

# KFUK - HJEMMET

## MÅNEDSHILSEN

OKTOBER 2018

Norsk KFUK, 52 Holland Park, W11 3RS

[www.kfukhjemmet.org.uk](http://www.kfukhjemmet.org.uk)/+442077279346

### Ny styreleder på KFUK-hjemmet!

Lyse sommernetter, fjellet, reker og krokan-is er det Eva Meinich savner mest med Norge, i tillegg til familie og venner. På årsmøtet i juni ble hun valgt til ny styreleder på KFUK-hjemmet.

Eva har vært styremedlem siden 2014. *-Jeg var veldig glad for å bli spurt om å engasjere meg i styret på K. Ettersom årene har gått har jeg blitt mer og mer begeistret for huset, folkene her og hvordan dette overnattingsstedet drives. Gjennom over hundre års drift har man klart å verne om en unik kultur, og man lever opp til slagordet om ha "både hjerterom og husrom".*

Eva har bodd i London siden 1999 og er veldig glad i byen. Hun kom første gang til London i 1992, for å studere ved The Arts Educational School. Nå arbeider hun til daglig som Executive Assistant for Aker Solutions Ltd i Chiswick, der hun også bor sammen med samboer og to barn på 14 og 19. *-Det beste med London er mangfoldet! Alle de valgene man har når man skal ut og spise, utvalget i matbutikkene, alle kulturtilbudene, parkene, Thames, pubene, hus som ikke er rette, krinkelkroker...og ikke minst: Menneskene!*

Med en slik begeistring for byen vi bor i, er det naturlig å spørre Eva om noen gode tips til hva våre gjester bør gjøre i London.



*-Man må aldri undervurdere litt dødtid, det å rusle rundt og ta inn over seg alt og ingenting. Snakk med folk! Det er et hav av historier i denne byen. Spaser en tur i Holland Park, Richmond Park eller Kew Gardens! Gå i teater, spis, drikk! Og se etter et museum som vekker din interesse.*

Vi er takknemlig for at Eva har påtatt seg ledervervet og ser frem til godt samarbeide i årene som kommer!

## «Kloke ord fra staben»

Da var plutselig oktober her og høsten er et faktum, også her i London. Dagene blir kortere, bladene på trærne endrer farge, himmelen står i brann hver kveld solen går ned, og etter en varm, lang sommer er det litt vemodig å måtte finne frem de langermede genserne og ytterjakken igjen.

Ny årstid merkes også på K, og mye har endret seg siden jeg kom i begynnelsen av juli. Halve huset er nå fylt av fastboende, mennesker som studerer eller jobber i London, som vi ønsker å være et godt og trygt hjem for. Samtidig er de selv med på å sette preg på huset, noe som resulterer i god stemning rundt middagsbordet, filmkvelder og koselig stunder i finstua. For mitt vedkommende blir mye av tiden i byen, som sakte men sikkert begynner å føles som litt min, tilbrakt på diverse kafeer med en god kopp kaffe, på tur i parken, og på plasser hvor man kan nyte noen av de mange underholdningstilbudene som finnes her.

Enhver årstid bringer med seg noe godt og noe som er mindre godt. For mange er høsten en tid preget av plikter og rutiner. Jobb og skole, barn som skal på fritidsaktiviteter, dugnader, møter og så videre, tar opp store deler av livene våre, og det blir fort flere hverdager enn andre dager. Det kan da være lett å kjøre seg litt fast, og kjenne på manglende motivasjon. Akkurat dette synes jeg er beskrevet godt i en av verselinjene i *Hekla stålstrenga* sin «Vise ved vintersolkverv»:

*Vi lev mæ en rest av en sommer i minne,  
i lengting mot daga vi ikkje har fått*

Det å leve i nuet er noe vi har snakket mye om på K, og særlig i forbindelse med at vi, ettåringene, kun er her ett år. Men dette er noe jeg tror mange av oss kan bli flinkere til. Vi velger selv hva vi fyller dagene våre med, så hvorfor ikke fylle dem med noe som gir deg overskudd og glede?

Min oppfordring er derfor; gjør noe annerledes, noe du ikke gjør hver dag. Ta deg tid til noe du har lyst til å gjøre. Les en bok, se en film eller prøv en ny fritidsaktivitet. Gå ut i skog og mark, plukk bær eller dra på telttur. Gå på gudstjeneste, det er både godt og viktig med litt åndelig påfyll i blant. Høst av årstidens mange goder, og prøv å leve i nuet.

Ha en nydelig oktober!



Anna-Elise Pedersen  
Ettåring

# Hva har skjedd den siste måneden?



## Forbønn i sjømannskirken

9. september deltok staben på gudstjeneste i sjømannskirken. Hver høst er det forbønn for nye ansatte ved KFUK-hjemmet. Vi deltok aktivt med flere innslag i gudstjenesten.

*Bildet viser ettåringene og daglig leder Tonje som synger.*

## Filmkveld i hagen

«Notting Hill» på storskjerm i hagen er et av årets høydepunkt på K. Boller, kakao, pledd og lys skapte en fin atmosfære for alle de fremmøtte.



## PROGRAM OKTOBER

- Tirsdag 2. Kveldstanker i finstuen ved en ettåring
- Søndag 14. Gudstjeneste i hagen ved sjømannsprest Ellen Marie Skillingsstad kl. 18
- Tirsdag 16. Kveldstanker i finstuen ved en ettåring
- Onsdag 17. Husmøte for fastboende
- Tirsdag 23. Kveldstanker i finstuen ved en ettåring

## Middagsmeny oktober 2018

Mandag	1.	Pølse og potetmos
Tirsdag	2.	Fiskekaker i brun saus m/gulrot- og eplesalat.
Onsdag	3.	Spinatsnurrer
Torsdag	4.	Blomkålsuppe
Fredag	5.	Spaghetti Bolognaise
Lørdag	6.	Restebuffet
Søndag	7.	Tikka Masala
Mandag	8.	Kjøttboller i lys saus, poteter og salat
Tirsdag	9.	Fisk i form
Onsdag	10.	Kikerttagine m/couscous
Torsdag	11.	Brokkolisuppe
Fredag	12.	Lapskaus
Lørdag	13.	Grøt
Søndag	14.	Kalkunstek
Mandag	15.	Pølse og potetmos
Tirsdag	16.	Pastasalat
Onsdag	17.	Soppsuppe m/brød
Torsdag	18.	Fiskeboller
Fredag	19.	Lasagne m/salat
Lørdag	20.	Restebuffet
Søndag	21.	Fårikål
Mandag	22.	Skinkeform
Tirsdag	23.	Fiskepinner m/pommes frites og remulade
Onsdag	24.	Aubergine- og squashform
Torsdag	25.	Selmas Oktobersuppe
Fredag	26.	Nachos
Lørdag	27.	Grøt
Søndag	28.	Annas Skogsgryte
Mandag	29.	Penneform m/pesto og grønnsaker
Tirsdag	30.	Fiskeburger
Onsdag	31.	Chilaquileform

**Hjertelig velkommen til middag på KFUK-hjemmet.** Middagen er kl. 17.30 – 18.15 mandag til fredag og kl. 17.00 – 17.45 på lørdager og søndager. Gi beskjed innen 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.