

Program Hösten 2017



Mat Miljö Motion Mental hälsa



Innehåll

September

- 11 måndag Mjölksyrningskurs
- 16 lördag Höstutflykt med eller utan svamp
- 18 måndag Balansträning del 1
- 27 onsdag Nyfiken på .. "Med hjärnan i fokus"

Oktober

- 03 tisdag Nyfiken på .. Kan man förbättra sin syn på egen hand?
- 16 måndag Balansträning del 2
- 23 måndag Vegetarisk kost ett bidrag till lösningen av miljöproblemet

November

- 01 onsdag Klimatsmart
- 09 torsdag Nyfiken på .. Tonens läkande kraft
- 11 lördag Grodda och odla din egen hälsomat
- 13 måndag Balansträning del 3
- 26 söndag Jul i växthuset

December

- 05 tisdag Traditionell julavslutning med vegetariskt julbord

Vi ber er vänligen respektera sista anmälnings- och betalningsdag. Ange tydligt namn, telefonnummer och mail när du anmäler dig. Bokar du av en anmälan senast 3 veckor före kursstart, så återbetalar vi avgiften.

Vid för få anmälningar måste vi tyvärr ställa in arrangemanget.

SEPTEMBER

Måndag 11 sep kl 18.00 – 21.00

Mjölksyrningskurs samt info om levande föda

Mjölksyrade grönsaker och levande föda är väldigt nyttigt men hur gör man?

Johan Wahlström visar och instruerar oss alla rent praktiskt hur man går tillväga och efteråt kan vi gå hem med en stor burk grönsaker.

Dessutom berättar han på ett inspirerande sätt om fördelen med ”levande föda”.



Varje deltagare får med sig hem en glasburk med grönsaker samt en stomp.

Plats NBV, Klara södra Kyrkogata 20.

Anmälan: carina@lotus-htsh.se eller 073-980 79 33 senast 21 aug.

Avgift: 400 kr, medlem 300 kr.
Betaling på plats.

Välkomna till en intressant kväll!

Lördag 16 sep

Höstutflykt med eller utan svamp

Vi åker gemensamt på en höstutflykt till skogen för att leta svamp och annat användbart. Ta med dig en korg eller ett par papperskassar, en liten kniv och, om du har, en svampbok.

Vi ska försöka hitta ett bra svampställe i närheten av Storstockholm.

Kläder efter väder. Ta med en matsäck att avnjuta i den vackra naturen.

Svamputflykten leds av **Danuta Zieleniak-Bieler**, naturmedicinare.

Plats: Mötesplats och mer info till de anmälda lämnas per mail/telefon före träffen, så ange ditt mobilnummer eller e-post vid anmälan.

Anmälan: imdale24@gmail.com eller 070-655 42 07 senast to 8 sep.

Avgift: 50 kr, medlem gratis.
Betaling kontant på plats.

Välkommen ut i naturen!

Citat!

Ge det bästa du har av världen och det bästa kommer att komma tillbaka till dig!

Måndag 18 sep 13.30 - 14.30

Balansträning – del 1

(tot 3ggr)

Under 60 min kommer **Elba Pineda-Gustafsson** att gå igenom betydelsen av fysisk aktivitet i vardagen, praktiska råd och tips om balansträning.

Med stigande ålder försämras kondition, muskler och leder, så även koordination och balans. Detta leder till risk för bl a fallolyckor och därmed sämre livskvalitet.

Här lär du dig att använda olika enkla redskap för balansträning i din vardag.

Varmt välkommen till en inspirerande timme där du får prova på olika träningsredskap speciellt anpassade för att förbättra din balans.

Inga förkunskaper krävs, ta bara med ditt glada humör.

OBS! Du behöver inte gå alla tre gångerna, du väljer själv!

Plats: Form & Hälsa,
Sandhamnsgatan 6, ingång från 4-8

Resväg: T-bana Gärdet el buss nr 1

Anmälan: carina@lotus-htsh.se eller 073-980 79 33, senast må 4 sept.

Avgift: 150 kr, medlem 100 kr, inbetalas till PG 5 58 78-3, senast 11 september.

Välkommen till en timme i balans!



Måndag 16 okt kl 13.30 – 14.30

Balansträning – del 2

Anmälan: carina@lotus-htsh.se eller 073-980 79 33, senast må 2 okt

Avgift: 150 kr, medlem 100 kr, inbetalas till PG 5 58 78-3, senast 9 oktober

Välkommen till en timme i balans!

Måndag 13 nov kl 13.30 – 14.30

Balansträning – del 3

Anmälan: carina@lotus-htsh.se eller 073-980 79 33, senast 30 okt

Avgift: 150 kr, medlem 100 kr, inbetalas till PG 5 58 78-3, senast 6 november.

Välkommen till en timme i balans!

Tips!

Söndag 1 oktober

Vegetariska världsdagen

Uppmärksamma dagen genom att äta något gott vegetariskt och tipsa andra.

Inspiration till grönare matlagning finns på:

<http://halsoframjandet.se/stockholm/inspiration-till-gronare-matlagning/>

Onsdag 27 sep 18.00 - 19.30

Nyfiken på .. - ”Med hjärnan i fokus”

Närings terapeut **Inga-Lill Hjort** berättar om hur man kan kombinera olika livsmedel för att optimera näringen för hjärnan, framför allt



vikten av rätt fettsyrebalans. Genom något som kallas Kraniosakral terapi kan man bearbeta de zoner i hjärnan som är

kopplade till vårt beteende och känsloliv.

Kraniosakral terapeut **Gunnel Dahlberg** visar och demonstrerar hur en sådan behandling går till.



Plats: NBV, Klara södra Kyrkogata 20

Anmälan: carina@lotus-htsh.se eller 073-980 79 33, senast 6 sep.

Avgift: 50 kr, gratis för medlemmar inbetalas till PG 5 58 78-3, senast 20 september.

Välkommen till en intressant kväll!

OKTOBER

Tisdag 3 okt kl 18.30 – 20.00

Nyfiken på.. - ”Kan man förbättra synen på egen hand”?

Ögat är inte bara själens spegel utan också kroppens. Ögonen utsätts för många faror: den utarmade näringen i vår kost, det blå ljuset från datorskärmar och mobiler mm kan ge skador på näthinnan.

Under den här kvällen får du exempel på vad du kan göra själv för att stärka och skydda dina ögon.

Närings terapeut **Lena Vannesjö** och **Ing-Marie Gussing** går igenom ögats behov av näring, övningar och avslappning.

Plats: Havregatan 10, Vitalklubben Fyrklövern.

Resväg: T-bana Skanstull eller buss 4 till Eriksdal.

Anmälan: imdale24@gmail.com eller 070-655 42 07 senast 19 sep.

Avgift: 50 kr, gratis för medlemmar. Inbetalas till pg 55878-3 senast 26 september.

Välkommen!

Måndag 23 okt kl 18.30 – 20.30

Hälsosam mat

Vegetarisk kost - ett bidrag till lösningen av miljöproblemet och matbristen i världen?

Vad ska man tänka på när man väljer



vegetariskt?
Vegetarisk mat
behöver inte
alltid vara bra
mat, kan

innehålla stora mängder socker t ex.

Viktigt att tänka på hela ämnet *hälsosam mat* och inte bara att man ska undvika kött. **Steven Acuff**, som har sin grund i den makrobiotiska kosten, kommer att belysa alla dessa frågeställningar.

Hans grundinställning är att du skall må bra av det du äter. Maten skall ge energi, inte ta energi.

Plats: Terrassen, Hälsans hus,
Fjällgatan 23B

Anmälan: carina@lotus-htsh.se eller
073-980 79 33, senast 2 okt

Avgift: 180 kr, medlem 100 kr,
inbetalas till PG 5 58 78-3, senast 16
oktober

Välkommen till en intressant kväll!

NOVEMBER

Onsdag 1 nov kl 18.30 – 20.00

Klimatsmart mat

Kunskap på enkelt sätt om
S.M.A.R.T mat för klimatet och för
dig och mig.

Vi kan inte kräva fler jordklot, vi
måste lära oss att ta hand om det vi
har.

Kom och lyssna och diskutera kring
hur vi på enkla sätt kan hjälpa till
genom att göra bra val.

MariAnne Bahlenberg, är utbildad
friskvårdsterapeut, och har arbetat
med kost & hälsa sedan slutet av
1970.

Plats: NBV, Klara södra Kyrkogata
20

Anmälan: imdale24@gmail.com
eller 070-655 42 07 senast den 11
oktober.

Avgift: 180 kr, medlem 100 kr,
inbetalas till PG 5 58 78-3, senast 25
oktober

Välkommen till en spännande kväll!

Tips!

28-29 oktober

Harmonimässan

Sveriges största alternativmässa för
kropp och själ. Solna.

Torsdag 9 nov kl 18.30 – 20.00

Nyfiken på.. - ”Tonens läkande kraft”

Bli frisk genom toning. Tonvibrationerna kan läka och balansera krämpor och blockeringar. Genom att återställa frekvensen i smärtområdet, kan en läkningsprocess sättas i gång.

Helen Rosenblad, diplomerad tonterapeut, musikflödesterapeut och



tonhealer, berättar om sitt helande arbete och tonerna, som med sina vibrationer sätter igång en

läkningsprocess. Tonandet utgör en stark, läkande kraft!

Helen varvar sin berättelse med praktiska demonstrationer så att alla verkligen får känna på den helande kraften. Hon avslutar med en toning som alla kan ta del av.

Plats: NBV, Klara södra Kyrkogata 20.

Anmälan: carina@lotus-htsh.se eller 073-980 79 33 senast den 19 okt.

Avgift: 50kr, medlemmar gratis. Inbetalas till PG 5 58 78-3, senast 2 november.

Välkommen att prova något nytt!

Tips!

Lördagar, augusti – oktober kl 10–15

Bondens egen Marknad

Välkomna till **höstmarknad** och handla närproducerat och nyskördat. Vi finns på

- Katarina Bangata, Söder
- Tessinparken, Gärdet

Läs mer på www.bondensegen.com

Tips!

Undvik myggbett

Mygg avskyr dofter av citrusfrukter, rölleka, björkblad, Äppelcidervinäger, lök och vitlök, rök. Gnid gärna utsatta kroppsdelar med krossade blad, eller saft från dessa, mm.

Det sägs även att man ska äta vitamin B1, eftersom mygg inte gillar dess lukt, som utsöndras av kroppen.

Kasta liten kvist enris eller några kottar i eldbrasan för en ”antimygg-rökelse”.

Klä dig i ljusa kläder, täck så mycket som möjligt av kroppen.

Om mygg har hunnit före, kan du lindra klådan med kylande omslag: isbitar, kallt vatten, kylande gel gärna med aloe vera, badda med tea tree olja, utspädd lösning av arnika tinktur. Du kan även gnida in lite krossade blad av murgröna.

Lördag 11 nov kl 13.00 – 16.00

Grodda och odla din egen hälsomat!

Danuta Zieleniak-Bieler

återkommer med lite gammalt och nytt inom ämnet.

Denna gång fokuserar vi på riktigt närodlat vintergrönt!

Det är både roligt, billigt och framför allt hälsosamt att odla sin egen mat. Du får tillfälle att repetera grunder och lära dig nya knep, får med dig hem lite tips, recept och litteraturförslag.

Du behöver inte ha tillgång till trädgård eller stora drivbänkar för att odla egen vitaminrik mat. En köksbänk eller lite plats på en fönsterbräda räcker!

Danuta är utbildad naturmedicinare och har levt vegetariskt i stort sett hela sitt liv.

Plats: Havregatan 10, Vitalklubben

Resväg: T-bana Skanstull eller buss 4 till Eriksdal.

Anmälan: imdale24@gmail.com eller 070-655 42 07 senast den 28 oktober.

Avgift: 150 kr, medlem 100 kr, inbetalas till PG 5 58 78-3, senast 3 november.

Välkommen till en praktisk och lärorik träff!

Söndag 26 nov kl 13.00 - då ingår visning

Jul i växthuset - Bergianska

Plats: samling utanför ingången

Anmälan: carina@lotus-htsh.se eller 073-980 79 33 senast den 12 nov.

Avgift: 80 kr som betalas vid ingången till Bergianska.

Välkommen till en stämningsfull eftermiddag!

Info!

Läkare för framtiden

Personer som äter mer hela vegetabilier och mindre animalier uppvisar minskad risk för hjärtkärlsjukdom.

En kost med mer processade livsmedel däremot (som fruktjuice, läsk, vitt mjöl, pomes och sötsaker) kan ge en ökad risk för hjärtkärlsjukdom även om man äter mindre animaliska livsmedel.



DECEMBER

Tisdag 5 dec kl 18.30 - 20.30

Vegetariskt julbord, med provsmakning

HF bjuder in till en julmatskväll med provsmakning av olika vegetariska rätter. Vi passar även på att prata om det vi äter, vad det innehåller och annat kring den vegetariska kosten.

Välkommen till en trivsamt kväll och få inspiration inför julen!

Obs! Begränsat antal deltagare.

Plats: NBV, Klara södra Kyrkogata 20

Anmälan: carina@lotus-htsh.se eller 073-980 79 33 senast den 14 nov

Avgift: 150 kr, medlem 100 kr.
Inbetalas till PG 5 58 78-3, senast 3 november.

Hjärtligt välkommen till årets final!

Miss inte vårt nyhetsmejl!

Anmäl dig till vårt nyhetsmejl med tips och erbjudanden!

Skicka din mejladress till
info@halsoframjandetstockholm.se

eller anmäl dig direkt på hemsidan
www.halsoframjandetstockholm.se

Hör gärna av dig om du vill hjälpa till eller bidra med något i föreningen!



Följ oss på Facebook

www.facebook.com/halsoframjandet
stockholm



RABATTER

Som medlem i Hälsofrämjandet har du följande rabatter:

- **Café och restauranger 10 %**

- Café Hängmatta, Södermannagatan 10, 073-945 17 02
- Hermans Höjdare, Fjällgatan 23 B, 08-643 94 80
- Legumes, Hornsgatan 80, 08-669 35 35
- Sattva Ekocafé, Fleminggatan 11, 08-654 68 69
- Seyhmus vegetariska, Varvsgatan 29, 08-658 55 55

- **Butiker 5–10 %**

- Althea Hudvård och livsstil, Bergsundsgatan 16, 070-934 92 12
- Ekodirekt, Gamla Tyresövägen 374, Enskede, 08-600 15 20 (3%)
- Gryningen, Folkungagatan 68, 08-641 27 12
- Gröna Hörnet AB, Nybrogatan 48, 08-661 52 06 (10%)
- Herbamin Hälsobutik, Gullmarsplan 1, 08-91 04 74
- Hälsa för alla, Högdalsgången 26, Bandhagen, 08-647 10 08 (10%)
- Källan Ekobutik, Tunnländsv. 58, Bromma, 08-25 43 60 (7 % livs)
- Life Hälsobutiken, Drottningg. 8, Östhammar, 0173-106 04
- Lifeland AB, Norrtullsgatan 25 A, 08-33 78 78 (10%)
- Naturbageriet Sattva, Stora Nygatan 6, 08-21 00 86 (10%)
Krummakarg. 27 A, 08-669 93 93 (10%)
- Nyttadesign, Torögatan 20, Enskede, 08-650 75 08
- Primör, Timmermansgatan 19, 08-702 06 18

- **Egenvård 10 %**

- 4Wellness Sweden, Sjöbacken 34, Hässelby, 070-586 16 29, 08-388117 (10%)
- Arnelöfs Massage, Friskvård o Rehab, Sirapsvägen 3, Hökarängen, och Jungfrugatan 18, 070-497 31 55 (20 %, 10 % vid kortare beh)
- Carina Lingman, ansikts- och fotmassage, Havreg. 10, 073-980 79 33 (20 %)
- Helande händer, kraniosacral terapi, massage, Götg.83, 070-646 18 08 (10%)
- Hjärtkraft, Rosenmetoden, Soul Body Fusion, Åsögatan 155, 070-6312436
- Hälsosamt Liv - Karin Fredriksson, kurser och konsultation, Södermalm. Tel.073-774 97 87
- Lilian Sy, homeopati och zonerapi, Ekudden, Nacka, 070-664 62 13
- Råsunda kiropraktik EkoAloeVera, Tottv. 4B, Solna, 070-842 39 97
- ZonSense (massage, zonerapi m.m). Frejgatan 58, 073-813 17 49 (10-20 %)

- **Hälsohem 10–30 %**

- Levande Föda Kur- & Kursgård, Skolg. 4 C, Märsta, 0735-74 43 77
- Masesgården, Leksand, 0247-645 60, (25 % hel vecka)

- **Övrigt 5–10 %**

- FK Humlan, uthyrning av stuga vid Flatensjön, 08-777 19 94 (10%)
- WI-Resor, Norrtullsgatan 12 A, 0771-14 30 30

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

Hälsofrämjandet vill skapa balans mellan livsstil och miljö.

Vår vision är *en hållbar livsstil med helhetssyn.*

Hälsofrämjandet i Stockholm bildades 1945 och är Riksförbundet Hälsöfrämjandets största avdelning med knappt 550 medlemmar. Vi arbetar tillsammans för att förverkliga föreningens vision och mål.

Hälsofrämjandet i Stockholm arbetar inom länet med föreläsningar, kurser, studiecirklar, resor, vandringar och andra aktiviteter i hälsofrågor tillsammans med vårt studieförbund NBV. Vi samarbetar med Läkare för framtiden, Svenska Vegetariska Föreningen med flera.

Medlemskap

Medlemskap i Hälsöfrämjandet kostar per år

- 250 kr, 100 kr make/maka/sambo (maxbelopp för familj 350 kr)
- 125 kr för ungdom 18-25 år med eget boende
- 225 kr för pensionär, 80 kr make/maka/sambo.

Anmäl dig på www.halsoframjandet.se, info@halsoframjandet.se eller 08-643 05 04. En faktura på medlemsavgiften skickas sedan hem till dig.

Förmåner

I medlemskapet ingår bland annat

- Hälsöfrämjandets program höst och vår
- fyra nummer av tidningen Hälsa och Hälsöfrämjaren
- rabatter på restauranger, butiker, hälsohem m m, se föregående sida.

Bli gärna medlem och stöd vår vision!

Hälsofrämjandet i Stockholm, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

Tel. 08-641 04 24, tel sv

www.halsoframjandetstockholm.se

info@halsoframjandetstockholm.se