



GLADSAXE



Erasmus+

Værebros Rådgivning

International Youth Exchange

Værebrovej 72, 2880 Bagsværd, Danmark

Telefon: 45 39 57 60 60




SOLNA STAD

I år havde venskabsbyen Solna i Sverige – arrangeret det internationale udvekslingsprogram i uge 27 og 28. Under vores 8 dages udvekslingsprogram for de unge i Sverige, oplevede vi følgende aktiviteter; landdistance løb, brasiliansk jiu-jitsu, thailandsk kickboxing, zumba, klatring, kulturudveksling, besøg til den gamle bydel i Stockholm, deltagelse i et nationalt fodboldarrangement, sundheds- og kostkurser og til sidst en besøg på den flotteste øgruppe.

Denne tur var sponsoreret af det Internationale Sekretariat fra Gladsaxe Kommune, EU's regionale kontor i Danmark og i Stockholm, EU's Erasmus program og Værebros Rådgivning. De unge fra Værebros vil gerne takke det Internationale Sekretariat i Gladsaxe Kommune for at støtte deltagerens transport omkostninger. Vores destination var Solna nær Stockholm i Sverige, som er en af Gladsaxe Kommunes venskabsbyer.



Værebros Park – et godt sted at bo og vokse op 
Følg med i arbejdet på gladsaxe.dk/vaerebrospark



I løbet af de første par dage er kultursjok meget typisk blandt de unge, men efter at have spist morgenmad, frokost og middag med 40 mennesker i 8 dage, kommer man hurtigt til at lære hinanden at kende.

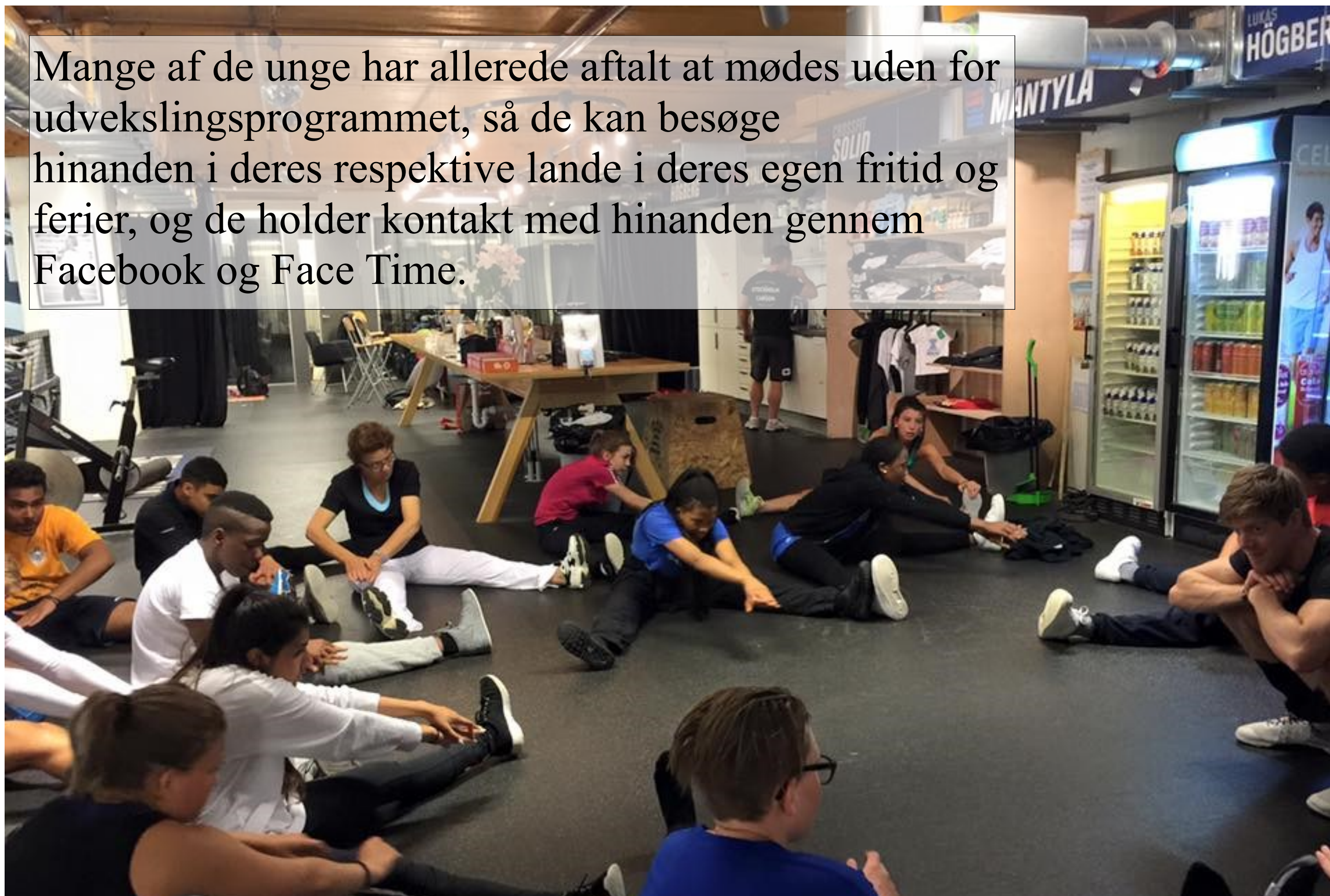
Den sidste dag var mange af de unge rigtig kedede af at skulle rejse hjem, men de var utrolig glade for at have fået muligheden for at møde nye mennesker med samme baggrund og ambitioner, som dem selv, men fra andre lande. Dette er en af de bedste erindringer ved at besøge kommunens venskabsbyer og deltage i EU's internationale udvekslingsprogrammer for unge.

**WORK
HARD
&
BE NICE
TO PEOPLE**

CrossFit



Mange af de unge har allerede aftalt at mødes uden for udvekslingsprogrammet, så de kan besøge hinanden i deres respektive lande i deres egen fritid og ferier, og de holder kontakt med hinanden gennem Facebook og Face Time.





Baran og seks andre unge fra Værebros Park har været på sommerlejr i Sverige sammen med andre europæiske unge. Foto: Privat.

Turen gik til Sverige

Unge fra Værebros Park har været på europæisk sommerlejr i Stockholm

Syv unge fra Værebros Park i Gladsaxe Kommune var i starten af juli på tur til Solna ved Stockholm i Sverige for at deltage i den europæiske sommerlejr "Body & Mind" sammen med unge fra Sverige, Frankrig, England og Italien. Turen satte fokus på en sund livsstil, og ugen bestod blandt andet af et program med kickboxing, klatring, dans, zumba og crossfit samt socialt samvær mellem de unge. Baran Kaya er 18 år og bor i Værebros Park. Han var med på turen som ungeleder for Værebros unge. Han ser tilbage på en dejlig tur til Sverige, hvor han sammen med de andre unge

fik prøvet mange forskellige ting. Han fortæller, at det var en udfordring at være ungeleder, men også en sjov og en god oplevelse. "Det var lidt mærkeligt at være leder for mine venner, men jeg fik også respekt fra dem. Jeg har selv fået hjælp til at fokusere på min træning, så jeg vil gerne hjælpe andre med at se et alternativ og få nogle gode oplevelser," siger Baran.

Oplevelse for livet

I løbet af sommerlejren i Sverige fik de unge et tæt forhold til hinanden, og Baran fortæller, at mange af de unge, der var af sted, ikke er vant til at få den slags oplevelser til dagligt. Derfor var det helt specielt at være med

på turen. Da der den sidste dag skulle tages afsked, så kom følelserne virkelig op i de unge, der alle skulle tilbage til deres hjemlande. Det endte med en tårevædet afsked efter en oplevelsesrig uge.

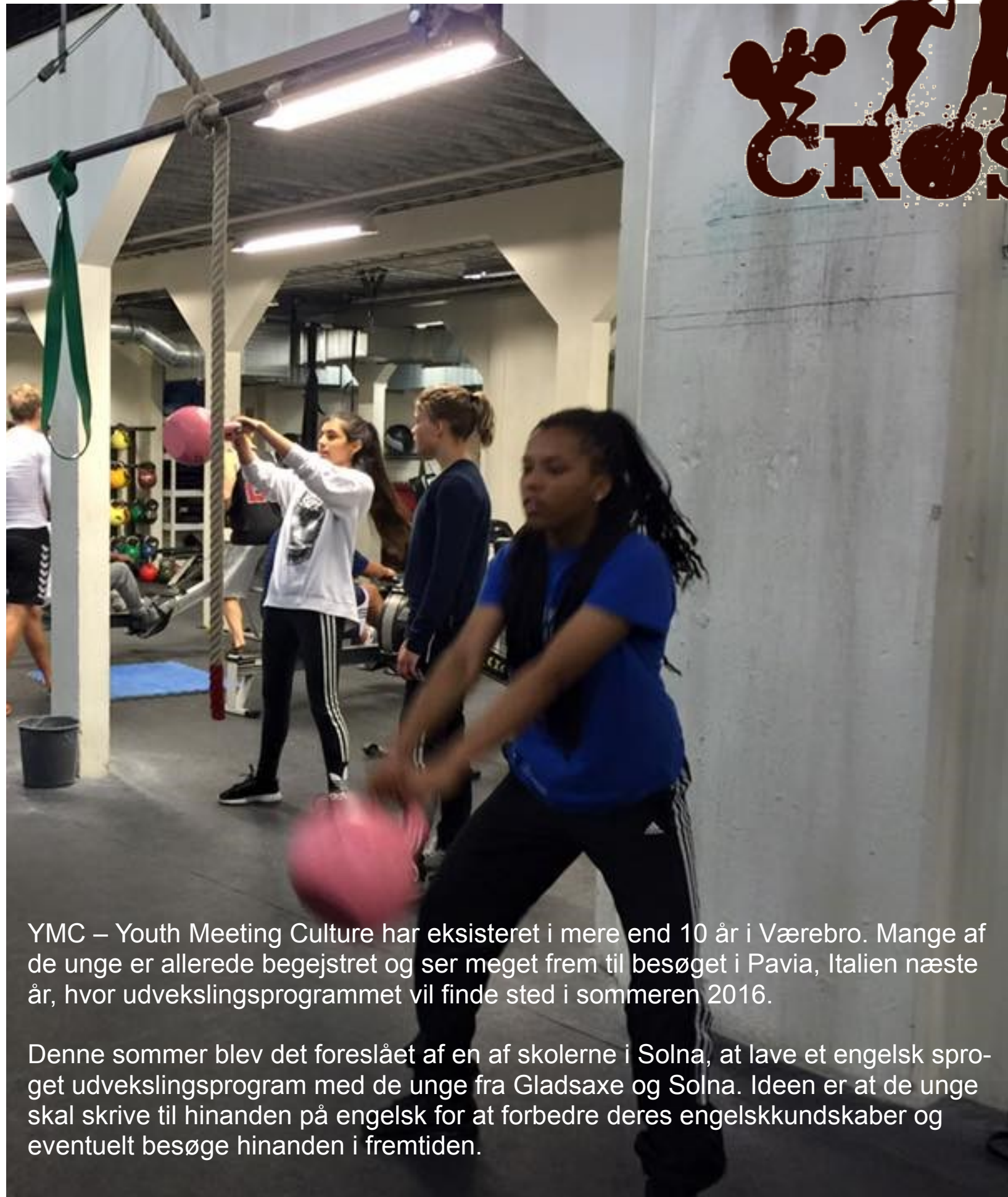
"Det var en oplevelse for livet. Vi har fået en masse nye venner, ja faktisk en ny familie. Jeg havde aldrig troet, at jeg ville stå og græde over at skulle sige farvel til nogle, som jeg havde kendt en uge, men det gjorde jeg," fortæller Kevin Gomes, der også var med på turen.

Siden hjemkomsten har de unge fra de forskellige lande chattet sammen dagligt, og de har allerede aftalt, at de alle skal med på sommerturen næste år, hvor turen går til Italien.



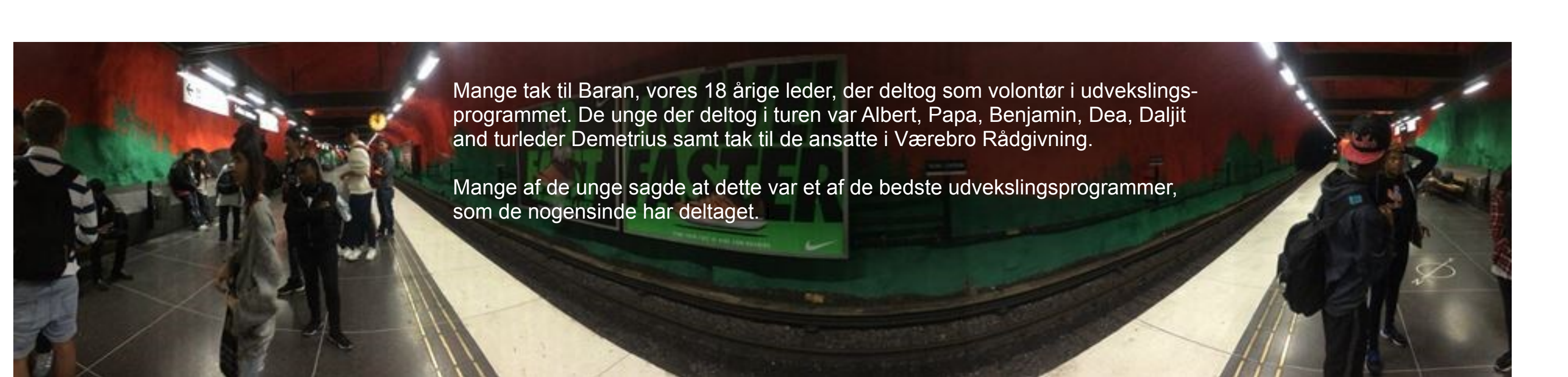


CROSSFIT



YMC – Youth Meeting Culture har eksisteret i mere end 10 år i Værebros. Mange af de unge er allerede begejstret og ser meget frem til besøget i Pavia, Italien næste år, hvor udvekslingsprogrammet vil finde sted i sommeren 2016.

Denne sommer blev det foreslået af en af skolerne i Solna, at lave et engelsk sproget udvekslingsprogram med de unge fra Gladsaxe og Solna. Ideen er at de unge skal skrive til hinanden på engelsk for at forbedre deres engelskkundskaber og eventuelt besøge hinanden i fremtiden.



Mange tak til Baran, vores 18 årige leder, der deltog som volontør i udvekslingsprogrammet. De unge der deltog i turen var Albert, Papa, Benjamin, Dea, Daljit and turlleder Demetrius samt tak til de ansatte i Værebros Rådgivning.

Mange af de unge sagde at dette var et af de bedste udvekslingsprogrammer, som de nogensinde har deltaget.



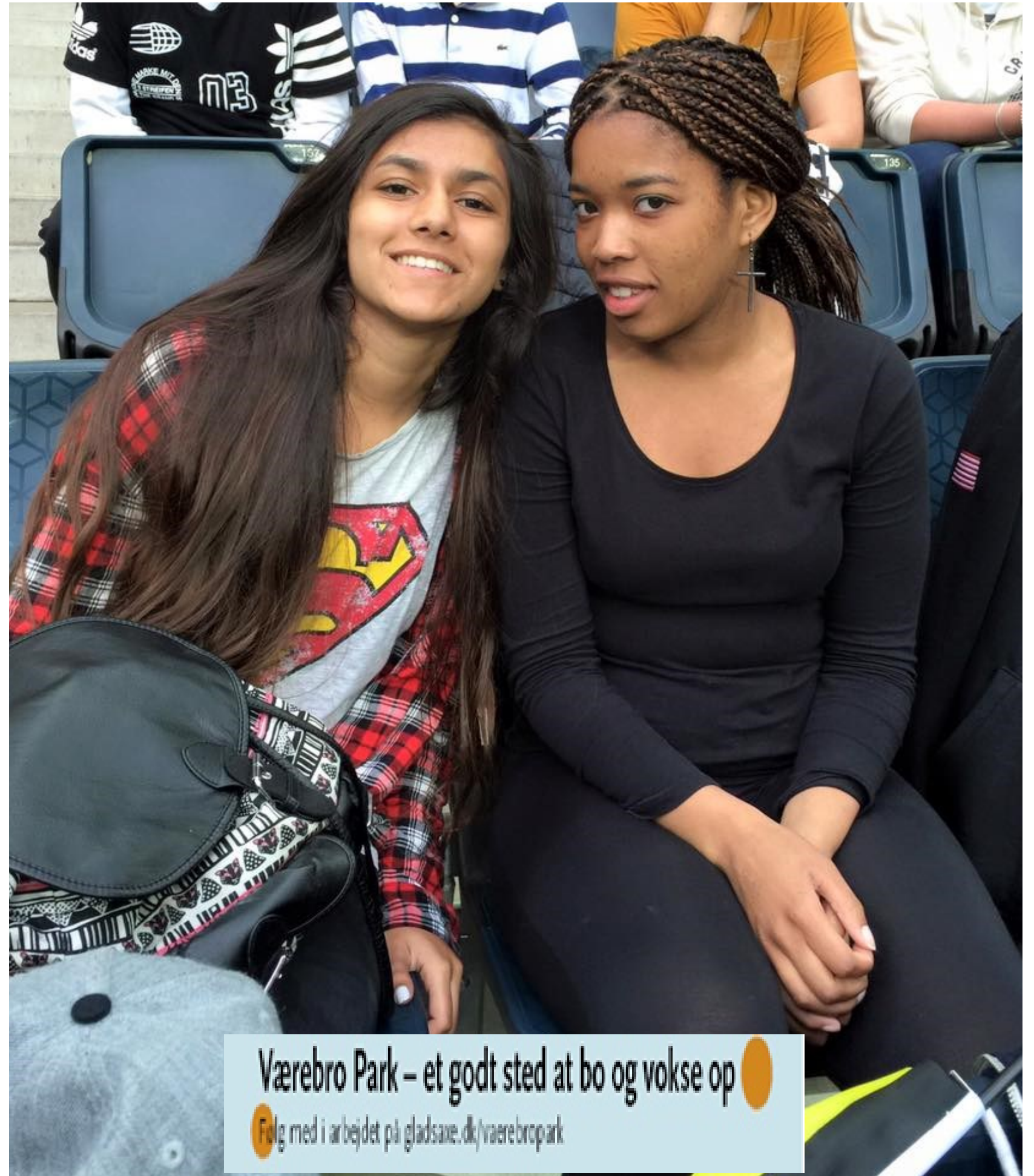
**Interview med Baran Kaya (unge leder) Sverige 2015.
Morten Kaiser (Journalist i Gladsaxe kommune)**



Erasmus+







Værebros Park – et godt sted at bo og vokse op 
 Følg med i arbejdet på gladsaxe.dk/vaerebro-park









Function of carbohydrates in the body

- ★ Primary energy source during high-intensity exercise
- ★ The nervous system and red blood cells rely exclusively on carbohydrates

The graph shows two intersecting lines on a coordinate system. The x-axis is labeled "Exercise Intensity" with "LOW" on the left and "HIGH" on the right. The y-axis represents the amount of fuel burned for energy. One line, labeled "Amount of Fat Burned For Energy", starts high at low intensity and decreases as intensity increases. The other line, labeled "Amount of Glucose Burned For Energy", starts low at low intensity and increases as intensity increases.

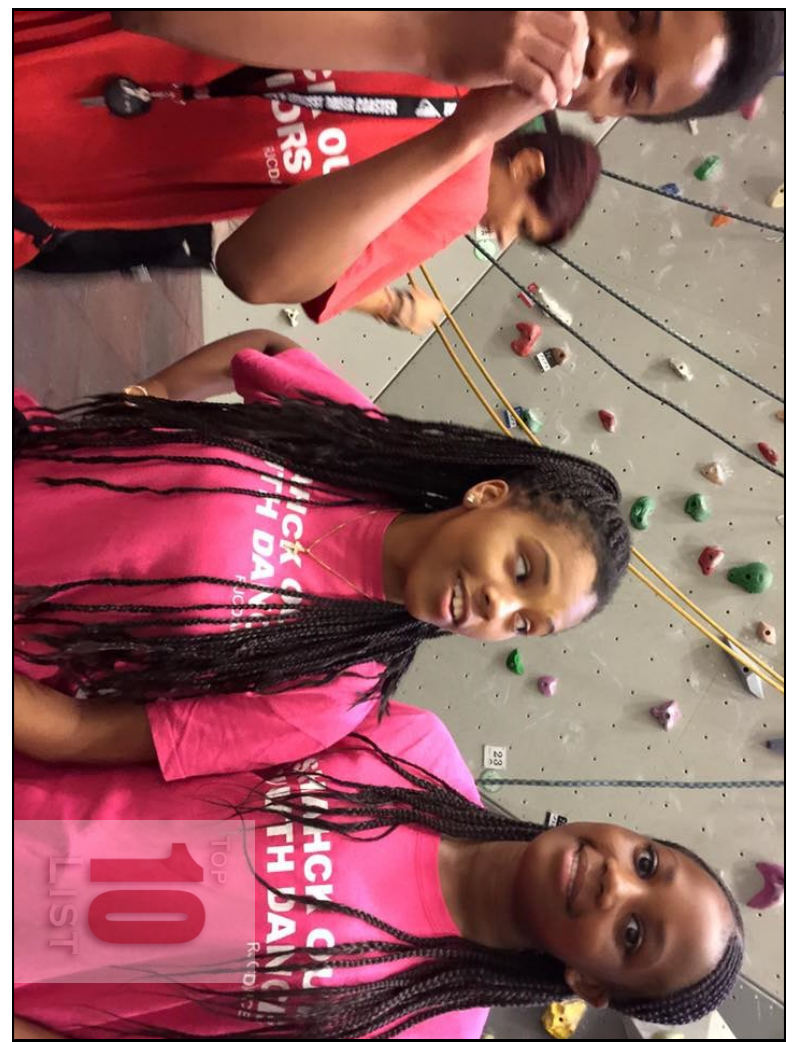
Exercise Intensity	Amount of Fat Burned For Energy	Amount of Glucose Burned For Energy
LOW	High	Low
HIGH	Low	High



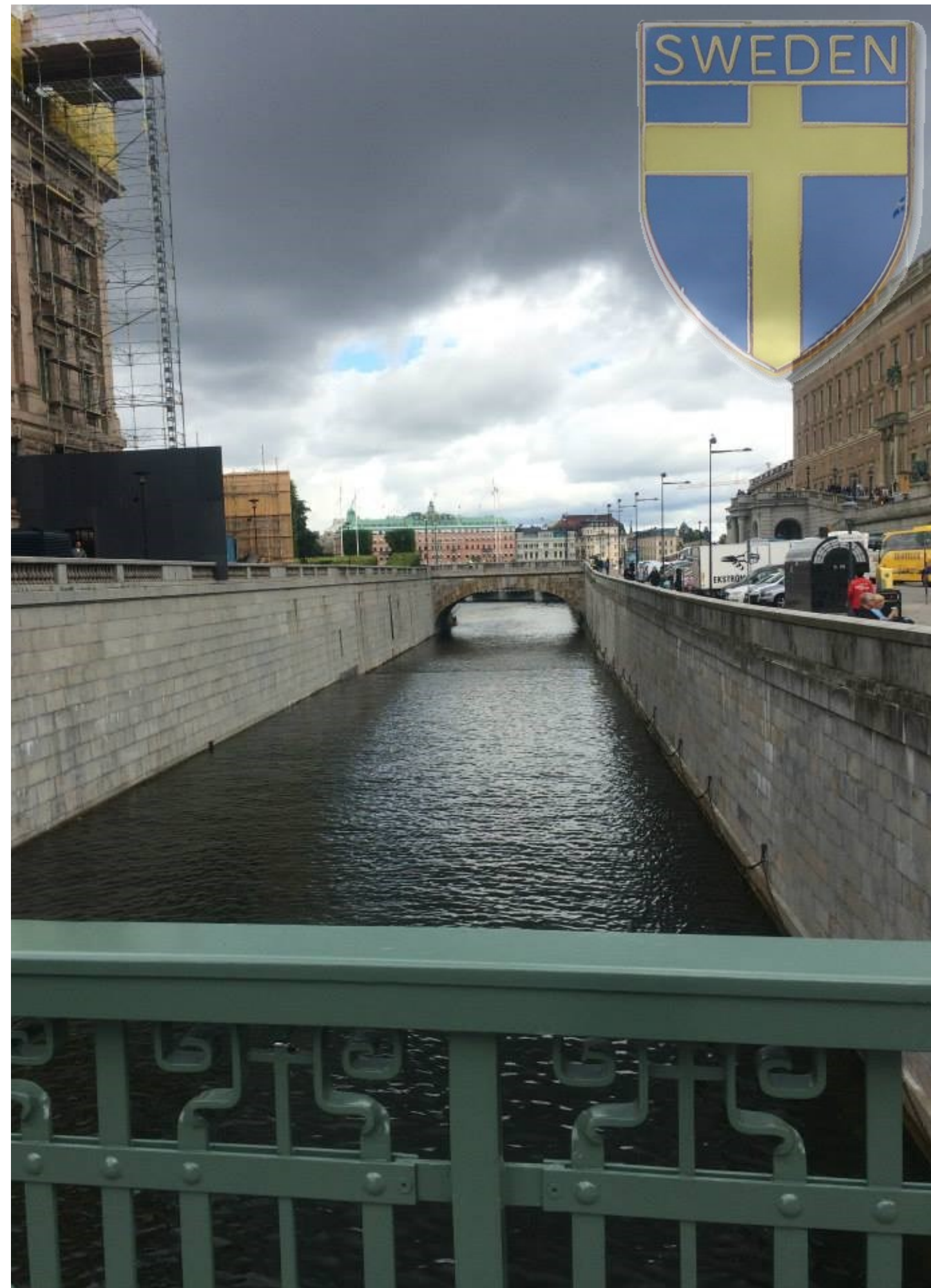
Erasmus+
The new EU programme for
education, training, youth and sport





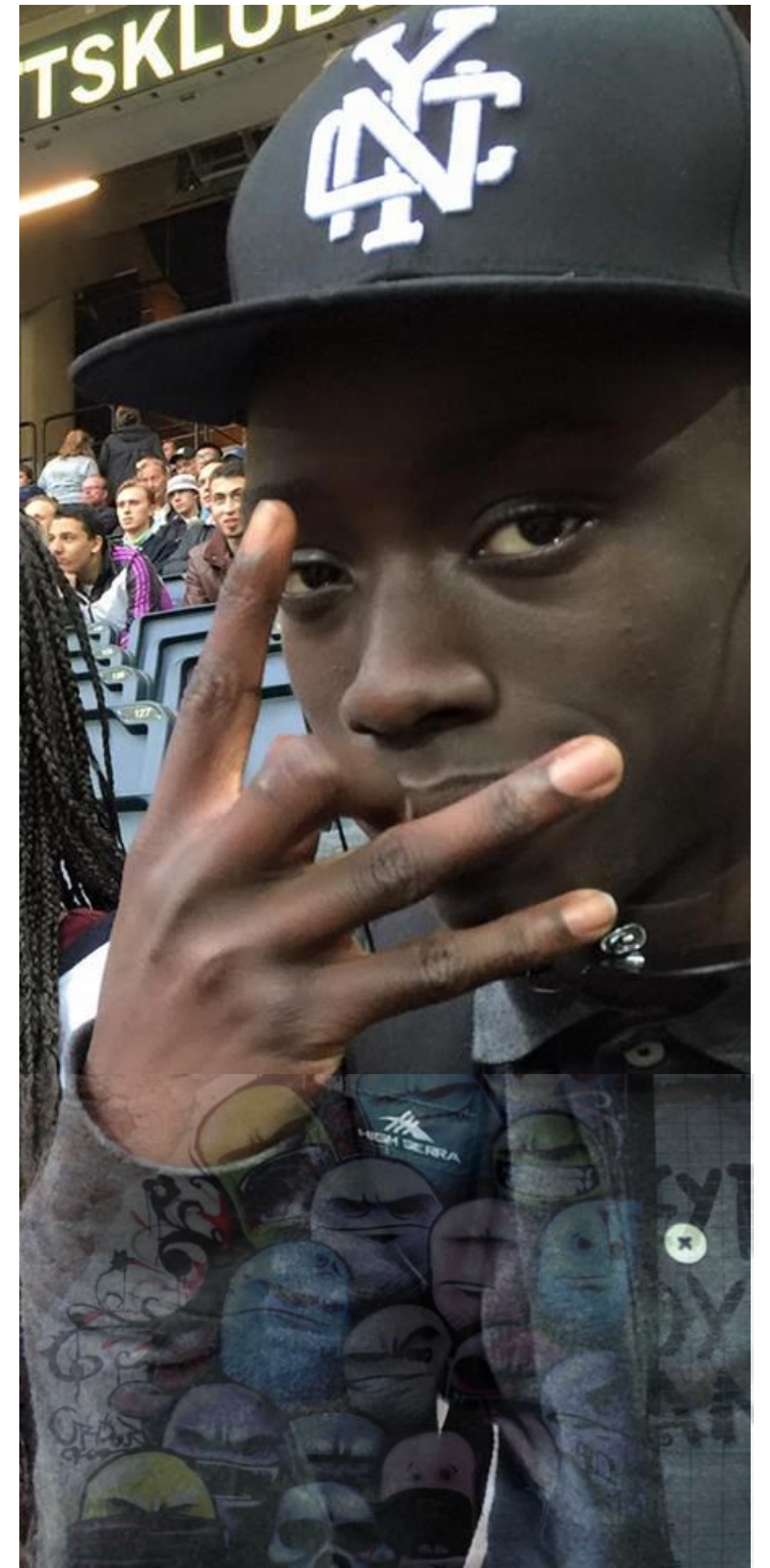









Crossfit
LOVE





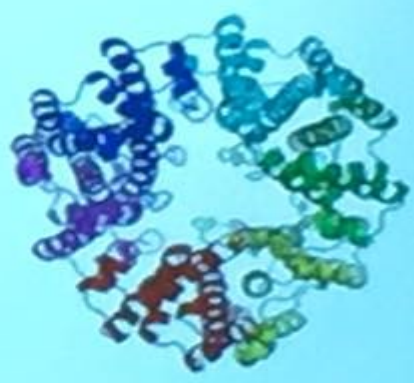
Værebros Park – et godt sted at bo og vokse op 

 Følg med i arbejdet på gladsaxe.dk/vaerebropark



Appearance of protein

- * Structure
 - Primary
 - Secondary
 - Tertiary
 - Quaternary

A 3D ribbon diagram of a protein structure, showing a complex, multi-colored fold. The protein is composed of several alpha-helices and beta-sheets, rendered in various colors like blue, green, and red. The overall structure is compact and globular.











Enjoy

Jiu Jitsu

Bring Your Game!



B.C.

CROSSFIT ADDICTION

EVOLUTION OF MAN



Erasmus+



GLADSAXE

Erasmus



Værebros Rådgivning

Værebrovej 72, 2880 Bagsværd, Danmark

Telefon: 39 57 60 60



SOLNA STAD