

J U D I S K A **SPORTMAGAZINET**

SVENSKA MAKKABI FÖRBUNDETS TIDNING > JANUARI 2010 > LÖSNUMMERPRIS 65 KRONOR



**VI SLÅR
ETT SLAG FÖR
MAKKABIDAGEN!**

www.makkabiforbundet.com

ANNO 1647



hotel restaurant bar
mariagränd 3 se-116 46 stockholm sweden phone: +46 8 442 16 80
fax: +46 8 442 16 47 info@anno1647.se www.anno1647.se

Gvir AB



Champion

RESECITY

Alla resor för alla



**INGEN BEHÖVER HA
BEKYMNER MED
LÄCKANDE TAK**

EUROTAK

Eurotak AB
Spjutvägen 5, 175 61 Järfälla.
Tel: 08-795 94 80.
Fax: 08-761 61 53.

www.eurotak.se

Vi är inkörsporten

Det finns en trend hos judar boende i Sverige att gifta sig med en icke judisk partner. Vad man än tycker om detta är det dock inte speciellt förvånande då vi valt att bo och uppfostra våra barn här. Men detta behöver ju faktiskt inte betyda ökad assimilation. Oberoende vilket val man gjort är det viktigt att lägga fokus på barnen och ungdomarna och tidigt få in dem i den judiska gemenskapen och bygga en stark judisk identitet. Den judiska idrottsrörelsen är det perfekta instrumentet för det oavsett vilken bakgrund man har. Här är alla välkomna. Vi erbjuder ju aktiviteter för alla åldersgrupper; barn, ungdomar och äldre. Vi är inkörsporten som i sin tur leder till medlemskap i de judiska församlingarna. Många av ledarna i våra olika församlingar har en bakgrund just ifrån den judiska idrottsrörelsen.

Men, precis som idrottsmän, strävar vi efter att bli bättre. Vi måste förändra vårt utbud av aktiviteter så att barnen och ungdomarna får vad de vill ha. Kontakta din lokala klubb, IK Makkabi (Stockholm), IF Hakoah (Göteborg) och SK Hakoah (Malmö), och säg vad för typ av idrott du önskar, så fixar vi det!

Den judiska idrottsrörelsen är välkomnande, alla får och kan vara med. Vi tar hänsyn till de judiska religiösa lagarna och spelar till exempel inte på shabat. Serveras mat, ja då är det alltid kosher så att alla ska kunna vara med. Evenemang som den populära PGT-turneringen har alltid besök i synagogan. Nästa stora europeiska aktivitet blir i Wien 2011 därefter är det Makkabiad i Israel igen 2013. Vid dessa arrangemang träffar vi judar från hela världen och knyter livslånga sociala relationer.

Utöver idrottandet finns ett stort utbud av kulturella aktiviteter. Vår idrottsrörelse är historisk från 1930-talet och kommer allt större grad vara en smidig inkörsport till det judiska Sverige i framtiden.

FÖRRA SOMMARENS MAKKABIAD var en stor framgång men kostade Förbundet 2,3 miljoner kronor. Idag står vi med en tom kassa. Vi måste ta nya, kraftiga tag för att kunna skicka en trupp till Wien om 1,5 år. Jag vill rikta ett stort TACK till alla våra annonsörer och bidragsgivare som ställer upp i varje nummer och visar sitt långsiktiga stöd till oss.

Men det kan även du göra. Visa oss att du delar våra värderingar och aktiviteter genom att ge gåva till oss eller gör som våra annonsörer - annonsera i Judiska SportMagazinet.

Alla kan göra något och varje krona är välkommen. Vår existens bygger på Ditt stöd!



Tack för ditt stöd till den judiska idrottsrörelsen.

Harry Nudel
Förbundsordförande

JUDISKA SPORTMAGAZINET GES UT AV SVENSKA MAKKABIFÖRBUNDET

ANSVARIG UTGIVARE:

Harry Nudel harry.nudel@telia.com

REDAKTÖR:

Margarete Nudel margarete.nudel@telia.com

GRAFISK FORM:

Karl Gabor karl@gabor.se

KANSLI:

Darian Wielgosz makkabi.forbund@tele2.se

SVENSKA MAKKABIADFONDEN:

Thomas Grünwald thomas@huddingeres.se

AGO-PRISSET:

Daniel Jonas daniel.jonas@judiskaforsamlingen.se

ANNONSER:

Benjamin Nudel benjamin.nudel@telia.com

OMSLAG:

Foto: Margarete Nudel

JUDISKA SPORTMAGAZINET:

Box 5053 102 42 Stockholm

Plusgiro: 25 71 12 - 3 Bankgiro: 780-5476

TRYCK:

VTT Grafiska Vimmerby 049-21 61 58

ISSN: 1652-6899

Tidningen ansvarar inte för icke-beställt material.

Citera oss gärna men glöm inte att ange källan!

TACK FÖR DITT STÖD

Aronsohn Sigvard, Asarnej Rolf & Siv, Axél Arthur, Baruch Hans, Becker Dan, Bodlander Gunvor, Borenstein Peter, Charles Dora, Dangoor Ruth, Danin Lennart, Diamant Motek & Eleonore, Engel Ben, Engström Hasche, Federman Judith, Gorevitz Bernhard, Grünfeld Benny, Grünwald Eva, Muskantor Roger, Frister Bruno, Hyttner Bo, Klebe Heinz, Kleiner Mendel, Koniarski Dawid, Konrad Peter, Korduner Gunnar, Lederhausen Paul, Liberman Eva-Lena & Jan, Mayertov Ron, Murkes Daniel, Nasielski Jakob, Neumann George & Diana, Perlman Leon, Sallmänder Ingall & Bo, Schenkman Bo, Schneider Willie, Schwarzenstein Isak, Sender Ulf, Steinkeller Eva & Harry Zylberszac Mojzesz.

And the winners is...



SVENSKA
MAKKABIFÖRBUNDET

Vid Makkabidagen den 9 november 2008 var det dags att dela ut AGO-Award för fjärde gången till årets judiska idrottare.

– Tanken med priset är att det ska stimulera till framgångsrikt judiskt idrottande eller ledarskap. Jag vill att det ska vara ett uttryck för uppskattning av en god prestation eller ett gott föredöme för andra, anser Michel Gordin, instiftare av priset.

**REBECCA LEDERHAUSEN TILDELAS
2009 års AGO Award för sin
prestation i samband med
silvermedaljen i golf vid den
18:e Makkabiaden i Israel
under sommaren.**



JURYNs MOTIVERING LYDER:

"Över 7 000 aktiva idrottare deltog från 54 länder och Rebecca, en av de yngre deltagarna, lyckades ta silver i hård internationell konkurrens. Hennes snittscore på 74,6, bidrog också starkt till att det svenska damlaget i golf kunde vinna guld med fyra slag bättre än silvermedaljörerna, den starka golfnationen USA."

Rebecca kunde inte själv hämta sitt pris bestående av en buckla samt en resecheck på 5 000 kronor men lät via mobiltelefon under prisutdelningen hälsa att hon var tacksam och glad för utmärkelsen.

Stiftaren Michel Gordin var sjuk så priset överlämnades av Harry Nudel, ordförande för Svenska Makkabiförbundet till Jennifer Mankowitz, del av det svenska guldlaget.

Mazal Tov Rebecca! önskar Svenska Makkabiförbundet och Judiska SportMagazinet!





Förberedelserna är igång!

Knappt har bläcket på vykortet hem hunnit torka innan det är dags för att börja förbereda nästa stora tävling, de europeiska Makkabispelen i Wien 2011.

Den 6 september hölls den officiella öppningsceremonin av den nya synagogan och den nybyggda judiska skolan i Hakoahcentret. Ceremonin inleddes med att torarullarna togs till synagogan. I samband med detta lanserades även förberedelserna för Europaspelen 2011. Rabbin Carlos Tapioera, Motti Tichauer och

Stella Syrkin var där som representanter för Maccabi World Union och European Maccabi Confederation. Tal hölls på löpande band där vikten av spelen för hela den judiska församlingen i Wien underströks gång på gång.

Är du intresserad av mer information, kontakta överledare Mats Israelsson, mats@makabiad.com, eller Stefan Levy stefan@makabiad.com.

Mer information om de kommande spelen finns på hemsidan www.emg2011.eu.

Årets Finnkamp

Årets upplaga av den judiska bowling-Finnkampen gick av stapeln på Lidingö Superbowl i Baggeby. Det kom lag från Makkabi Helsingfors och Åbo. Det blev en spännande turnering och länge var det lika mellan Stockholm och Helsingfors, men Stockholm gjorde ett ryck och tog ledningen som de sedan höll hela vägen in i mål.

Vi fick en mycket trevlig comeback av Tony Mankowitz som kom tillbaka till Makkabi efter en tids speluppehåll. Han spelade mycket bra och utsågs till bäste spelare.

I och med årets vinst har Stockholm vunnit sex år i rad! Makkabi ser fram emot en bra turnering i Helsingfors nästa år.

Patrick Goldberg



Boka din Israelresa nu!

– Skandinavien's enda direktflyg till Tel Aviv

Boka din flygresan på www.sabraexpress.com
För hotellarrangemang ring Sabra Tours
på tel 08-522 03 900.



Stöd till utbildning för
judiska ungdomar i snart 200 år.

www.ynglingaforeningen.org.se

Mazal tov Rina!



Årets Skolmästerskap i schack avgjordes i Mölnlycke utanför Göteborg under oktober månad. Rina Weinman vann 11-årsklassen (både pojkar och flickor). 66 barn deltog i gruppen. Rina är den första flickan som vunnit sedan Inna Agrest vann 2003. Hennes spel imponerade, läraren Roman Agrest kan vara mycket nöjd, skriver Sol-lentuna schackklubb på sin hemsida.

Judiska SportMagazinet gratulerar Rina Weinman och hoppas få rapportera om fler framgångar.

Bästa bortförklaringen!

Judiska SportMagazinet bläddrade i Friskispressen. Medlemmarna hade uppmanats att delta i tävlingen "bästa bortförklaringen". Nedan några av bidragen.

- Det finns så många olika pass och så många olika tider att välja mellan. Jag får beslutsångest! Kan inte välja så jag hoppar över träningen idag.
- Jag kan inte följa med till Friskis&Svettis för jag har fel längd på håret. Det är för långt för att ha utsläppt och för kort att sätta upp.
- Man blir för svettig.
- Eftersom jag bor en bit utanför stan skulle jag behöva ta bilen till Friskis&Svettis och jag är så dålig på att fickparkera.
- Jag har superkrulligt hår och det tar evigheter att platta det på morgonen. Om jag sen tränar så blir håret alldeles svettigt och krulligt igen och då måste jag platta det igen! Och jag vill inte använda plattången för ofta speciellt med tanke på växthuseffekten

Vann gjorde:

- Jag börjar i morgon.

Vad har du för ursäkt?

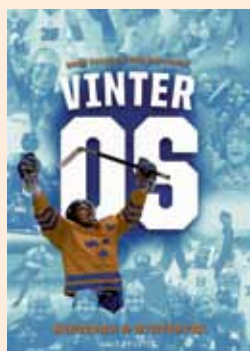


Mer schack!

INNA AGREST TOG BRONS i UngdomsEM i schack under september månad. Innan tävlingen var Inna rankad på 20:e plats bland flickor 18 år med 17 titelspelare framför sig. Inna förlorade bara mot

segraren från Ryssland och tvåan från Georgien. Inna kan numera även kalla sig för WIM – Women International Master. Mazal Tov!

{ BOKTIPS { T }



delar. Den första delen berättar om olika vinterolympiader med start från 1908 fram till dags dato. Den andra delen är proppfylld med fakta uppdelat grenvis, men även en del anekdoter. Man kan till exempel

Nu kommer uppföljaren till OS historia & statistik, denna gång boken "Vinter OS" från Norstedts förlag. Boken är, precis som föregångaren, indelad i två

läsa att i S:t Moritz 1928 steg temperaturen så drastiskt efter att första paret hade åkt 10 000 meter skridskor så att isen blev helt förstörd och tävlingen fick avbrytas kort därefter. Det finns även information om äldst och yngst, vilka idrottare som deltagit i både vinter och sommar OS samt mycket annat. En given bok för historie- och statistikfrälsta.

Statistikboken kan med fördel kombineras med boken "Maten som botar", med undertiteln

"Minska risken för sjukdomar och håll dig frisk" även den från Norstedts. Forskning visar att många livsmedel har medicinskt hälsobefrämjande effekter.



Boken fungerar som en liten uppslagsbok. Spännande är det sista kapitlet om framtidens mat och hur vi skulle kunna livnära oss på tang och andra havsprodukter om kött- och mjölkpriserna fortsätter att stiga, något som redan sker i Asien. Det finns även ett fåtal recept i boken.

Margarete Nudel





Makkabidagen

Årets uppsättning av Makkabidagen bjöd som vanligt på en rolig eftermiddag för de cirka 150 personer, barn och vuxna, som hade tagit sig till GIH i Stockholm.

På programmet stod fotboll, innebandy, bordtennis, schack, redskapsrum och klättervägg. Nytt för i år var yoga samt möjlighet att boxa mot mitsar. Traditionenligt delades även AGO-AWARD ut, instiftat av Michel Gordin. I år gick priset till golfaren Rebecca Lederhausen. Läs mer om AGO-Award på sidan 4 i denna tidning. En hel del andra priser från Makkabi Stockholm delades även ut, läs mer om detta på sidan 11. När Makkabidagen led mot sitt slut kunde deltagarna förundras över ett överfyllt och hejande Stadion där Djurgården kämpade (och lyckades) hålla sig kvar i Allsvenskan.

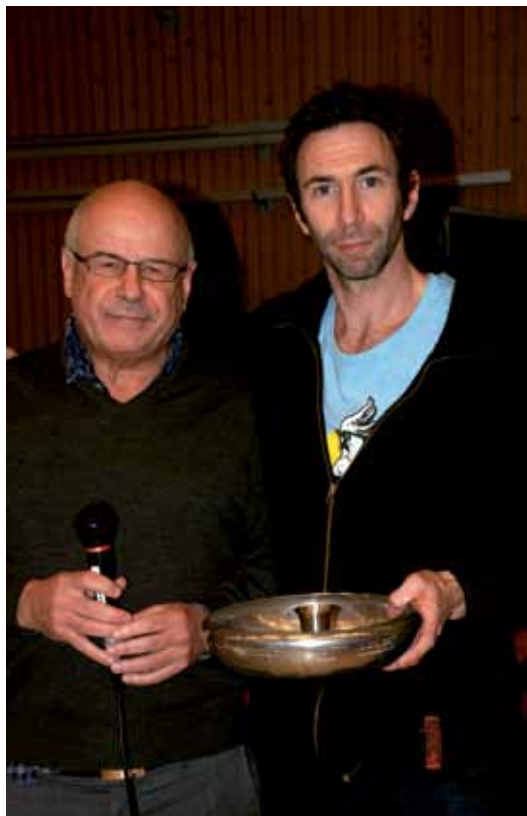






Makkabi Stockholm rapporterar...

I samband med Makkabidagen den 8 november på GIH delades även traditionella Makkabipriser ut. I år delades fick följande personer pris av Peter Loeser ordförande för Makkabi.



Stephen Ferber

Stephen tilldelas *Herman Dworetzky's Minnespokal* för bästa bollspelare. Han är tidigare en mycket duktig bollspelare och idag tränare för Makkabis A-lag. Stephen har fört upp laget till Div 6 under 2008 vilket resulterat i att Makkabi för första gången lyckats överleva en säsong i en högre serie.

Lennart Robinson

Lennart tilldelas *Makkabis ledarpris*. Under

många år var Lennart Makkabis judoledare, nu har han tagit över herrgymnastiken efter Abbe Man-kowitz, inte en helt lätt mantel att axla. Priset är en uppskattning för det fina jobb som gjort och en uppmuntran för framtiden.

Stefan Wolff

Stefan Wolff tilldelas *Jack Dworén minnespris* för sitt arbete i huvudstyrelsen, kontaktperson mot ungdomsfotbollen, matansvarig under PGT, sponsoransvarig och mycket annat.

Melissa Mühlrad, Adam Lebsund och Noah Gorosch

Dessa tre ungdomar tilldelas *Lennart Seidels vandringspokal* och *Jackie Witz pris till duktig ungdom*. Alla tre är duktiga fotbollsungdomar som Makkabi hoppas mycket på inför framtiden, både som spelare och som framtida ledare. Alla har på ett utmärkande sätt visat upp sitt fotbollskunnande ibland annat PGT.



Emelie Lebsund

Emelie tilldelas *Jascha Moschewitz minnespris till bra kompis*. Emelie har redan tidigare fått bevis på att hon är en bra kompis då hon i Hillelskolan får årets kompispris. I Makkabi jobbar hon hårt i sitt lag för att ingen ska känna sig utanför, bekräftar alla och gör att de vill fortsätta med fotbollen. Ett riktigt föredöme.

Vi säger *Mazal Tov* till alla!





Lite nytt från IF Hakoah 2009

En solig söndag i april sparkades division 7D, Göteborg igång. Ett för 2009 nykomponerat IF Hakoah spelade 90 tappra minuter mot Hjuviks AIK på Torslandavallen. Matchen slutade med Hjuvik-vinst, 4-3. Spe-

let från vår sida var riktigt dåligt vilket till stor del berodde på det bristande samspelet. Efter matchen kom en av mina medspelare fram till mig och sa "Gott att lira lite boll men det är svårt att kommunicera ute på planen när man bara kan namnet på två spelare".

25 mål och 1 350 matchminuter senare hade den härliga vårsolen bytts ut mot en kall oktoberkväll och spelplanen var den här gången Heden. Samma två lag som i den första matchen för säsongen, skulle man kunna tro, IF Hakoah mot Hjuviks AIK stod skrivet i matchprotokollet men det var ett nytt IF Hakoah jämfört med matchen i april. Spelet var betydligt mycket bättre, det fanns glädje, finurlighet, samspel och framförallt kunde alla spelare varandras namn och mer därtill. IF Hakoah hade blivit ett lag.

Om ni undrar slutade matchen denna gång med Hakoah-vinst, 3-2.

När jag tog över IF Hakoah inför säsongen 2009 visste jag inte vilket ansvar det innebar att administrera ett fotbollslag. Allt ifrån materialinköp, laguttagningar, träningsplanering, bokningar, kontakt med Fotbollförbundet, spelarlegitimationer med mera skulle fixas och samordnas. Den svåraste uppgiften var dock att få folk att faktiskt dyka upp på träningar och matcher. Den fjärde matchen för säsongen var jag tvungen att lämna walk-over då det inte fanns tillräckligt med spelare att tillgå. Men allt eftersom kom jag in i arbetet och det största lyftet var att införa träningar varje vecka. Genom träningarna ökade sammanhållningen och



"lagkänslan" i truppen och i slutet av säsongen var det 20-25 personer på varje träning (men självklart finns det plats för fler till nästa år).

Det bästa minnet från den gångna säsongen är i mitt tycke bortamatchen mot Kalvsund då vi i slutet av maj åkte ut till den lilla ön i Göteborgs skärgård. Vädrets makter var på vår sida denna dag och efter matchen tog sig majoriteten av laget ett litet dopp i det blå (se bild).

Vi avslutade seriespelet starkt med tre vinster och en oavgjord vilket tog oss upp till en respektabel sjätteplats i serien. Om man studerar hemmatabellen slutade vi faktiskt på en delad andraplats vilket avspeglar vår styrka på Heden.

Säsongen 2009 fullbordades med prisutdelning och middag på Jonny Foxes sportbar där Zlatans Barcelona fick se sig besegrade av det ryska "skräll-laget" Rubin Kazan. Kanske kan IF Hakoah skrälla nästa säsong, 2010 och ta sig hela vägen till division 6. Alla förutsättningar finns där i alla fall.

Kom gärna förbi och heja fram oss nästa säsong. Ditt stöd betyder mycket.

Gå in på vår hemsida www.laget.se/hakoah för information om laget, matcher, träningar och kommande arrangemang.

Slutligen vill jag bara tacka, spelare, sponsorer, Perez Mleczkovicz och Niclas Davin för en härlig säsong. Vi ses igen 2010! Ach, Ach, Hakoah!

David Schreiber



Lite kalorier och lite fett!

Diet med mer fett gör att man blir gladare än diet med mindre fett, visar en ny studie. Och var annat är nytt under solen?

Ta lite honung!

Det är inte bara svininfluensan som man ska akta sig för. Bihåleinflammation förekommer ofta vintertid. Den som drabbats av kronisk bihåleinflammation kan göra klokt i att börja använda honung. Det visar sig nämligen att honung effektivt dödar de resistenta bakterier som gör det svårt att behandla kronisk bihåleinflammation.



Smidiga leder

När vi pratar om träning tänker vi i första hand på att träna musklarna. Men även lederna behöver man hålla i form. Med åren stelnar lederna till och det blir svårare att kontrollera musklerna. Har det en gång börjat blir det snabbt värre om man inte gör något åt det.

Vill man mjuka upp sina leder handlar det i första hand om att jobba



med långsamma och mjuka rörelser, precisa istället för tuffa. Yoga är den ultimata träningen. Den löser upp stela muskler och senor samt smörjer lederna.

TACK!

Svenska Makkabiförbundet vill rikta ett stort TACK till Beth och Julius Goldmans Minnesfond för det återkommande stödet till den judiska idrottsrörelsen. Under 2010 kommer förbundet ett få bidrag på 10 000 kronor. Vi hoppas att donationen kan vara en förebild för andra.



Gynekologkliniken Stockholm

I SAMARBETE MED S:t GÖRANS SJUKHUS

Mottagning och operationer

Landstingets avgifter

Medicinsk chef: Docent Folke Flam

Tel 08-58 70 33 20

www.gynekologkliniken.se

Gynekologkliniken Stockholm, S:t Görans Sjukhus, 112 81 Stockholm

08-58 70 33 20, fax 08-58 70 33 06

www.gynekologkliniken.se

L & P NIERENBURG AB

Fem SM på 24 månader!

DET FORTSÄTTER ATT gå bra för förra årets AGO-prisvinnare Joel Mankowitz. På grund av ett brutet nyckelben var han tvungen att avhålla sig från alla tävlingar fram till slutet av maj 2011 då han tog brons i den internationella tävlingen Budo Nord.

Några veckor senare tog han sitt tredje individuella SM guld på 18 månader. Under sommaren tog Joel brons i Makkabiaden och sedan guld igen i Lag-SM i oktober. I december var det dags för ytterligare en SM-medalj, denna gång silver i en ny och högre viktclass!



Joel tilldelades AGOs uppmuntringspris 2008 med motiveringen "för stora

prestationer som kan bli ännu mer stortartade". Så rätt de hade!



Europeiska Försäkringsmäklarna

Funderar du på att flytta tillbaka till Sverige?
Vi ger dig råd.

Vill du ha hjälp med din gamla utländska kapitalförsäkring?

www.utlandssvensk.net
www.europeiskaforsekringsmaklarna.se

Daniel Rock
Stockholm:
Nybrogatan 15
Telefon 08 5458 1990

Genève:
Route de St-Cergue 27
CH-1295 Tannay
Telefon 0041 22 776 70 10

15%

Vid köp av kompletta glasögon får du 15% på alla glasögon oavsett om det är singel- dubbel- eller progressiva glas.

Erbjudandet gäller till och med april 2010.

Betalning vid beställning.



Leg Optiker Jennifer Mankowitz & Diana Gerward

Välkommen till

ÖSTERMALMS OPTIK

Nybrogatan 20, Stockholm
Boka undersökning: 08-660 60 96
www.ostermalmsoptik.se



Dan-Louis och Max Schneider deltog som två av 660 personer i 2009 års Alynlopp i Israel – Wheels of Love – för att samla in pengar till Alynshjukhuset för handikappade barn i Jerusalem.

Fem vanligaste misstagen i gymmet

Tränar man på gym gäller det att använda tiden effektivt och få ut så mycket som möjligt. Nedan listar vi de fem vanligaste felen. Rätta till dem så får du ut mer av din träning.

Använd full rörelselängd

Många offerar rörelselängden för ökad belastning. I en benspark kan det innebära att man istället för att gå fullt ut med benen istället slänger upp vikterna halvvägs och sedan låter benen falla fritt tillbaka. Offra istället vikten för utförandet. När du klarar hela rörelselängden kan du öka vikten.

För mycket vikt

Anpassa vikten efter din egen förmåga. Det finns ingen som kommer imponeras av en halvtaskig bänkpress som studsar upp från bröstet.

Dålig hållning orsakar skador

En bra hållning betyder mycket i styrketräning, inte bara för utförandet och resultaten men i synnerhet att minimera risken för skador. Använd spegel eller träningskompis för att göra rätt.

Träna hela kroppen

Det kan inte sägas en gång för mycket. Träna hela kroppen. Både vardagligt funktions- och prestationsmässigt kommer att ta dig mycket längre genom att träna hela kroppen. Kroppen arbetar som en enhet, när du utför ett lyft är det flertalet muskler som arbetar. Obalans i muskulturen kan innebära förhöjd skaderisk.

Prata mindre, träna mer

No comments...

Årets discodrottning och kung!



SÖNDAGEN DEN 6 december kom 31 glada barn och ungdomar i åldrarna 7 – 13 år till Lidingö bowlinghall i Baggeby för att delta i Makkabis årliga tävling "Vem blir årets Disco Drottning/Kung 2009".

Det var fullt ös från start. Vi hade spel på 12 av 16 möjliga banor. 15 tjejer gjorde upp om titeln "Årets Discodrottning" som gick till

Hanna Asarnej med nytt rekord för tjejer på 287 p. Kung blev Daniel Hirschberg, även han med ett nytt rekord på 342p.

Årets nyhet var föräldraklassen som vanns av Jonas Silberstein. Dagen avrundades med en god koscher taco buffé samt prisutdelning.

Patrik Goldberg

Tennis i Bratislava!

Är du mellan 18-40 eller 40+ och vill delta i Bratislava Tennis Cup? Turneringen går av stapeln mellan den 4-6 mars. Ta reda på mer information på gavornikova@meracrest-group.com

RÄTTELSE

I förra numret av Judiska SportMagazinet – Makkabiad special – missade vi att skriva ut att **Urban Orzolek** hade tagit alla fina bilder från Makkabiaden som vi publicerade och som även ligger på hemsidan www.makkabiforbundet.com under fliken "bildgalleri". Urban har vid flera tillfällen ställt upp som fotograf för Judiska SportMagazinet utan kostnad, vilket vi är väldigt tacksamma för.

Genomförandekraft



Försäljningen av åtta kontorsfastigheter i Marievik, Stockholm, är ett exempel på en av många framgångsrika fastighetstransaktioner som genomförts i Sverige under 2008. Catella agerade rådgivare åt ägarna Whitehall Funds och NIAM. Kännetecknande för Catella är kombinationen kapitalmarknadskompetens och bransch-kännedom. Denna kombinerade kunskap har gett oss en ledande position på den svenska marknaden för fastighetstransaktioner. Och det är den som ger oss Genomförandekraft.
www.catella.se/property



CATELLA CORPORATE FINANCE

STOCKHOLM
CORPORATE
FINANCE

VI FÅR MINDRE BÖRSBOLAG ATT LYFTA

Stockholm Corporate Finance är ett värdepappersföretag som står under Finansinspektionens tillsyn och erbjuder tjänster inom kvalificerad företagsrådgivning och kapitalanskaffning till företrädesvis marknadsnoterade bolag och dess ägare. Våra investeringskunder är institutioner, kapitalförvaltare samt förmögna privatpersoner.

www.stockholmcorp.se

För mer information kontakta **Peter Enström**, Verkställande Direktör, tel 08-440 56 47. peter.enstrom@stockholmcorp.se

RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053 102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

Judisk golf i Danmark

Danmarks motsvarighet till Förenade Israelinsamlingen i Sverige utlyser en judisk golftävling i Helsingör/Danmark mellan den 3-6 juni i år. Sista anmälningsdag: 14 mars.

För mer information: www.kerenhayesod-golf2010.dk
Hör av er till Judiska SportMagazinet om du tänker delta!

Gammal är äldst

Att muskelstyrkan försämras markant ju äldre vi blir är känt sedan länge. Att denna minskning av fysisk styrka skulle kunna innebära ett hinder för äldre att utföra sina vardagliga



göromål, det vet vi också.

Nu kommer en "ny" form av styrketräning avsedd för äldre personer som ska öka deras kapacitet att utföra sina vardagliga sysslor. Progressive resistance strength training är en form av vanlig styrketräning där man använder fria vikter, träningsmaskiner och elastiska band för att stärka muskulaturen. Man lyfter skrot på gymmet, helt enkelt.

Själv grundtanken med den här typen av träning ligger i att man anpassar motståndet, det

vill säga vikterna, till personens egen utvecklingskurva. Denna typ av styrketräning kan skraddarsys för att hjälpa äldre människor, pensionärer och andra som av olika fysiska anledningar har svårt att klara av vardagliga göromål såsom att promenera, gå i trappor, bada eller sköta vanliga hushållssysslor.

Även personer som med råge har passerat de 80 kan dra nytta av den här typen av styrketräning.

Bra vibrationer

"Du ger mig bra vibrationer" sjöng Kikki Danielsson en gång i världen. Undrade om hon menade Powerplate-träning? Vibrationsträning är ett bra och skonsamt sätt som tränar med varierande intensitet genom att musklerna drar ihop sig. Man kan stå, sitta eller ligga på plattan och skaka.



Ha-ha-ha

En dag när Shloime var ute och joggade hittade han två tennisbollar vid sidan av vägen. Han plockade upp dem och la dem i sina fickor innan han fortsatte.

Vid övergångsstället ser han att det står en vacker blondin bredvid honom och ler.

- Vad är det som putar ut i dina shorts, undrade hon.

- Tennisbollar, svarade Shloime.

- Oj, sa blondinen upprört. Det måste göra väldigt ont. En gång hade jag en tennisarmbåge och smärtan var olidlig!

Plattan gör att man kan dra ner på träningstiden utan att effektiviteten minskar men ändå få ökad muskelstyrka, mer smidighet, bättre blodcirkulation och bättre grundkondition.
Priset, 22 000 kronor, chockar dessutom igång hjärtat och tömmer plånboken.

Nyttiga nötter

Ska man gå ner i vikt får man inte hoppa över mellanmålen. Där kommer nötterna in, de är utmärkte



mellanmål med tanke på att de inte tar så mycket plats, är näringsrika och praktiska att ha med sig. Men många är rädda för nätter, mest pga det höga innehållet av fett. De glömmer då att det är skillnad på bra fett och dåligt fett. Nötter innehåller stora mängder bra fett och en mängd olika näringsämnen. En handfull nötter (ca 30 gram) innehåller en bit över 150 kalorier beroende på nöt och fungerar utmärkt som mellanmål.

PGT 2010 i Göteborg

Skandinavien största judiska fotbollsturnering för judar spelas i Göteborg under Kristihimselfärdshelgen 13 maj-16 maj. De allra yngsta barnen brukar bo med anhäng. Övriga spelare bor hos värdfamiljer. De senaste åren har intresset ökat för hela familjen att följa med. Fotboll spelas tors-fre med finaler på söndag. På shabbat anordnas intressanta program. Under våren kommer lagen att träffas. Ett judiskt fotbolls-evenemang alla kommer ihåg. Barn i åldrarna födda 1994-2001 är hjärtligt välkomna. För information, kontakta din lokala förening!