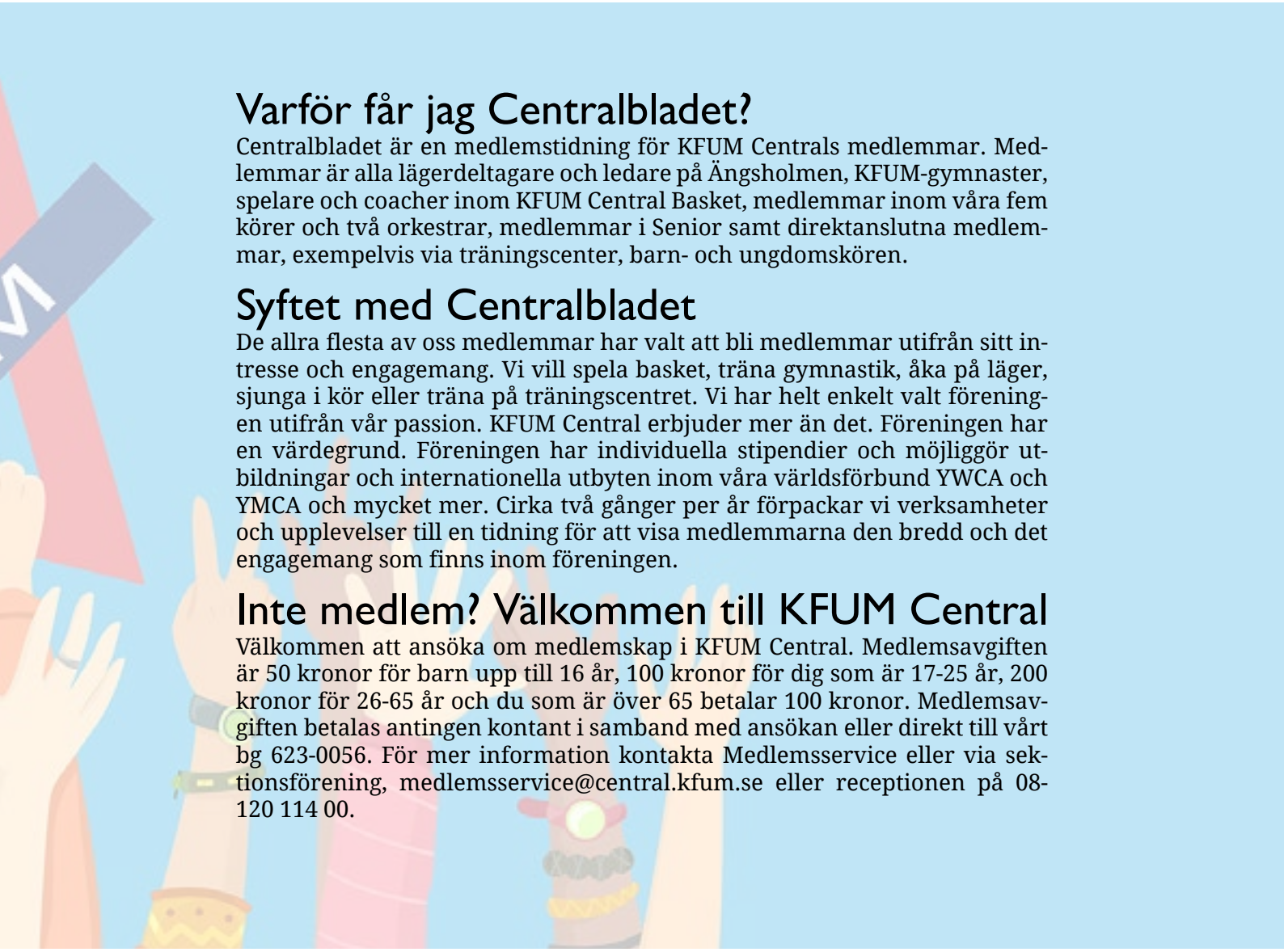
# CENTRALBLADET

#1 2017

Medlemstidning för KFUM Central

# Innehållsförteckning


| | | |
|---|---|---|
| Ordföranden har ordet | s. | 4 |
| KFUM Centrals styrelse | s. | 5 |
| Svenska mästare – KFUM Gymnasterna | s. | 6-7 |
| Låt Hagaparkshallen bli verklighet – KFUM Central | s. | 8-9 |
| Banana Kids – KFUM Basket | s. | 10-11 |
| Sköna Dar – KFUM Ängsholmen | s. | 12-15 |
| Vi färgade USA vinrött och gult – KFUM Basket | s. | 16-17 |
| Läxhjälp – Internationella utskottet | s. | 18-19 |
| Om Ängsholmen | s. | 20-21 |
| Zandra i Palestina – Internationella Utskottet | s. | 22-23 |
| Yoga för seniorer – KFUM Central | s. | 24 |
| Truppgymnastik hela landet runt – KFUM Gymnasterna | s. | 25 |
| KFUM Körer och Orkestrar | s. | 26 |



## Varför får jag Centralbladet?

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 fem körer och två orkestrar, medlemmar i Senior samt direktanslutna medlemmar, exempelvis via träningscenter, barn- och ungdomskören.

## Syftet med Centralbladet

De allra flesta av oss medlemmar har valt att bli medlemmar utifrån sitt intresse och engagemang. Vi vill spela basket, träna gymnastik, åka på läger, sjunga i kör eller träna på träningscentret. Vi har helt enkelt valt föreningen utifrån vår passion. KFUM Central erbjuder mer än det. Föreningen har en värdegrund. Föreningen har individuella stipendier och möjliggör utbildningar och internationella utbyten inom våra världsförbund YWCA och YMCA och mycket mer. Cirka två gånger per år förpackar vi verksamheter och upplevelser till en tidning för att visa medlemmarna den bredd och det engagemang som finns inom föreningen.

## Inte medlem? 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 betalar 100 kronor. Medlemsavgiften betalas antingen kontant i samband med ansökan eller direkt till vårt bg 623-0056. För mer information kontakta Medlemsservice eller via sektionsförening, medlemsservice@central.kfum.se eller receptionen på 08-120 114 00.

#1 2017
Ansvarig utgivare: Bengt Arwén
Redaktion: Corinna Björk, Kit Forsman
Layout: Kit Forsman
Omslagsfoto: Kit Forsman
Tryckeri: ÅTTA.45 Tryckeri
Upplaga: 2900 ex
Skribenter: Anna Pavlenko, Corinna Björk, Kit Forsman,
Nike Blomgren, Sara Skärvad, Ulrika Alexandersson & Zandra Zbinden

BODY.
MIND.
SPIRIT.

KFUM

# ORDFÖRANDEN HAR ORDET

## KFUM Central står inför flera spännande utmaningar som berör alla medlemmar.

Som ni vet så har vi länge arbetet för att få bygga ett nytt föreningshus med bollplan, läktare, gymnastiksal och lokaler för annan föreningsverksamhet vid Wennergren Center. Skulle den bli verklighet tar KFUM Central ett stort kliv framåt för att kunna utvecklas och erbjuda barn och ungdomar ännu bättre möjligheter att få en bra fritid och utvecklas som människor i en bra miljö, som KFUM Central alltid erbjudit. Men vi har ännu inte fått något besked och jag uppmanar er alla att sprida ordet om hur viktigt det är med fler trygga mötesplatser för unga i stan och inte minst det skriande behovet av idrottshallar för att våra barn och unga ska kunna hålla på med idrott och rörelse. I detta arbete behövs alla goda krafter.

En helt annan utmaning är en tendens att se på den verksamhet vi erbjuder från ett kundperspektiv. Dvs man betalar en medlemsavgift i förening, kanske ofta av någon förälder, och sen förväntar man sig att vi ska göra resten. Som ett köp helt enkelt.

Men då måste man skilja på vad som förväntas av en medlem och vad som skiljer det från en kund. En kund köper en vara och har alla rättigheter. En medlem har rättigheter men också skyldigheter. Verksamheten leds av ideella personer, ofta mycket unga, och allting bygger på att våra medlemmar tar ansvar och ställer upp ideellt när det behövs. Det kan man inte begära av en kund. Ska KFUM Central överleva så behövs det många medlemmar som tar ansvar ideellt, både i stort och i smått. Dessutom, som medlem i KFUM har man möjlighet att påverka och delta på ett helt annat sätt än om du är kund. Så låt oss ta med oss medlemsperspektivet i vår verksamhet framöver.

Ett medlemsansvar är att vi också visar respekt och hänsyn mot varandra i föreningen, både mot andra medlemmar och personal. Men också att vi är rädda om våra gemensamma lokaler och respekterar de regler som finns. Dessutom måste vi tänka på att vi som medlemmar också representerar hela KFUM när vi är utanför våra hus. Vi har en tydlig värdegrund att förhålla oss till och det är viktigt att den levandegörs. Här har naturligtvis styrelser, personal och ledare ett stort ansvar.

En tredje stor utmaning vi står inför är ledarfrågan. En ideell förening som vår står och faller med att det finns glädje och entusiasm och vilja att ta ansvar som ledare. Det är inte alltid lätt att rekrytera unga ledare. Därför ska vi nu för första gången anordna en konferensresa vid namn Ungdomsforum till Manchester för unga ledare, nuvarande eller kommande, där de tillsammans kan diskutera föreningens framtid och för deltagarna viktiga frågor. Vi arbetar också fram andra åtgärder för att stärka de ledare vi har och försöka uppmuntra fler att ta ansvar. För det är ju också ett av KFUM:s mål, att utveckla unga människor.

Bengt Arwén

# KFUM Centrals styrelse

Här är KFUM Centrals styrelse som valdes på årsmötet i april. I höst har styrelsen mycket fokus på den fortsatta utvecklingen av organisationen och vår ekonomi, allt för att föreningen ska stå stark inför framtida utmaningar, t ex Hagaparkshallen om vi får ett positivt besked att få bygga den. Ett annat fokus är vår värdegrund och hur vi som medlemmar, både som anslutna föreningar och enskilda medlemmar, lever upp till den. Ett tredje fokus är kommunikationen inom hela föreningen och hur den kan utvecklas samt hur vi på bästa sätt ska kunna vara en förening – KFUM Central – med många anslutna föreningar och använda oss av den samlande styrkan på bästa sätt.

Bengt Arwén
Ordförande

Anki Ericson
Vice ordförande

Yesinde Aluko
Ledamot
Internationella utskottet

Rickard "Mulle" Gustafsson
Träningscenterutskottet

Peter Yllmark
Ledamot
Ekonomiutskottet

Olle Lindström
Ledamot

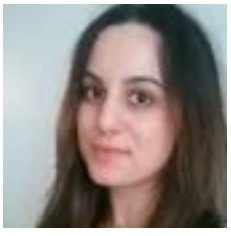
Caisa Anckarsparre
Suppleant

Michael Lagerkvist
Ledamot
Hallutskottet

Per-Olof Niblaeus
Ledamot
Musikutskottet

Erik Adolfsson
Ledamot
Myndighetsutskottet

Anthony Grivas
Suppleant



Daniela Kas Hanna
Suppleant

Göran Stafrin
Suppleant

FOTO: GYMNASTIKFÖRBUNDET

# Svenska mästare

Efter fyra år av dominans från Brommagymnasterna hade KFUM:s truppgymnaster laddat rejält inför årets stora tävling, SM. Och det gick hem. Bara tio sekunder in i första grenen visade KFUM-gymnasterna var skåpet skulle stå, och det höll sen i under hela tävlingen.

**–Vi hade ett svårt** fristående med en svår handståendekombination som var det första som killarna klarade och det satte tonen. När killarna fixade det där så stod vi i kulisserna och skrek allt vad vi orkade så de skulle höra och sen gled vi på den vågen hela tävlingen, säger Jakob Huss, huvudtränare för manliga eliten.

–Det var riktigt häftigt och inget annat svenskt lag som kört den kombinationen. Man vet att om publiken är tyst så har någon klantat sig men nu jublade publiken så högt att man inte hörde musiken vid nästa svårighet, då kändes det jättebra i hela kroppen, då kände man att det här kan gå vägen, säger Tobias Petersson, medlem av truppen sedan 2010.

**SM-bucklan** har pendlat mellan Bromma och KFUM under lång tid, men de senaste fyra åren har den stått i Bromma. Inför detta SM hade KFUM satsat målinriktat och tydligt mot att göra ett riktigt bra SM.

–Bromma är våra bästa fiender. Vi är goda vänner och utan dem hade vi inte varit så här bra, men ja, det är våra rivaler, säger Jakob.

–Det kändes otroligt bra, jag var med när vi

vann sist 2012 men då vann vi mer för att Bromma körde bort sig, inte för att vi var bra. Det här var en helt fantastisk känsla, säger Tobias.

**Truppen** har förberett sig under hela året med nytt träningsupplägg, ny musik och har skruvat lite på det mesta. På sluttampen blev uppladdningen än intensivare.

–Hela veckan gick vi upp tidigare och tidigare på morgonen. På tävlingsdagen var vi uppe 4.45 för att ha varit vakna fyra timmar före maxprestation. Det var extremt häftigt i förträningshallen, bångstyriga jävla killar med för mycket energi som nu helt plötsligt var så fokuserade i så många timmar. Har aldrig sett sådan beslutsamhet, det var mord i blicken, de skulle ut och kriga, säger Jakob och skrattar.

**Truppen fick högst** poäng i alla tre grenar, fristående, tumbling och trampett. När sista grenen trampett närmade sig sitt slut var vinsten redan ett faktum och stämningen i publiken var enormt hög.

–Vi har aldrig haft det trycket på ett SM förut. När vi joggar tillbaka i efter andra varvet står alla upp och jublar inför sista varvet, det var otroligt häftigt, riktigt ballt, säger Tobias.

FOTO: GYMNASTIKFÖRBUNDET

**Nu när** de har landat efter vinsten så är det dags att blicka framåt. Vad en vinst som detta kan betyda för föreningen har Jakob funderat på.

–Det vore kul att se om vi kan få fler killar att börja med gymnastik i KFUM efter det här SM-guldet. Gärna några ledare också. En gymnastikhall vore ju också ett jäkla lyft. Vi har såna *bedrövliga* förutsättningar i Enskedehallen. I och med vinsten så är laget nu kvalificerat för de nordiska mästerskapen i höst. Alla killar i truppen som vill har kommit med till landslagets bruttotrupp inför EM 2018. Men hur laddar man om efter en sån här triumf?

–Jag sa till killarna att jag ska ha två veckors paus, men jag blev så taggad så jag satte mig direkt och funderade framåt. NM kommer bli svårt, danskarna kör svåra program men vår taktik får bli densamma, köra jättefin jumpa och höja svårighetsgraden där det går, säger Jakob.

CORINNA BJÖRK

*”Det vore kul att se om vi kan få fler killar att börja med gymnastik i KFUM efter det här SM-guldet.”*

*Jakob Huss*

# Låt Hagaparkshallen **bli verklighet**

**KFUM Central arbetar intensivt för att förverkliga drömmen om en ny mötesplats i Stockholms innerstad, en mötesplats som inte bara rymmer idrott utan även musik och andra kulturformer.**

Så Stockholm stad – låt KFUM Central vara med och arbeta för en bättre stad.
Stockholm stad växer och växer. Staden ökar med mellan 40 och 50 invånare varje dag och är en ekonomisk motor för regionen och Sverige. Det behövs bostäder, men det måste också arbetas för integration, demokrati och miljön.

Det måste erbjudas bra skolor och andra jämlika livschanser, ges möjligheter till högre utbildning och arbeten, vara företagsvänligt samt erbjuda ett rikt utbud av idrott, kultur och fritid, i en trygg, tillgänglig och socialt sammanhållen stad. Så skriver Stockholm stad själva i både ”Vision 2040 – Ett Stockholm för alla” samt i Stockholms översiktsplan, ett av stadens viktigaste strategiska styrdokument.

**KFUM Central** har också en vision samt en idé med allt vi gör. Vi har erbjudit barn och unga en meningsfull fritid i centrala Stockholm i 130 år. Vår mission är att skapa gemenskap i ett mångkulturellt samhälle, baserat på övertygelsen om människors lika värde. Vi tror att alla människor, inte minst unga, har behov av fysisk aktivitet, ökad kunskap och tid för reflektion för att kunna utvecklas och må bra.

**KFUM Central** har inte som grunduppgift att bygga bostäder, driva skolor eller verka för ett företagsvänligare klimat men vi har 130 års erfarenhet av unga och

ILLUSTRATION: DINELLJOHANSSON – BILDEN ÄR BESKUREN

deras behov och vill bygga Hagaparkshallen – en mötesplats för framför allt unga med idrott, kultur och möten.

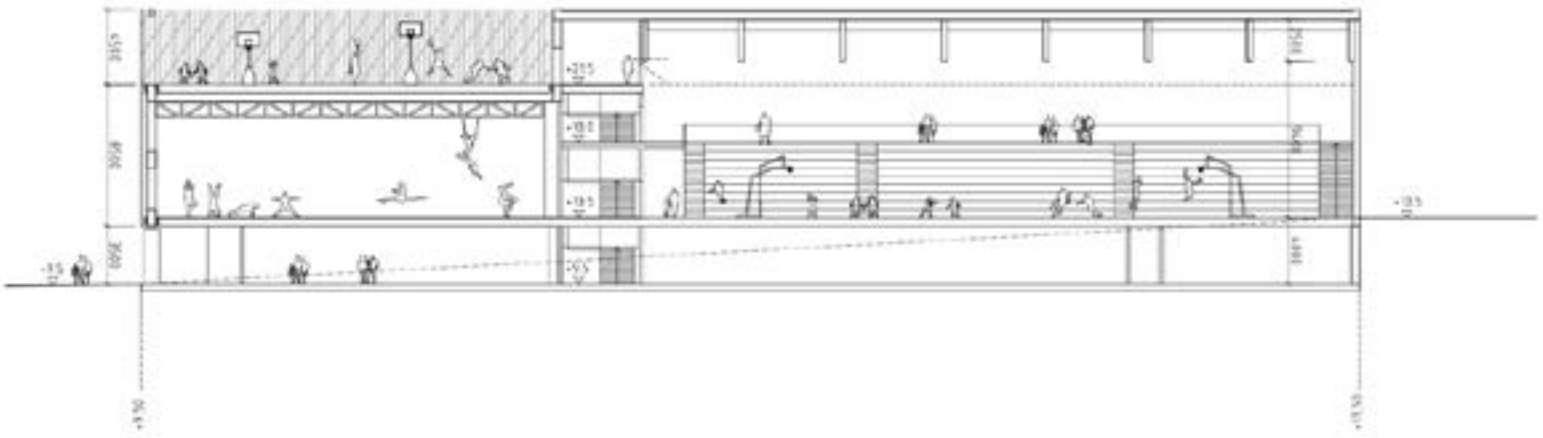
Parametrar som är avgörande för att få till stadens högst satta mål inom hälsa, integration och jämställdhet. Man kan helt enkelt inte bara bygga bostäder, det måste finnas utrymme för alla boende att leva också. Bristen på idrottshallar är dessutom så enorm i Stockholms innerstad att idrottsytorna skulle vara fulla från morgon till kväll och lite till med skolidrott och föreningsaktiviteter.

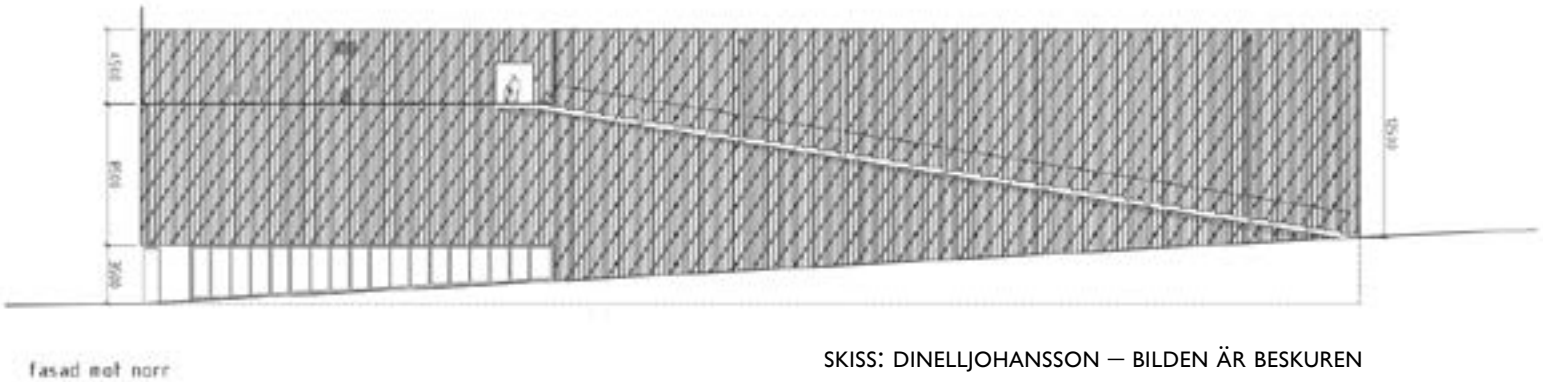
**Vi vill vara med** och ta plats när Stockholm Stad planlägger de inom tullarna sista bitarna byggbar mark. Marken i Stockholm är hett eftertraktad och vi vet att stadsbyggande är komplext och avvägningarna mellan olika intressen stort.

Men staden borde ta vara på att en ideell förening är beredd att satsa stora egna pengar på att bygga en mötesplats som inte bara ser till den egna och nuvarande verksamheten såsom barn och ungdomars idrottande och kulturutövande – utan att platsen ska vara en öppen och betydelsefull mötesplats för stadens alla invånare och fungera för att öka den sociala hållbarheten.

**Hjälp stockholms stad** att fatta beslut om att vi ska få bygga Hagaparkshallen – Sprid ordet i dina nätverk och förklara varför det är viktigt.

ULRIKA ALEXANDERSSON




SKISS: DINELLJOHANSSON – BILDEN ÄR BESKUREN

Pannkakslagret är påfyllt och grädden vispad. Café Rose gör sig redo för bananakidsens ankomst. Varje lördag fylls lokalerna på Rosengatan av ett hundratals pojkar och flickor i åldrarna 5-7 år som på ett lekfullt sätt introduceras till världens roligaste sport – BASKET. Några kör i kjol andra i full Lakersmundering. Spelar ingen roll. Kom som du är, fokus ligger på att ha roligt.

Stämningen är uppskruvad men munter och det är småbananer precis över allt. Det studsas och skrattas men på en given signal från coacherna samlas alla i mitten och träningen drar igång. Övningarna varvar lek med allvar och det handlar lika mycket om att lära sig hänsyn som bollkontroll och skott.

Att spela en lagsport betyder något. En stor del är hur man beter sig mot varandra, säger Emma Axelsson, Bananakidsansvarig i Central.

**Emma tog över** ansvaret för Banankidsverksamheten som 19 åring och har coachat småbananer i snart 3 år. Under hennes ledning har verksamheten vuxit från 20 barn till imponerande 140 och hon tycker att det är bland det roligaste hon vet.

–Det är så mycket glädje och det är så häftigt att se hur barnen utvecklas både som personer och basketspelare, säger hon.

**Tanken med** Bananakids är att det ska vara basketlek, dvs träning genom lek. Lagen är blandade vilket är en medveten strategi. Ålder och kön i en salig blandning. Och ingen bryr sig.

Det finns ingen anledning att särskilja barnen i den åldern. Alla utvecklas så olika och en viktig del är att lära sig umgås med olika typer. Vi vill att kidsen ska kunna samarbeta och respektera alla inblandade, även i framtiden.

**Fokus** under träningen ligger mycket på att lära känna bollen och kroppen. Årets vinnande koncept har varit stationsträning.

–Vi jobbar mycket med reaktion, rumsuppfattning, koordination och teknik. Vi försöker framförallt använda boll till allt. Vi brukar köra gemensam uppvärmning och sedan delar vi upp hallen i stationer, där varje station har ett eget fokusområde som passningar, skott eller dribblingsövningar. Sista kvarten kör vi hinderbana för de yngre och matchträning för de äldre.

**Det viktigaste** är att ha roligt. Men det är roligt att utvecklas och känna att man kan, så det är viktigt att det inte bara är lek.

Växtkraft på flera plan
Intresset för verksamheten växer hela tiden. Fler kids, fler ledare och verksamheten professionaliseras för varje år, vilket också syns medlemsstatistiken.

Allt fler väljer att gå vidare till olika ungdomslag efter åren som banankid vilket såklart är förhoppningen. I år har Emma därför haft hjälp av ett gäng traineer på träningarna vilket både varit nödvändigt och värdefullt.

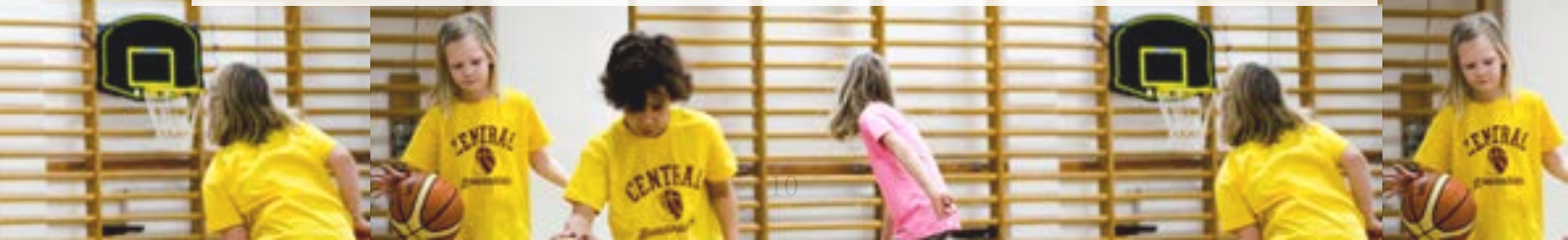
**Det hade inte funkat** annars när vi är så många och det är roligare för mig också. Det är fantastiskt att se hur ledarna utvecklas och blir mer trygga i sin ledarroll. De tar egna initiativ, kommer med idéer och är grymma förebilder. Ju fler vi blir desto fler ledare behöver vi som kan hjälpa till att bygga hela basketverksamheten. Det är här vi lägger grunden för framtiden, avslutar Emma

**Upptagningsområdet** är Vasastan, city och Östermalm, men på lördagsförmiddagarna kommer barn från hela Stockholm till Rosengatan för att spela.

SARA SKÄRVAD

FOTO: CENTRAL BASKET

**Banana Kids** är basket för de allra yngsta (3 – 7 år) med träning en gång i veckan. I den här åldern är fokus på lek och att ha kul. Säsongen börjar i september och anmälan görs enklast på KFUM Central baskets hemsida. www.centralbasket.se



BANANA
KIDS

# SKÖNA DAR

Hårda brisar kastar vattnet över sig självt i viken. Fyrtio ungdomar i färgglada flytvästar. Skämtandes, lekandes. Det ligger en upprymd känsla och en längtan i luften. Den spartanska varmkorvslunchen som just nu förtärs verkar behövlig efter flertalet timmar av aktiviteter, men verkar vara lika mycket i vägen för framtida underhållning. Det vankas nämligen både bad, klättring och diverse former av båtåkande innan dagen är över.

Efter den nödvändiga näringen så springer alla iväg åt olika håll. En grupp hamnar på en brygga med trampbåtar. Gruppen delas ytterligare en gång när trampbåtsplatserna tar slut. På andra sidan bryggan ligger det en enmastad segelbåt som snabbt fylls upp.

Kastvindarna rycker tag i seglet och drar aggressivt båten mot en mindre klippa på land. Ledarna agerar lugnt. ”Det här är ingenting.” Starka och vana armar drar tillbaka båten. En fot sätts mot fören, tyngd läggs bakom och plötsligt far Brödbåten II ut i vattnet.

”Det är bra! Visa inte för barnen om någonting är svårt, ta det bara lugnt.” säger Ellen Sjöberg pedagogiskt efter den smärre incidenten med klipporna.

**På andra sidan** vattnet finns en aktivitet för alla medlemmar som saknar eller kan överkomma sina höjdrädslor. Man kan nämligen åka motorbåt över viken för att komma till en klippa. Bredvid den hänger

det en sele i konstmaterial och färgglada hjälmar.
”Det var läskigt på vägen ner” sade Linus efter att precis rappellerat sig ned för bergväggen. En förståelig känsla då han stod i 90 graders vinkel från väggen, parallellt med vattnet nedanför honom.

**Ett par timmar** senare mojnar vinden något och en del tappra själar beslutar sig för att bada. Efter en kortare promenad genom en skogsdunge till öns andra sidan utbrister plötsligt en av de yngre deltagarna: ”Jag har aldrig sett blått vatten innan i verkligheten, bara grönt och gult!”. Det är en mäktig sandstrand som visar sig. Bortsett från de malplacerade barrträden ser den i eftermiddagssolen väldigt osvensk ut.

Trots att termometern visade tidigare en lufttemperatur på 16 grader – gissningsvis är vattnet inte mycket varmare – så ligger det en del folk på stranden och pressar i den nyfunna solen där sanden snabbt hettats upp. ”Det är väl en inställningsfråga.” svarar William Tunholm på frågan kring om det inte är för kallt. ”Jag badar oavsett väder.” avslutar han.

Framåt eftermiddagen duggar superlativen tätt när domen om dagen faller. ”Superbra.”, ”Fantastiskt!”, ”Bäst.”, alla besvikna miner uteblir åtminstone idag. Sedan far bussen tillbaka och dagen är över.

KIT FORSMAN

Sköna Dar är ett dagsläger. Upp till 50 personer blir upphämtade med en buss i sitt närområde, åker ut till Björnö Naturreservat och får upplevaen liten del av Stockholms skärgård. Det är ett läger som riktat in sig på att eliminera hinder, för att alla ska kunna vara med. Sådana hinder kan vara ekonomiska, svårigheter att planera långt i förväg – vilket behövs då Ängsholmens vanliga lägerplatser tar slut minutrarna efter de släpps – eller kulturella, där familjer kan känna sig osäkra med att lämna ifrån sig sina barn över flera nätter.

ÄH
BALTIC

# VI FÄRGADE USA VINRÖTT OCH GULT

I USA, basketlandet – som många kallar det i klubben – fick vi i flickor och pojkar 02/03 möjligheten att spendera två veckor av vår sommar och spela basket med amerikanska coacher, shoppa som vi aldrig shoppat förut och äta alldeles för många hamburgare. Under två år har vi varit caféansvariga och sålt tulpaner flitigt och äntligen så fick vi våran efterlängtade basketresa.

> *”Resan till USA var bra på många sätt, man utvecklade sin spelstil men även sin förmåga att umgås med nya människor.”*
>
> *Julia Dencker, flickor -02*

Vi inledde resan med ett basketläger ordnat av Dream Big Basketball, huvudansvarige Georg Holms som också var vår coach tillsammans med fem andra aktiva basketspelare i USA. Det var inte bara ett lärorikt läger utan också väldigt inspirerande för oss inom basketen.

Många av oss börjar inta tonåren och har idéer om framtiden, på detta läger träffade vi många basketspelare aktiva i college och framgångsrika i High School vilket såklart öppnade ögonen för många av oss.

–Jag tyckte det var väldigt roligt med omväxling från tränarna i Sverige. Bara att spela med andra amerikanska ungdomar gjorde att man alltid ville göra sitt yttersta, sade Veronica Lowén, flickor 03.

***Återhämtning i Myrtle Beach***

Vi spenderade såklart väldigt mycket tid i hallen men efter fem intensiva dagar så åkte vi till Myrtle Beach. Där så återhämtade vi oss genom att hänga på stranden och shoppa men vi höll också igång genom att ha morgonträningar på stranden. Det blev en väldigt bra tid att lära känna alla i klubben!

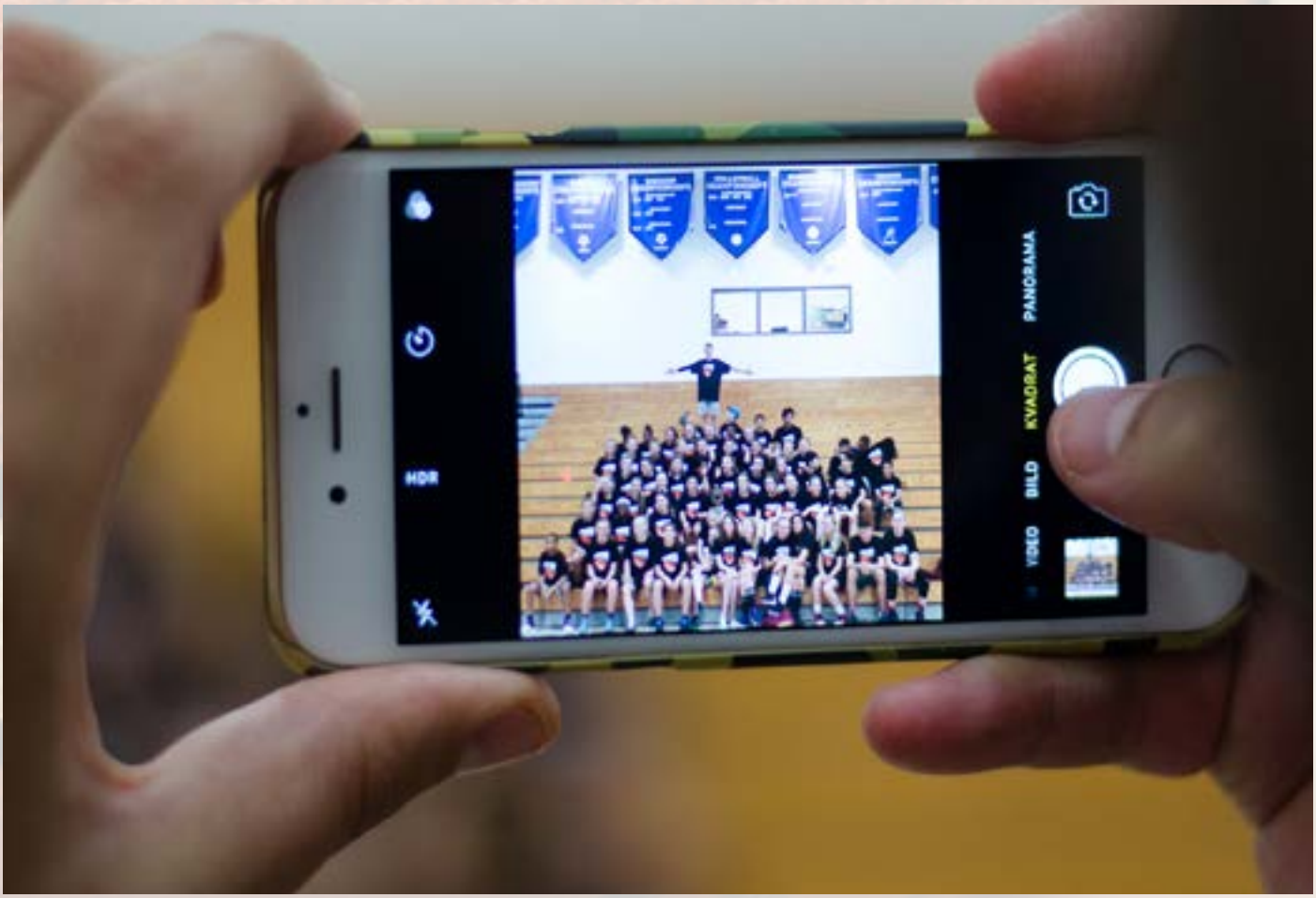
–Resan till USA var bra på många sätt, man utvecklade sin spelstil men även sin förmåga att umgås med nya människor, säger Julia Dencker, flickor 02.

***Mötte amerikanska lag som avslutning***

Som avslut på resan så spelade vi matcher! Från att ha tränat alla tillsammans så spelade vi i våra åldersgrupper vilket blev en omväxling. Att spela mot amerikanska lag var väldigt annorlunda, de var extremt ambitiösa och peppade varandra vilket snabbt smittade av sig på oss. De amerikanska lagen spelade med mycket manér vilket ibland blev till vår fördel eftersom vi kunde jobba hårt i försvar och sedan få till enkla poäng utan att komplicera det. Även om vi kämpade på så slutade det med många förluster men tjejerna det här året lyckades få till några vinster vilket var extremt kul.

För att sammanfatta USA-resan ur mitt perspketiv, så var det något av det roligaste jag varit med om. Väldigt basketutvecklande och inspirerande två veckor men också väldigt lagbyggande. Om du har möjligheten att åka på Dream Big Basketball Camp med klubben så borde du ta den, du kommer inte att ångra dig! Jag vill tacka alla coacher och speciellt Victor som har ordnat allt detta tillsammans med Georg Holms, vi alla längtar redan tillbaka.

Nike Blomgren




FOTON: CENTRAL BASKET

# Internationellt

I januari drog läxhjälpen igång. Ett gäng från KFUM Centrals internationella utskott med Zandra Zbinden och Johanna Svanelind i spetsen fanns på plats på Folkuniversitetet efter svensklektionerna en dag i veckan för att hjälpa till med läxorna och ge eleverna chansen att öva på att prata svenska.

**–Vi pratade om** läxorna de första gångerna, sen pratar vi om allt, vi behöver hjälp med saker om Sverige, säger John Agban, som kom till Sverige från Egypten för två år sedan.

–Vi har inga svenska kompisar så för mig är det viktigast med svenska kompisar och prata svenska, läxorna kan vi göra ändå, säger Abdul-Sattar Salam från Irak.

**Sayeh Noroozi** från Iran är ganska ny i gruppen, hon har bott i Sverige i sju år men har aldrig lyckats lära sig svenska. Men nu har hon tagit tag i det ordentligt och får extra hjälp i gruppen.

–Jag måste träna mer och prata mer. Och jag har fått hjälp med mitt CV, säger hon.

–Det är jättebra här. Det finns många som pratar inte perfekt grammatik och det kan kännas stressande i till exempel en butik, men här pratar vi som vi kan och man vågar träna, säger Georgette Mrkadeh-Keane från England som bott i Sverige i 7 månader.

När svenskundervisningen tog sommarlov ville en del av gänget fortsätta träffas och bokcirkeln föddes. Nu träffas de varannan vecka för att prata om en bok – och en massa annat.

**Gruppen** har röstat på vilken bok de skulle läsa och det blev Per-Anders Fo-

> ”Det finns många som pratar inte perfekt grammatik och det kan kännas stressande i till exempel en butik, men här pratar vi som vi kan och man vågar träna.”
>
> *Georgette Mrkadeh-Keane*

gelströms klassiker ”Mina drömmars stad”.

–Vi hade en omröstning i Facebookgruppen. Länge trodde vi att det skulle bli Zlatan, men Mina drömmars stad vann, säger Johanna, som tagit med sig en kasse full med exemplar av den klassiska Stockholmsskildringen.

–Jättemånga i Sverige verkar ha läst den, det är en del av kulturen, säger Georgette.

**Förutom läsning** var gruppen ute på Ängsholmens dagläger Sköna Dar i somras. Några av killarna hjälpte också till på spontanidrotten inne på Central som guider när barnen från ett närliggande flyktingboende kom för att idrotta under sommaren. Vad som händer framöver är inte helt klart ännu, men en fortsättning känns självklar.

–Vi får se lite hur vi jobbar vidare i höst. Dels beror det på vad de i gruppen vill göra, de har så många idéer själva så vi vill se vad vi kan göra för att förverkliga dem. Sen beror det såklart på hur många vi är som vill vara med, om vi ska börja med en ny omgång läxhjälp en gång i veckan eller om vi fortsätter utveckla den grupp som finns, säger Zandra.

Hur ser då gruppen själva på framtiden?

–Vi ska spela tennis! säger Georgette och Abdul.

–Ni firar mycket i Sverige, vad är det ni firar, det vill jag veta mer om, säger Mohammed Mafas från Sri Lanka.

–Och svensk kultur, svenska filmer, fyller Georgette i, ”Tillsammans” är en mycket svensk film, den har alla sett, den ska vi se!

CORINNA BJÖRK

# Läxhjälp ≠ läxor

# EN PÅMINNELSE OM ATT SOMMAREN ÄR ÖVER.
# OM ATT SOMMAREN ÄR VACKER.
# OM STORA GESTER.
# OM OFÖRGLÖMLIGA MINNEN.
# OM ATT SOMMAREN KOMMER IGEN.

# OM ÄNGSHOLMEN.

Låghöjdsbana. Höghöjdsbana. Segling. Spökhistorier. Hunger Games – där ledarna är glittriga The Capitol och deltagarnas liv symboliseras i form av ett papper. Ammunitionen är vatten och du är död när över halva pappret är blött.

Varenda gest applåderas. Alla sjunger med i alla sånger. En handlar om att inte kunna bygga hus på sand. En utomstående är förståeligt förvirrad. En ledare trummar i bordet. 200 händer gör det kort därefter. Vinnare i en tävling utropas. Fler applåder, fler glädjerop. Det är konstant energi, höga röster och snabba rörelser. Ungdomens glädjerika kärna.

Den hästskoformade tillflyktsorten är menad att vara en telefonfri oas. Där den gamla sortens ickeuppkopplade umgänge är standard. Ett sätt att lära nästa generation att FOMO (Fear of missing out) inte är lika illa som det stundtals kan kännas.

...eller är det tvärtom; mobilförbud för att inte låta omvärlden bli allt för avundsjuk? En vacker och obesvarad tanke.

Kit Forsman

LOW ROPE COURSE

FIGHT
GHOST
TOWN

# ZANDRA I PALESTINA

KFUM Centrals medlem Zandra Zbinden åkte i somras till Palestina och träffade de lokala YMCA och YWCA-föreningarna för att titta på deras verksamhet. Här är hennes reflektioner efter resan.

**”Hi, I’m Zandra** Zbinden from Sweden. I am a social worker in Stockholm and volunteer at my YMCA/YWCA with focus on international operations.” Det var ungefär så min presentation löd för människor jag träffade under Journey for Justice, som ägde rum 29e juli till 6e augusti i Palestina i år.

Det var en resa anordnad av Joint Advocacy Initiative (JAI) med syfte att få fler människor informerade om hur det är att leva under ockupation.

Vi fick möjlighet att på nära håll uppleva muren som delar Israel och Palestina, möta de ständigt övervakande militärerna samt få en insikt i den tydliga diskrimineringen mot palestinska medborgare.

**Under veckan** besökte vi historiska och kulturella platser samt flera NGO:s (Non-Governmental organisations) som föreläste om sina arbeten för ett fritt Palestina. Flera YMCA:s och YWCA:s fokuserar på barn och unga med trauma och ser till att de får gå i terapi för att bearbeta de hemska upplevelser som återkommer i deras mardrömmar. Andra NGO:s fokuserar på exempelvis utbildning och att stärka kvinnor i deras företagande.

**De flesta** organisationer i Palestina förespråkar icke våldsamt motstånd mot ockupationen. Vissa palestinier väljer att inte stödja Israels ekonomi genom att inte handla israeliska produkter i matbutiker.

Organisationerna, och jag, anser att man inte ska stärka ett land som ständigt bryter mot internationell lag. Israel följer nämligen inte de råd och beslut som FN ger utan bryter mot deras lagar och tar över Palestina lite mer för varje år som går.

Idag äger Israel större delen av vattnet och vägarna samt styr palestiniernas tillgång till elektricitet. Detta har resulterat i att Palestina är beroende av Israel, som tagit en mycket starkare maktposition i denna konflikt. I Palestina finns det inga tecken kvar på mänskliga rättigheter och organisationer använder sloganen; Do you have Human rights? Palestinians don’t.

**JAI innebär** ett samarbete mellan de lokala YMCA och YWCA. JAI har sedan 2003 främst arbetat med The Olive Tree Campaign som innebär att de odlar sponsrade olivträd runtom i Palestina.

Kort sagt går det alltså att köpa träd som planteras i de mest utsatta områdena, nära israelisk mark eller separationsmuren. När träden ägs av människor utanför Palestinas gränser är risken mindre att de rivs ner av israelisk militär, dessutom ges information ifall trädet blivit borttaget. Olivträden är en symbol för palestiniernas djupa rötter i landet och många träd har funnits i flera generationer. Vill även du sponsra med ett träd så kan du gå in på deras hemsida www.jaipal.org

**Under veckan** besökte vi även Aida flyktingläger och när vi kom dit under fredagen var militären mitt uppe i att stoppa en demonstration med tårgas. Lukten av tårgas fanns överallt och vi sprang in till huvudkontoret för att slippa kli i hals och ögon. Vi satte oss alla ner för att få presentationen om lägret och under tiden var militären utanför på gatan. För alla internationella deltagare kändes det mycket overkligt men detta är palestiniernas vardag och barnen är vana att ständigt ha militär och våld runt omkring sig.

**Konflikten mellan** Palestina och Israel förklaras ofta som mycket komplicerad. Självklart finns det många komponenter som bidrar till konflikten som ägt rum sedan 1948 men det Palestina strävar efter idag är mänskliga rättigheter och att få styra landet själva. Detta låter i mina öron helt rimligt och skulle detta införlivas så blir konflikten betydligt mindre komplicerad.

**Jag har haft** en mycket intensiv vecka i Palestina tack vare det noga planerade programmet och kunniga guider. Det var mycket information att landa i under tiden jag var i Palestina, men även när jag kommit hem. En sak är dock säker - jag vill fortsätta engagera mig och hålla i de kontakter jag fick under resan, men om du har idéer eller frågor så får du gärna maila mig på zandra.zbinden@gmail.com

Vänligen,

ZANDRA ZBINDEN

FOTO: ZANDRA ZBINDEN

# Yoga för seniorer

KFUM Central Seniors aktivitetsutbud fortsätter utvidgas. Förutom deras månatliga sammankomster tränar gruppen fysiskt. Funktionell styrka, morgongymnastik, och sedan nyligen även yoga. Fokus under yogaklasserna är att mjuka upp stela ryggar, nackar och axlar, olika andningstekniker och att erbjuda ro och avslappning i en för många stressig vardag.

–Vi började med yogaklasserna i höstas. Det är fantastiskt för att man får avslappning och jag som har astma har haft väldigt stor glädje utav det här. Jag fick lära mig andas ordentligt, berättar Margareta Svensson, 78 år.

–Klassen är fantastisk, jag har väldigt lätt för att stressa upp mig och det är så skönt att komma hit en gång i veckan och slappna av, säger Monica Svenborn, 86 år.

**Många i gruppen** har en lång bakgrund inom föreningen medan andra blev medlemmar för knappt ett år sedan.

–Jag har varit här i 35 år och jobbat med olika saker inom alla år. Jag kom hit som förälder till en basketungdom. Det är så skönt på yoga, jag förstod inte riktigt hur skönt det var innan vi började, väldigt avslappnande, säger Ulla Mårtensson, 72 år.

–Jag har tillhört den här föreningen sedan 1980. Särskilt jag som är sångare i KFUM:s Manskör behöver träna andningen och det är det fantastiska med den här gruppen. Och så har vi det trevligt och socialt fint, berättar seniorernas ordförande Håkon-Stein Korshavn, 83 år.

**Yogan är inte** svår, enligt deltagarna, det är lätt att följa klassen även om man aldrig utövat yoga tidigare och de flesta övningarna kan göras sittande på stol. Det kan också vara ett utmärkt komplement till en tuffare träning.

–Man får väldigt bra kroppskännedom för dem som inte har det. Det är viktigt när man ska röra på sig. Det är väldigt avslappnande och jag känner igen många rörelser, påpekar Inger Markstedt, 75 år, som är utbildad sjukgymnast.

–Jag tycker att denna träning är fröjd för kropp och själ – avslappnande och mysigt. Man smörjer lederna med dem olika rörelserna och då mår man bra, säger Ulf Sundbom, 75 år.

Anna Pavlenko

KFUM-KFUK Central Seniorer är en förening för dig som är över 40. Som medlem kan du delta i alla träningar kostnadsfritt.

# Truppgymnastik hela landet runt

Under våren har alla våra truppgymnaster varit ute på olika rikstävlingar. Samtliga lag hade grabbar vilka gjorde sin debut på stora rikstävlingar.

Pojktruppen var först ut och tävlade på Riksmästerskapen i Järfälla, Sedan tävlade juniortruppen och Manliga Eliten på Junior/Svenska Cupen som gick av stapeln i en sprillans ny arena i Gävle. Ungdomstruppen följde med USM i Ängelholm vilket också sändes på SVT Barnkanalen.

FOTO: GYMNASTIKFÖRBUNDET

# TRÄNA MED KFUM

## Senioryoga (55min)

Senioryogan är en skonsam träning för både kropp och själ som innehåller något för alla. Man blir aldrig för gammal för att testa. Senioryogan utgår från dina egna förutsättningar, är mjuk och anpassningsbar. Vi yogar på stol för att få det mer bekvämt.

**När:** Torsdagar 10.00

**Var:** Snickarbacken, plan 4
**Instruktör:** Mireille Steining

GÄLLER ENBART MEDLEMMAR I KFUM SENIOR

Hos oss finns det ett flertal olika alternativ till träning. Träna med en personlig tränare eller för dig som bara vill träna själv. Du väljer efter dina önskemål. I träningskortet ingår tillgång till vårt gym, omklädningsrum med låsbara skåp, bastu och gruppträningsklasser.

**Träningskort:**
199 kr/månad – ingen bindningstid – medlemskap krävs.

**Medlemsavgift:**
12-16 år 50 kr; 17-25 år 100 kr; 26-65 år 200 kr

## Yoga (55 min)

Här tränar vi styrka, balans och smidighet på en och samma gång. Yogan är dynamisk. Andningen och den mentala biten är viktiga och synkroniseras till ett flöde och där de olika positionerna alltid följer samma mönster

**När:** Måndagar 17.15

**Var:** Snickarbacken, plan 4

**Instruktör:** Mireille Steining

## Funktionell träning (45 min)

Funktionell träning innebär kortfattat att du tränar rörlighet, balans och koordination genom övningar som aktiverar flera olika muskler samtidigt genom enkla men effektiva övningar, både med hjälp av egen kroppsvikt och redskap, Passar den som är träningsvan och vill bli utmanad och dig som nybörjare.

**När:** Tisdagar 17.30 & torsdagar 17.00
**Var:** Performanceytan, plan 1, träningscentret
**Instruktör:** Nina Nilsson

# PRO MUSICA FYLLER 60 ÅR
# JUBILEUMSKONSERT

**Söndag 8 okt 2017 kl. 17.00 Estrad**
**Campusgatan 26, Södertälje**

**BILJETTER 190 kr / 170 kr pensionär / 95 kr studerande (inkl Ticketmaster)**
**t.o.m 12 år fri entré mot biljett. Kassan öppnar 45 min innan föreställning.**
**Luna Biljettcentrum 08-523 030 80, Södertäljebyrån 08-523 06 030**
**Ticketmaster 077-170 70 70 www.ticketmaster.se**

KFUM
KOM HOTEL
**www.promusica.se**

## Tycker du eller ditt barn om att sjunga?

Då kan KFUMs barn- och ungdomskör vara någonting att kolla in.

Terminen har precis börjat och det finns ännu några platser kvar i Minikören (4-5 år) och i Ungdomskören (13-25 år).
Minikören tar alltid emot nya sångglada korister.
I Minikören lär man sig grunderna till körsång och träffar många ny kompisar.

Vår ungdomskör rönte stora framgångar under förra läsåret. Bl a kom kören på andra plats vid körtävlingen Varsovia Cantat och fick många fina uppdrag under Lucia och jul. I våras var ungdomskören ute på en bejublad Sverigeturné. Nu söker vi förstasopraner och altar.

Ni är varm välkomna med er ansökan!

För mer information, kontakta Lotta Wilund på: barnkor@central.kfum.se / 0708-639939

Boka din konferens på Kom Hotel så får du inte bara ett centralt beläget möte eller kurs, du bidrar också till att fler ungdomar kan få en meningsfull fritid.

KFUK Central och KFUM Central byggde 1972 ett hotell som fick namnet KoM – Kvinnor och Män. Hotellet heter nu Best Western Kom Hotel Stockholm och är helägt av föreningen. Med sina 143 hotellrum och konferensavdelning är det en viktig del av föreningens ekonomi.

Konferensen på Kom Hotel består av tio rum, med allt från 6 till 100 platser. Det finns också möjligheter till mingel, gruppövningar och - såklart - träning i vårt träningscenter. Hela hotellet är svanenmärkt och konferensen klimatkompenserar hela sin verksamhet. Hör av dig till konferens@komhotel.se med din förfrågan!

B

SVERIGE
PORTO BETALT

# RIKSOMBUDSMÖTE NORRKÖPING 20-22 OKTOBER

Vill du göra din röst hörd och representera föreningen på KFUM Sveriges Riksombudsmöte 20-22 oktober 2017?

KFUM Sverige är riksorganisation för alla KFUM-föreningar i Sverige och mötet där medlemmarna väljer inriktning för framtiden, ny styrelse m.m. Det är dessutom en trevlig sammankomst med möjlighet att delta i diskussioner, lära sig mer om organisationen och träffa KFUM-are från hela landet.

Mötet är för Förtroendevalda och andra medlemmar och ledare. Vi ser gärna att delegaterna representerar en bredd av KFUM Centrals verksamheter och uppmanar särskilt unga vuxna att ta chansen att åka. KFUM Central har budgeterat för 18 platser.

Riksombudsmötet (ROM) är mötet där medlemmarna väljer inriktning för framtiden och ny styrelse. Det är dessutom en trevlig sammankomst med möjlighet att delta i diskussioner, lära sig mer om organisationen och träffa KFUM:are från hela landet. KFUM Sverige är riksorganisation för alla KFUM-föreningar i Sverige och därmed det hösta nationella beslutande organet.

Intresseanmälan sker via KFUM Central, en ska alltså inte göra en direktanmälan till KFUM Sverige.

Mer info och länk till intresseanmälan går att finna på på hemsidan : https://central.framtidenjustnu.se/riksombudsmote-i-norrkoping-20-22-oktober/