

FRYSHUSET

BERÄTTAR:



I REDAKTIONEN: MOA STRIDDE, HELENA MEYER, KATJA WÄHLSTRÖM

Lovely Days på Fryshuset 15/6 – 7/8

Sommarkul på Fryshuset för dig upp till 20 år



Spela basket, åk skateboard, segla, delta i kurser inom musik, dans, teater eller yoga. Det blir också workshops, openstages, tävlingar, konserter, fester. Den som vill utveckla sin kreativa ådra kan prova på tröjtryck, tvoning,

göra egna pins, pärlplattor eller makramé. Varmt välkommen att delta i våra aktiviteter eller kom och umgås med vänner i loungen. De dagar du deltar aktivt bjuder Fryshuset på lunch.

Öppet: Måndag–fredag kl. 10.00–18.00

Plats: Fryshuset, Mårtensdalsgatan 2–8.

T-bana: Gullmarsplan
Tvårbana: Mårtensdal

Lokalbuss 4 eller 74

Pris: 100 kr medlemsavgift gäller hela sommaren för alla aktiviteter

Info om aktiviteter, program, anmälan och praktiska upplysningar: www.fryshuset.se/lovelydays

Lovely Days stöds av:

Fastpartner, Svenska Bostäder, Sjöhistoriska museet, Photopearls, Munkplast AB, KFUK-KFUM Stockholmsregionen, Nilson Group, JeLi HälsöStark, Goldwell, ABF, BikBok, Flügger Färg, PUNKTMedis, Vecko Revyn, Kamratposten, Guinness World Records, Okej och Goal.

KATJA WÄHLSTRÖM
MOA STRIDDE



Kristoffer Malmsten, känd från rappgruppen Fattaru, håller musikkurser på Lovely Days.

FOTO: MOA STRIDDE

Ta första steget i din musikkariär

Kristoffer Malmsten, känd från rappgruppen Fattaru, håller musikkurser hela sommaren på Fryshuset. Kurserna är öppna för alla som vill lära sig mixa skivor, spela in egna låtar eller producera musik.

Vad kan man förvänta sig av dina kurser?

– Förhoppningsvis kommer man ta sitt första steg mot att jobba med musik, som DJ, producent eller artist. Jag vill också uppmuntra ungdomar att testa kurser inom

områden som inte är deras huvudintresse. För alla tre kurser kompletterar varandra. Vill du exempelvis bli producent är det en enorm fördel att kunna tänka som en DJ.

Varför har du valt att jobba med ungdomar?
– Fryshuset är en fantastisk resurs för Stockholms ungdomar, och finns nu även i Göteborg och Malmö. Jag tillbringade själv mina tonår i Frysen och spelade basket. Så det känns naturligt att komma tillbaka och dela med mig av saker som jag lärt mig sen dess.

Lär dig åka bräda – kom till Stockholm Skate Park

Skating finns naturligtvis med bland aktiviteterna under Lovely Days. Vi erbjuder skatekurser riktade till nybörjare och de som vill testa för första gången. Våra erfarna coacher hjälper dig med allt du behöver.

»Prova på kurserna« hålls veckorna 25, 26, 32 och 33, två timmar per

dag, måndag – fredag. Alla är välkomna att prova på när som helst under kurstiderna! Du behöver inte anmäla dig i förväg, det är bara att »dropa in«.

– Alla borde lära sig åka skate, passa på på Lovely Days, säger Jonas Lindahl i Stockholm Skate Park.



FOTO: MAGNUS GYLLENBERG



Basket för alla

Öppna basketträningar hela sommaren på Lovely Days. Alla är välkomna, från »inte ens nybörjare« till elitpelare.

Träningarna pågår från 15/6 till 7/8, måndag–fredag. Game-time varje dag 16.00–18.00.

Anmälan sker på plats i Fryshuset.

Mer info: www.soderbasket.com



Cirkusträning

Prova på Cirkusträning! Alla mellan 12 och 20 år är välkomna – inga förkunskaper krävs. Du lär dig luftakrobatik och att stå på händer. En annorlunda, kul upplevelse, träningsvärk utlovas.

Lärare är Manda Rydman (www.aerialhoop.se) utbildad vid

Statscirkusskolan i Kiev, Ukraina. Cirkuskurser

30 juni – 2 juli, varje dag kl. 12.00–15.00

7 juli – 9 juli, varje dag kl. 12.00–15.00

Info: gymmet@fryshuset.se

AKTIVITETER: LOVELY DAYS 15/6 – 7/8

KURSER

Basket
Cirkus
Dans
Styrketräning
Box och självförsvar
Top Boy – teater, koreografi och skådespeleri
Skatekurser
Sommaryoga
Poesikurs
Gitarr
Spela i ensemble
Teater
DJ
Musikproduktion
Låtskrivarverkstad
Sång
Piano
Franska

Estradpoesi
Feministisk Självförsvar
Lär dig spela trummor
Elbas
Ensemblespel för tjejer

ÖVRIGA

AKTIVITETER
Teaterverkstad
Optimistjollesegling
Makramé
Pärplattor i samarbete med Photo
Pearls
Slöjdmöten:
Tröjtryck, tovning och måla masker
Mangateckning

Göra Pins
Hårstyling
Yoga-dans
Göra smycken av pärlor
Fest
Konsert
Openstage
Bokcirkel
Workshops

UTOMHUS-AKTIVITETER

Basket
Bordtennis
Biljardbord
Studsmatta
Airhockey arena
Frisbee
Rockringar
Frisbeedart



Skön eggande Streetdance

Kurser i streetdance – den sköna dansstilen med rötter i funkens eggande rytmer och New York gatukultur.

Slöjdmöten!

Slöjda enkelt och lekfullt. Eva Melin lär dig tröjtryck, tovning och att göra målarmasker.

Onsdagar kl. 12.00–17.00 under hela Lovely Days.



– Förr var slöjd och eget skapande en naturlig del av livet. Så är det inte idag, därför behövs det mer än någonsin, säger Eva Melin.

Fryshuset Gymmet – rolig, tuff och inspirerande träning

Bli stark och glad på Fryshuset Gymmet. Vi erbjuder träning för hela kroppen, för ökad styrka, balans, koordination, kondition och rörlighet. Personliga tränare håller i kurserna. Öppet för dig som är 16–20 år.

Våra kurser innehåller:

- Grundläggande styrketräning och kondition
- Funktionell träning
- Genomgång av träningsmaskinerna

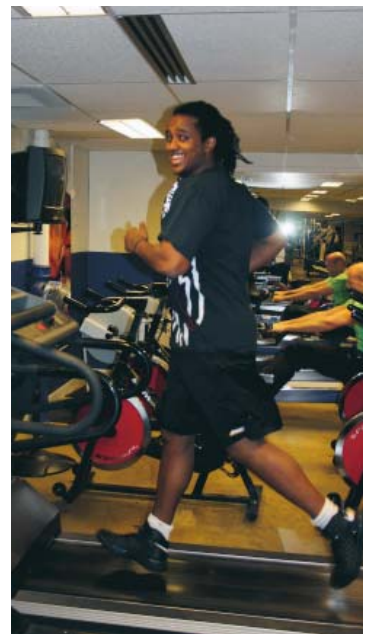
Kurstillfällen

23 – 25 juni, varje dag kl. 11.00 – 16.00

30 juni – 2 juli, varje dag kl. 13.00 – 15.00

28 – 30 juli, varje dag kl. 11.00 – 16.00 (kursen hålls delvis på hinderbana utomhus)

Info: gymmet@fryshuset.se



Beach 2009

– sommarens skönaste skumparty



Den 4 juli presenterar Lovely EU Music Days beach 2009 då Fryshuset förvandlas till årets sommarklubb med artister och djs från hela Europa

Festen arrangeras i samarbete med European Urban Music Days som en final på deras festival på Kulturhuset. Akterna från bland annat Cypern, Sverige, England, Kanarieöarna och Frankrike kommer att pumpa European urban, alltså Hiphop, RnB, Soul, Reggae och Elektro.

– Glöm Ibiza, St Tropez och Miami, vi tar de fina stränderna och artister från hela Europa och skapar sommarens skönaste skumparty. Ta med dig flipflopsen, solglajjorna och dina kompisar och festa med oss! Säger Daniel Lönn och Amme Abraha, The Wave.

För mer information gå in på: www.eumusicdays.com eller maila info@eumusicdays.com

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



FOTO: JOHAN JONSSON, SMM (STATENS MARITIMA MUSEER)

Sommarsegla vid Sjöhistoriska

Prova på att segla Optimistjolle vid Sjöhistoriska museet i sommar.

Varje veckodag åker en grupp med ledare från Fryshuset ut till Djurgården och seglar i två timmar. Seglingen är ett samarbete mellan Stockholms hamnar, Sjöhistoriska och Fryshuset och pågår vecka 28–31.

– Vi anordnar seglingarna för att väcka intresset för båt- och friluftsliv hos ungdomar som aldrig har haft möjlighet att prova på innan. Förra året provade 120 ungdomar på och tyckte att det var hur kul som helst, säger Babek Toloe Shagar, projektledare för Brobyggarna på Fryshuset.

FRYSHUSET Gymmet

Träna så mycket du vill under hela:

JUNI, JULI, AUGUSTI för endast

500:-

NYA RÖR
solkampanj
hela SOMMAREN!
10 ggr SOLKORT
250:-
(ord. pris 300:-)

Vi erbjuder gymkurs på sommarlovet, se www.fryshuset.se/lovelydays

SOMMARÖPPETTIDER

15 Juni- 15 Augusti: vardagar: 10-19:30
helger: 12-17

Åldersgräns 16 år

Gå gärna in på vår hemsida och håll koll på våra kampanjer.
www.fryshuset.se



Mårtensdalsgatan 6, 08-6917638, T-bana Gullmarsplan

Söker Du en Barnvakt?

Barnvakt Fryshuset har det du behöver

Barnvakt Fryshuset har kvalificerade barnvakter till humana priser. Våra barnvakter har rekryterats utifrån strikta krav på motivation och lämplighet, och har en grundutbildning i COPE, Hjärt- och Lungräddning och barnsäkerhet. De handleds även löpande inom barnpedagogik av legitimerade yrkesutövare.

Vinsten från Barnvakt Fryshuset går till »Barn till ensamma mammor«, en verksamhet som jobbar för att ge barn en bättre barndom, kontakta oss på barnvakt@fryshuset.se

Våra Priser

Att anlita barnvakt är en hushållsnärätjänst, den reella kostnaden uppgår därför bara till hälften av det ordinarie priset.

Pris per timme vardagar och helger: 187,50 kr efter skatteavdrag (375 kr utan skatteavdrag).

Pris per timme storhelger: 250 kr efter skatteavdrag (500 kr utan skatteavdrag).

I priset ingår allt, inklusive ansvarsförsäkring. Inga andra kostnader tillkommer.

Kontakta oss på 08-691 72 80 eller ensamma.mammor@fryshuset.se



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