



Välkommen!

ÅRETS PEPPARE

På Idrottsgalan förra måndagen delade GEN-PEP för första gången ut priset Årets Peppare. Priset gick till organisationen Futebol då förça med motiveringen: "Med engagemang, kunskap och stort hjärta peppar och inspirerar de över tusen unga tjejer runt om i Sverige. De skapar utrymme och möjligheter för tjejer att hitta sin rörelseglädje och därigenom stärka sin fysiska och psykiska hälsa". Jag tycker att Futebol då förça är helt fantastiska i hur de arbetar med inkludering i sitt ledarskap och hoppas att de kan inspirera andra.

CAROLINA KLÜFT

METRO HÄLSA GÖRS
I SAMARBETE MED



DE VILL STÄRKA
UNGA TJEJER

Futebol då förça vill stärka spelare genom att skapa en trygg mötesplats både på och utanför fotbollsplanen där de kan utvecklas, växa och hitta sin rätta väg i livet. Organisationen har bland annat sommarläger och ledarutbildningar. Deras webbadress är futeboldaforca.com

Bollkontroll för både nybörjare och proffs

Gen-pep. Till dagens övningar har Carolina hjälp av Cecilia Andrén Nyström, grundare av Futebol då förça. Här tipsar hon om fyra bra övningar som man kan göra både som nybörjare eller proffs. Övningarna stärker bollkontroll, kondition, styrka och självförtroende. **TEXT: CAROLINA KLÜFT OCH CECILIA ANDRÉN NYSTRÖM, FOTO: HENRY LUNDHOLM**

Sula bollen

1 Dra bollen framåt eller bakåt med ena fotsulan och sedan med andra, som om du kliver över bollen (framåt) eller drar bollen till dig (bakåt). Upprepa en längre sträcka, eller vid brist på plats på ett ställe, och öka farten för att öka svårighetsgrad. Detta stärker din bollkontroll, koordination och kondition.



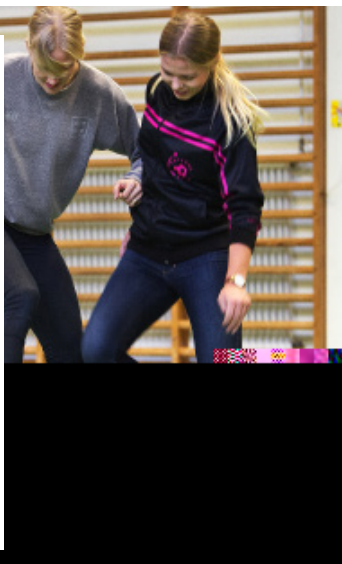
Knä-stopp

2 Dra bollen åt sidan med din ena fotsula, stoppa bollen med din andra fotsula, och sedan med motsatt bens knä. Upprepa medan du för bollen framåt, och öka farten för att öka svårighetsgrad. Detta stärker din bollkontroll och koordinationsförmåga.



1 vs 1

3 En person har bollen och ska försöka behålla den medan en annan person ska försöka ta bollen, när bollen vinnas byts rollerna. Du som har bollen ska använda hela kroppen för att skydda bollen. Den som ska försöka ta bollen ska också använda hela kroppen för att försöka ta bollen. Tänk bara på att ha armarna intill kroppen och spela schysst. Den här övningen övar allt du behöver på fotbollsplanen: bollkontroll, kondition, styrka och självförtroende.



Passning

4 Passa bredsida mot en vägg (träffa bollen hårt mitt på fotens insida) eller med en kompis. Försök få bollen att gå så rakt som möjligt och använd båda fötterna. Du tar emot bollen med en fot och passar med den andra. Öka hastighet för att öka svårighetsgrad. Om ni har plats kan ni också testa att springa runt medan ni passar. Passningar är grundläggande för all fotboll och ju rakare och hårdare du kan slå en bredsida, desto snabbare och säkrare kommer ditt spel bli sen – så värt och roligt att träna på.



GEN-PEP

• GEN-PEP är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars

hälsa. Initiativtagare är Kronprinsessparet, bakom initiativet står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer.

• Rekommenderad fysisk aktivitet för barn och unga är minst 60 min om dagen, medel- till högintensivt. Väldigt få känner till denna

rekommendation och få barn kommer upp i så många minuter varje dag.

•Följ oss för mer inspiration och kunskap: gen-pep.se, Facebook: Gen-Pep, Instagram: @gen.pep

Stockholms kommunfullmäktige
sammanträder 30 januari kl. 16.00
i Stadshusets rådssal

Kl. 16.00 Interpellationer
Kl. 17.00 Frågestund
Kl. 18.00 Beslutsärenden

Du kan följa sammanträdet

via webb-tv, stockholm.se/kf-tv
eller i Stockholms närradio, 95,3 MHz
samt från åhörarlärkaren.

Du kan ta del av sammanträdeshandlingarna via
Insyn insyn.stockholm.se/kf.
Handlingarna finns också att läsa i Stadshusets
reception.

Välkommen!
Eva-Louise Erlandsson Slorach, ordförande



stockholm.se



Inbjudan

Infokväll för familjehem i Uppsala - 8/2

Funderar du på att bli kraftigt förstärkt familjehem? Välkomna till en inspirerande kväll tillsammans med familjehem och konsulenter från Aleris Nåden! Vi berättar om våra 20 års erfarenhet av arbete i team kring placerade barn och unga.

Tid: Onsdag 8 februari kl. 18.00-20.00
Lokal: Kungsgatan 57B, Uppsala

Ingen föranmälan! Vid frågor kontakta
Tina Surminen, tfn: 070-780 02 30.



ACAPE
Laserklinik
Kungsgatan 17
www.ape.se
info@ape.se
08-765 97 08

HUDFÖRYNGRING
V-SOFT LIFT + LASERPEELING
= SUCCÉ

Med bästa laserteknik behandlar vi:
oönskad hårväxt, vårtor fibrom,
leverfläckar, kondylom, ytliga
blodkärl, rynkor, acneärr.

HÅRCENTER
STOCKHOLM

Alla produkter
Tag 2
betala för 1

Gäller ej kampanjprodukter

Öppettider:
Mån-Fre. 10:00-19:00
Lör. 10:00-17:00



www.harcenter.com

Klipp 2
betala för 1
Varje lördag

Gäller ej barn & pensionärspriser

Drop in & Tidsbeställning
08-411 20 46
Olof palmegata 9