

FRYSHUSET BERÄTTAR:

HÖRT PÅ FRYSEN:

Tjejer, ni är alla drottningar,
ni kan få och göra vad som
faller er in.

MAGDALENA DJOKIC, PRAKTIKANT PÅ UNITED SISTERS



Lisen och Lina utanför träningslokalen.

Foto: Moa Keskikangas

PÅ GÅNG

PÅ FRYSHUSET

KONSERT:

BLACK STONE CHERRY

Rockbandet från djupaste Louisiana som har förmågan att komponera lysande sydstatsrock och samtidigt berätta historier som ingen annan kommer till Fryshuset.

Fredag 21/11

Kl. 18:30

Klubben

Biljettinfo:

BiljettDirekt 077-170 70 70

Ticnet-ombud ATG-ombud samt på nätet via Ticnet

På Självprojektet får tjejerna vara sig själva

Bättre självkänsla, tydlig grupptillhörighet och vänskap får deltagarna på köpet när de börjar träna thaiboxning med världsmästaren Pernilla Johansson. Hon är initiativtagare till Självprojektet som startades för att ge tjejer en chans att få ta del av de positiva effekterna av kampsport.

Det är torsdag eftermiddag i en svettig lokal på Södermalm i Stockholm. Tio tjejer har samlats för att träna thaiboxning. Lisen Abrahamsson och Lina Ilmrud har varit med i projektet från början.

Kampsport är ett bra sätt att få ur sig känslor och man lär sig ödmjukhet och respekt” Pernilla Johansson

– Det här är bland det roligaste jag vet. Här får jag vara den jag är och här är alla schyssta, vi har roligt tillsammans och dessutom mår jag bra av trä-

Gatan support som hjälper unga brottsoffer.

– Här kan jag möta unga tjejer utanför gatan, på ett annat plan. Den sociala delen är jätteviktig och jag rekryterar ofta tjejer som jag möter i jobbet. Behovet är stort, jag får förfrågningar varje dag jag jobbar. Det är skönt att ha en annan mötesplats än kalla tunnelbanan. Största skillnaden för mig är att jag har fått större självförtroende, säger Lina, 24, som jobbar på Lugna Gatan.

Initiativet till Självprojektet kommer från Pernilla Johansson som har tränat kampsport nästan halva sitt liv, sedan 14 års ålder. Genom jobbet på Lugna Gatan Support kom hon i kontakt med unga utsatta, ofta vilsna tjejer. Hon insåg att genom att utöva och träna thaiboxning kunde hon erbjuda ett konkret intresse och fånga upp de här tjejerna. De får nya vänner, delaktighet i en grupp, lär sig att passa tider, ta plats och ta ansvar.

– Jag vet vad idrotten kan ge en människa. Jag har själv gjort den resan och har kampsporten att tacka för att den jag är idag, berättar Pernilla.

Genom att göra saker ihop kommer man varandra närmare och tjejerna gör saker tillsammans även utanför träningen. Det kan vara att gå ut och äta eller höra en föreläsning i något ämne som rör sporten. Delaktigheten ger dem styrka att gå vidare in i andra aktiviteter som till exempel United Sisters på Fryshuset som också jobbar för att stärka tjejer.

– Jag kan se att mycket osäkerhet hos de här tjejerna har försvunnit, säger Pernilla.

Pernilla har planer på ett läger för att sammansätta gruppen ännu mer. På lägret vill hon att tjejerna ska få träffa förebilder som visar att det går att vara tjej, stark och framgångsrik i en värld som domineras av killar.

– Inom kampsporten har det funnits ett visst utrymme för tjejer, men aldrig på ledande positioner. Jag vill visa tjejerna att vi kan. När jag är ute och tävlar tar jag in kvinnliga instruktörer som vikarier: då ser tjejerna att det finns många kvinnor som instruerar och de blir förebilder.

Än så länge ligger fokus på att det ska vara roligt och utvecklande, tävlandet kommer senare.

Vi tjejer måste lära oss att samarbeta och inte motarbeta varandra”

Pernilla Johansson

– Men mitt mål är att de här tjugo tjejerna ska börja tävla i thaiboxning. Att ha ett intresse och klara av att göra det ger ett enormt självförtroende och en inre styrka.

Är du intresserad av att börja på Thaiboxning? Kontakta pernila.johansson@fryshuset.se

MOA KESKIKANGAS

Hör gärna av dig till 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



Lina och Lisen tränar sparkar tillsammans med de andra tjejerna i Självprojektet. Pernilla coachar.

Självprojektet stöds av Olof Söderbergs stiftelse.

FRYSHUSET

Huvudsponsor 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**



Lisen håller säcken åt Lina som tränar sparkar.

ningen. Förut var jag väldigt arg, aggressiv mot familjen och stökig. Boxningen hjälper mig att få ur mig de känslorna, säger Lisen, 18, som har tränat i två år. Hon träffade Pernilla genom Lugna



Stöd Lugna Gatan i Göteborg

Lugna Gatans avdelningar i Göteborg är nedläggningshotade. Kommunen sparar när ungdomarna behöver stöd som mest. Hjälp oss att protestera, gå med i vår Facebookgrupp "Rädda Lugna Gatan i Göteborg!"

Saxat från bloggen:

Magdalena Djokic, 18, praktiserar på Fryshusverksamheten United Sisters som arbetar för att stärka unga tjejers självkänsla. Texten är ett utdrag från hennes blogg; midnightpassion.blogg.se. För mer information om United Sisters se webbsidan www.unitedsisters.se eller ring; 08-691 76 00.

Förlåt min älskade

Postat; 2008-09-25 Kl. 17:28:48

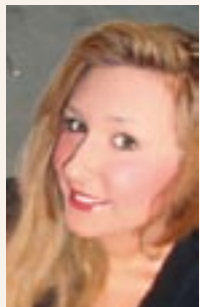
Förlåt min älskade för att jag väljer sofistikerade klänningar i mörka kulörer istället för kortkorta kjolar och nätstrumpbyxor.

Förlåt för att jag inte poserar i korsett och stringtrosa i sängen med fingret i munnen för att du ska kunna lägga upp bilderna på Facebook precis som dina vänner gör med sina flickvänner.

Förlåt för att jag har celluliter och hull lite här och där och inte har tid att ha min kropp som hobby, pumpa och svetta mig fast och platt överallt. Förlåt för att jag tänker med huvud istället för med silikonerna. Förlåt för att jag för det mesta nu för tiden vill gå med ostylat hår, bekväma kläder och låga skor. Förlåt för att jag inte längre anstränger mig för att regelbundet gå på solarium och fixa fransk maniky.

Förlåt för att jag väljer att få uppmärksamhet på annat sätt än genom mina bröst och rumpa. Förlåt för att jag prioriterar hemmakvällar och plugget framför festen och vodkafaskan. Förlåt för att jag inte låter alla ta mig i kön, anal, mun, navel öra och näsborre. Förlåt för att jag har ett så pass bra självförtroende att jag vet att jag värd mycket mer än så. Förlåt för att jag insett att jag har så mycket mera viktigare att komma med än endast ett vackert yttre.

Förlåt för att jag är en av de som väljer att slåss emot allt vad kvinnoförnedring innebär och skit vi dagligen behöver ta emot. Förlåt för jag är en av dem som har insett att vi kan så jävla mycket mer än stilla människors behov och springa från fest till fest med en livmoder som blivit till glasspinne av kyla i den två storlekar för lilla minikjolen för att den enda bekräftelsen man kan få är en nyp i stjärten.



FÖRLÅT!
Din alldeles egna Bridget Jones

Fryshuset Skateparks coolaste medlem



Gunvor Adolfsson, 62, låter inte åldern komma i vägen för nya hobbyer.

Foto: Petra Jordmark

När de flesta föreställer sig en skateboardåkare dyker nog bilden av en ung kille upp i huvudet. Majoriteten av medlemmarna i Fryshuset Stockholm Skatepark är också tonårsskallar. Nu har de dock fått tuff konkurrens ute i ramperna av en kvinna som inte bryr sig ett dugg om stereotyper eller vad man förväntas göra i olika åldrar.

Gunvor Adolfsson är 62 år och har på sistone tröttnat på att bara titta på när hon är med barnbarnen i skateparken. Därför har hon själv börjat åka och hon gör det med stil och finesse. Många tror att man kan bli för gammal för att lära sig vissa saker, Gunvor vet att det inte stämmer alls.

PETRA JORDMARK
& MAGNUS GYLLENBERG

Vill Du vara en del av Fryshuset?

Fryshuset har i många år arbetat med barn och ungdomsfrågor och har ett stort kunnande inom dessa områden. Projektet Ensamamma Mammor kommer nu att starta upp en barnvaktspool som kommer att arbeta både internt inom Fryshuset och externt för privatpersoner och företag.

Du som arbetar hos oss älskar att umgås och leka med barn och är intresserad av deras utveckling. Du får en genuin utbildning med kurser som är relevanta såväl för Dig som är intresserad av, som arbetar med eller kommer att arbeta med sociala frågor, och som har ett öppet hjärta för barns lek och utveckling. Arbetstiderna varierar efter kundens behov och innebär därför både oregelbunden arbetstid och arbetstillgång. Lön enligt avtal.

ANSÖKAN:

CV med foto och en personlig presentation skickas till: selene.cortes@fryshuset.se

FRYSHUSET

»TOPBOY, LIKA SOCIOLOGISKT OCH PSYKOLOGISKT SOM KOREOGRAFISKT SKARP«
KVÄLLSPOSTEN



»45 MINUTER VERKLIGHET.«
HELSINGBORGS DAGBLAD

EN HULIGANBERÄTTELSE

TOPBOY

AV: ULF STENBERG, EMIL ROSÉN OCH BIRGITTA INGRAS

SPELAS PÅ: Playhouse Teater 10, 11, 15, 16, 18, 22, 24, 25, 29 November
Kl 19.00, Sibylleg. 29 BILJETTER: Ticketnet.se ELLER PÅ Playhouse Teater
I SAMBAND MED FÖRESTÄLLNING. BILJETTPRIS: 150kr. Studerande 100kr.

ticketnet

FRYSHUSET

FOTBOLLSALLIANSEN
för en positiv supporterkultur



huliganpäron

Fotbollsalliansen/Top boy stöds av:
Allmänna Arvsfonden, Vattenfall, Stockholm stad

VILL DU STÖDJA FRYSHUSET? GÅ IN PÅ WWW.FRYSHUSET.SE/STODFRYSHUSET