

# KFUK - HJEMMET

## MÅNEDSHILSEN

Oktober 2019

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



### «En Gud som ser»

Gudstjenesten i hagen søndag 29. september ble en flott opplevelse. Dette året var også været på vår side. Ettåringene deltok aktivt i gudstjenesten med sang, tekstlesing og lystenning, og formidlet slik dagens tema sammen med sjømannsprest Cecilie Jørgensen Strømmen. Etter gudstjenesten serverte vi kirkekafe til en fullsatt finstue.

Takk til alle som kom!



## Kloke ord fra staben

Mye har endret seg siden vi kom i begynnelsen av juli. Varme, lange og lyse dager begynner å bli kaldere, mørkere og kortere. Det er rart å innse at allerede en fjerdedel av året vårt på K har gått. Det har vært tre helt fantastiske måneder vi har hatt, med nye møter og opplevelser. Selv har jeg gledet meg svært til høsten i London. For enhver årstid bringer med seg nye ting å kunne glede seg over. Varme gensere, skjerf og store kopper med te er noen av favorittene.



Hedvig Bache Hungnes,  
ettåring

Flere av oss går inn i helt nye, og mange tilbake i gamle, rutiner. Følelsen av at jeg ikke kun er på ferie, men faktisk skal bo her et år er noe som sakte men sikkert begynner å synke inn. I en hverdag så full av ting å gjøre er det viktig å finne tid til å slappe av og til å nyte det London har å by på. I en by der det skjer så mye hele tiden, synes jeg det kan være vanskelig å vite hvor jeg skal begynne. Noe av det herligste med denne byen er det fantastiske kulturelle livet. Det jeg kanskje liker aller best er å dra på konserter, gjerne helt spontant. For i en hverdag fylt med rutiner er det veldig befriende å bryte litt med dette.

Samtidig som man ønsker å få opplevd så mye av byen som mulig, er det utrolig deilig å kunne komme hjem til K på slutten av dagen. Å kunne ha en så trygg opplevelse av å bo i utlandet er noe jeg unner alle. Med et hus fullt av engasjerte fastboende og fantastiske gjester som alle har noe å dele og fortelle, er det lett å føle seg hjemme.

Nå som dagene blir kaldere og kortere, er mine tips for høsten: Unn deg noe godt for å holde deg varm i det kalde været, kjøp deg te, og utforsk det fantastiske konsert- og kulturlivet i London. Vær spontan!



## Metropolen som skrivestue

Hvordan påvirker byen oss som lesere og skrivere? Med utgangspunkt i sin bok *Paris-kontorene* holder forfatter Hans Petter Blad foredrag om å skrive romaner, å skrive i det offentlige rom og å skrive utenfor den norske intimsfæren. "*Paris-kontorene* er en studie av det franske og parisiske, en forfatterens guide til Paris".



Hans Petter Blad, forfatter

**Velkommen til litteraturarrangement på KFUK-hjemmet  
tirsdag 29. oktober kl. 19.30! Servering av snacks.**

## Kveldstanker

Hver tirsdag i oktober er det  
kveldstanker i finstuen  
kl.20.00 ved en av  
ettåringene! Kom!

Andre arrangementer:

**Onsdag 16. kl. 19.00** ANSA info-kveld for nye  
studenter på  
Sjømannskirken

## Hjem søker teppe!

«Så sitter jeg her på det gamle teppet, og trekker i tråder og filler. Jeg tenker, vi trenger et nytt.»

Kan du, eller noen du kjenner gi oss et teppe? Vi tar også imot donasjoner.



## Meny oktober 2019

1.	Tirsdag	Fiskeboller i kvit saus	Frukt
2.	Onsdag	Chilli sin carne	Kake
3.	Torsdag	Oktobersuppe	Frukt
4.	Fredag	Taco	
5.	Lørdag	Graut	
6.	Søndag	Gryterett m/ potetmos	Kake
7.	Mandag	Makaroniform m/ pølse	
8.	Tirsdag	Fiskepinner m/ båtpoteter	Frukt
9.	Onsdag	Pasta m/sopp- og spinatsaus	Kake
10.	Torsdag	Tacosuppe	Frukt
11.	Fredag	Gulrotpizza	
12.	Lørdag	Graut	
13.	Søndag	Kylling tikka masala m/ris	Kake
14.	Mandag	Bakt potet m/ tilbehør	
15.	Tirsdag	Fiskekaker i brun saus	Frukt
16.	Onsdag	Grønnsakslasagne	Kake
17.	Torsdag	Gulrot- og søtpotetsuppe	Frukt
18.	Fredag	Fajitas	
19.	Lørdag	Restebuffet	
20.	Søndag	Kjøttkaker i brun saus	Kake
21.	Mandag	Steikt ris m/ kjøttdeig	
22.	Tirsdag	Ovnsbakt fisk i rød pesto	Frukt
23.	Onsdag	Kokoscurry m/ nudler og grønnsaker	Kake
24.	Torsdag	Linsesuppe	Frukt
25.	Fredag	Middelhavsinspirert pita m/ falafel	
26.	Lørdag	Graut	
27.	Søndag	Fårikål	Kake
28.	Mandag	Wok m/ kjøttdeig og nudler	
29.	Tirsdag	Fiskegrateng	Frukt
30.	Onsdag	Blomkål- og søtpotetcurry	Kake
31.	Torsdag	Spansk suppe m/ chorizo og chili	Frukt

### 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.

