



# Verksamhetsberättelse 2015

## RHF - bakgrund och framtid

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har med 75-års erfarenhet, av "Naturlig egenvård", "Komplementär medicin" och "Friluftsliv och mer grönt på tallriken" möjlighet att hjälpa många till ett fris-

### kare liv, inom ramen för jämlik hälsa

RHF samarbetar med Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) inom ramen för **Hälsorörelsen**. Detta ger en bredare profil åt det förebyggande folkhälsoarbetet i landet. Även tidningen Hälsa och hälsohemmet Masesgården är naturliga parter i detta samarbete. Det samlade folkhälsoarbetet inom programmet "Naturlig egenvård" har under senare år breddats ytterligare genom att den nya läkarföreningen "Läkare för framtiden" blivit en viktig, naturlig samarbetspartner. Dessa parter kompletterar varandra väl och är därför mycket värdefulla i arbetet för bättre folkhälsa i Sverige.

Alla olika grupper i samhället - barn, ungdomar, barnfamiljer medelålders och äldre ja alla, **har stora möjlighet att få bred kunskap och information, i sin strävan att uppnå ett friskare liv – bort från stress och ohälsa. Utan mängder av mediciner - som många gånger ger svåra biverkningar.**

Målet är jämlik hälsa, grundad på mer friluftsliv, mer grön mat, för alla i framtiden med start under 2016.

### RHF grundar sin kunskap och erfarenhet på två starka "hälsoprofiler".

**Hippokrates gav impulsen** Hippokrates (ca 400 f. Kr) är en av de mest framträdande personerna i medicinens historia. Han kallas "läkekonstens fader" för sina bestående bidrag som grundare av den hippokratiska medicinska skolan som revolutionerade läkekonsten i antikens Grekland, Han har fått benämningen: "**Den västerländska läkekonstens fader**" och uttalade följande kloka ord: "**Alla har en läkare inom sig vars arbete vi bara behöver stödja. Den naturligt läkande kraften inom var och en av oss, är den viktigaste faktorn för en god hälsa. Vår mat skall vara vår medicin och vår medicin skall vara vår mat**".

### Are Waerland formade "Program för en hälsodag"

Are Waerland, finlandssvensk författare och föredragshållare, främst känd som hälsoideolog. Kallad "**hälsopionjären i Norden**". Waerland är känd för sitt banbrytande arbete – boken "**I sjukdomarnas häxkittel**". Hans grundläggande principer var:

**1. Vi har inte med sjukdomar att göra, utan med livsföringsfel. Avskaffa dessa och sjukdomarna skola försvinna av sig själva.**

**2. Man botar aldrig en sjukdom, utan man botar en sjuk kropp.**

Waerland menade att många sjukdomar orsakades av brist på viktiga näringsämnen samt en förgiftning av kroppen genom att olika gifter används vid odling och även tillförs våra mat. Det kosthåll som förordades kallades laktovegetariskt, mjölkprodukter var tillåtna, men resten av födan skulle vara vegetarisk, "med betoning på "**råkost**". Allt mat skulle vara ekologisk och inga kemiska gifter tillsatser Are Waerland **lade grunden till RHF och tidningen Hälsa 1940**. Som år 2015 varit verksamma i 75-år. Are Waerlands idéprogram - "**Program för en hälsodag**" – har under dessa år vidareutvecklats till en modern friskfaktor inom folkhälsoarbetet i Sverige och kan deltaga arbetet för en "jämlik hälsa".

### Från sjukdom till hälsa

**100 000-tals personer har gått från sjukdom till hälsa** genom Hälsorörelsens arbete, med de förebyggande livsstilsfrågorna, under mottot: "**Naturlig egen-vård med friluftsliv och mer grönt på tallriken**" (mer växtbaserad mat). RHF fortsätter att i första hand koncentrera verksamheten på friluftaktiviteter och kompletterar med frågor rörande komplementär medicin – allt enligt det före detta hälsohemmet **Tallmogårdens program**, där friluftsliv och grön mat var

*Tallmogården i Sunnansjö i Dalarna.* basen i verksamheten. **RHF försöker även ändra hälso- och sjukvårdslagen –**

**med stöd av boken "Egenvård" och 75-års erfarenhet - så att komplementär medicin och friluftsliv med mer grönt på tallriken, får sin berättigade roll inom hälso - och sjukvården i Sverige = en friskare befolkning i vårt land.**

### Verksamhetsinriktning och styrelse.



Åsa Romsson medverkade på Tankesmedjan i Örebro 2015. RHF:s ordf. hann med ett kort samtal med henne och informerade om RHF:s friluftsverksamhet

**TANKESMEDJOR en viltig träffpunkt kring friluftsförfrågor** ordnas varje år, och så även 2015. **De bygger på delaktighet** och är till för personer som arbetar med friluftsliv i ideella organisationer, kommuner, myndigheter och företag, olika branschorganisationer och även markägare deltar. **Utomhus i stan** – var frågeställningen på konferensen som hölls 28-29 april i Örebro. **Tema var friluftsliv i och nära tätorter. Bl.a. följande frågor diskuterades:** Är det friluftsliv att vara utomhus i stan? Varför behövs friluftsliv i tätorter? Hur planerar man? Vad säger politikerna? På Tankesmedja för friluftsliv 2015 möttes människor som på olika sätt arbetar med friluftsförfrågor, bland andra stadsplanerare, forskare, politiker, markägare. RHF

hade ett bord, - med material och en rollup m. m. - som hade många besökare. Vad kan RHF göra för att underlätta för allt fler att komma ut i friluftsmarkerna?" är en fråga som då och då dyker upp. Svaret är lätt; **då RHF:s**

**verksamhet under 75 år har runt om i landet lyckats med detta i olika former. Så RHF har vid varje förbundsmöte beslutat fortsätta att utveckla formerna för sin verksamhet kring följande teman: "Frisk i naturen",**

**"Allemansrättens möjligheter och skyl-digheter" och "Friluftsliv, med naturens skafferi och mer grönt på tallriken".**

**Med dessa teman som grund knyter RHF an till några av de 10 friluftsmålen. RHF:s grundkrav är: 1. Tillgänglig natur för alla; att naturen skall vara tillgänglig för alla - att Inga gifter eller parasiter skall förekomma i Sveriges skogar. 2. Starkt engagemang och samverkan** – det ideella engagemanget skall stå i centrum och organisationerna inom Svenskt Friluftsliv bör samverka mer! **3. "Allemansrätten till alla" – satsa på ett vinnande koncept, 20 -22 000 elever är mer än nöjda med RHF:s material i samverkan med Naturvårdsverket under 2015. 4. Tillgång till natur för friluftsliv** – t.ex inga "granåkrar" eller stora kalhyggen. **5. Attraktiv tätortsnära natur** – slå vakt om befintliga grönytor och skapa nya grönområden i städer och tätorter. **6. Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling** – hela Sverige skall leva.

**RHF har tagit sin roll som en tydlig vägvisare för alla människor ut i naturen?"**

## **Förbundsmötet 2015**

2015 års förbundsmöte ägde rum på Masesgården 27-29 april, som en markering av 75 –års jubileet. Ju-bileet präglades av friluftsliv och växtbaserad mat.

Styrelsen hade bjudit in ett antal veteraner från lokalföreningarna som ombud. Totalt medverkade 22 med-lemmar. De flesta kom på fredagen den 27 för att ta del av de aktiviteter som ingår i Masesgårdens pro-gram den dagen och för att lättare komma med tåget i tid till mötet på lördagen. Lördagen startade med vattengymnastik och friluftspromenader. Förbundsmötet startade kl.13.00, efter lunchen och fortsatte resten av dagen. På kvällen var det underhållning. Söndagen utnyttjades för samtal (HF- Stockholm hade styrelsemöte) och olika fritidsaktiviteter m.m. Med på jubileet var bl.a. följande äldre veteraner, Solveig Almqvist och Anita Eriksson (tidigare styrelseledamöter i förbundsstyrelsen under många år och ordf. i lokalförening), Gun Karling (förbudssekreterare, anställd på kansliet m.m. och även haft kansliet i bostaden på 1970 talet. Maj Fröjd ("grand old ladie" 97 år och mycket aktiv i samtalen om förbundets verksamhet tidigare kassör i förbundet, delansvarig på Kiholms hälsohem i många år m.m. och ordf. i Västeråsföre-ningen)

Ordförande för mötet var Kurt Vikberg och sekreterare var Henrik Sundström. Det var ett lugnt och positivt förbundsmöte med bra diskussioner. Hela styrelsen valdes om t.o.m. förbundsmötet 2016.

## **Förbundsstyrelse under 2015**

|                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| Förbundsordförande | Kurt Svedros, Stockholm         |
| Ledamot            | MariAnne Bahlenberg, Södertälje |
| Ledamot            | Eeva Lengstrand, Eskilstuna     |
| Ledamot            | Jakob Svensson, Örebro          |
| Ledamot            | Lisa Bergström, Jönköping       |
| Suppleant          | Berit Alveskär, Stockholm       |
| Suppleant          | Per Frisk, Orsa                 |
| Suppleant          | Elisabeth von Essen, Björnlunda |
| Suppleant          | Åsa Svedros Jansson Stockholm   |

## **Revisorer**

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| Ordinarie | Bertil Gyllencreutz |
| Ordinarie | Henrik Sundström    |



Förbundsstyrelsen har haft 4 protokollförda styrelsemöten och kontinuerliga kontakter på mail bl.a. sedan ordföranden skickat ut verksamhetsrapporter från kansliet 4 ggr. under året.

#### **Förbundskansliet.**

Förbundskansliet har även under 2014 varit förlagt i Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B. Pia Bexell har varit anställd en dag i veckan på kansliet under året och skött bokföringen och medlemsfrågor. Kurt Svedros har varit på kansliet eller arbetat hemifrån sex dagar i vecka under året. Henrik Sundström har varit mycket värdefull som teknisk expert, och hjälpt till med medlemsregister och Vegetar m.m. Kansliet har fungerat bra trots periodvis hård belastning RHF har fått 300 000 kr i projektbidrag från Socialstyrelsen, och 220 000 kr i organisationsbidrag från Svenskt Friluftsliv. Tyvärr erhöll inte RHF något projektbidrag varken till "Må bra med allemansrätten" eller till "Friluftsliv med naturens skafferi" - två mycket populära projekt i skolorna. Detta har haft till följd att RHF fått satsa "egna" pengar för att klara den stora efterfrågan från lärarna.

Det innebär att en del av kapitalet fått användas till dessa projekt.

**Ekonomi med resultat och balansräkning:** Se särskilda handlingar.

#### **HÄLSA – som medlemstidning**

Under 2015 har Hälsa sålts av ICA till EGMONT tidskrifter vilket har inneburit vissa problem för RHF. De har flyttat till nya lokaler i Solna och det har blivit en del ny personal att samarbeta med och en del nya rutiner. Trots detta har Hälsa varit medlemstidning med 4 nr. (nr.2,5,10,12) hela 2015. RHF har under jubileumsåret haft ett uppslag (2 sidor) i fyra nummer och en extra sida i två nummer. Det innebär att kost-naden för Hälsa - annonserna ökat under 2015. Överenskommelse har även träffats med HÄLSA om att ha tidningen som medlemstidning, med fyra nummer (nr 2, 5, 8 och 10). Tidningen kommer ut med bara 10 nr. 2016. Dessutom kommer Hälsa att gå med som bilaga med Vegetar då utskicket kommer att ske från Ågrenshuset i Bjästa som trycker Vegetar. Nu när det är en ny ägare (Egmont) så innebär det att RHF 2016 får betala en viss avgift för sidan som tidigare var sponsrad. RHF styrelse anser att trots detta att det är viktigt att ha kvar sidorna för att kunna lyfta fram viktiga samhällsfrågor till ca. 200 000 läsare. I första hand om; **friluftslivets stora värde för att förbättra den psykiska och fysiska hälsan** och att kräva stopp för att använda GMO och att sprida konstgödsel och slam på matgrödor och i skogarna, samt att sätta stopp för skadliga färger och kemiska gifter i livsmedelsproduktionen. Sidan kan även värva nya medlemmar då RHF når ut med sitt hälsobudskap till de 200 000 läsarna. De är förmodligen intresserade av RHF:s idéer. Detta borde kunna resultera i fler medlemmar på sikt. Det ger oss en större tyngd i samhället när vi på detta sätt kan redovisa att vi når ut till många människor med vårt budskap. Hälsa är därför en mycket viktig "annonsplats" för RHF.