

# KFUK - HJEMMET

## MÅNEDSHILSEN

November 2019

Norsk KFUK, 52 Holland Park, W11 3RS  
[www.kfukhjemmet.org.uk/](http://www.kfukhjemmet.org.uk/) +442077279346

### Kloke ord fra staben

Det er haust for alvor i London no. Trea strør blad utover gata, butikkane i Holland Park Avenue "pyntar" til Halloween, og regnet får vise seg ordentleg fram. Sjølv om fargen på himmelen ofte er grå kan ein på mange måtar seie at hausten er ei fargerik tid i London. Fargen oransje pregar gatene, vi ser den både i laget med blad som legg seg på bakken og i dei utallige graskara på nærbutikken. Til og med himmelen kler seg i oransje ein gong i blant, og då vert den gjerne spreidd på sosiale medier i tillegg.



Ingvild Berge Conradsen,  
ettåring

For meg er nettopp denne fargen, og denne tida på året ei påminning om inkludering. Kirkens Bymisjon arrangerer kvar haust ein såkalla "oransje skjerf"-aksjon, ein dugnad som fremmer eit ønske om eit varmare samfunn. Tusenvis av oransje skjerf vert strikka over heile Noreg, og hengt ut i gatene. Det er ei fysisk gave til dei som ikkje har råd til å kjøpe eit skjerf, men også ei tydeleg, visuell påminning om å spre omtanke i ei mørk og kald tid som er vanskeleg for mange.

Kanskje kan vi bli flinkare til å sjå på dei fine haustfargane med eit blick for dei som har eit ekstra behov for varme og omtanke i denne tida. Og kanskje skal vi no når vi går mot verkeleg kalde tider, og vi kler på oss våre eigne skjerf - og luer og vottar, huske å minnst dei som ikkje er like heldige som oss.



Resultat av gresskarskjæring for fastboende og stab.





### Forfatterbesøk

Fastboende, stab og gjester utenfra fylte stuen da Hans Petter Blad besøkte K i slutten av oktober. Han ga oss et nært innblikk i hvordan han lar seg inspirere av byen og det offentlige rom når han skriver prosa og poesi.

Vi tar fortsatt imot donasjoner til nytt teppe i finstuen.

Kan overføres til vår norske konto: **3114.10.81945**

Takk for bidragene så langt!



# Møt noen av våre fastboende!

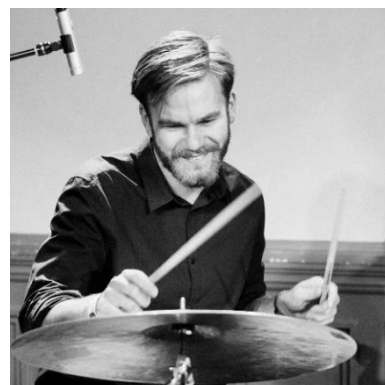
- Jeg studerer juss på King's College University. Dette er femte og siste året mitt på en master i rettsvitenskap.
- **En vanlig dag:** Det er få dager som er helt like. Likevel består stort sett hver dag av litt skole, én treningsøkt og noe sosialt på kvelden.
- London er en fantastisk by å studere i. Det er mye som skjer hele tiden, og dermed mange ulike aktiviteter man kan slenge seg med på.
- **Om 10 år** jobber jeg forhåpentligvis med klienter som vil skape noe nytt og som anvender ny og spennende teknologi i denne prosessen. Ideelt sett er arbeidsdagene fleksible slik at jeg har tid til å dyrke andre interesser, som randoné, løping og klatring, samtidig.  
Mer sannsynlig er det likevel at jeg støver ned på et eller annet kontor i et større firma, mens jeg skriver på juridiske betenkninger som utelukkende skaper større økonomisk fortjeneste for firmaet, på klientens bekostning.

Kristian Græsli



- Jeg er jazztrommeslager og har flyttet til London for å gjøre utveksling til Guildhall School of Music & Drama. Jeg blir her til slutten av mars 2020.
- **En vanlig dag:** Dagene mine er varierte. Alt kommer an på hva jeg må gjøre, hvor jeg befinner meg og hva som eventuelt dukker opp underveis. En vanlig dag består som regel av øving, studie, bandøvinger/sessions, komponering, administrering/organisering av band eller å spille/høre konserter.
- London er helt topp! Jazzscenen her er gigantisk og det er mange dyktige musikere her.
- **Om 10 år** er jeg forhåpentligvis fortsatt på trommestolen!

Amund Kleppan



- Jeg er studentpraktikant ved den norske ambassaden i London. Her skal jeg være frem til jul, og jeg stortrives både som praktikant og med å bo på K.
- **En vanlig dag:** Jeg spiser frokost halv 8, før jeg tar bussen til jobb. Jeg kommer vanligvis hjem rett til ferdig middag, noe som er en stor luksus etter å ha bodd i kollektiv i 3 år. På kveldene er jeg gjerne sosial med K-gjengen, trener eller går på pub.
- Jeg elsker London med alt det byen har å tilby. Det er en utrolig mangfoldig by som jeg stortrives med å bo i, så det blir veldig trist å forlate KFUK og London til jul. Jeg har allerede planlagt å komme på besøk neste år.
- **Om 10 år** er jeg forhåpentligvis i full gang med en karriere innen en bransje jeg trives med. Hvor i verden jeg befinner meg er uvisst, men jeg ser for meg at jeg ønsker å arbeide i utlandet noen år - så kanskje jeg er her i London?

Anna Hole



# Meny november 2019

1.	Fredag	Nachos m/ salat	
2.	Lørdag	Restebuffet	
3.	Søndag	Kyllinggryte m/ eple og karri	Kake
4.	Mandag	Spinatsnurrer	
5.	Tirsdag	Ovnsbakt fisk m/ grønnsaker	Frukt
6.	Onsdag	Chilaquileform	Kake
7.	Torsdag	Lapskaus m/ pølser	Frukt
8.	Fredag	Lasagne m/ brød og salat	
9.	Lørdag	Grøt	
10.	Søndag	Chili con carne m/ potetmos	Kake
11.	Mandag	Blomkålsform	
12.	Tirsdag	Fiskesuppe m/ brød	Frukt
13.	Onsdag	Tagliatelle m/ spinat, tomat og ricotta	Kake
14.	Torsdag	Høstsuppe	Frukt
15.	Fredag	Pizza	
16.	Lørdag	Restebuffet	
17.	Søndag	Koteletter m/ ovnsbakte grønnsaker	Kake
18.	Mandag	Pasta bolognese	
19.	Tirsdag	Fishermanns pie	Frukt
20.	Onsdag	Pita med falafel	Kake
21.	Torsdag	Tomatsuppe m/ tortellini og pølser	Frukt
22.	Fredag	Tacopai m/ salat	
23.	Lørdag	Grøt	
24.	Søndag	Karbonader m/ middelhavsgrønnsaker, couscous og feta	Kake
25.	Mandag	Makaroniform m/ pølser	
26.	Tirsdag	Fiskeboller m/ hvit saus, poteter og gulrot	Frukt
27.	Onsdag	Kikerttangine	Kake
28.	Torsdag	Komle	Frukt
29.	Fredag	Enchiladas	
30.	Lørdag	Restebuffet	

## Hjertelig velkommen til middag på KFUK-hjemmet!

Middagen er kl. 17.30 – 18.15 på mandag til fredag og 17.00 – 17.45 på lørdager og søndager. Gi beskjed kl. 12.00 samme dag om du ønsker middag. Middag er inkludert i prisen når du bor på huset, for eksterne gjester koster den £7.

