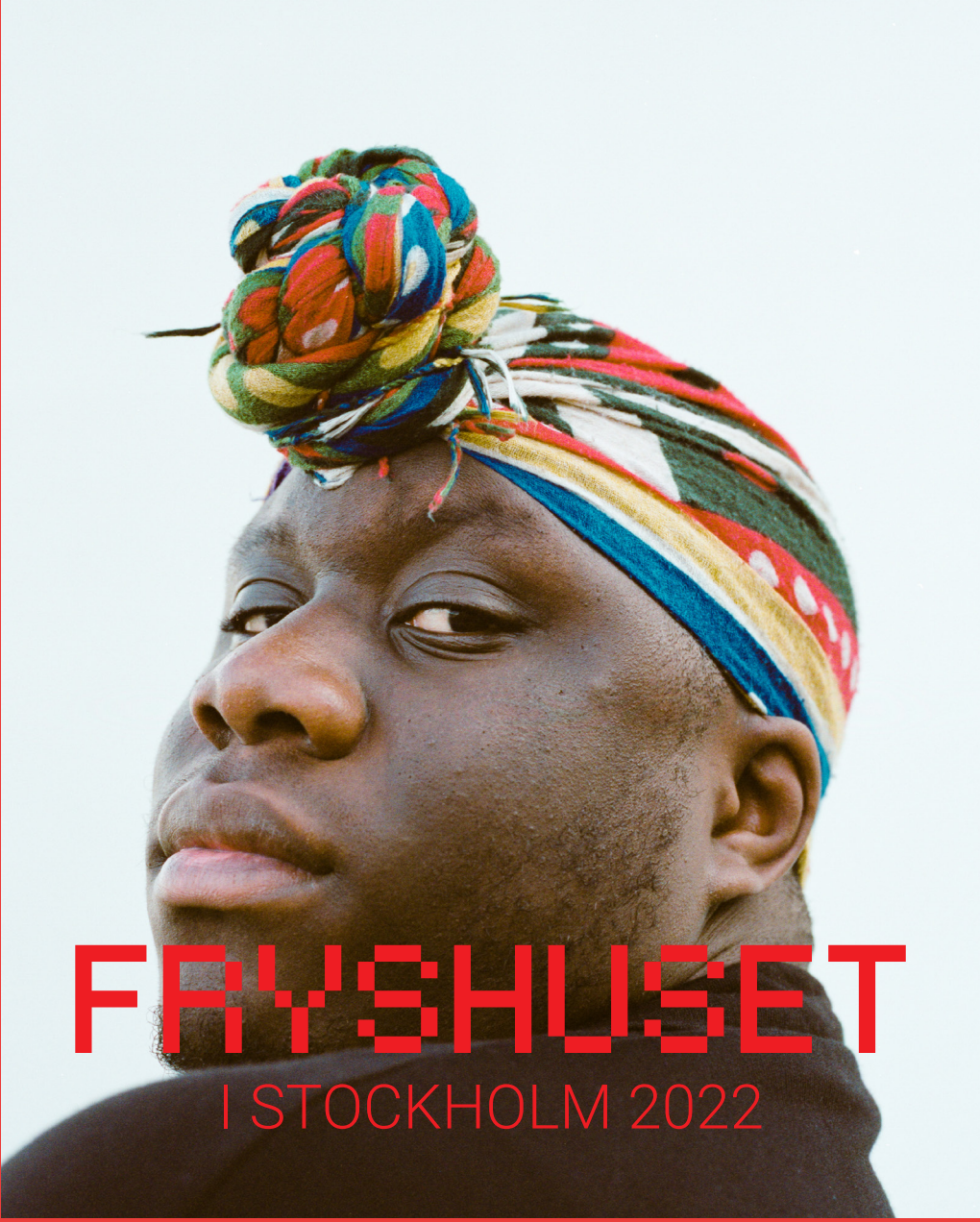




FRYSHUSET

I STOCKHOLM 2022

Vi är här för att erbjuda en plats för unga. Vi började, som alltid, med dem. Som ett svar på vad unga behövde och ville se i sitt community.

Idag är vi en språngbräda och ett hus fullt av möjligheter utformade för, av och med unga. När tiderna förändras förändras också vi, för att alltid kunna

erbjuda relevanta aktiviteter som engagerar och tar oss framåt. Ett aldrig sovande labb och ett fönster mot en ljusare framtid.

Välkommen hit!

Fryshuset i Stockholm

Under de 35 år som Fryshuset funnits har vi jobbat för unga. Vår tro på ungas kapacitet lägger grunden för alla våra verksamheter och den värdegrund som dagligen genomsyrar vårt arbete. Unga är inga inte är ofärdiga produktioner som blir viktiga först när de är vuxna. De är viktiga nu, påverkar världen nu, brinner och förändrar vårt samhälle här och nu.

Hammarby Sjöstad är platsen där allting började, och är idag vår största hub och aktivitetscenter. Du hittar oss också i Husby, där vi växer och utvecklas för varje år.

Hos oss kan du utöva din passion, träffa förebilder, vara med på workshops och hitta vägen framåt för att förverkliga din dröm. Du kan också bara komma hit och hänga, träffa kompisar och ta det lugnt en stund. Vad du än vill göra tar vi det på allvar.



Här: Photoshoot med Garderoben, en bytes-second hand butik som startades och drevs av elever på Fryshuset Gymnasium under 2018-2020. På framsidan: Gideon, fotbollsspelaren från Östberga som blev konstnär. Läs mer om Garderoben och Gideon på instagram @fryshusetsthlm.





Seida är coach på Gymmets
Kampsportcenter där hon
startade upp Muy Thai
Frysen, en grupp för alla tjejer
som söker ett tryggt samman-
hang att träna och utvecklas.
Läs mer på instagram
[@fryshusetsthlm](#).

Snabba tips

Hitta hit

Ca 20 min från plattan och ett stenkast från tunnelbanan hittar du våra Fryshus. Ett i Husby, och ett i Hammarby Sjöstad.

HS: Mårtensdalsgatan 2-8

HUSBY: Lofotengatan 32-34

Hitta i husen

Våra Fryshus kan vara stora och det är lätt att missa intressanta aktiviteter och happenings. Här kan du börja din research:

@fryshusetsthlm

@fryshusetihusby

Alltid efter skolan

På eftermiddagen öppnar våra fritidsgårdar för chill och aktivitet.

Kolla in någon av följande:

Fryschillet, öppet ons-fre, med HBTQ+ på tis. MUK på Söder, öppet vardagskvällar med särskilt fokus på kreativitet och gaming. Nacka Fritidsgårdar, öppet vardagar, med särskilt fokus på utvalda passioner såsom musik och matlagning.

Träna

Det är inte alla som vet om att vi har vårt egna gym och kampsportcenter! "Gymmet" finns på bottenplan i Hammarby Sjöstad. Första gången är alltid gratis :)

Dra igång ditt eget projekt

Förutom Fryshusets existerande verksamheter kan du också få hjälp att dra igång ditt eget projekt! Kontakta powerhouse@fryshuset.se för mer info.

På loven

Varje lov utökar vi vårt utbud av aktiviteter och happenings. Allt är gratis och vi bjuder på lunch! Har du ideer och förslag på saker du vill göra nästa lov? DM:a @fryshusetlovelydays.

Engagera dig för miljön

Hösten 2021 drog vi igång ett projekt för alla unga som vill engagera sig i lokala miljö och klimatfrågor. På @momentum.hub hittar du info om nästa happening! .

Musik på Fryshuset

2022 lanserar vi ett gäng nya musikprojekt. Först ut är YOU Live, där unga får visa upp sig och sin musik för talangscouter i musikbranschen. Detta följs upp med ett stort inspirationsevent och en managerkurs vi gör ihop med Grammis! Håll utkik under vår och höst på insta @fryshusetsthlm.

Våra verksamheter och happenings.

Fryshusets ambition är att kunna erbjuda något för alla unga. Det betyder att vi idag har över 40 aktiva verksamheter och aktiviteter i husen och runt om i Stockholm. Inklusive grund- och gymnasieskola.

Läs gärna vidare för att få koll på vad som händer just nu. Men vet också att du kan vara med och bestämma, förändra utbudet. Det uppdateras och förändras hela tiden i linje med vad ni, våra unga medlemmar, behöver och vill se i vårt gemensamma community. Vare sig det handlar om kreativa sessions, tankeväckande utbildningar, förändringsarbete eller tävlingar och konserter. Kanske vill du bara komma hit och hänga, träffa kompisar och ta det lugnt en stund. Vad du än vill göra tar vi det på allvar.

Förhoppningsvis hittar du något som passar dig. Om inte, hör gärna av dig och berätta vad just du skulle vilja addera. Vi lyssnar.



Maxi är den 14-åriga skejtdaren som målar naturbilder i akvarell. Han är elev på Fryshuset's Grundskola där han går inriktningen passion Skate. Läs mer om Maxi på instagram @fryshusetsthlm.

Fritid & häng

Våra Fritidsgårdar

Våra fritidsgårdar är kreativa mötesplatser för dig i högstadiet eller gymnasiet. Gör det du brinner för inom musik, dans, kreativt skapande, gaming och annat. Eller kom som du är och bara chilla. Vardagar på em/kväll i Hammarby Sjöstad, Husby, Nacka, och på Södermalm.

@fryschillet
@fryshusetihusby
@henriksdal.fryshuset
@2an.fryshuset
@fisksätra.fryshuset
@muk.fryshuset

För dig i tonåren som är eller undrar om du är en del av HBTQIA+ communityt, titta gärna förbi vår fritidsverksamhet Queer the Space. Varje tisdag mellan klockan 16-20 i Fryschillet.

@queer.the.space

Vill du hänga i mindre grupper? Då kan United Sisters eller Brobyggarna vara något för dig. Hör av dig för mer info om våra gruppträffar :)

@unitedsisters
brobyggarna@fryshuset.se

Våra lov

Varje lov utökar vi vårt vanliga utbud med utflykter, workshops, kurser, tävlingar och happenings. Allt utifrån era önskemål. Kika in våra instagramkonton för mer info.

@fryshusetlovelydays
@fryshusetsthlm
@fryshusetihusby

Under loven rullar vi även ut vår mobila aktivitetsfestival Street Pep, som poppar upp i Stockholms olika förorter. Håll utkik efter nästa plats och datum på instagram.

@street_pep



Digitala communities

I våra digitala communitys på instagram lyfter vi tankar och funderingar som våra unga har om identitet, kultur, hopp och framtid. Vi ger även info om aktiviteter och happenings som sker i våra verksamheter och hus. Kontakta oss gärna via DM.

@fryshusetsthlm
@fryshusetihusby

På Ungdomar.se hittar ni en av Sveriges största digitala plattformar - bara för unga. Här hänger varje vecka 80 000 ungdomar och diskuterar grejer i forumet, ställer frågor i stöd och svar, bloggar och läser artiklar.

www.ungdomar.se

Ali var 17 år när han gick
med i Fryshuset's verksamhet
Elektra, där han engagerar sig
i frågor om heder, mänskliga
rättigheter, politik, och sociala
frågor - allt det som han upp-
lever speglar samhällsbilden
vi lever i. Läs mer om Ali på
instagram @fryshusetsthlm.



Sport

Basket

Fryshuset Basket är Sveriges största basketförening. Med fler än 300 lag på alla nivåer kan du förhoppningsvis hitta ett som passar dina ambitioner. Vi finns och tränar i lokaler runt om hela Storstockholm.

@fryshusetbasket



Dans

Fryshuset Danscenter har allt för dig som vill testa eller utvecklas inom dans. Vi har både kvällskurser och yrkesutbildning för dig som vill satsa.

@danscenterfryshuset

Många av våra **fritidsgårdar** och lovverksamhet erbjuder ofta dansworkshops och uppstyrd battles. Kolla särskilt in Fryshuset i Husby, MUK på Södermalm och Fisksätra fritidsgård.

@fryshusetihusby
@muk.fryshuset
@fisksätra.fryshuset

Kampsport

För dig som vill testa, träna och utvecklas inom thaiboxning finns **Frysbox** och **Gymmets Kampsportcenter**. Frysbox eftertraktade pass med eftersnack stärker både body and mind. Hör av dig för provträning.

@frysboxstockholm
@fryshusetgymmet

Gym

På **Gymmet** erbjuder vi träning för alla, i en välkomnande och prestigelös miljö för både nybörjare och erfarna. Första gången är alltid gratis :)

@fryshusetgymmet

Skate

Fryshuset har Stockholms största inomhushall, med vert, street, pool och mini-ramp. Nybörjarskate, tjejskate, veteran-skate och skatekollo finns här.

@stockholmskatepark

Stockholm Skate Nation är Fryshusets skategrupp för nyanlända med regelbundna träffar varannan fredag runt om i Stockholm. Välkommen!

@stockholmskatenation

Kultur

Musik

Fryshuset har mycket för dig som är intresserad av musik.

Våra **fritidsgårdar** har musikstudios och erbjuder ledarledda sessions. Kom förbi eller hör av dig via DM.

@fryshusetihusby

@muk.fryshuset

@henriksdal.fryshuset

@2an.fryshuset

@fisksätra.fryshuset

@fryshusetsthlm kör även **sommarkollo** för dig som är nyfiken och vill testa på musikproduktion, låtskriveri eller att DJ:a.

På tisdagar får du som tjej eller icke-binär gratis studiotid och coachning i våra studios. Testa på och utveckla dina skills inom musikproduktion ihop med **@backastudio**.

@fusemusicgroup är ett musikkollektiv där du får tillgång till replokaler, studios, röstcoaching och diverse kurser. De anordnar ofta events och konserter där unga står på och bakom scen.

Under våren drar @fryshusetsthlm igång månatliga **YOU LIVE** spelningar, där unga står på scen och branschen står i publiken. A&R lyssningar sker också på plats. Sista torsdagen i varje månad.

I oktober kommer det stora musikeventet **Grammis+Fryshuset+You** tillbaka.

Föreläsningar, livespelningar och workshops utlovas.

@grammisfryshuset

Film & Media

För dig som vill förändra världen med film och foto - gå med i **Liv1 Ungdoms-redaktion**. Här får du både utbildning och praktisk erfarenhet av att jobba med text, podcast och film, samtidigt som du får möjlighet att belysa aktuella ämnen och lyfta inspirerande förebilder.

@liv1_net



Event & Konsert

På Fryshuset hålls regelbundet event, föreläsningar, konserter och tävlingar. Info i foajén eller på insta.

@fryshusetevent // @fryshusetsthlm

4 West är en ung eventgrupp i Husby som anordnar tunga events AV ungdomar FÖR ungdomar!

@_4west

Utbildningar & Kurser

Skolor

Fryshusets grundskola har åk 7-9 med passion för Basket, Dans, Skate, Musik, Bild & form och Hälsa & träning. Vi finns både i Hammarby Sjöstad och Husby.

@fryshuset_grundskola_sto
@fryshusetgrundskolavastra

På Fryshuset Gymnasium kan du kombinera dina programstudier med någonting du är särskilt intresserad av, en passion. Det kan vara basket, musik, dans, teater, bild, skrivande eller entreprenörskap.

@fryshusetgymnasium

Fryshusets folkhögskola erbjuder flera spår.

ALLMÄN KURS (kostnadsfri) ger dig grundläggande behörighet för att studera vidare på universitet eller dylikt samt möjlighet till särskild behörighet i ämnen du väljer.

AMPS, Advanced Music Production & Songwriting, är folkhögskolans ettåriga yrkesutbildning för producenter & låtskrivare.

@amps_education

PREAMPS, är en förberedande deltidskurs för dig som vill in i AMPS eller bara bli mer självständig i ditt musikskapande.

@amps_education

AMPLIFIER är folkhögskolans kvällskurs i musikproduktion för kvinnor, transpersoner och icke-binära.

@amps_education



Dansutbildning

Danscenter Fryshuset erbjuder både yrkeslinje och kvällskurser.

Ykesdansarlinjen är för dig som vill satsa på en karriär som professionell dansare. Utbildningen är på två år och berättigad till studiemedel.

Kvällskurserna är för alla som älskar dans, och vill lära sig mer. Vi har ett rikt utbud av kurser inom olika dansstilar för barn, ungdomar och vuxna.

@danscenterfryshuset

Självstärkande kurser

Backasysterskapet håller regelbundet utbildningar för kvinnor och icke-binära som vill stå upp för sig själv och varandra. DMA oss för info om nästa tillfälle!

@backa.sthlm // @backasysterskapet

Elektras utbildning är för dig som brinner för rättvisefrågor och vill lära dig mer om hedersnormer. Utbildningen ger dig kunskap och verktygen att förändra! DM för mer info.

@elekrastockholm

För dig som vill lära dig mer om hur du kan vara med och bidra till ett tryggare samhälle har vi just nu två grymma utbildningar:

Vi Behövs och Junior Academy.

Båda ger dig som deltagare självstärkande verktyg, kunskap om konflikthantering samt förståelse för hur du kan lösa och förebygga kriser. Sessions hålls i Husby och Järvaområdet.

@vibehovs
@fryshusetihusby

I Tillsammans för Sverige's utbildning i storytelling får du utveckla din förståelse för olika religioner, kulturer och etniska grupper samt verktygen att berätta din egen story. Hör av dig för mer info!

@tillsammansforsverige



Hos **Powerhouse** kan du ladda på ditt skillset som entreprenör. Delta i någon av deras Power Ups för att lära dig mer om socialt entreprenörskap och att driva business.

@fryshuset.powerhouse

Miljöhuben och makerspacet **Momentum** håller regelbundet föreläsningar och workshops för alla unga med ett klimat- och miljöintresse.

@momentum.hub



Här: Michelle är dansaren som blev social entreprenör. Idag är hon en del av Powerhouse, Fryshuset's hub för unga som driver egna projekt. På baksidan: Melek, 13 åringen (2019) som kan fyra språk och har tusen intressen. Läs mer om Michelle och Melek på instagram @fryshusetsthlm.

Påverka

Bidra till jämställdhet & systerskap

Backa systerskapet är en rörelse för systrar som vill stå upp för sig själva och varandra. Öka din kunskap, träffa förebilder, driv egna projekt. Tillsammans får vi fler att sluta hata och börja backa.

@backa.sthlm // @backasysterskapet

Kämpa för mänskliga rättigheter

Elektra är för dig som brinner för rättvisefrågor och vill arbeta förebyggande mot våld och förtrycki hederns namn tillsammans med andra unga.

@elektrastockholm

Engagera dig för miljön & klimatet

För dig som brinner för miljön och vill engagera dig i lokala miljö och klimatfrågor tillsammans med andra finns **Momentum** på Fryshuset i Hammarby Sjöstad. DM eller titta förbi vår mötesplats i tegelhuset/Planet One.

@momentum.hub

Genomför ditt eget projekt

För dig som har en projektidé men behöver stöd att planera och genomföra den. Våra handledare i verksamheten **Powerhouse** hjälper dig utvecklas och växa med din talang, och din idé.

@fryshuset.powerhouse



Brinner du för något annat?

Du kan alltid höra av dig till @fryshusetsthlm på instagram. Där kan vi matcha dig med projekt som passar dig. Vi gör även kampanjer där vi lyfter ungas röster i frågor som är viktiga. Kanske gör vi någonting ihop med dig nästa gång!



NYFIKEN?



På bilderna: Unga från Fryshusets community
Fotograf: Christine Leuhusen



NYFIKEN?

WWW.FRYSHUSET.SE
INFO@FRYSHUSET.SE
TEL: 08 691 76 00
@FRYSHUSETSTHLM
@FRYSHUSETIHUSBY

FRYSHUSET