KFUK-HJEMMET

MÅNEDSHILSEN FEBRUAR

Norsk KFUK, 52 Holland Park, W11 3RS
www.kfukhjemmet.org.uk/+442077279346

Å ha en mentor

På KFUK-hjemmet har vi hatt en mentorordning siden høsten 2012. Det er tre av de fast ansatte som er mentor for to ettåringer hver. Vi har en mentorsamtale i måneden. Hver samtale har et tema i tillegg til generell oppfølgning.

De første samtalene handler om å bli kjent, identifisere en lederstjerne som snakkes om på hver samtale og å identifisere et prosjekt ettåringen skal lede på huset. Andre temaer på samtaler er tro og tvil , fremtidsplaner, relasjoner, hva er en god leder, hvem er jeg og definerende øyeblikk i livet. Mentorsamtalen i februar blir en omvendt samtale. Ettåringene skal øve seg i å lede en samtale , lytte og gi råd til oss mentorer. Mange gleder seg til denne samtalen!

Arnhild er mentor for Helene og Hanne. *" Å være mentor er både spennende, berikende og det er veldig gøy å bli bedre kjent med to av ettåringene. Det er kjekt å ha samtaler som handler om livet. Jeg får selv mye ut av de samtalene"*sier Arnhild

" Det er fint med både oppfølging og veiledning. Det er også veldig bra å bli sett og få være på tomannshånd. Det hjelper en å vokse og er en fin del av ledertreningen!" forteller Helene

Hilsen fra Maja

Det å ha en mentor er noe av det beste med å være ettåring på K. Det gir oss muligheten til å snakke om hvordan vi har det og få tilbakemelding på arbeidet vi gjør. Vi har mentorsamtaler en gang i måneden. Der får jeg muligheten til å utvikle min tro og meg selv som menneske. Det å reflektere over arbeidet vi gjør er en viktig kildene til ny lærdom. Den kinesiske filosofen Konficius (551-479 f.Kr) sa; "Å lære uten å tenke har ingen verdi. Å tenke uten å lære er farlig". På mentorsamtaler får vi nettopp muligheten til å tenke og reflektere over arbeidet vi gjør. Mentorsamtaler er en god arena for gode og dype samtaler. Jeg har i hvertfall hatt mange gode samtaler med min mentor Anne.

Når vi skal ha mentorsamtaler går vi for eksempel på kafé eller vi drar på besøk hjem til mentoren vår. Dette gjør at mentorsamtalene blir en liten pust i bakken fra en ellers travel hverdag. Jeg er veldig glad for at vi har slike samtaler og for meg har mentorsamtalene blitt et høydepunkt.

Ettersom mentorene er en en veileder for oss ettåringene syns jeg at det første verset av sangen "Eg ser" av Bjørn Eidsvåg er en fin avslutning på denne hilsenen.

Eg ser at du er trøtt

men eg kan ikkje gå

alle skrittå for deg

Du må gå de sjøl

men eg vil gå de med deg

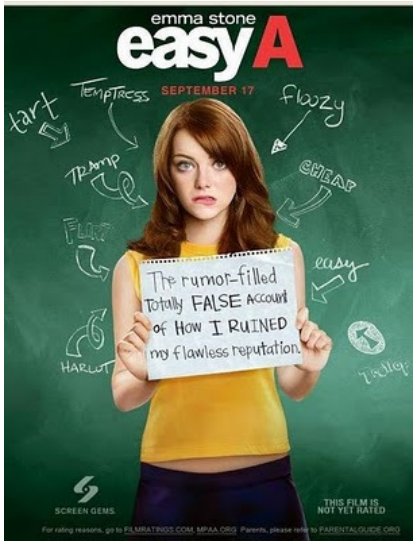
Eg vil gå de med deg

Mitt beste KFUK- minne fra Morten Haabeth Grindaker

Morten bodde på rom 6 da han tok master i økonomisk historie på LSE i London skoleåret 11/12.

Jeg har flere gode minner fra KFUK-hjemmet. Det er vanskelig å trekke fram ett. Når jeg tenker på oppholdet i London, dukker ofte stemningen på en av mine fridager på KFUK opp. Den handler om å våkne av solen inn vinduet på rommet i andre etasje,om å gå ned å hente seg en ferdiglaget kopp kaffe på kjøkkenet, sette seg ut i hagen og nyte våren. Noen kvelder hørte vi på musikk i hagen før vi gikk til en av pubene i nærheten. Jeg opplevde KFUK som et varmt hjem i hjertet av London. *Morten utfordrer Astri Sanne*

PROGRAM i FEBRUAR
Mandagsfilmen
3. 02- Hanne velger film: Skyfall
10.02- Maren velger film: Sister Act 2
17.02- Camilla velger film: Easy A
24.02- Petter velger film: Jobs, filmen om Steve Jobs



Beboerfest 26. februar
Tema er sommerfest og det blir reker på menyen!

Kveldstanker
5. februar får vi besøk av Cecilie Sneltvedt
Tema: *Livet snudd på hode av kreft*
12. februar m/ Hanne
19. februar m/ Maren

Middagsmeny februar 2014

Lørdag 1	Grøt	
Søndag 2	Chow chow med svinekjøtt	Dessert
Mandag 3	Fisher mans pie	
Tirsdag 4	Pai med skinke og brokkoli	Frukt
Onsdag 5	Vegetarwok med nudler	
Torsdag 6	Stekt fisk med poteter og stuing	Frukt
Fredag 7	Taco	
Lørdag 8	Restebuffet	
Søndag 9	Chicken sweet'n sour	Dessert
Mandag 10	Fishfingers med potetstappe	
Tirsdag 11	Bakt potet med garnityr	Frukt
Onsdag 12	Blomkålsuppe med brød	
Torsdag 13	Fisk med mozarella og tomat	Frukt
Fredag 14	Kjøttboller med spagetti	
Lørdag 15	Grøt	
Søndag 16	Tilslørt kylling	Dessert
Mandag 17	Fisk i fløtesaus med pasta	
Tirsdag 18	Sheperds pie	Frukt
Onsdag 19	Kikerttagine med cous cous	
Torsdag 20	Tunfisk med tagilatelle	Frukt
Fredag 21	Chicken fajitas	
Lørdag 22	Restebuffet	
Søndag 23	Svinekoteletter	Dessert
Mandag 24	Pølser og potetstappe	
Tirsdag 25	Chicken byriani	Frukt
Onsdag 26	Chilaquileform	
Torsdag 27	Fisk med pesto og ris	
Fredag 28	Kyllingwok	

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. Vi må bare få beskjed innen kl. 12.00 samme dag om du kommer eller ikke. For de som bor på huset, er middagen inkludert i prisen. For eksterne gjester er prisen £5 på hverdager, £4 på lørdager og £7 på søndager.*