02 2016

CENTRAL BLADET

YWCA-YMCA CENTRAL, STOCKHOLM, SWEDEN

ÄNGSHOLMEN
SKÖNA DAR
BASKET
GYMNASTIK
TRÄNINGS-
CENTER
KÖRER
STORBAND
SENIOR
INTER-
NATIONELLT

Medlemstidning för KFUM Central

02 2016 CENTRAL BLADET

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

3. Ordförande har ordet
4. KFUM Centrals årsmöte och styrelse
5. Hedersmedlemmar 2016, Barnkör
6. KFUMs Värdegrund och verksamhetsidé
8. Ängsholmen och Sköna Dar, Årets lägerchefer
10. Ängsholmen; Återträff, utbildningshelg och Knatteläger
12. Gymnasterna - manliga eliten trupp, SM
14. Gymnasterna - Ollerup Gymnasikhögskola
16. Gymnasterna - Manlig artistisk gymnastik, Gymnastikskolan
18. Basket - Sommaravslutning Ett smart drag
20. Basket - Idrottshall vid Norra Real
21. Hagaparkshallen
22. KFUM Centrals träningscenter Personliga tränare
24. KFUK-KFUM Central Senior Vårutfärd
26. Körer och orkestrar Stockholm Cantus Jenkinskonsert
28. Korer och orkestrar Royal Big Band - Bryggarsalen med Claes Janson
29. Internationellt, intro IU Internationella möjligheter, Zambia
30. Internationellt Wranglervolontät i Minnesota
32. Spontanidrott i sommar Erbjudande Lägerskola Ängsholmen

CENTRALBLADET

Nummer 2 2016
Ansvarig utgivare: Bengt Arwén
Redaktion/Layout: Ulrika Alexandersson
Omslagsfoto: Magnus Stråle
Tryckeri: KFUM Central
Upplaga: 2.900 exemplar

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 och barnkören.

SYFTET MED CENTRALBLADET

De allra flesta medlemmar har valt att bli medlemmar utifrån sitt intresse och engagemang. Medlemmen vill spela basket, träna gymnastik, åka på läger, sjunga i kör eller träna på träningscentret. Man har helt enkelt valt föreningen utifrån sin passion. KFUM Central erbjuder mer än det. Föreningen har en värdegrund. Föreningen har individuella stipendier som möjliggör utbildningar och internationella utbyten inom våra världsförbund YWCA och YMCA. Två gånger om året 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 år betalar 100 kronor. Medlemsavgiften betalas antingen kontant i samband med ansökan eller direkt till vårt bg 623-0056. För mer info kontakta Ulrika Alexandersson, 08-120 114 73 eller ulrika@central.kfum.se

Ordförande har ordet

KFUM är en viktig del i det demokratiska samhället genom vårt uppdrag att erbjuda mötesplatser och aktiviteter med unga i fokus.

Genom vårt engagemang och arbete bidrar vi starkt till ett positivt samhälle där unga och gamla möts, där unga visas hänsyn och respekt, och lär sig visa hänsyn och respekt, och där vi också bryr oss om andra. Vi mår alla bra av att göra det vi trivs med och umgås med de vi gillar. Får man vara och verka i ett bra sammanhang och känna sig trygg, skapar det goda människor som i sin tur skapar ett bra och öppet samhälle. Grunden för vår verksamhet är vår värdegrund som bygger på den röda triangeln med sin tre sidor – kropp, själ och ande. Alla tre lika viktiga inom KFUM.

Det arbete som så många lägger ner inom vår förening på träningar, matcher, administration, repetition, möten, resor, läger m.m. – det kan vi få många bra exempel på i den här tidningen - det är inte bara viktigt för den verksamhet som vi är engagerade i, det är också viktigt för framtidens samhälle.

Vi är alla med och skapar något positivt, både i stunden men också för framtiden. Den unga människa som har varit med i ett lag eller grupp där man har fått nöta och blöta både tankar och muskler tillsammans, där man möts med förståelse, förlåtelse, respekt och kärlek, den kommer att bidra positivt till vårt samhälle. Motsatsen ser vi i dag alltför ofta och det finns utanförskap och hela grupper av ungdomar som inte har några positiva förebilder och riskerar att dras med i destruktiva kretsar, vi har områden där våld och trakasserier är vardag. Och detta i vårt land. KFUM Central ska erbjuda något annat efter bästa förmåga.

Vi har en uppgift som går utanför oss själva, vi har en uppgift som är större än den verksamhet vi bedriver, vi har en viktig funktion i samhället att fylla.

I vår stora förening kan vi ha olika åsikter om en del frågor, men vår gemenskap kring vårt uppdrag och varför vi är en KFUM-förening skapar en kraft som är stark och uthållig. Det tycker jag vi alla som är engagerade inom KFUM Central ska känna stor stolthet över, men också ödmjukhet inför. Det är väsentligt hur vi är och vad vi gör som enskilda individer. För det gör skillnad. Både i vår förenings dagliga verksamhet men också i ett större perspektiv.
Nu börjar den snart den härliga sommaren med alla aktiviteter och läger som hör sommaren till och jag vill avslutningsvis tacka alla inom KFUM Central-familjen för allt ert engagemang som ni bidrar med och önskar er alla en härlig, skön och avkopplande sommar. Och så klart, lycka till med alla sommarläger. Och för den som inte åker på läger så är KFUM Central öppet i sommar.

/Bengt Arwén
Ordförande KFUM Central

PS.
Och ta tillvara sommarens hundra dagar (med början 1 juni) som Kajenn skrev i sin dikt.

”Var glad min själ åt vad du har.
Nu har du hundra sommarda´r
och detta är den första.
När solens lopp sin ände tar
så har du nittinio kvar
och någon blir den största.
Giv noga akt på var du står.
I morgon är med ens igår,
det går så fort att vandra.
Lägg märke till att vad du får
är hundra sommarda´r per år.
I morgon är den andra.”

Årsmöte 2016

KFUM Centrals högsta beslutande organ - årsmötet, samlade ett femtiotal föreningsmedlemmar. Efter mingel och smörgåstårta fanns styrelsen och utskott till förfogande för att svara på frågor och den nyframtagna modellen över Hagaparks¬hallen visades upp. Verksamhetsberättelsen gicks igenom, en berättelse som verkligen beskriver en förening full av aktiviteter och engagemang. Vi har nu närmare 2900 medlemmar och alltså ökat med ca 200 sedan förra året. Under året har vi också fått i ordning vårt nya träningscenter som ska vara till glädje och nytta för alla föreningsmedlemmar. Den ekonomiska situationen för KFUM-Central presenterade och revisorn kunde konstatera att den är mycket stabil och välskött och styrelsen beviljades ansvarsfrihet.

Två föreningar lades ned, KFUM Ursus Kammarkör som har haft rekryteringsproblem och KFUM Central Sportcenter där delar av styrelsen i stället kommer att engagera sig i KFUM Centrals träningscenter. Zandra Zbinden och Yesinde Aluko valdes in i styrelsen, Zandra kommer att leda internationella utskottet och Yesinde arbeta med internkommunikationen i föreningen.

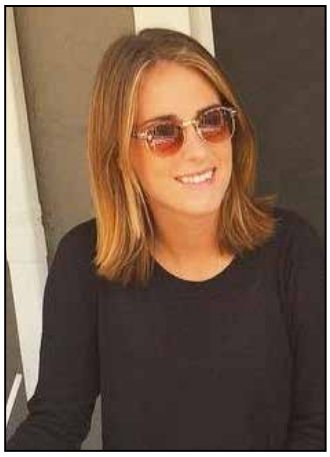
KFUM Centrals styrelse

Bengt Arwén	AU, stadgar
Anne-Christine Ericson	AU, personalansvar
Peter Yllmark	AU, EU
Kristina Demierre	AU
Olle Lindström	Centralkommittén
Lena Rydhäll	BU, MUSK
Göran Stafrin	MUSK
Erik Adolfsson	MU, styrelseuppdrag
Richard Gustafsson	TCU
Pia Rosin	EU, Interninfo
Yesinde Aluko	Interninfo
Zandra Zbinden	IU
Michael Lagerkvist	RU

Förkortningar:

AU - Arbetutskottet	EU - Ekonomiutskottet
BU - Bidragsutskottet	MUSK - Musikutskottet
MU - Myndighetsutskottet	TCU - Träningscenterutskottet
IU - Internationella utskottet	
RU - Roslagstullsutskottet	

Zandra Zbinden
Ny i styrelsen 2016



Vilka områden och frågor kommer du att arbeta med i styrelsen?
Internationella samarbeten och möjligheter som finns i vår förening. Jag har deltagit i KFUMs praktikantprogram och sett våra viktiga samarbeten i bland annat Afrika. Dessutom är jag ordförande i internationella utskottet och vill skapa en bra kommunikation mellan utskottet och sektionsföreningarna.

Vilka frågor anser du vara de viktigaste för KFUM Central styrelse under kommande år?
Sporthallen i Hagaparken! Idrott är viktigt för en bra utveckling hos barn, ungdomar och vuxna. Hallar är en resursfråga och behöver prioriteras för att föreningens kärnverksamhet ska fungera bättre.

Vad är dina bästa tips för barn och ungdomar att göra i sommar om de är kvar i stan?
Gå på KFUM Centrals dagläger i juni. Annars föredrar jag själv att hitta bra badplatser och roliga utomhusaktiviteter. Det finns tennisbanor, basket- och fotbollsplaner att använda runtom i Stockholm.

Yesinde Aluko
Ny i styrelsen 2016

Vilka områden och frågor kommer du att arbeta med i styrelsen?
Närmast är att arbeta med internkommunikationen mellan huvudföreningen och sektionsföreningarna. Som ny styrelseledamot sätter jag mig just nu in i arbetet.

Vilka frågor anser du vara de viktigaste för KFUM Central styrelse under kommande år?
Att de unga ska synas mer i beslutsfattande leden. Det är viktigt att en förening som vänder sig till ungdomar också har ungdomar representerade på den nivån där beslut som påverkar dem tas.

Vad är dina bästa tips för barn och ungdomar att göra i sommar om de är kvar i stan?
Aktivitetetslägret som basket anordnar låter spännande då det riktar sig även mot dem som inte är aktiva spelare. Kulturhuset har alltid bra aktiviteter och givetvis Stockholms kulturfestival i augusti.

Hedersmedlemmar 2016

Margaretha Svensson
född 1939 är från sina barn- och ungdomsår strakt präglad av KFUK där hon redan som flickscout började på slutet av 1940 och 50-talet och där hennes ledarskap utvecklades. Hon har en lång och gedigen styrelsebakgrund med uppdrag redan som tjugoåring i KFUK Central på Brunnsgatan. Hon var med och diskuterade en sammanslagning tillsammans med KFUM Central som höll till på Snickarbacken. Och hon var med i besluten om ett gemensamt inköp av tomten på Rosengatan 1, där vårt nuvarande föreningshus också byggdes och stod klart 1972. Under åren 1975-1979 var Margaretha vice ordförande i KFUK-KFUM Central. Margaretha var kvar i styrelsen och vi hittar protokoll från 2000-talet då Margaretha fortfarande var ledamot i Centralföreningen. Engagemanget har varit med fokus på barn och kvinnor och tar parti specifikt de som inte har någon röst (citat Anna Magnusson), hon har genuint intresserad av internationella frågor med social inriktning, varit engagerad i insamlingar och framförallt har YWCA Palestinas arbete varit Margarethas hjärtebarn under många år, och åtskilliga insamlingar och lotterier har burits fram med hjälp av Margaretha bland annat i den sk. Tisdagsgruppen som tidigare hette ”Nytta och nöje” och var en samling kvinnor med stort intresse för insamling.

Idag är Margaretha vice ordförande i KFUK-KFUM Central Senior där hennes vida kunskaper och idérikedom varit och är mycket värdefull. Margaretha är en traditionsbärare och historieberättare, med stora mått av kunskaper om KFUK och KFUM samt dess värdegrund.

Alf Nilsson
började i föreningen 1955 som basketspelare. 1965 tog han över ansvaret för ungdomsbasketen i Central. Han satt med i huvudstyrelsen på den tiden. Affe blev den förste att vara anställd i Central basket i början av 70 talet. 1985 gick han över till att vara vice vd och sen vd i KOM Hotell. Affe har alltid varit en Centralare med hjärtat i basketen men har även verkat i andra delar av föreningen tillexempel Ängsholmen. Den första buss han körde ägdes av basketen men när han slutade på hotellet blev bussuthyrning och bokföring hans sysselsättning. Otaliga gånger har han med glatt humör kört omkring med olika KFUM grupper. Ingen av hans passagerare fattar hur mycket tid och kärlek han har lagt ned på vår förening. Han kallas för BussAffe. Det borde vara Affe rätt o slätt. Få i hans generation har gjort mer för KFUM Central. En klar hedersmedlem!

NY KÖRLEDARE TILL BARNKÖREN

Lotta Wilund har arbetat med barn och ungdomars sång i närmare 25 år. Hon är utbildad körledare, kyrkomusiker och musikpedagog med specialinriktning mot att leda just barn och ungdomskörer.
Sedan 1992 har hon lett barn- och ungdomskörer inom såväl Svenska Kyrkan som kultur- och grundskolor runt om i landet, bl a Österhaninge flickkör och S:t Johannes barn- och ungdomskörer
Vid sidan av arbetet som musikpedagog arbetar hon idag även med verksamhetsutveckling inom tjänsteintensiva organisationer, ofta med ideell karaktär.
2009-2012 var Lotta engagerad i UngiKörs riksstyrelse där hon idag har uppdrag som verksamhetsledare och är själv aktiv som körsångare i Slottskyrkans vokalensemble.

KFUMs Värdegrund och Verksamhetsidé

KFUM Centrals årsmöte nu i april 2016 beslutade om en verksamhetsplan där första meningen lyder:

Fortsätta arbetet med värdegrundsfrågor inom föreningen och erbjuda de anslutna föreningarna möjlighet att delta.

Det är på KFUM Sveriges riksombudsmöte som verksamhetsidén och värdegrunden fastställs.

Inom KFUM ser vi till hela människan. Vi tror att den enskilda individen har behov av att utvecklas kroppsligt, själsligt och andligt för att bli hel som människa.

- ***Det kroppsliga*** står för människans behov av en sund kropp. Med en hälsosam livsstil, fri från droger, ökar förutsättningarna för ett gott liv. KFUMs verksamheter ska bidra till drogfria miljöer där fysiska aktiviteter uppmuntras.

- ***Det själsliga*** symboliserar människans behov av att bredda och utöka sina kunskaper och färdigheter, stärka självförtroendet och viljan att använda sina förmågor till att nå sina mål. KFUK-KFUMs verksamheter ska uppmuntra och stimulera sökandet efter kunskap, till egna initiativ och till att ta ansvar.

- ***Det andliga*** står för människans behov av att hantera existentiella frågor. KFUM ska genom sin verksamhet tillhandahålla miljöer och utforma aktiviteter, där individen inbjuds till och känner sig trygg att utforska existentiella frågor som tro, moral och etik.

Denna treenighet symboliseras av den röda triangel som också är symbolen för vår rörelse.

Kristligheten

Att i handling visa på förlåtelse och människokärlek är grunden för KFUK-KFUM. Förlåtelsen, att alltid bjuda på en chans till, och Kärleksbudskapet, att älska sin nästa som sig själv, genomsyrar vår verksamhet och gör att alla möts med respekt, empati och möjlighet till försoning med sig själv och andra. Kristlighet beskriver ett sätt att i handling möta människor, utan att döma eller fördöma. Det betyder att alla människor är välkomna i vår verksamhet oavsett vem man är eller vilken bakgrund man har. Alla ska bli sedda och respekterade.

Kristligheten innebär för KFUK-KFUM att vi i vår verksamhet vill ge utrymme för unga människor att föra samtal om sin livssituation och existentiella frågor. Vi ser kristligheten som en grund för dialog och samarbete med människor med annan livsåskådning.

Människors lika värde

Principen om alla människors lika värde är grundläggande inom KFUK-KFUM. Vi eftersträvar att principen om alla människors lika värde får större genomslagskraft i praktiken i vårt samhälle och i resten av världen. KFUK-KFUM verkar för internationell solidaritet och rättvisa. Vi vill förändra ojämlika strukturer och värna om oprivilegierade grupper både i vårt land och i andra länder.

Detta visar sig genom tydliga ställningstaganden av oss som organisation och av enskilda medlemmar, till förmån för i samhället orättfärdigt behandlade grupper och enskilda individer.

Verksamhetsidé

Vi erbjuder mötesplatser där unga människor kan utvecklas till sin fulla potential. Vi utgår ifrån en helhetssyn på människan och möter unga människors aktuella behov.

Vad betyder värdegrunden för dig?

Karin Björling Olausson
Ordförande KFUM Gymnasterna

Välkomnande mötesplats där alla kan få växa utifrån sina egna förutsättningar. Glädje och gott kamratskap. Respekt och omtanke om varandra.

Staffan Bråsjö
KFUM Ängsholmens styrelse

Vår värdegrund sätter medlemmarna och deras sociala, själsliga och kroppsliga utveckling som målsättning för verksamheten. Syftet är att vi mår bra och lever meningsfulla liv, inte att vi gör goda resultat eller stor vinst som på många andra platser i samhället.

Aimee Wallin,
KFUM Central Baskets styrelse

För mig betyder KFUMs värdegrund att föreningen står för jämlikhet och respekt, samt att den är öppen för alla. Den representerar den globala världen där alla får vara som de är oavsett skillnader.

Här följer en närmare förklaring av de olika delarna i KFUMs verksamhetsidé.

Unga människor

Vi vänder oss primärt till unga människor. Det är viktigt för oss att unga människor har inflytande och möjlighet att påverka rörelsens utveckling. Samtidigt ser vi ett stort värde i att mötas mellan generationer i vår rörelse.

Mötesplatser

Att vara del av en gemenskap och ett sammanhang är viktigt för alla människor. Speciellt för unga människor är det viktigt med uppskattning, uppmuntran och ansvar i relation till andra människor. Vi vill erbjuda unga människor mötesplatser där man kan umgås, ha roligt och utvecklas tillsammans med andra. Mötesplatserna ska genomsyras av KFUMs grundvärderingar och stärka en helhetssyn på människan.

Utveckling genom ansvar

Alla individer har en potential att utvecklas och växa som människor. Vi vill genom våra aktiviteter bidra till att ge unga människor ökad kunskap och ökat ansvar så de kan växa och utvecklas till ansvarstagande och självständiga individer. KFUM erbjuder unga människor möjligheter till utbildning och övning i ledarskap och personlig utveckling.

Aktuella behov

Vi vill tillfredsställa unga människors aktuella behov genom att erbjuda en bredd av aktiviteter där var och en kan finna något som tilltalar just henne eller honom

Vad är planerna med det fortsatta arbetet under 2016?

Erik Adolfsson
KFUM Centrals styrelse

KFUM Centrals kansli har efter årsmötet påbörjat ett uppdrag med det praktiska värdegrundsarbetet i enlighet med verksamhetsplanen. Uppdraget innebär att omsätta värdegrunden i det dagliga praktiska arbetet, exempelvis med checklistor för beslutsfattande möten, vid introduktion av nya medarbetare och som stöd vid arbetet med styrdokument.

Förhoppningen är att alla sektionsföreningar i framtiden vill arbeta praktiskt med värdegrunden på daglig basis och att den genomsyrar verksamheten. Syftet är att det praktiska värdegrundsarbetet skall förenkla och förtydliga vårt uppdrag, för förtroendevalda, ledare och personal.

Sommaren närmar sig med stormsteg

och särskilt nu när vädret visar sig från sin bästa sida kokar lägerpeppen hos alla våra lägerchefer, ledare och styrelsen.
Så himla roligt ska det bli att komma igång och leverera kollo efter en lyckad vår med mängder av glada skolklasser och grupper som firat lägerskola på ön.
I år blir det blir 4 sommarperioder och ett Konfa läger på Ängsholmen. Sköna Dar kör dagläger på Björnö under vecka 25-29.
I dagsläget är samtliga läger fulla på Ängsholmen men det finns fortfarande möjlighet att komma ut och besöka Sköna Dar. Kontakta sanna@angsholmen.org för mer info och anmälan.
Jag vill passa på att önska alla förväntansfulla deltagare 2016 varmt välkomna!!

Det kommer bli ännu en fantastiskt och oförglömlig sommar! Nu kööööör vi!
Sommarhälsningar från KFUM Ängsholmens styrelse gm Linda Holtsjö, Ordförande

Välkomna ut på Sköna Dar i sommar!

Ängsholmen anordnar Sköna Dars dagläger i sommar, vecka 25-29. Vardagar mellan 10.30 – 16.00 på Björnö naturreservat (Ingarö).

Vi paddlar, seglar, klättrar, fiskar, badar och har kul. Du kan ta buss 428x från slussen hela vägen till Björnö naturreservat.

Kostnad: 50 kr (för medlemskap i KFUM Ängsholmen) samt medtag matsäck. Anmälan görs till sanna@angsholmen.org för att läsa mer gå in på www.skonadar.se

Välkommen!

Välkommen tillbaka!

Hagge har efterträtt Andreas på tjänsten som anläggningsansvarig på Ängsholmen.

Han kom ut till Ängsholmen 1992 som ledare och arbetade några säsonger och satt sedan i styrelsen i början av 2000-talet. Han arbetade då med underhållsfrågorna men startade även upp läger för barn med funktionsvarianter i samarbete med RBU och även familjeläger med barn med ADHD.

Sedan har Hagge bott och arbetat på Fejan, en skärgårdsö i Roslagen där han förutom arbetet med vandrarhem och krog startade upp seglar- och handikappläger. Arbetet på Ängsholmen är heltid under sommaren och deltid under terminerna vilket gör att han studerar sitt andra och sista år på studierna till energispecialist på KYH.

Jobbet på Ängsholmen är något jag längtar till varje morgon, berättar Hagge. Förutom att hålla fastigheterna och verksamheten rullande har jag svårt att hålla mig ifrån spännande projekt, bland annat att hitta synergier med KFUM Centrals träningscenter.

SOMMARENS LÄGERCHEFER PÅ ÄNGSHOLMEN OCH SKÖNA DAR

1. Vad blir mest spännande med lägerchefsuppdraget?
2. Vad är de viktigaste ingredienser till ett bra läger?
3. Vad vill du att deltagaren ska få med sig hem efter lägerperioden?
4. En highlight från din Ängsholmstid?
5. Vad är din favoritplats på Ängsholmen/Björnö?

Sean Jansson
Lägerchef Period 4

1. Oj, allt! varje timme är en utmaning. Inte bara på ön utan även i de olika faserna som leder upp till sommaren. Det är riktigt mäktigt att få chansen att ta en sådan djupgående roll i samma lägerverksamhet som man har växt upp i.
2. Allting blir så olika från år till år. Men nyckeln i det hela är våra underbara ledare! Att se en grupp människor sitta uppe till 3 på natten med förberedelser inför temadagen toppas bara av det faktum att samma ledare kliver upp 4 timmar senare, fullt kittade i diverse utstyrslar med en energi utan dess like. Och allt detta för att skapa bra kollo! Sen skadar det ju inte med lite bra väder.
3. Ängsholmen har alltid varit en väldigt speciell plats för mig, och jag vill verkligen att deltagarna ska känna likadant. Starka vänskaper, vackra minnen, och gärna en vetskap om att man inte måste vara fast i en mobil 24/7.
4. Min tid som skeppis: 10 poäng!
5. För mig har Ängsholmen alltid definierats av den gemensamma anda som barnen och ledarna har. Så min favoritplats på Ängsholmen är vart det än finns Ängsholmare!

Sandra Dobo
Lägerchef Konfa

1. Jag har varit lägerchef innan och det som är så spännande är att alla läger alltid är så olika! Varje läger är nytt och unikt och jag ser fram emot de nya utmaningarna och upplevelserna detta läger för med sig.
2. Duktiga ledare, roliga och utmanande aktiviteter men också tid för vila och allmänt häng + massa härliga deltagare såklart!
3. Såklart massa nya kompisar och roliga minnen! Jag vill också att de ska känna att de fått utmana sig själva, provat nya aktiviteter och vågat lite mer.
4. När jag och min kollega uppfann Ängsholmsquidditch!
5. Vad är din favoritplats på Ängsholmen/Björnö?
6. Loggian (matsalen) - där händer det alltid något!

Lovisa Amelin
Lägerchef Period 1

1. Att få ge tillbaka lite av allt det jag fått under mina år på Ängsholmen, och försöka skapa ett fantastiskt läger tillsammans med alla ledare och päron.
2. Trygghet och glädje!
3. Jag hoppas att alla deltagare någon gång under perioden får möjlighet att utmana sina egna gränser lite grann, och på det sättet kan lämna ön med ett något större självförtroende än vad de kom med.
4. Alla päronhajker under bar himmel!
5. Bastubryggan, rakt i kvällssolen.

Linus Olsén
Lägerchef Period 3

1. Det mest spännande med att vara lägerchef är att kunna sammanfoga alla ledare och deltagare samt deras förväntningar, för att göra ett läger som passar alla.
2. Bra väder, bra planering och skyhöga förväntningar.
3. När de kommer hem vill jag att de ska ha med sig grus i hela väskan, och minnen som räcker till nästa sommar.
4. Svårt! Men att som Skeppis bli invigt i ledarstaben kommer alltid att vara speciellt.
5. Det måste vara Ångbåtsbryggan, för det är där varje läger börjar och slutar.

Sally Bagheri
Lägerchef Period 2

1. Jag ser mest fram emot första dagen när ledarna står på bryggan, och barnen kommer med båten, då är det kollo!
2. Ett leende och en peppad attityd!
3. Inspiration och positivitet.
4. När jag va cowboy, avatar och zombie på en och samma dag.
5. Fortet!

Ellen Sjöberg
Lägerchef SkönaDar

1: Det mest spännande är att stötta unga ledare i att utveckla sitt ledarskap. Jag ser fram emot intressanta diskussioner.
2: En grym och blandad ledarstab! Det är grundpelaren.
3: Jag vill att de ska känna sig sedda och bekräftade samt ha fått pröva på nya saker.
4: Är ju en hejare på att trumma i drakbåten när det är dags för hajk. Gärna med dödskalle-sminkning. Extra kul att åka förbi alla semesterfirare på kringliggande öar som undrar om vi verkligen har alla hästar hemma..
5: Bryggan. Där händer det grejer! Många förväntansfulla deltagare och många båtar som ska in och ut. Stormens öga så att säga.

Återträff för ”gamla” Ängsholmare

Så var det dags, närmre 50 personer samlades på Boda Brygga och åkte ut till Ängsholmen en av de riktigt varma och sköna dagarna den här våren, valborgsmässoafton. Hälften gamla ledare och päron och hälften var medföljande barn varav en hel del nu är deltagare på ön och för arvet vidare!

Det var härligt att träffas, höra goda och kärleksfulla minnen, se foton och framförallt uppleva Ängsholmen tillsammans igen, för vissa upp till 30 år senare. Reaktionerna var minst sagt positiva och som Åsa Tande (dotter till ”Solan” Solveig Fredriksson som arbetade många år på kansliet) skriver

- ”20 år har gått sen jag var ute på Ängsholmen. Det pirrar i kroppen redan på bussen från Slussen. Minnet från första turen med bussen tillsammans med många, många andra barn som skulle ut. Förväntan var stor! Då och även nu!
Hoppar på Båten i Boda, många har redan stigit på. Jag känner inte igen alla först, men efter ett hej eller ett leende ser jag ju vem det är, bara 20 år äldre men samma underbara människa. Båten närmar sig ön och fjärilarna är tillbaka i magen. Det har hänt mycket på ön, mycket är annorlunda men bara på ytan! Samma underbara känsla infinner sig i mig! Lycka! Underbara ö, nu vill jag bara ut igen, helgen var alldeles för kort!”

För mig personligen var det kul att träffa ”Stina” Christina Swartz som var med och fick mig intresserad av Ängsholmen, då hon var programmis under mina första år på 80-talet och det var härligt att ses igen, efter så många år. Hon mindes något jag hade glömt!:

- Det måsta varit vuxenlägret vi jobbade tillsammans på, … jag kommer ihåg att vi klädde ut oss o spexade med sockerbitar under överläppen (som jättestora framtänder..) o kaffefilter på huvudet som hatt :-) Minns du det?

Helgen innehöll förutom härliga möten och berättelser även nya upplevelser då flera hann köra backklättring, pröva paddelbåt, njuta av den nya bastun och valborgsmässoeld vid Paradiset.
Facebookgruppen du kan gå med i för att hänga med i vad som har hänt och händer heter: ÄH Oldschool.

Text: Kea Lagerquist
Foto: Anna Burack

Håkan Stridh och Mattias Appelberg

Carl-Johan Burack

Björn Sommar

Rapport från utbildninghelgen

Vårt mål från utbildningsgruppens sida var att få mer fokus på segling samt att ge ledarna en möjlighet att lufta sin oro/frågeställningar inför sommaren genom att prata med varandra under ett av ledarskapspassen.

Totalt närvarande ca 80 personer på Ängsholmens utbildningshelg den 21-22 maj. Passen som genomfördes var höghöjdsbaneutbildning, hamnenutbildning, fysutbildning, köksutbildning, äventyrsutbildning, traktorutbildning för berörda, ”Trygga möten”, ledarskapsteori samt allmän segling i blandad grupp personer

Alla ledare var entusiastiska och mycket benägna till att diskutera och dela erfarenheter med varandra. Det var både roligt och intressant att tillsammans få prata igenom våra olika erfarenheter och samtidigt lära känna nya personer som kanske jobbat flera år ute på ön men inte under samma perioder. Mycket bra saker sades under diskussionspassen och flera tips och trix om hur man kan hantera olika situationer framkom. Alla verkade mycket nöjda över att ha fått ett tillfälle att mötas i en blandad ledargrupp och tillsammans få prata om vad de längtar efter och vad de oroar sig för.

Utöver pass om ”mjuka värden” hölls det även en mycket uppskattad fysutbildning då Nina Nilsson från KFUM Centrals träningscentrer kom ut och lärde sommarens fysledare samt några övriga om hur man tränar med barn och ungdomar. Mycket inspirerande och välbehövligt inför sommarens träningspass!

Vi höll även ett pass där de som inte jobbar i hamnen i sommar fick möjlighet att pröva på att segla avantis för att känna sig mer bekväma med detta. Ledarna fick också testa låghöjdsbanan och frisbeegolf. Det hölls också utbildning i höghöjdsbanan, hamnen, köket, äventyret med mera samt en Trygga mötenföreläsning. Allt som allt var alla nöjda och glada! De kände sig mycket inspirerade och längtade till sommaren då perioderna drar igång!

Linnea Plyhm för utbildningsgruppen

Upplevelse för de allra minsta - Knatteläger

Under en helg i maj genomfördes Knatteläger på Ängsholmen. I år var intresset superstort och vi valde att låta så många som möjligt komma ut och delta under lägret.

Så fantastiskt roligt att se så alla glada och ivriga barn på kollo.
Knattelägret är en lägerförberedande verksamhet på Ängsholmen över en helg med en övernattning. Vi välkomnar barn som är för unga för att delta på våra vanliga läger men som förhoppningsvis blir våra framtida lägerdeltagande. Dem får tillsammans med en närstående vuxen pröva på kollolivet under trygga förhållanden.
Helgen i maj var fylld med 35 barn i ålder 4-10 år. Fullt ös!!
Programmet bjöd på mycket sång och lek. Det genomfördes mängder av lägeraktiviteter så som paddling, trampbåt, pyssel med tröjtryck, barkbåtstillverkning och pärlor mm, låghöjdsbana, klättring på bouldervägg, bastu, basket och tipspromenad.
Kvällen fylldes med en klassisk organisations tävling, korvgrillning och disco.

Söndagen avslutades med en rafflande ”Giganternas kamp” där barnen tävlade mot dem vuxna i 3 spännande grenar. Givetvis vann barnens lag överlägset i samtliga grenar.

Jag som lägerchef hade en fantastiskt helg och det var länge sedan jag hade så roligt på Ängsholmen som under Knattelägret. Jag vill tacka alla barn, vuxna och ledare som deltog! Förhoppningsvis blir det en ny möjlighet till Knattelägersuccé redan i höst. **Många kramar Linda Holtsjö, Lägerchef och Ordförande KFUM Ängsholmen**

Nästa Knatteläger
3-4 september
Håll utkik på hemsidan!

KFUM Gymnasterna

Gemenskap, glädje och tillhörighet i laget

Fyra unga människor som brinner för sin träning och tävlandet på elitnivå men som också har hittat gemenskap, glädje och tillhörighet i laget. Förutom att de tränar 12 timmar i veckan umgås de även utanför gymnastiken. Jag träffar dem en söndagskväll på KFUM för en frågestund om deras passion för truppgymnastiken.

Vad är motivationen till att orka träna så mycket?

Tillhörigheten är den främsta motivationen tycker Anton. Jag längtar efter att ta ut mig till max samt träffa alla i truppen berättar Oskar. Man har väl en målmedvetenhet för att orka träna men jag är inte riktigt säker på att det skulle vara samma sak i en individuell idrott. Lauge som kommer från en annan gymnastikförening upplever denna trupp som extra, man hänger innan och efter och har kul tillsammans. Niklas meddelar att det är upplevelsen runt omkring, att även tränarna är med i laget, man blir taggad av laget och man peppar varandra. Det är viktigt att dra upp lagkamrater, inte ner.

Hur ser balansen ut i vardagen? Träning, skola, vänner, andra aktiviteter.

Laget tränar 12 timmar i veckan plus gym 1-3 gånger i veckan. Oskar går i gymnasiet, Niklas jobbar med Sollentunagymnasterna, Anton läser ekonomi och Lauge studerar vid Balettakademin i Stockholm.
Det gör ett val och det gäller att prioritera rätt och gymnastiken får gå först. Släktmiddagar går i andra hand så att säga.

Lauge Demant, Anton Moberg Edenbäck, Oskar Wahlberg och Niklas Wievers

Lauge som går på Balettakademin och tränar flera timmar på skoltid måste hem och sova innan träningen på kvällen med gymnasterna. Men även andra fritidsintressen såsom golf och longboard hinns med.

Upplever ni ett mervärde som KFUM-förening?

Ett stort mervärde är att träningscentret tillhör oss som tränar, här känner vi oss verkligen hemma. Stipendierna och verksamhetsbidragen skapar ju onekligen möjligheter, det är unikt med oss. Vi var ute på Ängsholmen under förra året och badade bastu men annars känner vi väl mest samhörighet med andra truppföreningar, speciellt då det inte finns andra KFUM-föreningar med gymnastik i samma nivå som vår.

Vad är era bästa tips till idrottande barn?

Fortsätt med grundövningarna! Det är svårt att lära om man lärt fel vilket kan leda till att man tappar motivationen. Ha kul! Anton säger att det gäller att hitta ett lag som man passar och trivs i. Det ska vara roligt att gå till träningen, det underlättar för utvecklingen. Var öppen och lär känna andra i laget.

Vad anser ni är den viktigaste samhällsfrågan för ungdomar just nu?

Bostadsfrågan tycker Oskar. Man blir fast i hemmet då det inte byggs tillräckligt. Anton lyfter barns ohälsa. Att sitta still hemma och alltid vara uppkopplad. Sen har samhället och vuxenvärlden bråttom att placera barn i fack, de ska stöpas i samma form för att passa in, vilket inte minst skolsystemet visar. Det är också en stor betygspress i skolan, och man måste verkligen prestera.

Jag tackar för den frågestund jag fick och den inblick i deras träning och vardag det gav. Läs vidare om deras insats i SM på nästa sida.

Text och foto:
Ulrika Alexandersson

SM i Truppgymnastik 2016

Inför Svenska Mästerskapen i Truppgymnastik 2016 kändes det som att vi hade ett stark lag med många unga förstagångsgymnaster på SM. Blandat med dom unga fanns också en del gamla rävar som tävlat på närmare tio stycken Svenska Mästerskap. Tävlingarna gick i Lund 14-15 maj.

KFUM:s första redskap var fristående vilket brukar vara paradgrenen men som i år inte riktigt gick som vanligt. Några svårigheter blev bortdömda eller sänkta. Slutligen blev poängen 21,1 vilket var något lägre än förhoppningen. Friståendets koregrafi vann dock priset ”Best in show” vilket är hederspris som tilldelades KFUM för ett utstickande och annorlunda sätt att köra fristående på.
I redskapet tumblingen gick det bättre där vi lyckades få ihop en poäng på 19,95 vilket är den bästa KFUM har fått sedan bedömningsreglementet ändrades 2013. Denna poäng gick att nå då utförandet var tävlingens högsta på 8,55. En liten miss i stegringsordningen gorde att den höga 20-poängsgränsen precis missades denna gång.
I grenen trampett gick det som på räls med bara ett mindre fall som ledde till en poäng på 20,45 vilket också är ett internt poängrekord för KFUM.

Slutpoängen blev 60,5. Tyvärr räckte det inte till att slå Brommagymnasternas poäng på 63,4. Sammanfattningsvis gjorde KFUM en bra tävling med snyggt utförande och dessutom slogs flera interna rekord. Förutom lagets prestation var det också flera individuella prestationer som gjorde att sju killar nu är med i landslagssatsningen mot EM 2016.
KFUM:s Manliga Elit består nu av starkare lagmedlemmar än på länge och SM 2017 kommer att bli en mycket spännande tävling för svensk manlig truppgymnastik.

Andreas Nilsson
Gymnast i Manliga Eliten

Truppgymnastik är en tävlingsform och den populäraste gymnastikdiciplinen i Sverige. Sverige tillhör världstoppen i truppgymnastik. Gymnasterna tävlar i lag på 6-16 gymnaster beroende på vilken tävlingsnivå det rör sig om. Tävlingarna sker på tre olika nivåer, ungdomsserien, juniorserien och seniorserien och man kan tävla i damklass, herrklass och mixad klass. De grenar man tävlar i är tumbling, trampett och fristående. KFUM gymnasterna har tränat truppgymnastik sedan år 1885 då föreningen startades. Gymnastiken och redskapen ser såklart helt annorlunda ut idag jämfört med hur de såg ut i slutet av 1800-talet. Vad som inte har förändrats är de vita dräkterna, kamratandan, gemenskapen, utlandsresorna och viljan att kämpa tillsammans för att vinna! KFUM Gymnasterna tränar och tävlar i truppgymnastik på både ungdoms, junior och seniornivå.

KFUM´s Manliga Elit har vunnit 20 st SM guld sedan man började tävla officiella Svenska Mästerskap i början av 1980-talet. De har också tävlat i Nordiska och Europeiska mästerskap där de tagit flera medaljer av alla valörer. Förutom alla roliga tävlingar både inom och utanför Sveriges gränser så åker truppgymnasterna med jämna mellanrum på träningsläger, festivaler och uppvisningsturneér. KFUM-trupperna har, för att nämna några resmål, varit i Italien, Israel, New York, Lissabon, Österrike, Tyskland, Island etc. Truppgymnastiken ger ungdomarna en gemenskap, kamratskap och upplevelser utöver det vanliga!

Vad är Ollerup Gymnastikhøjskole?

Ollerup är Danmarks äldsta idrottshögskola och grundades 1920. Skolan firar alltså 100 år 2020 och i och med skolans långa historia har den också många traditioner och spännande berättelser. Skolan ligger i byn Ollerup på södra Fyn, vilket är en kvart med bil från staden Svendborg.

Som elev på skolan kan man antingen gå ett halvt eller ett helt år. Man kan välja mellan flera olika linjer så som Dans, Powertumbling, Truppgymnastik, Tumbling X (uppvisningsgymnastik), Parkour, Upgrade (förberedelse för militärutbildning eller polishögskolan) och till hösten kommer det även finnas en Fitness-linje. Gymnastiken tränar man varje dag och utöver den har man två teorilektioner i veckan. Förutom linje väljer man också en annan idrott. Vi har kunnat välja mellan Kampsport, Bollspel, Simning, Friluftsliv och Volleyboll. Dessa tränas två gånger i veckan. Dessutom väljer man ett ämne. Det kan vara att spela i band, slöjda, sticka, bygga saker utomhus, fotografera eller spela teater mm.

Skolan är väldigt stor och erbjuder därmed stora möjligheter till olika fritidsaktiviteter. Det finns bland annat en inomhusbassäng och en utomhus med hopptorn, flera idrottshallar där man kan spela bollsport osv, ett gym, en beachvolleybana och två fotbollsplaner. Skolans storlek och anläggningar gör det möjligt för skolan att arrangera stora event som t.ex. OD dagen, som är Danmarks största gymnastikuppvisning då tusentals människor kommer till Ollerup för att titta.

Gymnastik-kulturen i Danmark är annan än i Sverige och mycket av det är tack vare alla Danmarks ”Efterskoler”. De sista åren av grundskolan kan läsas på en efterskole där mycket av tiden utöver studierna ägnas åt vald idrott. Här är truppgymnastik ett mycket populärt val.

”Det har ibland varit kämpigt att kombinera skola och jobb med gymnastik på elitnivå även fast det alltid känts värt det”.

I Sverige håller man, vad det gäller truppgymnastik, precis som i Danmark väldigt hög nivå men det finns inte alls lika många utövare. Den stora bredd som finns i Danmark beror också på att man, till skillnad från Sverige, inte bara har tävlingsgymnastik utan också uppvisningsgymnastik. Uppvisningsgymnastiken är ju faktiskt truppgymnastikens ursprung och har flera positiva sidor då det är väldigt många fler som utövar gymnastik samt att eftersom man visar upp den får fler också se den. Resultatet blir att det generella intresset för gymnastik bland danska folket är mycket högre.

Namn: Sebastian Carlysle
Ålder: 21år
Tränar i: KFUM GA Stockholms Manliga Elit
Har tränat i KFUM sedan: 2006
Antal Svenska Mästerskap: 4st

Namn: Edvin Stertman
Ålder: 19år
Tränar i: KFUM GA Stockholms Manliga Elit
Har tränat i KFUM sedan: 2008
Antal Svenska Mästerskap: 3st

Vilka är vi som åkt till Ollerup?

Något som gymnaster i KFUMs Manliga Elit har gjort i generationer är att åka och studera på Ollerup och vårterminen 2016 var det vår tur.

Varför Ollerup?

Det har ibland varit kämpigt att kombinera skola och jobb med gymnastik på elitnivå även fast det alltid känts värt det.
Ollerup var chansen att fullt ut få fokusera på gymnastiken och det var främst den gymnastiska utvecklingen som lockade. Båda två ville bli mer kompletta gymnaster och trots att det är truppgymnastik vi vanligtvis håller på med kände vi att linjen Powertumbling var väldigt intressant. Detta är en sport som i stort sett bara består av bakåtrotationer på tumbling, vilket är den del av truppgymnastik vi behövde förbättra oss i mest. Powertumbling är dessutom någonting vi inte har i Sverige och därför kändes som en stor möjlighet att få prova det.

En skola för endast fysisk utveckling?

På skolan lär vi oss allt om vår linje men även mycket runt omkring den. Den gymnastiska biten har varit att få träna, delta i uppvisningar och tävla i powertumbling. Utöver det har vi genom föreläsningar och grupparbeten fått kunskap gällande ledarskap och coachning. Dessutom har vi fått gå en domarutbildning. Allt för att ge oss en så bred kunskap som möjligt och få se gymnastiken från olika perspektiv. Kanske är det först då man kan förstå den till fullo?
När vi åkte ned hade vi själv-

klart en del förväntningar på träningen här. Men det vi inte hade förväntat oss är allt det man får på en högskola som inte har med gymnastiken att göra. Att gå på högskola är någonting alldeles speciellt. Det är till att börja med ett möte med en massa nya människor som man under tiden på skolan kommer att få dela många stunder med. I vårt fall var det ca.180 personer med olika bakgrund och kultur, därför att till Ollerup kommer människor från hela världen. Vi har fått lära känna folk från länder som exempelvis Brasilien, Australien och Japan. Man talar ofta om kulturkrock men det intressanta är egentligen när kulturer kan mötas. Trots olikheter kan människor förenas i det gemensamma intresset kring träning, rörelse och gymnastik. Och det gör de på Ollerup.

Högskoletiden är också i många fall en tid då man får chansen att stanna upp en stund i livet och reflektera. På Ollerup har man på schemat något som kallas för ”Verden & Mig”, vilket är en lektion med mycket diskussion där eleverna får dela tankar och åsikter med varandra. I sin helhet kan man konstatera att Ollerup främjar den personliga utvecklingen likaväl som den gymnastiska och detta är också skolans avsikt. Därför att enligt högskolan själv är skolans ändamål:
1. Att eleven ska utvecklas gymnastiskt.
2. Att eleven får redskap och erfarenhet att organisera och leda aktiviteter relaterat till gymnastik, dans idrott och föreningsliv.
3. Att eleven får möta nya och olika människor från hela världen.
4. Att eleven kan utvecklas personligt, gymnastiskt och socialt i en gemenskap.
5. Att eleven får uppleva högskolelivet med all dess historia och tradition.
6. Att eleven känner världen och sig själv bättre.
7. Att eleven möter en skola som kan leverera allt detta.

Målet är alltså inte bara att utveckla oss som gymnaster, utan även att få oss att växa som människor.

Möjligheterna man får som elev på skolan sträcker sig långt utan för skolans gränser. Ollerup har samarbeten och kontakter med andra skolor och organisationer i ett flertal länder runt om i världen. När man börjar som elev kopplas man in i skolans kontaktnät, vilket öppnar upp för många spännande möjligheter som att t.ex. kunna få jobba utomlands efter tiden på Ollerup. Har man en gång varit en del av Ollerup är man alltid en del av Ollerup. När tiden på skolan är över är det inte bara tack och adjö, utan skolan har en elevförening som alla elever kan gå med i. En gång varje år bjuds man in till elevmöte på skolan för att träffa alla man en gång lärt känna. Elevmötet är ett stort event, då antalet människor som gått på Ollerup genom åren är väldigt stort. I år var det ca 1200 före detta Ollerup-elever som deltog.

Gymnastikhögskolan i Ollerup är någonting helt unikt och kombinationen av allt som finns på skolan går inte att hitta någon annanstans. Att få ta del av allting här har varit givande och vi är så glada att vi valde att åka hit.
Sebastian Carlysle
Edvin Stertman

KFUM Gymnasterna

Nationell testhelg i Manlig Artistisk Gymnastik

Syftet med testet är att mäta den individuella styrkan, tekniken och smidigheten. Gymnasterna får ett protokoll på de egna färdigheterna som ett komplement till den fortsatta träningen.
Testhelgen gick av stapeln en helg i februauari i Åkeshovshallen och Hammarbyskolan. Från KFUM-gymnasterna deltog tolv killar i åldrarna 10 - 15 år. Exempel på övningar är repklättring, piksittande, teknik i bygelhäst och styrka i ringar. Detta är en intensiv helg för gymanster och tränare för att hinna med alla moment.

Distriktmästerskap

Distriktmästerskapen är en tävling där gymnasterna har möjlighet att mixa i alla 3 serieklasser.
Det innebär att man kan tävla i fristående i serieklass 1 men du kan tävla i räck i serieklass 2. Detta för att gymnasten ska kunna mäta sig och se hur han ligger till för att flytta upp sig en serieklass. Tävlingen är även en lagtävling samt att det delas ut medaljer i varje gren och klass.

KFUM gymnasterna vann lagtävlingen och tog flera grenmedaljer i alla klasser.

Alla texter MAG:
Anna Rosenholmer
Alla foton MAG: Per Holm

KFUM Gymnasterna vann Svealandsmästerskapen i lagtävlingen

På Svealandsmästerskapen samlas gymnastikklubbar från Svealand, främst klubbar från Stockholm, Uppsala och Falun för tävling i Manlig Artistisk Gymnastik.
I Svealandsmästerskapen tävlar man från klass ett till klass tre samt Ungdom och Öppet Program. I mångkampen tävlar gymnasterna i sex olika redskap; fristående, bygelhäst, ringar, hopp, barr och räck. Man tävlar både individuellt och i lag.
Öppet Program är en tävlingsform i Artistisk Gymnastik och för dem som vill träna och tävla i fria serier. Tävlingsformen är förenklad för att passa flera. KFUM Gymnasterna vann i lagtävlingen.

SM i Halmstad

SM helgen i Halmstad 1-3 maj 2015 tävlade våra MAG killar i SM, Riksmästerskapen, Öppet program och i veteranklassen.
Killarna tävlade bra och det blev fina placeringar i alla klasser.
I SM körde våra seniorer bra. Dom kom precis utanför pallen i bygel och ringar.
I Riksmästerskapen blev det totalt 9 medaljer, varav 2 guld i mångkampen.
I öppet program och veteranklassen blev det fina pallplatser,med många medaljer.
Totalt tog vi med oss 14 medaljer hem !
Anna Rosenholmer, Foto: Per Holm

Gymnastiksskolan

Gymnastiksskolan är för pojkar födda mellan 2000-2010 och som är nyfikna på att prova på gymnastik. Det är en timmes träning i veckan och träningen är uppbyggd för att barnen ska utvecklas motoriskt, psykiskt och fyskiskt men främst för att ha kul. Övningarna på träningspassen ger mångsidiga rörelser som får barnen att bli starka, smidiga och att få ökad kroppskontroll. Exempel på övningar är kullerbytta fram/bak, frivolt, handstående, pendlingar, stuphängande, överkast, splitt, spagat, brygga och krets. Foto: Ulrika Alexandersson

Rickard ”Mulle” Gustafsson ”Årets tränare” inom Manlig Artistisk Gymnastik

”Manliga Tekniska Kommittén (MTK) avser att årligen utse ”Årets Tränare” inom manlig artistisk gymnastik. I år väljer MTK att uppmärksamma en tränare som under många år arbetat för att bredda vår sport och nå fler utövare och motivera dem att fortsätta med sporten längre. Hans arbete har präglats av tålamod, engagemang och ett stort hjärta. Årets Tränare 2016 är Rickard ”Mulle” Gustafsson!”. Priset delades ut under SM-helgen.
Foto: Peter Gustavsson/Björs

Sommaravslutning

Den årliga sommaravslutningen den 31 maj intog Engelbrektshallen för andra säsongen i rad. Lagets banan, coachens pris, MVP och MIP samt en del enskilda priser som årets förebilder, årets coach, årets banan och lite annat delades ut. Vi passade på att uppmärksamma våra trainees som hjälpt till under säsongen som var samt de som kämpat sig till platser i Distrikts- samt regionslagen.

Tack för en fantastisk säsong alla 750 spelare som svettats i centralfärgerna!

Basket – ett smart drag

De flesta vet att träning är bra för kroppen, men inte lika många vet hur viktigt det är för hjärnan.
Ny forskning visar nämligen att motion gör dig smartare och förbättrar din inlärningsförmåga. Trots det är det allt för ofta träning får stå till sidan för tentaplugg och annat. Känns kanske logiskt i stunden, men inte så smart i längden.

Jenny Lidgren, Helena Klackenberg och Jennie Thingwall har alla spe- lat basket på elitnivå under er år och menar att träningen hjälpt dem genom studierna och i arbetslivet.
– Träningen är sätt att orka mer och blir ett perfekt avbrott. Om jag inte trä- nar på några dagar känner jag hur jag blir segare och tänker långsammare, säger Jenny.
Något som stämmer helt överens med de senaste forskningsrönen. Fysisk aktivitet ökar inte bara cirkulationen i musklerna, utan även i hjärnan som därigenom får mer blod, syre och näring. Nya blodkärl bildas och hjärncellerna tilltar. Fokus, minne, kreativitet och inlärningsförmåga förbättras. Att prioritera träning hjälper dig helt enkelt att prestera bättre.
Helena som är läkare och gör sin AT-tjänstgöring, är väl medveten om vikten av motion och pratar ofta med sina patienter om just det. Och hon bekräftar rönen.
– Träning är jätteviktigt. Det rör allt från bättre koncentration och sömn till förmåga slappna av. Oerhört vitala komponenter för vårt mentala välmående. Personligen blir jag mer rastlös, har svårt att sitta still och får koncentrationssvårigheter när jag inte tränar ordentligt.
Hon menar också att träning liksom studier på hög nivå kräver disciplin och uthållighet. Ska allt hinnas med hjälper det att hitta sätt att strukturera var- dagen. Och alla är eniga om att basketen hjälpt till med även det.
– Jag har blivit bättre på att prioritera. Eftersom vi har träning era kvällar i veckan kan jag inte skjuta upp saker, säger Jenny.
– Det krävs absolut lite extra plane- ring, men så länge man tycker det är roligt får man tiden att räcka till. Vissa tycker att jag offrat en del socialt, men jag tycker alltid att det varit värt det. Mina kompisar är ju laget, tillägger Helena.
Men det är inte lätt alla dagar. Det medger alla. Och visst händer det att de kommit inspringande med andan i halsen till en träning.
– Men två minuter senare har man släppt allt och kan ge 100 procent. Om jag har en period där jag tränar mindre känner jag direkt att jag inte har samma driv på jobbet, så jag tjänar egentli- gen inget på att dra ner. Dessutom blir jag oftare blir sjuk om jag slarvar med träningen, säger Jennie.
Att vara en del av ett lag tar samtliga upp som något av det absolut bästa med bas-
Ibland är man stjärnan och ibland sitter man längst ut på bänken. Nyttiga erfarenheter båda två.
keten. Samarbete är A och O för fram- gång och förmågan att alltid sätta laget och uppgiften främst. Något de menar ger lärdomar som de har och har haft nytta av i skolan, på jobbet och i livet.
– Jag har lärt känna mina styrkor och svagheter, både som basketspelare och som person. Genom åren har jag spelat med så många olika människor i så många olika lag att jag kan känna av människor och gruppdynamik på ett sätt som jag nog inte skulle ha kunnat annars, säger Jenny.
Helena håller med och säger att hon även lärt sig att anpassa sig till och att hantera olika situationer.
– Ibland är man stjärnan och ibland sitter man längst ut på bänken. Nyttiga erfarenheter båda två.
Så basket är onekligen mer än bara bas- ket. Det är ett sätt att hålla både hjärna och hjärta igång och ger dig erfarenhet- er och färdigheter som du bär med dig hela livet. Sen kan det tilläggas att bas- ket är världens bästa och roligaste sport. Det underlättar.
Kuriosa: Det sägs att supergeniet Albert Einstein kom på sin banbrytande relativitetsteori när han var ute och cyklade. Bokstavligen alltså.

SARA SKÄRVAD

Jenny Lidgren

Gör: Läser sista terminen på Handels- högskolan i Stockholm
Lag: Centrals damlag
Position: Center
Bästa med basket: Alla underbara människor.
Nytta för andra delar av livet: Känna av människor och gruppdynamik.
Något jag har nytta av i många sammanhang. Jag också har blivit mer målinriktad och fokuserad

Helena Klackenberg

Gör: Läkare, gör sin AT på Danderyds sjukhus
Lag: Centrals damlag
Position: Forward/Center
Bästa med basket: Snabb lagsport där matcherna kan vända snabbt. Glädjen. Jag älskar vårt lag!
Nytta för andra delar av livet: Att anpassa mig till och hantera olika situationer. Ibland är man stjärnan och ibland sitter man längst ut på bänken. Nyttiga erfarenheter båda två.

Jennie Thingwall

Gör: Biträdande jurist på Magnusson Advokatbyrå **Lag:** Centrals damlag
Position: Forward
Bästa med basket: Roligaste sporten, bästa träningen och kanske viktigast av allt; bästa lagkamraterna!
Nytta för andra delar av livet: Basketen ger balans i var- dagen och är en utmärkt ventil för att släppa studiestress, eller annat som kan nnas i livet. Jag har också utvecklat mina ledarskapsförmågor.

FÖRSLAG PÅ IDROTTSTÄLT VID NORRA REAL

KFUM Central Basket har sökt tillfälligt bygglov för ett idrottstält på grusplanen vid Norra Real.

KFUM Central har tagit en aktiv roll för att förbättra möjligheterna till stadsdelens barn och ungdomar till träning genom att föreslå ett konkret förslag till ny idrottshall på Norrmalm - Hagaparkshallen. Upplevelsen hos oss som arbetar med projektet är att politiker och tjänstemän i Stockholm stad är positiva till projektet men fullbordandet ligger minst fem år bort och en tillfällig idrottshall skulle kunna lindra bristen på träningstider.

Basket är Stockholms största inomhusidrott, den lockar lika många tjejer som killar och även en stor andel ungdomar med bakgrund i andra länder. Enbart KFUM Central Basket har fler än 40 träningsgrupper och över 700 spelare, varav cirka 600 är barn och ungdom. De har lag i alla åldrar och representationslag i Sveriges näst högsta serie, division 1, både på dam- och herrsidan. För dessa grupper får de totalt 18,5 timmar i stor hall/vecka via Idrottsförvaltningen.

KFUM Central Basket erbjuder Stockholm Stad full finansiering av en sådan lösning och skol- och idrottsförvaltning möjlighet att hyra halltid dagar, kvällar och helger.

Se artikeln som publicerades i lokalpressen.

Deras lösning på hallbristen: tält

KFUM Central Basket vill bygga och finansiera ett tillfälligt tält med en fullstor idrottshall på fotbollsplanen intill Norra reals skolgård.

Vi i Vasastan har flera gånger skrivit om bristen på idrottshallar i Vasastan. KFUM Central har planer på att bygga en i Hagastaden. Ingenting är klart men enligt Svante Bengtsson, ordförande i KFUM Central Basket, har man ”vind i seglen”.

– Vi hade ett möte med staden för ett par veckor sedan och fick väldigt positiv respons, även om vi inte har fått ett konkret ja till idrottshallen, säger Svante Bengtsson.

I september/oktober kan ett start-PM antas i stadsbyggnadsnämnden, sen inleds detaljplanearbete. I väntan på en fullstor hall i Hagastaden har KFUM sökt bygglov för en tillfällig hall i ett idrottstält intill Norra reals skolgård.

”Skriande behov”

– Vi har ett skriande behov av hallar att träna i redan i dag och där finns en fotbollsplan som vi upplever är ganska outnyttjad. I höst räknar vi med att ha 56 träningsgrupper. I dag får vi 18,5 träningstimmar i stor hall per vecka av idrottsförvaltningen, utspritt på olika ställen. Det är en ekvation som inte går ihop. Det är framför allt unga som drabbas. Äldre kan träna klockan 21, men det är svårare att skicka iväg ungdomar den tiden, säger Svante Bengtsson, och fortsätter:

– I kväll tränar tre grupper, 75 kids, samtidigt i Engelbrektsskolans hall. Det är odrägliga villkor vilket gör att ungdomarna tappar suget.

Nu vill alltså KFUM Central Basket bygga, och finansiera, en tillfällig hall i ett tält vid Norra real.

Har sökt tillfälligt bygglov

– Vi har sökt ett tillfälligt bygglov på fem år. Vi hoppas på hallen i Hagastaden men fram till dess måste situationen lösas. Ska vi behöva neka unga som vill spela och offra årskullar för att det inte finns tillräckligt med idrottshallar, säger Svante Bengtsson.

Tanken är att besökare i den tillfälliga idrottshallen ska kunna använda Norra reals omklädningsrum.

– På så sätt kan vi hålla nere kostnaderna rejält. Vi tänker också att hallen ska hyras ut till idrotts- och utbildningsförvaltningen, säger Svante Bengtsson.

Enligt honom skulle ett tält kunna vara på plats redan i höst.

MIMMI EPSTEIN

REPORTAGE FRÅN VI I VASASTAN 2016 - 20

VI I VASASTAN

KFUM Central Basket vill bygga och finansiera ett tillfälligt tält med en fullstor idrottshall på fotbollsplanen intill Norra Reals skolgård. Men skolborgarrådet ger förslaget på plats kalla handen.

Deras lösning på hallbristen: tält

FÅR KORGEN. Basketlagets förslag – hall på Norra Real redan i höst

”Fotboll är en sport som lockar flest killar medan basket är en 50-50-sport. Bygge det ingen hall tvingas vi säga nej till unga tjejer som vill spela.

SÄG VAD DU TYCKER VIVASASTAN.SE

Här får Vasastan sin fullstora hall... 2021

GÅ IN PÅ FACEBOOK OCH TYCK TILL!

Vi i Vasastan

Artikelns innehåll är publicerad med tillstånd av Vi i Vasastan. Artikeln finns i Vi i Vasastan 2016 - 20

NY ORGANISATION I ARBETET MED HAGAPARKSHALLEN

En ny organisationsform för arbetet med Hagaparkshallen har arbetats fram. Det är inte längre läge ”om vi ska bygga” utan ”hur vi ska bygga”.

KFUM Central har arbetat i många år med att förverkliga föreningens intension att bygga ett allaktivitetshus, en fastighet med en fullstor bollhall, en gymnastikhall samt andra ytor för kultur, först vid Roslagstull men nu siktar föreningen på området väster om Wennergren-Center som ingår i programarbetet i Östra Hagastaden.

Påverkansarbetet har under senaste året varit intensivt och många möten har genomförts med tongivande politiker och tjänstemän, dessa möten har varit framgångsrika och vi är nu i skarpt läge. Det innebär att föreningen skapar en mer executiv organisation som är närmare kopplad till styrelsen och dess arbetsutskott. Detta också för att skapa en tydligare bild gentemot partners och sponsorer.

Michael Lagerkvist är av KFUM Centrals styrelse utsedd projektledare och kommer att knyta ett antal nyckelpersoner till sig.

BODY.MIND.SPIRIT.
KFUM CENTRAL
FRAMTIDEN JUST NU
SEDAN 1884
BODY.MIND.SPIRIT.

Träna på KFUM

199kr/mån

Ungdomar välkomna

• Styrketräning • Konditionsträning • Fria vikter • Performanceytor •
• Lyftarflak • Personliga tränare • Låsbara skåp • Bastu • Öppet 05.30-21.30 •

KFUM
CENTRAL

Basket / Gymnastik / Skärgårdsläger
Symfoniorkester / Körer / Storband
Internationellt arbete / Seniorverksamhet / Café
Träningscenter / Uthyrning av lokaler / Hotell

KFUM Central träningscenter
Rosengatan 1, Tbana Rådmansgatan
08 - 120 114, 00
www.central.kfum.se
info@central.kfum.se

Personlig träning på KFUM Central

Grunden för personlig träning är att den är individuellt utformad efter just dina behov och förutsättningar.

Det spelar därför ingen roll om du aldrig tränat eller är en erfaren motionär, våra personliga tränare möter dig där du är. Det är dina behov och träningsmål som alltid är i fokus. Vårt uppdrag är att du skall uppnå dina personliga mål och lite till. ”När kunden gör ett pass utöver vad man trodde skulle vara möjligt – när kunden presterar tillsammans med mig, det är en euforisk känsla och då mår jag som bäst i min PT roll”, säger Nina Nilsson, PT på KFUM Central.
Vår träningsfilosofi är att all PT träning utgår från klinisk kunskap, beprövad erfarenhet och vår värdegrund i en öppen, trygg träningsmiljö.

David Svantesson
Träningscenteransvarig

Joel Delvert

Varför valde du att arbeta på KFUM Central?

Jag tycker att det fungerar bra här, trevlig atmosfär, fräscht. Och så är det förmånligt för mig och mina kunder. KFUM upplever jag har ett nytänkande och vi vill framåt.

Vad betyder KFUM för dig?

Det känns som en samlingsplats för många olika aktiviteter. Det är inte en vinsttänkande organisation. Utan verkligen människor som vill ha kul och aktiveras i många olik former. Mångkulturellt är det – det är bra. Folk från hela Stockholm kommer hit. Framförallt basketen har många olika etniska bakgrunder och olika åldrar. Det tycker jag om.

Vad gjorde du innan du blev PT?

Jag var kock på Paul & Norbert. Det var kul! Jag arbetar faktiskt fortfarande med cateringverksamhet i min egen firma.

Varför valde du att arbeta som PT?

Jag har alltid tränat, ända sedan jag var 5-6 år. När jag blev äldre tyckte jag att det var så kul att träna på gym. Det var en skön atmosfär där. I restaurangbranschen är det ofta sena nätter och helger. Jag ville vidga vyerna.

När mår du som bäst i din PT roll?

När jag får mina kunder att själva vilja träna och äta bra varje dag och får dem att uppleva effekten av en hälsosam livsstil som dom inte vill vara utan. Självklart kan det vara någon kund som är nöjd med att köra 2-3 pass per vecka då alla mål med träningen är individuella.

Vad är det mest utmanade med att vara PT?

Att man får träffa olika typer av individer. Man måste vara flexibel och ganska bred! En annan utmaning är att få rätt fokus och hitta kroppskontrollen hos kunderna. Många kunder berättar mycket privat men jag har ju tystnadsplikt. Så respekt och tillit är viktigt. Det som är bra är att ju mer rutinerad jag blir desto mer kan jag välja vilka kunder jag vill arbeta med. Och att jag ser mer till potentialen hos mina kunder och tror på att jag kan och vill fram det bästa. Dvs våga ställa krav på kunden för att jag tror på honom eller henne!

Nina Nilsson

Varför valde du att arbeta på KFUM Central?

Jag har trivts här från första sekunden. Det är en trevlig miljö där alla bryr sig om varandra. Och det är en ljus miljö, det finns ingen destruktivitet här. En härlig positiv energi!

Vad betyder KFUM för dig?

Hälsa för barn och ungdomar och engagemang för dom. Det är ett engagemang i vår framtid. De är det viktigaste vi har!

Vad gjorde du innan du blev PT?

Jag arbetade i finansbranschen i 10 år med lednings rapportering, information & marknadsföring och strategisk information. Jag är civilekonom i botten.

Varför valde du att arbeta som PT?

Jag började ifrågasätta min livsstil. Livet innehöll bara jobb. Jag sa upp mig och tog en timeout. Folk i min omvärld var chockade – både positivt och negativt. ”Vad modig du är” eller ”du har kastat bort din karriär” fick jag höra. Jag spenderade en sommar i skärgården - ensam, Jag var nyskild och lånade ett hus i Tynningö. Låg på en brygga och tittade på fiskarna. Under en löprunda ”trillade det ner i huvet”. Jag kommer ihåg exakt vilket löpsteg och i vilken backe det hände! Sedan började jag min PT utbildning i september. Det kändes som att komma hem! Jag är ju uppväxt i en gympahall och är mer svettiga mattor än kristallkronor. Men jag bär alltid med mig perioden i finansbranschen, det är en positiv del av mig.

När mår du som bäst i din PT roll?

Svårt att beskriva. Vet inte hur jag skall förklara det. Men när man känner att klienten presterar tillsammans med mig. Det är en euforisk känsla. Eller när klienten gör ett pass utöver vad man trodde skulle vara möjligt. En annan skön känsla är när någon kommer med smärta men lämnar smärtfri.

Vad är det mest utmanade med att vara PT?

Att alltid vara där klienten är. Det händer att jag förivrar mig för att jag vill för mycket. Det kan också vara utmanande balansera att klienten skall utmanas och samtidigt lyckas nå sina mål.

Text: David Svantesson
Foto: Nils Haag

Vårutflykt med KFUK-KFUM Central senior

Hade förmånen att följa med på en utflykt med Senior där Adelsö var målet för utflykten. Med på resan var 34 personer från Seniorerna och Norska kyrkans damförening. Två av KFUM Centrals hedersmedlemmar var på plats, Alf Nilsson som körde bussen och Margaretha Svensson som är vice ordförande i Seniorerna..

Inledningsvis redan på bussen fick vi en fin berättelse om den betydelse som Drottningholm slott har varit som kulturell företeelse under flera århundraden från Johan III fram till nuvarande kungahus.
Där emellan med bland annat riksänkedrottning Regina Hedvig Eleonora, som byggde upp Drottningholms slott med vackra föremål och drottning Lovisa Ulrika som bland annat byggde upp det vackra biblioteket och hennes son Gustav den III byggde upp Drottningholms teater.

Bussen fortsatte vidare ut på Munsö och vi åkte med bilfärja över till den vårgröna ön Adelsö. Här möttes vi av ett välkomnande sällskap i hembygdsgården. Kaffe och smörgås serverades och Kalle Runristare berättade inlevelsefullt om bland annat en av konungagravarna, vad som fanns i den och dess betydelse. Det var hästar, fåglar, mat, smycken och en betjänt bland annat som följde med i graven, allt för att kungen skulle kunna leva ett andra liv med samma välstånd.
Vi fick en fin upplevelse i Adelsö kyrka som är från 1100-talet, där spelade Karl Otto Olson Hagen vacker vårmusik på piano och Margaretha Svensson höll en fin andakt med väl valt tema med Den blomstertid nu kommer som utgångspunkt. Britta ”Titti” Ekman, en av kyrkvärdarna i Adelsö kyrka berättade om kyrkans rika historia samtidigt som regnet öste ner utanför.
Ekebyhovs slott bjöd avslutningsvis på fräsch lunchbuffé och guidad visning, en fantastisk intressant 400-årig historia. Ekebyhov ägs nu av kommunen och drivs av ett 60-tal föreningar som har café och olika evenemang under veckorna. Ekebyhov är egentligen en herrgård men Ekerö kommun lät kalla det slott när man tog över det på 1980-talet, slott har varit bebott av kungafamiljer vilket Ekebyhov aldrig har varit men det är lika ståndsmässigt som ett slott och med en fantastisk park där en genbank på 60 svenska äppelträd finns. Så slott eller ej, Ekebyhov är väl värt ett besök.

Det var en härlig dag, regnet öste ner vissa stunder men det förtog inte energin bland alla härliga medresenärer! Stort tack KFUK-KFUM Central Senior för ett fint genomförande och minnesvärd vårutflykt!

Text och foto:
Kea Lagerquist

Agneta Asp berättar om Ekebyhov

Kalle Runristare

Glada deltagare trots duggregn!

Håkon-Stein Korshavn och Margaretha Svensson

Andakt i Adelsö kyrka

Jenkins-konserten

Tänk att en timme kan gå så fort! Jag är så koncentrerad på noterna som jag håller i händerna och på Evas dirigering samt andras insatser och starter, så jag glömmer av tiden. Jag är bara här och nu och i musiken! Ja, bokstavligen i musiken, för vi i kören står tätt intill orkestern och ser och hör musikerna på riktigt nära håll. Mellan de olika satserna i musiken kan jag slappna av några sekunder och se ut över publiken och fundera; tycker de om det? En person i publiken blundar och ser ut att lyssna koncentrerat, andra ser ut att sitta i egna tankar och är svåra att tyda. Längre bak i kyrkan harklar sig någon och hostar till.

De ca180 personerna i publiken sitter i Engelbrektskyrkans bänkar och lyssnar till Stockholm Cantus och Engelbrekts Vokalensemble som tillsammans med symfoniorkestern Pro Musica framför Karl Jenkins Requiem under Eva Wedins ledning. I programbladet kan åhörarna följa konsertens olika satser och läsa texterna. De fem invävda haikudikterna läses upp på äkta japanska av Mineko von Euler-Chelpin.

Foto: Maria Larsson

Att höra och se musik live är en speciell upplevelse. När tonerna når öronen utan omvägar i form av inspelningar som filtreras genom musikapparater och hörlurar, kan du nästan känna ljudvågorna i kroppen. Det är just här och just nu du hör denna unika version av ett musikverk. Fast egentligen uppstår lika många versioner som det finns åhörare, eftersom musiken tas emot olika hos var och en i publiken.

”Det är mycket som ska tränas in; noter, texter och uttal, tempo, rytmer, övergångar, nyanser och dynamik men även att lyssna på varandra”.

Efter den trettonde och sista satsen, In paradisum, klingar sluttonen ut och upp mot taket i det stora kyrkorummet. Några sekunder blir det alldeles tyst och Eva håller oss och publiken i sitt grepp ännu ett kort ögonblick innan hon sänker armarna och sätter punkt för konserten. Så ler hon och nickar mot oss, vänder sig om mot publiken och ger oss tecken att vi ska buga för att ta emot applåderna.

Men, vi ska ta det från början.
Det hela startade i februari 2015 med att Lena Rydhäll i Pro Musica frågade oss i Stockholm Cantus ”om vi skulle göra en julkonsert ihop?” Efter några mejl och ett par möten kom vi fram till att istället göra ett större verk tillsammans och valet föll på Karl Jenkins Requiem från 2004.
Karl Jenkins är en världsberömd musiker och kompositör uppvuxen i en liten ort i södra Wales. Han är klassiskt skolad men blev från början känd som jazz- och rockmusiker. Tidigt i livet blev han intresserad av fyrstämmig sång då hans far var organist och körledare i kyrkan. Hans Requiem innehåller texter från delar av den katolska mässan blandade med japanska haikudikter om livet och döden, och musiken är spännande och mycket varierande.

För att matcha den stora orkestern tog vi hjälp av Engelbrekts Vokalensemble, en annan kör som vår körledare Eva Wedin också leder.
Vi satte ett datum för konserten: ca ett år senare, den 13 mars 2016, och sökte bidrag från KFUM Central. När vi på sommaren 2015 fick ett positivt besked från Central på vår bidragsansökan, kunde vi på allvar förverkliga våra planer och under höstens repetitioner började körerna att så smått titta på noterna och bekanta sig med musiken.

Det är mycket som ska tränas in; noter, texter och uttal, tempo, rytmer, övergångar, nyanser och dynamik men även att lyssna på varandra. När det mest av detta börjar sitta kan man fortsätta med själva uttrycket och karaktären på musiken, så att den blir medryckande och förhoppningsvis njutbar för publiken.

De många repen inför en konsert upptar den största delen av en körs eller orkesters verksamhet. Repen är sociala och roliga även om det ibland är traggliga och svåra musikpartier som man ska igenom och som tar tid att få till. Men svårare musik är utmaningar som utvecklar kören och sångarna. Att tillsammans jobba mot ett gemensamt mål; att öva in ett antal sånger eller ett större musikverk och ha ett

Foto: Katarina Eriksson

konsertdatum i sikte, skapar en stark vi-känsla i gruppen. Många körmedlemmar har varit med länge och de flesta känner varandra sedan många år, det blir nästan som en extra familj. Men vi gör annat än att bara repetera. Under året hinner vi ofta med att resa och ge konserter i andra städer men även ett och annat körkalas.

I slutet av januari 2016 hade vi ett gemensamt heldagsrep med Engelbrekts Vokalensemble i Hjorthagens kyrkosal. Det var kul att träffas och sjunga ihop oss.
Några dagar före konserten i mars repade vi tillsammans med Pro Musica för första gången, vilket var extra spännande. Hur skulle vi alla låta ihop? Skulle vi i kören höras? Att sätta ihop tre olika grupperingar ger en extra dimension av lagarbete. Jämfört med att bara ha pianokomp på repen blev det annorlunda att höra musiken live och man fick vänja örat vid orkesterns styrka, men Eva fogade oss samman så att helheten blev bra.

Vår konsertlokal, den vackra Engelbrektskyrkan från 1914, är stor med högt i tak och är en akustisk utmaning när det gäller att nå ända till bakersta bänkraderna. Så det gäller att placera kör och orkester så optimalt som möjligt. Allt och alla ska samsas och få plats så att var och en kan se Eva.

När publiken har satt sig och klockan har blivit 18.00 dämpas ljuset i kyrkan och publiksorlet avtar. Efter klockringningen hälsar presentatören Karin alla välkomna och berättar lite om kompositören Karl Jenkins och den musik som vi snart ska framföra.
Så, då är det dags, vi ser alla på Eva och hon slår igång oss. Orkestern spelar själv några takter och sen kommer vi körer in. Vi följer Evas slag, håller ett öga på noterna och är beredda på vår insats, ”Requiem…”

Så får de tretton satserna i Karl Jenkins Requiem liv en kväll i mars och var och en i kyrkan är med om en unik konsert under ledning av Eva, som lyckas locka fram det bästa ur både körer och orkester. Jag hoppas att det togs väl emot.
Av applåderna efteråt vågar jag nog påstå det.

Tack:
Tack Eva för inspirerande, kompetent och säker ledning!
Tack till alla korister och musiker!
Tack till Michael Loberg för layout av affisch och annons, lika fina som alltid!
Tack till KOM Hotel för stöttning!
Slutligen, ett stort tack till KFUM Central för bidrag som gjorde det hela möjligt!
Maria Larsson, Stockholm Cantus

Källor: Karin Hultenberger, Engelbrekts Vokalensemble
Wikipedia
Svenska haikusällskapet

Requiem:

Ett requiem är en katolsk mässa för de dödas själar, en dödsmässa. Requiem är latin och betyder ”vila”. Mässan består av åtta delar/satser: introitus, kyrie, sekvens, offertorium, sancus, benedictus, agnus dei och communio.

Haiku:

En haiku är en dikt i miniformat enligt japanskt mönster. En riktlinje är att en haiku ska bestå av tre rader med 5 - 7 - 5 stavelser och innehålla ett årstidsord som antyder vilken tid på året som beskrivs.

Vill du sjunga med oss? Kom och prova på! Kontakta Mai Göteman, 0737-64 71 19 eller Björn Hagerman, 070-356 17 33 eller mejla till: kontakt@stockholmcantus.se
Läs mer om oss på http://www.central.kfuk-kfum.se/stockholmcantus/

Högt tryck i Bryggarsalen med Royal Big Band och Claes Janson

Jazz och blueslegendaren Claes Janson och Royal Big Band möttes i ett spännande musikaliskt möte i Bryggarsalen på Norrtullsgatan söndag 29 maj. Rejält tryck från bandet och det svängde verkligen.

Claes Janson är ju en riktig profil i svensk jazzmusik och har varit med i musiksvängen sedan sin barndom på 1950-talet i Nyköping. Claes har en bred repertoir, allt från visor till tung-gung blues och sedan länge är han en mycket aktiv aktör i Stockholms musikliv.

Här sjöng Claes ett par av Ray Charles mest kända låtar och ytterligare ett par låtar av vår egen gigant Povel Ramel.
Bandet, under ledning av Gunnar Andersson körde också ett antal egna låtar med arrangemang av Sammy Nestico, Bill Holman, Tommy Newsom, Buddy Rich m fl. Många av låtarna finns för övrigt med på Jazzstandard-toppen (se www.jazzstandards.com), där de 1000 vanligaste jazzlåtarna är rankade.
Som extranummer framförde Claes ”Har du kvar din röda cykel”, till publikens stora jubel. Kanske hans mest kända sång och det närmaste han kommit en stor hit, som han själv uttryckte det.

Per-Ola Niblaeus
Foto: Birgitta Hjelm

Zandra ny ordförande i internationella utskottet

Zandra Zbinden heter jag och är ny ordförande för Internationella utskottet i Central. Det finns en hel del spännande aktiviteter, utbildningar och möten med mera som sker internationellt i KFUM. Som utskott vill vi att dessa ska synas för medlemmar och andra intresserade så att möjligheter och kontaktnät som finns i vår världstäckande organisation nyttjas. Ta gärna kontakt med oss i utskottet eller se vårt kalendarium för internationell inspiration!!

KAMPANJEN SAFE SPACES FOR GIRLS FORTSÄTTER

Efter ett lärorikt och spännande världsrådmöte med YWCA i Bangkok i höstas beslöt vi att starta insamling och stötta KFUM Sveriges arbete med flickor i Zambia. Barnäktenskap och trafficing - kan vår insats göra någon liten skillnad för 12-åringar som gifts bort eller barn och unga kvinnor som fraktas i lastbilar för att säljas - så vill vi ta den chansen. Inspirerade av en ung läkare från Malawi som väldigt levande berättade på världsrådsmötet om hur svårt livet kan bli om man som barn blir bortgift, slutar skolan och börja föda barn fast kroppen inte är färdig. YWCA Zambia som arbetar med Safe Space for Girls blev målet med kampanjen som genom Fest i Advent gav cirka 15.000 kr (som sedan 10-dubblades via SIDA)

Vi kommer nu att fortsätta arbetet med YWCA Zambia och nästa steg blir att, efter att alla kontakter är tagna, köpa in exempelvis höns till ett boende för flickor som räddats av gränspolisen från prostution och hålls nu stadslösa inlåsta och med ingen stimulans. Tanken med djuren är, förutom äggproduktionen, att flickorna ska få ett eget djur att ta hand och som kan fungera helande.

Vill du vara med och stötta projektet?

Kontakta då Ulrika på ulrika@central.kfum.se

Anki Ericson, Anna Rosenholmer och Ulrika Alexandersson

Internationella kalendariumet

I internationella kalendariet hittar du evenemang och aktiviteter som sker inom YWCA och YMCA rörelsen som KFUM Central samlat. Du hittar mer information på vår hemsida. KFUM Central uppmuntrar gärna sina medlemmar att söka bidrag och stipendium för de evenemang som kostar pengar.

15t-24th Oktober Olive pickning program Palestina

The Olive Picking Program is organized each fall for 10 days, in coordination with the Alternative Tourism Group (ATG). This Olive Picking Program aims to provide assistance and a protective civil international presence for Palestinian families to help them overcome the restrictions imposed by the Israeli military occupation and settlers during the olive harvest season.

In addition to their picking activities the participants developed a social, cultural, political, historic and religious understanding of the region, witnessed life under occupation, and shared advocacy ideas and tools. Läs mer på: http://jai-pal.org/en/campaigns/olive-tree-campaign/olive-picking-program

November Mary - Nationell ledarutbidning

Sista delen av KFUMs utbildningstrappa Helheten hålls en gång per år av KFUM Sverige på besök i en av våra systerorganisationer i världen. Utbildningen är till för dig som är erfaren ledare inom rörelsen och vill fortsätta utvecklas som person och ledare. Utbildningen förutsätter även att du har gått Emma-utbildningen. Mer info: www.utbildningar.kfum.se

Wranglervolontär i Minnesota!

**YMCA finns i 130 länder. En möjlighet för unga medlemmar att se världen och lära sig språk är att arbeta på något av YMCAs sommarläger som ledare.
På Camp St Croix i Wisconsin USA har man sedan länge rekryterat ledare och volontärer från andra länder, ”en win-win satsning”, menar lägerchefen John Bussey.**

Under mina två veckor som volontärarbetande wrangler – hästskötare - på St Croix , bekantade jag mig både med den amerikanska ridstilen ” western”, och den amerikanska lägerkulturen, idag en jätteindustri.
För drygt tvåhundra år sedan utvandrade fattiga svenska bönder för att söka lyckan i Minnesota norra USA. På St Croix träffar jag deras barnbarns barn; Greta, Anders och Anna-Lisa, bara för att nämna några namn som återkommer bland de cirka två tusen som årligen passerar St Croix sommarläger. På ett rep högt upp på en klättervägg hänger 13 årige Gunnar Nilsson från Minnesota. Strax före uppstigning berättar han med stort självförtroende om sina färdigheter i klättring; han har perfekt motorik, tekniken sitter och han är smidig och lätt.

Men efter bara några meter upp på väggen ropar han plötsligt ”descending!” (fira ned mig). Hur duktig man än är på klättring så kan getingskräck vara en akilleshäl.
Att komma som svensk till Minnesota är inget som väcker förvåning. Här har alla en ”bakgrund”. Förutom att många av de amerikanska ledarna själva har skandinaviska rötter så har man rekryterat från Storbritanien, Holland, Colombia, Spanien, Nya Zeeland och Ukraina. Oavsett nationalitet är målet detsamma för alla ledare; att skapa en upplevelse som räcker ända till nästa sommar.
Lägerchefen John Bussey, 31 år, växte i princip upp här på lägret då hans far var chef för samma läger under 80-talet.
Camp St Croix breder ut sig på en sträcka av dryga två kilometer längst sjön St Croix. Läget kunde inte vara bättre anpassat för sommaraktiviteter; ett radband av natursträder, lugnt vatten för paddling och segling, vackra ängar och lummiga skogar för tältning och ridning och stora öppna platser för lek och lägerbyar. Djurlivet ter sig för en nordbo ganska exotiskt med tvättbjörnar, cikador , prärie-hyndar och vilda kalkoner inpå knuten.
De första sjuttio åren drevs det som ett slags scoutläger för pojkar. Idag har camp St Croix etablerat sig som ett professionellt drivet summercamp med kapacitet för 5 000 barn totalt. Drygt hälften går på dagläger övriga stannar en vecka eller två. Ledarstaben kontrakteras för hela perioden om 12 veckor och varje år rekryteras ett tiotal från utlandet.
-Några av våra duktigaste ledare rekryterar vi från andra delar av världen , säger John Bussey och understryker det ömsesidiga i ett internationellt ubyte. Det ger oss en bredd och en bra blandning av bakgrund och personlighet. För ledarna är det en möjlighet att se ett annat

Kortfakta om YMCA sommarläger St Croix

Startades: 1901
Antal lägerhyddor: 27
Antal barn varje sommar: 5000 varav 2000 på övernattnings-läger
Antal ledare : 70
Medelteperatur: 25-30 hög luftfuktighet ger klibbig värme

Aktiviteter:
-Simning, segling och kanoting
-Ridning
-Bågskytte
-Vildmark och överlevnad
-Lek och chill
-Äventyrs sport
-Natur
-Teater och musik
-Konst & Hantverk

Paula Asarnoj och Natalie Kwakkenbos

Gunnar Nilsson

The Beach

land och samtidigt tjäna en slant, mat och uppehälle gratis. Inte minst för barnen kan det vara intressant att får lära sig om andra kulturer och vidga sina vyer, många har aldrig rest utanför landets gränser.
Holländske Jelle Herrewijnen, 23 år och ledare för första gången i USA.
-Jag hade som mål att ha kul med kollegor och barn, lära mig språket och berika mig rent kulturellt. Engelskan får man på köpet. Så här långt har mina förväntningar helt klart infriats och det är väl värt att ta sig hit för att jobba.

Men det är intensiva 7-dagarsveckor med långa arbetsdagar, ibland från klockan 07 till 23 med någon paus mitt på dagen. Halva fredagen samt lördagar är ledig.

Hästlägret där jag volontärarbetar drivs av Natalie Kwakkenbos även hon från Holland. Hon koordinerar ridverksamheten som omfattar 42 hästar och två till tre ridgrupper om dagen om cirka 10 – 12 barn. Åldrarna spänner från 7 år och uppåt, riderfarenheten från att aldrig ha suttit på en häst till god ridvana. Efter två månader har Natalie lärt sig namnen på alla kusar men att utöver det banka in tjugotalet nya deltagare, det är en utmaning där hennes amerikanska kollegor tycks ha ett visst försprång. Första ridgruppen kommer på måndagen och på torsdagen är det uppvisning för föräldrar, som förväntar sig att ridläraren presenterar varje barn vid namn. Det personliga är något man lägger stor vikt på. Alla ledare skriver ett vykort hem till föräldrarna och berättar om hur lägret ter sig för just deras barn. Att arbeta som wrangler handlar mycket om att visa, hjälpa och coacha från ryktning sadling och ridning. Det fysiska arbetet kräver en del muskelstyrka ; här rider man westernstil med rejält tilltagna sadlar som väger ett par dryga kilo, hästvana förstås och, skall det visa sig, värmetålighet. I manegen gassar solen från morgon till kväll och mitt på dagen är det runt trettio grader och med luftfuktighet runt 80% blir värmen än mer kännbar. Som väl är stranden på gångavstånd och det blir många lunchdopp.
Den stora behållningen är att se barnen utecklas och övervinna sig själva under veckan som går. Mest gripen blev jag av en trettionåring som hade sökt sig till ridlägret för att mamman tyckte det kunde vara en bra idé men som själv aldrig suttit på en häst. Väl i sadeln greps hon av en stark rädsla och ville bara hoppa av. Här krävdes mycket tid, tålamod och små, små steg framåt för att tillslut få rädslan att släppa taget. Det var en härlig känsla att se henne gå från skräck till acceptans och så småningom - revanch! Vi ledare strålade i kapp med henne när hon visade upp sina färdigheter för föräldrarna.
-De kan hoppa av, en stund, säger Natalie. Men sedan måste de upp i sadeln igen, det är en regel vi håller benhårt på. Du måste gå härifrån med bilden av dig själv i sadeln, annars får rädslan makten över dig.

Det jag tar med mig framför allt är värmen – både den klimatrelaterade – som var lite väl tilltagen ibland, men framförallt den mänskliga. Överallt möttes jag av öppna, varma leenden och ”hey buddy how are you doin!”

Två veckor går fort i en miljö som sjuder av liv och energi dagarna långa. Under min tid här hann jag både med kanotpaddling, höghöjdsklättring, pilbågeskytte och Zimbabwe-boll; fotboll med pilatesboll. Jag hjälpte till nere vid stranden och vid pysselhörnan, packade frystorkat inför hajkerna och hjälpte till att diska gasspisar, kort sagt var det inte svårt att få tiden att gå och man somnade aldrig uttråkad.
Det jag tar med mig framför allt är värmen – både den klimatrelaterade – som var lite väl tilltagen ibland, men framförallt den mänskliga. Överallt möttes jag av öppna, varma leenden och ”hey buddy how are you doin!” Det må vara hur ytligt som helst men det fungerar! Aldrig behöver man stå tyst i ett hörn utan att ha någon att prata med, här dras man in i gemenskapen oavsett – och det kan vara nyttigt för oss lite mer tillbakadragna nordbor. Somligt i den amerikanska livsstilen klarar jag mig utan. Det totala bilberoendet är en sak. Det överdådiga utbudet av sötsaker och supersizeportioner är en annan - ”lagom” är inte jänkarnas stil. Men det jag tar med mig hem är attityden. Svenskarna som kom hit för 200 år sen lämnade jante därhemma och fick något annat istället; tron på att allt är möjligt bara man vill. Den känslan lever kvar och förmedlas vidare inte minst här på sommarlägret i svenskbygden Minnesota USA. Som en av ledarna, Nick Lundstrom säger;
-För mig var lägret en magisk plats som jag drömde mig tillbaka till varje år. Jag var sjuk som barn och ganska stillsam. När jag kom hit kunde jag lämna vardagen bakom mig och bli en annan, leva ut andra sidor som jag höll tillbaka hemma. Idag är jag ledare för små killar som precis som jag kommer till en ny värld med nya möjligheter både på det personliga och fysiska planet. Vårt jobb är att locka fram det som längtar efter att få komma ut i varje unge, det är den stora behållningen för mig.
TEXT: PAULA ASARNOJ

JOHN BUSSEYS FEM BÄSTA TIPS FÖR ATT JOBBA SOM LÄGERLEDARE UTOMLANDS:

1. Lägerledarjoobet handlar om barn i första hand. Du måste tycka om att jobba med barn åldrarna 8-12 år och ha dokumenterad erfarenhet av detta hemifrån.

2. Ledarna anställs från juni till och med augusti och vi ser helst att man bokar upp sig för hela den perioden.

3. Många internationella ledare kommer tillbaka år efter år och vi ser att erfarenhet och kontinuitet är det som gör en bra ledare ännu bättre med tiden.

4. Du bör behärska det engelska språket hyfsat men behöver inte tala perfekt engelska. Bland våra internationella ledare har vi flera som lyckas väldigt väl trots måttliga språkkunskaper – språket blir snabbt bättre i umgänget med barnen.

5. USA är stort och kommunala transportmedel inte så välutvecklat som i Europa. De som hoppas kunna resa enkelt till andra delar av landet kan bli besvikna. Satsa hellre på att besöka städer i närheten än storstäder långt bort.

B

SVERIGE

PORTO BETALT

SPONTAN IDROTT PÅ KFUM CENTRAL I SOMMAR

KVAR I STAN I SOMMAR?
STORA OCH LILLA HALLEN,
ENTRÉ VIA KOM HOTEL
DÖBELNSGATAN 17
(ENTRÉ ROSENGATAN STÄNGD 24 JUNI - 8 AUG)

KFUM CENTRAL

20 JUNI - 7 AUGUSTI
MÅN - FRE 9 - 16
LÖR - SÖN 12-16
STÄNGT MIDSOMMAR 25-26 JUNI

MER INFO: WWW.CENTRAL.KFUM.SE

MEDLEMSERBJUDANDE

Välkommen på klassresa till Ängsholmen våren 2017!

Nu börjar det bli hög tid att boka in läger-skola under våren 2017 för din klass, ditt lag eller annan grupp. På Ängsholmen får du och gruppen prova på bl.a. teambuilding, höghöjds-aktiviteter, paddling, disco och mycket annat!

Om du som är medlem i KFUM Central bokar in en lägervistelse mellan den 28/4-12/5 2017 så bjuder vi på höghöjdsbanan.

Välkomna till Ängsholmen!

För frågor eller bokning, kontakta bokningen@angsholmen.org eller ring 08-684 507 50.