 71 % av männen läs- och skrivkunniga. Det är Nepals ansikte utåt. Nepal, det lilla landet mellan de två stormakterna Kina och Indien.

På flygplatsen i Kathmandu blev jag hämtat av en av de tre medarbetarna på IDF, Ideal Friendship Nepal. IDF är en liten organisation driven av tre eldsjälar som arbetar för att främja utbildning och utveckling i Nepal. Innan jag fick åka till min värdfamilj hade jag en introduktionsdag med Bal, en av de manliga IDF-ledarna. Bal berättade engagerat om den politiska situationen i landet, de olika trosuppfattningarna och deras påverkan, kvinnans roll i samhället, barns rättigheter och skolsystemet. Trots att kastsamhället präglar den nepalesiska vardagen djupt, har det dock bestäms att skolan är en kastfri zon. Inom skolans lokaler har alltså alla barn samma rättigheter, vilket är ett positivt framsteg.

Efter introduktionsdagen med Bal reste jag förväntansfull till min värdfamilj, familjen Mahat, i Bhaktapur. Bhaktapur är en del av Kathmandus tre delar och tillhör huvudstaden. På vägen dit såg jag för första gången Kathmandus olika sidor. De sandtrampande vägarna täcktes av fordon från olika tidsåldrar, alltifrån åsnedragna vagnar till truckar. Längs vägarna låg både mindre tält och skjul omlott med stenhus och alltsammans täcktes av en doft blandat av matos och damm. Bakom stadssiluetten syntes bergskedjorna som omringar Kathmandudalen. Om vädret är klart och du befinner dig i Sanga, kan du se ända bort till Himalaya. Jag hade oturen att det var molnigt dagen jag reste till Sanga, men utsikten var trots det fängslande. Jag träffade min familj samma dag som första skoldagen på Mangal Secondary School. Madan Mahat, värdfadern, är skolans grundare. Jag fick ett varmt välkomnande och har aldrig känt mig så hemma på en så främmande plats förut. Familjen Mahat tog in mig som en surrogatdotter. De försökte lära mig nepali (det dominerande språket i Nepal), visade mig området och lät mig testa på olika livsmedel. När det var val i Kathmandudalen, fick jag följa med till vallokalen. De lever i ett hus med hela familjen i utkanten av Bhaktapur. Huset har två våningar med rinnande vatten och dass i ett skjul på baksidan av huset. Dasset var endast ett hål i marken. Vid sådana tillfällen är jag tacksam över att ha spelat basket hela livet.

”Inom skolans lokaler har alltså alla barn samma rättigheter, vilket är ett positivt framsteg”.

Innan jag kom till skolan, visste jag inte hur många klasser jag skulle få. Jag hade fyra klasser i engelska, men hjälpte också till i ett ämne som kan jämföras med en kombination av samhällskunskap, geografi och historia. Mangal Secondary School är en utvecklad skola med nepalesiska mått, men redan första dagarna fick jag uppleva hur barns situation i skolan ser ut. Under andra engelsktimmen med klass fem övade vi läsförståelse. Efter vi hade läst och pratat om texten tillsammans, började jag ställa frågor för att se om alla hade förstått textens innehåll och budskap. Jag sträckte fram handen med handflatan uppåt mot en pojke i klassen för att förtydliga att frågan var riktad till honom, då ryckte han upp sina armar i en skyddande position över huvudet. Denna elva-åriga pojke gjorde rörelsen instinktivt, trots att stämningen i klassrummet inte var spänd eller stökig. Vid ett annat tillfälle var jag vikarie till en naturkunskapslärare som var sjuk. Under lektionen var det en elev som inte hade gjort läxan ordentligt, varpå en av klasskamraterna kom fram till mig hållande en träplanka och sa “You have to hit him. Here, take this”. Den andra eleven blev inte arg för den kommentaren, utan efter lektionen spelade de fotboll tillsammans precis som vanligt. Det tog nästan hela första veckan tills mina elever började inse att jag inte skulle använda mig av bestraffning. Jag förklarade istället vikten av att göra sina skoluppgifter ordentligt och att verkligen försöka att ta vara på sin tid i skolan. Efter detta, arbetade studenterna mer effektivt, engagerat och svarade gärna på frågor och tilltal. Förhoppningsvis är det här ett förhållningssätt som de kommer bära med sig.

Utanför skolan, slogs jag av stadens många konstraster och nyanser; familjer kan leva utan kök eller eget vatten, men samtidigt ha kabel-TV med kanaler så som HBO och National Geographic. En kväll satt jag med familjen på det trasiga cementgolvet och tittade på skräckfilmen “Dead Evil Returns” samtidigt som vi åt curry med händerna. Det finns ingen elektricitet i köket utan allt går på gas. De har elavbrott upp till 16 timmar per dag och har därför inget sätt att förvara livsmedel som behöver hållas svalt. Stadens elkablar hänger i stora sjok, hälften lagade med silvertejp, kors och tvärs över gator och träd, samtidigt som ursprunget till problemet med de ständiga elavbrotten diskuteras på nyheterna. På väggen hos min familj hängde ett schema, där de hade räknat ut och skrivit ner tiderna under veckan det troligas blir elavbrott på. Jag hade packat med mig en ficklampa som snabbt befordrades från ficklampa till en alternativ takkrona. När jag gick längs med sandvägen hem från skolan, omringades jag av ett konstant dammoln från alla fordon. Mitt i dammolnet på vägen, kunde det stå en ko. Kon är helig i Nepal och får inte ätas, men det är inget konstigt att ha den fastkedjad i tumultet.

Under min tid i Bhaktapur var det inte bara jag som undervisade eleverna. Jag lämnade Nepal med erfarenheter och nya kunskaper som inte står i någon lärobok. Som Nelson Mandela en gång sa “Education is the most powerful weapon which you can use to change the world”. Världen förändras ständigt och med utbildning har vi inte bara möjlighet att följa utvecklingen, utan också vara en del av den.

/Elvira Eugenia Eriksson

Det finns hopp och outtömlig kärlek i det ockuperade Palestina

Det är nu söndag. Jag sitter på Garbo café hemma i Stockholm vid Vita Bergens gröna, fridfulla kullar. I torsdags kom jag, Katarina Granander, Paulina Nybratt Sandin och Nils Haag hem från Palestina där vi varit på utbildningsresa och konferensen UNSRC1325 som handlar om kvinnors engagemang i fredsbyggande och främjandet av mänskliga rättigheter i skuggan av Israels ockupation och koloniala maktstrategier i Palestina.

Det känns svårt att sätta ord på vad vi sett, hört och upplevt. Var ska jag börja i denna omvälvande resa till ett universum så radikalt annorlunda från trygga Sverige till ett samhälle som omgärdas av murar, taggtråd, vapen – synliga och osynliga?

Min mentala resa till Palestina började nog år 2003 när Israel började bygga den mur som kritiserats av FN för att vara människorättsvidrig. Muren, är högre än Berlinmuren och slingrar sig genom de Palestinska territorierna. Muren är till stor del byggd på landområden som konfiskeras illegalt av Israel. Den är inte klar, utan fortsätter att byggas, betongblock för betongblock och vakttorn för vakttorn för att skydda ”de önskade” från ”de oönskade”. Den delar familjer och släktingar. Den har skurit av bönder från jorden som de ägt och odlat i århundraden. Murens arkitekter kräver att hundratusentals olivträd slaktas och bränns. Träd för träd brinner och rivs upp med rötterna. Ockupationens arkitekter känner ingen mättnad utan har också lagt beslag på den absoluta majoriteten av vattentillgångarna och river hus efter hus som tillhör de oönskade, för att göra plats för nya bosättare som kommer utifrån, bosättare som anser sig mer berättigade till det Heliga Landet – ett landområde som egentligen är heligt för områdets alla innevånare: muslimer, kristna, judar, och beduiner.

På vår resa nu i höst fick jag och de andra deltagarna en skymt av det vardagliga livet i Palestina genom en guidad politisk tredagarstur och 3 dagars intensiv konferens. Under denna konferensresa möttes kvinnor och män i alla åldrar från världens alla hörn och talade om sina liv och sin kamp för värdighet, erkännande, rättig-heter och fred. Trehundra fredsbyggare, aktivister, människorättskämpar och politiker hade kommit samman i Bethlehem. Det som hade fört oss samman var önskan om att genom vårt engagemang bygga en mer rättvis och fredlig värld där kvinnor har en självklar och jämställd plats och där deras rättigheter respekteras.

”Det som hade fört oss samman var önskan om att genom vårt engagemang bygga en mer rättvis och fredlig värld där kvinnor har en självklar och jämställd plats och där deras rättigheter respekteras”.

Katarina Granander, Miranda Myrberg och Nils Haag

Talare efter talare beskrev sina visioner, strategier och utbytte erfarenheter om freds- och rättighetsbaserat arbete. I skuggan av det fruktansvärda kriget i Gaza i somras, som tog fler än 2192 människoliv, samt i och med att den Palestinskägda marktillgångarna snabbt krymper allt mer, var det många under konferensen som kände att konflikten nått ett nytt momentum. Många uttryckte att det finns gränser för hur länge denna omänskliga ockupation och krig i alla sina former kan och får pågå och tycke sig ana att världen nu verkat vakna upp i Palestina-frågan. Nu två månader senare har våldet återigen eskalerat, delvis på grund av Israels stormning och barrikadering av Al-Aqsamoskén i Jerusalem.

En av alla Israeliska vakttorn som ständigt bevakar varje rörelse.

I denna nuvarande situation av ockupation och våld som framkallar så mycket ilska, kränkningar och frustration är jag oerhört stolt och glad över att tillhöra KFUK-KFUM – världens största ungdomsorganisation som sätter kärlek, fred, solidaritet och medmänsklighet högst. Jag är stolt över att våra kollegor i Palestina och resten av världen använder sin makt att tala om detta. Att tala om hur vi tillsammans kan bygga en mer rättvis och fredlig värld. Jag är stolt över att talet och det fredliga, passiva motståndet är den metod vi använder. Låt oss fortsätta att alltid kämpa för fred och jämställdhet genom fredliga och inkluderande metoder som bygger på dialog och kärlek. Kärlek och rättvisa kommer alltid att besegra mörkret, orättvisorna och våldet. Men ibland tar det ett tag, och då måste vi aktivt arbeta för det. Varje dag. På det sätt vi själva kan. Aldrig ge upp.

Miranda Myrberg

B

SVERIGE

PORTO BETALT