

Program Hösten 2016



Mat Miljö Motion Mental hälsa



STOCKHOLM

Samla kunskap och njut av naturens gåvor

Hösten är en härlig tid, inte minst för oss hälsofrämjare!
Med sina vackra färger inbjuder omgivningen till utflykter i naturen och många odlingar bjuder på rika skördar av mogna grönsaker, frukt och annat gott.

Jag har alltid varit intresserad av människor, växter, djur och deras inbördes relation och samspel. Hälsan stod i centrum och tidigt insåg jag att det är vi själva som kan påverka den i allra högsta grad. Genom att vara rädd om naturen, ta vara på dess resurser, undvika skadliga ämnen och motionera kan vi uppnå mycket.

Alla vi som aktivt jobbar i Hälsofrämjandet har en stark relation till just naturen och hälsa. Det försöker vi återspegla i vårt föreningsprogram som erbjuder olika aktiviteter.

Hälsofrämjandet erbjuder ett brett program som vi hoppas kan inspirera och bidra till glädje och till ditt välmående.

I höst vill vi ta dig med på några intressanta resor; följ med till Tystberga gård som framställer Camelinaolja, åk med oss till Skillebyholms höstmarknad med besök på Järna. Lär dig mer om palmolja, svamp, torkning och syra/bas balansen i din kropp.

Slutligen - varmt välkomna till vårt traditionella vegetariska julbord!

Jag hoppas att Du hittar något som passar just dig.
Ta gärna med dig en vän!

Dela med dig till oss av dina synpunkter och hör av dig om du vill hjälpa till för att hålla vår föreningsverksamhet igång.

Boka in i almanackan redan nu och anmäl dig!

Varmt välkommen!

Danuta Zieleniak-Bieler

ordförande i Hälsofrämjandet Stockholm

danutazb@gmail.com

Innehåll

Augusti

20 aug Heldagsutflykt: Camelinaolja

September

6 sep Palmolja – Billigt, men till vilket pris?

11 sep Följ med till Järna!

18 sep Höstutflykt med eller utan svamp.
Söndagsutflykt.

Oktober

8 okt Hur torkar och bevarar man mat?

12 okt Hälsa för mig – kanske för dig – kvinna 50+

November

13 nov Syra/Bas: Rätt balans – rätt för hälsan

December

6 dec Vegetariskt julbord, med provsmakning

AUGUSTI

Lördag 20 aug

Heldagsutflykt: Camelinaolja

Den gamla kulturväxten oljeådra, camelina sativa, har odlats sedan vikingatiden. Längre var den utrotningshotad. Men på sin ekogård utanför Nyköping är Ranch AB ensamma om att odla och utvinna den supernyttiga camelinaoljan. Med sin fina somriga smak har den väckt stort intresse bland Sveriges absoluta kockelit, som använder oljan i sin fine dining. Följ med och ta en titt på gården, odlingarna, den hypermoderna maskinparken och oljepresseriet. Möjlighet finns att handla till gårdspriser, även glutenfri havre, vete etc. Medtag picknick!

Plats: Tystberga, cirka 1,5 timmas resväg från Stockholm.

Resväg: Ressätt meddelas närmare dagen, antingen egna bilar, eller tåg och buss.

Anmälan:

anneli@halsoframjandet.se.

Avgift: 180 kr, medlem 140 kr.
Inbetalas till PG 558 78 -3, senast den 10 augusti.

OBS! Tider meddelas senare

Välkomna till en intressant dag!

SEPTEMBER

Tisdag 6 sep kl 17.00 – 18.30

Palmolja – Billigt, men till vilket pris?

Odlingen av tropisk palmolja får stora konsekvenser för miljön, eftersom regnskogen försvinner för alltid. Djurarter utrotas, och möjligen är palmolja inte heller bra för vår hälsa. Hotellkedjan Nordic Choice har tagit beslutet att utesluta palmolja i hela sin verksamhet. Välkommen att lyssna på Food and Beverage Controller **Magnus Leidstedt** på Clarion Hotels Norden, som tillsammans med Naturskyddsföreningens Maria Rydlund, sakkunnig på tropisk skog, berättar om den kontroversiella palmolja-utvinningen.

Plats: Clarion Hotel, Ringvägen. 98 (intill T-banan)

Resväg: T-bana till Skanstull, uppgång Ringvägen.

Anmälan:

anneli@halsoframjandet.se.

Senast den 30 augusti

Avgift: 40 kr, medlem gratis.

Välkomna till en spännande kväll!

Söndag 11 sep 10.00 - ca 16.00

Följ med till Järna!

Efter den lyckade utflykten från förra året så gör vi en gemensam heldagsutflykt till Järna igen.

Vi samåker med egna bilar från Stockholm kl 10.00 och räknar med att lämna Järna cirka 16.00.

Dagen inleds med ett besök i Saltå kvarns butik, vi dricker en kopp te/kaffe, handlar och presenterar oss för varandra. Vi har ingen guide, så alla får en skriftlig information med tider samt en presentation av Vidarkliniken, Kulturhuset etc.

Därefter blir det Skillebyholms marknad med lunch för de som önskar.

Dagen avslutas med en promenad i Rudolf Steinerseminariets trädgård där vi bl a besöker Vidarkliniken och Kulturhuset.

Alla kan vara med som kan gå ca 1 km med naturliga pauser.

Var och en betalar sin egen lunch och fika.

Samlingsplats: Vi samlas för gemensam avfärd, utanför entrén till Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B.

Avgift: 250 kr, medlem 220 kr, Betala in avgiften på PG 5 58 78-3 och ange *Resa till Järna* på avin.

Anmälan/inbetalning av avgift:

Senast må 29 augusti till Carina 073-980 79 33 eller carina@lotus-htsh.se

Meddela samtidigt om du har bil och kan ta passagerare.

Välkomna!

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
- Lilla Sjödalstorget, Huddinge (vissa lördagar aug-sep)

Läs mer på www.bondensegen.com

Tips!

Söndagar och onsdagar

Vandringar

Stockholms Vandrareförening

ordnar varje söndag året om, samt onsdagar under mars–oktober, en eller flera vandringar av olika längd i Stockholmstrakten.

Läs mer på www.vandra.org

Söndag 18 sep kl 11.00 – 14.00

Höstutflykt med eller utan svamp. Söndagsutflykt

Gemensam 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 liten svampbok.

Vi ska försöka hitta ett bra svampställe i närheten av Storstockholm. Tillsammans ska vi titta i våra svampböcker för att säkert identifiera de populäraste matsvamparna.

Om du vill ta vara på din skörd rekommenderar vi att du också deltar i torkningskursen den 8 oktober.

Denna träff ar mycket beroende av årets ”svampprognos”. Kläder efter väder. Ta med en matsäck att avnjuta i den vackra naturen.

Leder vår gemensamma svamputflykt gör **Danuta Z Bieler**, naturmedicinare.

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

Anmälan senast to 15 sep till ingmarie@halsoframjandetstockholm.se

Avgift: 40 kr, medlem gratis

Välkommen ut i naturen!

Tips!

Danutas ansiktsmask / peeling!

En enkel, billig och effektiv närande, utslätande ansiktsmask fixar du själv av några ingredienser som du säkert hittar i köket eller handlar i din matbutik.

Mixa till ett fint pulver:
4 msk råa havregryn,
2 msk vetegroddar och
4-8 sötmandlar.

Bra för en trött, torr och rynkig hy. Om du har orent, finneg hy (ungdoms acne) byt ut mandlar mot 1-3 msk cornflakes.

Förvara pulver i en burk på ett torrt och svalt ställe.

Användning:

Ta lite av pulver i handflatan, droppa lite ljummet vatten, så det blandas till en kletig massa.

Fördela massan i ansiktet och låt den torka i ca 10- minuter. Skölj ordentligt med ljummet vatten och torka försiktigt. Njut av en härlig slät hy!

Du kan även använda massan som en skrubber för att ta bort döda hudceller i ansikte (eller på andra ställen på kroppen). Då gnuggar du in massan i ansiktet och tvättar sen rent.

Lycka till!



OKTOBER

Lördag den 8 okt kl 11.00 - 14.00

Hur torkar och bevarar man mat?

Lär dig torkning av frukt, bevara näring och smak från höstens skörd.

Torkning är en urgammal metod som är mycket skonsam för att bibehålla näringsämnen. Det är utrymmesbesparande och relativt billigt.

Vi visar olika anordningar som underlättar torkning, lär dig hur du förbereder frukt och grönsaker, vilda och odlade örter samt svamp.

Vi går också igenom hur du kan förvara och använda torkade produkter i din matlagning eller i ditt husapotek.

Du får smaka på enkel mat gjord på torkade produkter.

Det bli tillfälle till egna frågor och utbyte av erfarenheter om torkning.

Kursledare är **Danuta Z-Bieler**, naturmedicinare.

Plats: NBV, Bergsunds Str. 43, 3 tr.

Resväg: T-bana till Hornstull, uppgång Bergsunds Strand.

Anmälan: ing-
marie@halsoframjandetstockholm.se
eller 070-655 42 07

Avgift: 300 kr, medlem 250 kr.
Inbetalas senast den 30 sep till
PG 558 78 -3.

Ange "Torka och bevara mat" på avin.

Passa på och besök "Bondens egen marknad" på Katarina Bangata.

Handla maten när den är som bäst och torka överskottet för framtida användning.

Välkommen till en intressant dag!

Tips!

Lördag 1 oktober

Vegetariska världsdagen

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

Inspiration till grön matlagning finns på

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

Tips!

Krydda gärna maten rikligt då många kryddor innehåller höga halter av nyttiga näringsämnen.

En väl kryddad mat gör också att du inte behöver salta maten lika mycket.

Gör gärna en vana av att tillsätta salt vid matbordet istället för att salta under måltiden.

*Onsdagar 12, 19 och 26 oktober
kl 18.30 – 20.00.*

Hälsa för mig – kanske för dig – kvinna 50+”

Vill du också träffa andra kvinnor som har passerat 50-årsstreck och undrar över hur man på bästa sätt ska äta och motionera för att må bra till 90+.

Då ska du anmäla dig till denna kurs. Vi kommer att gå igenom bästa kosten, bästa motionen och det kan till och med hända att vi får skratta så tårarna rinner. Självklart så delar vi med oss av våra egna erfarenheter. Vi träffas tre ggr i oktober, 1,5 tim varje gång.

Plats: någonstans på vårt trevliga Söder.

Avgift: 795 kr och 495 kr för medlemmar

Anmälan: Senast den 28 september till marianne@bahlenberg.se och betalning sker samtidigt till Pg 5 58 78-3.

Välkommen till några lärorika kvällar!

Info!

Läkare för framtiden

Hälsovinster av att välja en kost, bestående av mer frukt, fullkorn, bönor och grönsaker är stora.

De flesta människor som går över till denna kost beskriver ett stort lyft i välmående. Mer energi och större ork är vanligt.



qigong

akupunktur

örtmedicin

qigongresa till Kina

jana särman

diplomerad akupunktör

0707 34 88 00

www.odlalivet.com

info@odlalivet.com

NOVEMBER

Söndag 13 nov kl 18.00 - 19.30

Syra/Bas: Rätt balans – rätt för hälsan

Våra kroppar fungerar som ett batteri med + och – poler, och laddas till stor del av matens innehåll av basiska eller sura näringsämnen.

Rätt balans, bäst effekt. Välkomna till en informativ stund när vi diskuterar frågor som: Måste man verkligen eliminera allt som är surt? Kan kokta grönsaker bli mer syrabildande? Är kalkning rätt sätt att bli mer basisk? Nutritionist **Anneli Wang** berättar om hur vi blir mer basiska genom enkla, handfasta vardagsråd. Liten provsmakning ingår.

Plats: Hälsans hus, Fjällg. 23 B, i Mellanrummet

Resväg: Slussen, buss 2 el 3 till Tjärhovsg. Gå ca 250 m.

Anmälan/avgift: 180kr, medlemmar 140kr senast 4 november till anneli@halsoframjandet.se

Välkommen till en intressant kväll!

Tips!

25-27 november

Allt för hälsan

Mässan för dig med en aktiv och hälsosam livsstil. Älvsjö.

Läs mer på www.alltforhalsan.se

Tips!

Fre 25 november–sön 11 december klockan 11–16, helg 11-17

Bergianska julutställningen

”Stämningsfylld utställning som frossar i färger, former och dofter! Lär dig något nytt om växterna bakom julen och njut av trädgårdsmästarnas skickliga arrangemang.”

Läs mer på www.bergianska.se

Tips!

29-30 oktober

Harmonimässan

Sveriges största alternativmässa för kropp och själ. Solna.

DECEMBER

Tisdag 6 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, Bergsunds str. 43, 3 tr.

Resväg: T-bana till Hornstull.

Avgift: 140 kr, medlem 100 kr
Ange Veg. provsmakning på avin.

Anmälan/inbetalning: Senast to 24 november till Carina 073 - 980 79 33 eller carina@lotus-htsh.se

Hjärtligt välkommen till årets final!



Miss inte vårt nyhetsmejl!

Anmäl dig till vårt nyhetsmejl med tips och erbjudanden!

Skicka din mejladress till
info@halsosframjandetstockholm.se

eller anmäl dig direkt på hemsidan
www.halsosframjandetstockholm.se

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



Följ oss på Facebook

www.facebook.com/halsosframjandetstockholm

Citat!

Alla letar efter ett sätt att ändra på världen, men nästan ingen letar efter sätt att ändra på sig själv

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
- MatApoteket (5%)
- 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
- 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)
- Cajsa Varg Söder
- Lemuria Hälsa & Skönhet, Nybrogatan 26, 08-660 02 21 (10%, ej lunch)
- Life Hälsobutiken, Drottningg. 8, Östhammar, 0173-106 04
- Lifeland AB, Norrtullsgatan 25 A, 08-33 78 78 (10%)
- Matapoteket , Bondeg. 6. Tel 070-999 01 70
- Naturbageriet Sattva, Stora Nygatan 6, 08-21 00 86 (10%)
Krukmakarg. 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
- 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 %)
- 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 (20 %)
- Åsökliniken (homeopati och zonerapi), Åsögatan 155, 08-640 94 93

- **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 i Stockholm

Ekonomibrev

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
- 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