

# FRYSHUSET

## BERÄTTAR:



I REDAKTIONEN: MOA STRIDDE, HELENA MEYER, KATJA WÄHLSTRÖM

## Fritid på Fryshuset

Fryshuset sjuder inte bara av energi på dagarna. På helger och kvällar fylls huset av basketträningar, musik, dans, kurser, spelningar och mycket annat. Många av aktiviteterna är öppna för alla, här kan du läsa om några av våra helg- och kvällstips.

För information om alla våra aktiviteter, till exempel basket, ABF-kurser med start 3 mars och sportlovsaktiviteter, surfa in på [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se)



Cecilia och Maria repar på Fryshuset med sitt tvåmannaband »Siri Karlsson«.

FOTO: MOA STRIDDE



## Capoeira

Capoeira är en afrobrasiliansk kampsportsdans som utvecklades av afrikanska slavar i Brasilien. Det sägs att dansen var traditionella afrikanska kamprörelser som slavarna maskerade i form av dans eftersom de var förbjudet att träna kampsport. Karakteristiskt för Capoeira är konstant rörelse, svepande och cirklande slag och sparkar, med mycket handstående, volter och hjulningar.

### ANGOLINHA MAMANGA

Ålder: 24  
Gör: Yrkesdansare och lärare i Capoeira

### Hur länge har du hållit dina lektioner i Capoeira på Fryshuset?

– Av och till i tre år. Eftersom att jag reser mycket så blir det uppehåll ibland.

### Vad är det bästa med Capoeira?

– Att det är så avstressande, att man blir flexibel i kroppen och träffar mycket nya vänner.

### Vad måste man kunna för att börja träna?

– Man måste inte kunna något innan, man lär sig efter hand. Capoeira är för alla, ung som gammal. Man behöver inte vara flexibel och vig heller, det kommer med träningen.

MOA STRIDDE

För anmälan och mer information maila [angolinha1@hotmail.com](mailto:angolinha1@hotmail.com) eller ring 0735-59 45 50. För information på svenska, ring 0768-06 33 55.

## Replokaler

### CECILIA ÖSTERHOLM

Ålder: 31  
Gör: Läser marknadskommunikation  
Bor: Enschede

### MARIA ARNQVIST

Ålder: 33  
Gör: Jobbar på Sida  
Bor: Bandhagen  
[www.myspace.com/sirikarlsson](http://www.myspace.com/sirikarlsson)

### Varför repar ni här?

– Vi hörde om lokalen genom musikervänner, det är inte så lätt att hitta replokal. Vi delar med åtta pers. Innan har vi varit på andra ställen där vi har varit tvungna att tassa och ursäkt oss, det behöver man inte göra här, säger Maria. – Det är ett bra ställe och öppet justa tider. Det funkar bra att dela med andra också, folk är mogna och respekterar andras grejer, säger Cecilia.

### Varför spelar ni inte hemma?

– Det låter för mycket och så får man mer gjort i en riktig replokal, säger Cecilia.

### Vet ni några kändisar som har repat här?

– Ja, Marit Bergman till exempel, och så Siri Karlsson, säger Maria.

MOA STRIDDE

Vill du också repa på Fryshuset, kolla [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se) klicka vidare på Verksamheter/Replokaler



Konserter i dimhöljt musikrus.

## Evenemang

På Fryshusets Scener Arenan och Klubben har många världskända band och mindre underground-akter stått varje vecka sedan starten i mitten av 80-talet. Filip Nilsson är ansvarig för Fryshuset Evenemang.

### Vad händer på Fryshuset Evenemang?

– På våra scener i Arenan och Klubben har bland andra Prodigy, Håkan Hellström, Destinys Child, Foofighters, Wyclef Jean och In

Flames stått genom åren. Nästa stora spelning är hårdrocksbandet Volbeat som kommer till Arenan 5 mars, berättar Filip Nilsson som är ansvarig för evenemang på Fryshuset.

### Vad är speciellt spelningarna på Fryshuset?

– Det är ingen åldersgräns, så alla är välkomna.

MOA STRIDDE

För mer information om spelningar och andra evenemang på Fryshuset, kolla på [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se)

## PÅ GÅNG

### KONserter

#### KREATOR

Tyska trashlegendarna Kreator kommer till Sverige och Fryshuset. Detta är ett par av många stopp på den omfattande turné som går under namnet Chaos Over Europe.

Torsdag 26 februari

Tid: 18:30

Plats: Klubben

Biljetinfo: [www.skrikhult.se](http://www.skrikhult.se)

#### VOLBEAT

Danska metalbandet Volbeat, som just släppt sitt tredje album Guitar Gangsters & Cadillac Blood, återkommer till Fryshuset och Arenan.

Torsdag 5 mars

Tid: 18.30

Plats: Arenan

Biljetinfo: [www.skrikhult.se](http://www.skrikhult.se)



## The Wave

Partyvägen har kommit för att stanna.

Fryshusets drogfria discon har varit en samlingspunkt för ungdomar mellan 15 och 20 år sedan huset invigdes i mitten av åttiotalet. Nu går evenen under namnet The Wave och fyllde senast hela Fryshuset med tusentals dansande klubbkids.

Nästa stora fest går av stapeln lördag den 11 april.

**Fler festdatum 2009:**  
**Lördag 13 juni**  
**Lördag 11 juli**  
**Lördag 31 oktober**  
**Lördag 5 december**

För mer information surfa in på:  
[www.thewave.se](http://www.thewave.se)

MOA STRIDDE



Gymmet på Fryshuset är öppet för alla över sexton år som vill komma i form, priserna är låga och stämningen juste.

FOTO: MOA STRIDDE

## Gymmet

**MAGNUS ANDERSSON**  
 Ålder: 34 år  
 Bor: Tyresö  
 Jobbar som: Snickare

### Varför tränar du här?

– Jag var engagerad i Kris (Kriminellas Revansch I Samhället) innan och fick ett träningskort till nedsatt pris genom dem. Sedan tog jag med mig min flickväns son Fabian hit också, säger Magnus.

### Hur länge har du tränat här?

– Ett år innan, nu har jag bara varit här i två veckor. Men det blir ett par gånger i veckan, säger Magnus.

### Hur är gymmet?

– Det är bra maskiner och en trevlig atmosfär. Eftersom att det mest är idrottsungdomar som tränar här så känns det inte som något testosteronfyllt »byggargym».

MOA STRIDDE



## Stockholm skatepark

**SKATEBOARDING** ÄR inte längre någon liten obskyr underground-företeelse. De senaste åren har sporten vuxit enormt och det märks. Överallt i landet byggs det nya skateboardparker och antalet åkare blir fler och fler. I Stockholm hittar man de flesta skateboardåkarna i »Stockholm Skatepark» i Fryshuset som har över 4 500 aktiva medlemmar. Åkare i alla åldrar, på alla olika nivåer åker tillsammans och det finns plats för fler.

Det finns en anledning till att skateboarding är så populärt och den anledningen är enkel; Det är kul!

MAGNUS GYLLENBERG,  
 STOCKHOLMS SKATEPARK

Är du intresserad av att prova på är det bara att komma förbi Stockholm Skatepark och bli medlem du med. Har du inte egen skateboard finns det att hyra, hjälm lånar vi ut gratis.

All info du behöver om öppettider, priser etc. hittar du på Stockholm Skateparks hemsida: [www.stockholmskatepark.com](http://www.stockholmskatepark.com)



## SNAPSHOT

FOTO: KATJA WAHLSTRÖM



FRYSHUSETS GYM 11:40

### BENNY NILSSON

Ålder: 39  
 Bor: Hornstull  
**Varför du på Fryshuset?**  
 – Idrotts- och hälsolärare på Fryshusets gymnasiums linje personlig träning och på IV-programmet.  
**Varför det?**  
 – Jag brinner för träning och för att jobba med ungdomar.

FOTO: MOA STRIDDE



UTANFÖR BASKETARENAN 17:00

### WALTER SUNDAY

Ålder: 18  
**Varför du här?**  
 – Spelar basket med mina kompisar som går på basketgymnasiet här.  
**Varför?**  
 – Jag älskar basket. Det är som mottot »Love the game of basketball».

Hör gärna av dig till [city@fryshuset.se](mailto:city@fryshuset.se) om det vi skriver eller annat som du tycker, känner, vet eller tror. Fryshusets inslag i City finns också på [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se)

VÄLGÖRENHETSGALAN TILL FÖRMÅN FÖR ALLA KVINNORS HUS

**ETT NEJ ÄR ETT NEJ**

GALAN MOT KVINNOVÅLD KLUBBEN 19:00

**FRYSHUSET**

12.03.09

BILJETTER VIA TICNET

DEBATT: GUDRUN SCHYMAN, ÖZGUR ACAT, SOPHIE ROSEN SVÄRD

EFTERFEST PÅ ROSE: ALAN BRAXE/STARDUST (MUSIC SOUNDS BETTER WITH YOU)

KONFERENCIER: DOMINIKA & MARTIN PECZYNSKI JOHANSSON

BASIC LAZEE ELEMENT DANJAH

LOULOU LAMOTTE JAKOB ÖQVIST LORELEI SARA LUMHOLDT AXING&AFLAKI SETH ENGSTRÖM

STOCKHOLM CITY, Revyr AB, GRAND HÖTEL, THE VOICE, BokaStandup.se, S-M EWERT AB, IRD, JANHAMMAR, ticnet

## ETT NEJ ÄR ETT NEJ

– stjärnspäckad artistgala mot våldtäkter

**YESSICA THOR (t.v.) OCH ANNA DANIELSSON** arrangerar årets viktigaste artistgala »ETT NEJ ÄR ETT NEJ» den 12 mars på Fryshuset. Galans syfte är att sätta fokus på sexuellt våld mot kvinnor.

– Vi vill att galan ska skapa debatt och skaka om synen på sexuella övergrepp och våldtäkter. Alltför ofta betraktas de fortfarande mer som olyckliga missöden än som grova brott, säger Yessica Thor.

**ETT NEJ ÄR ETT NEJ** leds av Martin »Miss Inga» Johansson och Dominika Peczynski. Medverkar gör bl.a. Lazee, Basic Element, Loulou Lamotte (Idol 2008), Sara Lumholdt (A-Teens), trollkarlen Seth Engström (Talang 2008), komikern Jakob Öqvist, Danjah och AFLAKI&AXING.

En stor debatt kommer att äga rum mellan Stureplan.se bloggerna Sophie Rosensvärd som själv har blivit misshandlad, toppolitikern Gudrun Schyman och Özgür Acat som fick Efterlysts hjältepris efter att ha hindrat en våldtäkt och sett till att gärningsmannen greps.

ETT NEJ ÄR ETT NEJ avslutas med efterfest på Rose i samarbete med världskända producenten Alan Braxe/Stardust (»music sounds better than you«).

**Var:** 12 mars på Fryshuset/Klubben

**När:** 19.00–21.00

**Kostnad:** 150 kr (bokas via [www.ticnet.se](http://www.ticnet.se)).

Intäkterna går till Alla Kvinno's Hus.

För info kontakta:

Yessica Thor

Tel: 0762-07 84 06

Mail: [yessica.thor@credd.se](mailto:yessica.thor@credd.se)

**Fryshusets huvudsponsorer är If, Vattenfall, Telia Sonera och tidningen City.**

**FRYSHUSET**

är inte bara en mötesplats för många olika människor, det är också en idé som utgår från verksamheter inom Utbildning, Sociala projekt och Passionerade intressen. Fryshuset agerar där det finns behov. Vi är inte rädda för det som är nytt och okänt. Vi mobiliserar krafter där andra bara ser problem. Delar av våra verksamheter finns även i Göteborg, Malmö, Linköping och Uppsala.

Läs mer på [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se)



VILL DU STÖDJA FRYSHUSET? GÅ IN PÅ [WWW.FRYSHUSET.SE/STODFRYSHUSET](http://WWW.FRYSHUSET.SE/STODFRYSHUSET)