

Program

Våren 2016



Mat, miljö, motion, mental hälsa



Hälso·
främjandet

STOCKHOLM

Förändringens tid

Det enda som är säkert är att allt förändras... Hälsa är inget unikt tema utan numer var mans egendom. Många av Hälsofrämjandets hälsofrågor som tidigare var nya för många är nu mer eller mindre vedertaget. Hälsofrämjandets roll handlar idag mer om en bred helhetssyn och en hållbar livsstil! Vi behöver idag bevaka vår rätt till valfrihet i komplementära behandlingsmetoder och vår rätt till att ta hand om vår egen hälsa/egenvård utifrån denna helhetssyn, i samspel med naturens lagar.

För egen del har jag nu varit aktiv inom Hälsofrämjandets styrelsearbete i Stockholm lokalt eller i Riksförbundet i 25 år. Nu senast som ordförande i Stockholm i 6 år. Jag väljer nu att lämna mina uppdrag för att få mer tid till annat. Jag tackar för en mycket utvecklande tid och önskar verkligen att Hälsofrämjandet i Stockholm får många fina år framöver!

Välkommen att stödja oss som medlem, delta i aktiviteter och inte minst behöver vi några fler hjälpande händer för att hålla föreningens verksamheten i gång. Vi behöver varandra! Hör av dig till oss!

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

I vår anordnar vi bland annat en helkväll om andning på Andningens dag som i år firar 5 årsjubileum, intressanta föredrag, praktiska kurser och tillfällen till rörelse. Passa på att börja röra på dig och gå gärna med stavars så kan du sporra dig till att delta på vårens stavmil (eller 5 km) och värma upp med Zumba, delta i picknick, gemenskap och utlottning av fina priser, bland annat en weekend på Masesgården!

Vi hoppas få se dig på någon av våra föreläsningar, vandringar, olika kurser och vår avslutning med den traditionella Djurgårdsvandringen! Ta gärna med dig en vän!

Boka in i almanackan redan nu och anmäl dig!

Varmt välkommen!

Lisa Danåsen Wikström

ordförande t.o.m. årsmötet den 21 februari



Onsdag 3 februari kl 17.30–21.00



till birgitta.wahlman.laurell@sv.se
eller 08-679 03 38.

Varmt välkomna!

Läs mer på www.andningsdag.nu
I samarbete med Studieförbundet
Vuxenskolan och Mindfulness-
gruppen

Andas för balans, uttryck & kraft på Andningens dag

Fira andningens dag med oss genom att fylla på med inspiration, nyheter och enkla övningar för vardagen. Evenemanget riktar sig till dig som vill få praktiska tips och kunskap om andning för att stärka hälsan. Utställare finns också på plats.

Medverkar gör **komikern Peter Wahlbeck**, som även är moderator för kvällen, röstpedagog Marit Eneström, andningspedagog Bo Wahlström, läkare och jujutsutränare Ingemar Sköld och sjukgymnast Lisa Danåsen Wikström. De är alla experter inom sina områden och som de delar med sig av.

Välkomstdrink (alkoholfri förstås) och fika ingår!

Plats: Åsö Gymnasium,
Blekingeg. 55

Avgift: 295 kr, medlem 265 kr.
OBS. Meddela medlemskap vid
anmälan för rabatt.

Föranmälan: helst före 20/1 på
www.sv.se/stockholm (sök på andas
under kultur & föreläsningar) eller

Tips på andningens dag!

3/2 kl. 12 – där du är

Hela Sverige andas

Stanna upp och bli medveten om din andning! Lägga märke till den livgivande luften, hur den känns i nässporrarna när du mjukt andas in och när du andas ut. Någon skillnad?

Fokusera en stund på utandningen. Släpp taget om den gamla luften som går ut av sig själv, utan ansträngning.

Vila i varje utandning och den paus som är efteråt. Invänta tills nästa impuls till inandning blir tydlig. Allt eftersom blir utandningen och pausen längre. Andningen blir lugnare och långsammare, vilket i sin tur skänker lugn och ro till hela dig.

Lycka till!

Lisa DW

Söndag 21 februari kl 18.30

Stockholmsavdelningens ÅRSMÖTE

Välkommen till gemenskap och årsmöte i Hälsans Hus.

Efter våra årsmötesförhandlingar bjuder föreningen på te och något matigt tilltugg.



Motioner ska vara föreningen tillhanda **senast fredagen den 29 januari**.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgat. 23 B, Terrassen n.b. till vänster.

Varmt välkomna hälsar styrelsen!

Recept!

Tomat och löksallad

Skivade tomater och skivad rödlök varvas med färsk hackad dill.

Tillverka en dressing med rapsolja, lite vatten och citron

Smaksatt med vegetariskt buljongpulver.

Låt dra över natten med en tallrik som lock med en vikt på.

Från vår vegetariska provsmakning!

Onsdag 24 februari kl 18.00

Wellnessyndromet – en narcissistisk jakt på det perfekta livet

En som menar att hälsotrenden i hela västvärlden är på väg att gå överstyr är forskaren **Carl Cederström** vid Företags-ekonomiska institutionen, Stockholms universitet.



Men har jakten på den felfria kroppen och det perfekta livet gått för långt?

Att vara hälsosam och lycklig har blivit ett socialt krav säger Carl Cederström.

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

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

Avgift: 100 kr, medlem 80 kr.

I samarbete med NBV.

Välkommen till en intressant kväll!



MARS

Lördag 5 mars kl 11.00 -14.00

Utrensning/Detox -

olika vägar till bättre hälsa

Vi får titta på flera metoder att ”rensa kroppen”: olika typer av fasta, diverse kurer och ”detox”-behandlingar som kan främja kroppens utrensning.

Vad är de bra för?

Vi diskuterar fördelar och nackdelar med de olika metoderna, skillnad mellan utrensnings- och bantningskurer.

Hur går man tillväga för att lyckas?

Vi får tips på några kortare och längre kursprogram att testa som kan anpassas efter egna behov och förutsättningar.

Danuta Z-Bieler som är naturmedicinare bjuder på en inspirerande och lärorik kväll.

Kom och dela med dig av dina egna erfarenheter och ta del av andras tips.

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

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

Anmälan: Ing-Marie, ing-marie@halsoframjandetstockholm.se

Avgift: 300 kr, medlem 250 kr.
Inbetalas till PG 558 78 -3, senast den 27 februari.

Ange ”Detox” på avin.

Tänkvärt

”Att ta medicin är inte roligt, men att ha roligt är bra medicin.”

B Carlsson

”Glöm inte vilken skatt en vanlig dag är!”

”Underskatta inte värdet av att göra ingenting, av att bara ströva omkring alldeles ensam, lyssna på allt som man inte kan höra och bara ha det bra.”

Nalle Puh

Info

Personer med hjärtkärlproblem har mycket att vinna på att övergå till en mer hälsosam kost.

Plack som bildas i kärlen vid åderförkalkning, byggs upp av kolesterol, som finns i animaliska produkter.

Med vegetarisk kost, sjunker kolesterolet, plack slutar bildas i kärlen och hjärthälsan kan förbättras betydligt!

Läkare för framtiden

Läs studier och få mer information på www.lakareforframtiden.se



APRIL

Onsdag 6 april kl 18.00

Därför levde de länge

En föreläsning med **Henrik Ennart** om de blå zonerna, områden i världen där människor blivit extremt gamla. Han har intervjuat både forskare och 100-åringar. Han har skrivit boken *Den blå maten* tillsammans med kocken Niklas Ekstedt som har sammanställt recept med något ”försvenskade” varianter av de blå zonernas mat.

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

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

Avgift: 100 kr, medlem 80 kr.

I samarbete med NBV.

Välkommen

Tips!

18 – 20 mars

Välkommen till Stockholms Trädgårdsmässa på Kistamässan

När odlingssäsongen ligger i startgroparna hittar du inspiration och kunskap på Stockholms Trädgårdsmässa.

Här finns aktörer, inspiratörer och leverantörer från hela trädgårdsbranschen som utställare.



Samarbete med NBV

Samtliga aktiviteter i detta program sker i samarbete med NBV om inte annat anges.



Tips/medlemsförmån!

3-10 september 2016

Må bra vecka i Funäsdalen

Det var många år sedan Hälsofrämjandet hade en hälsovecka i fjällen (tidigare var det varje höst).

Nu erbjuder vi en "Må bra vecka i Funäsdalen" hösten 2016 med vegetarisk framtoning och möjlighet att vara med på naturvandringar – med olika teman kring fåglar, blommor och växter.

Vi bor på Hotel Funäsdalen med pool, bastu och relaxavdelning, mitt i byn med bedärande sjö- och fjällutsikt.

I Restaurangen serveras frukost och middag. Daglig matsäck till våra fjällvandringar. Efter välförtjänst tur intar vi en "after fjäll" på verandan.

Tränings- och hälsotips av Medicine doktor – forskaren **Magnus Nylander** kommer att ge många goda råd i hälsofrågor.

Frågor och intresseanmälan till Elba 070-734 62 01.

Välkommen!

Lördag 23 april kl 11.00 -14.00

Egenvård för huden

Under denna dag skall vi lära oss lite mer om naturlig hudvård.

Huden som är kroppens största utrensningsorgan, samt skyddshölje för alla andra kroppsorgan behöver skötas med omsorg för att fullgöra sina uppgifter.

Det behövs inga dyra produkter som snarare hindrar än främjar hudens arbete.

Vi får som vanligt dela våra erfarenheter med varandra och får några beprövade tips på gamla och nyare huskurer för lättare hudbesvär med medel från naturens eget apotek, samt skönhetskurer till vardags och fest som vi själva kan göra i ordning hemma i köket.

Danuta Zieleniak Bieler är naturmedicinare med mångårig erfarenhet av hälsosam livsföring, fasta, alternativ-medicinska behandlingar, samt kurser i naturlig egenvård.

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

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

Anmälan: Carina 073- 980 79 33 eller carina@lotus-htsh.se

Avgift: 300 kr, medlem 250 kr.
Inbetalas till pg 558 78-3, senast den 8 april.

Ange ”Egenvård” på avin.

Välkommen!

Följ oss på Facebook

www.facebook.com/halsoframjandetstockholm

Tips!

Lördagar 7 maj – 28 maj

Bondens egen marknad

Välkomna till **vårmarknad** och handla närproducerat och nyskördat. Vi finns bl.a. på

- Katarina Bangata på Söder
- Tessinparken på Gärdet

För mer info, se www.bondensegen.com

**qigong
akupunktur
örtmedicin
qigongresa till Kina**

jana särman
diplomerad akupunktör

0707 34 88 00
www.odlalivet.com
info@odlalivet.com

MAJ

Lördag 14 maj kl 11.00–ca 13.30

Örtvandring och rörelser

Följ med på en naturskön vandring i Stora Skuggans naturområden där vi njuter i den vårskira grönskan och botaniserar bland örter.

Promenadstråket har även informationsskyltar om spår från istiden vi kan se.

Vandringen är 3-4 km och går längs parkvägar, ekskog, ängar och en sjö.

Lisa Danåsen Wikström,

leg. sjukgymnast,
leder vandringen

och även en stund med enkla och egenvårdande rörelser.

Kläder efter väder. Ta med **matsäck**, gärna en **Flora**, en sax och **påse för örter**.

Plats och resväg: T-bana till Universitetet. Vi träffas utanför T-banespärrarna.

Anmälan: Senast torsdag 12 maj till Lisa Danåsen Wikström, 0739-84 38 15 eller lisa@friskareliv.se.

Välkommen till en naturnära dag!



Tips/Medlemsförmån!

16/17 april – 23/24 april

Hälsoresa till Polen

Till dig som önskar friskvård och avkoppling samt för dig med specifika behandlingsbehov.

Specialistläkare **Katarina Andevid** och Masesgårdens grundare och **Christer Andevid** arrangerar en unik resa till den högklassiga kurortsanläggningen **Pod Teziami** i Polen.

Pris: 5 950 SEK inkl. helpension. Medlem i Hälsöfrämjandet erhåller 300 kr i rabatt.

Flygpris: Ca 1 000 SEK T/R (Wizzair).

Läs mer på www.andevid.se eller ring 0708-69 22 55 för mer info!

Kurser vid havet **andning avspänning yoga**

Lisa Danåsen Wikström

Välkommen!



www.gullnas.se

Torsdag 17 maj kl 19.00 – 21.00

Rawfoodkväll på Matapoteket!

Välkomna till Matapoteket. **Maria och Johan** informerar om hur de kom på den lysande iden att starta en Rawfoodrestaurang.

De föreläser om rawfoods hälso-samma effekter och hur man kan föra in dessa matrutiner i vardagen.

Vi blir även bjudna på en liten tacosbuffé helt enligt rawfood.

Avgift: 425kr, medlem 375kr
Inbetalas till PG: 558 78-3 senast den 3 maj.

Obs! Anmälan är bindande.

Anmälan: MariAnne Bahlenberg
073-380 74 60

Plats: Bondegatan 6

Resväg: T-bana till Skanstull, uppgång Ringen, Götagatan. Gå vänster mot skrapan, över övergångsstället på Götgatan - ca 200 m på höger sida.

Välkommen!



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!



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

Lördag 21 maj kl 11.00



Stavmilen och picknick

Kom med i rörelseglädjens tecken!
Vi värmer upp med Zumba och får
introduktion till bra stavgångsteknik.
Vi stavar tillsammans 5 km eller 1
mil från Gärdet på Djurgården.

Ta gärna med picknick! Du får även
lite örttips. Välkommen att delta
även om du inte går med! **Picknick
från ca 12.30.**

En rad fina priser kommer att lottas
ut, bland annat en weekend på
Masesgården!

Samlingsplats: Gärdet utanför
Sandhamngatan 63 A.

Avgift: 130 kr, medlem 100 kr.
Betala in avgiften på PG 39 38 83-4.
Ange avsändare och *Stavmilen* på
avin.

Info och anmälan: Elba,
elba@formochhalsa.se eller
070-734 62 01.

I samarbete med Form och Hälsa

Välkommen till rörelse i gemenskap!

JUNI

Tisdag 7 juni kl 17.30

Traditionell Djurgårdsvandring

Enligt föreningens mer än 50-åriga
tradition planerar vi även i år en
härlig avslutningsvandring.

Vi promenerar i ungefär en timme i
normal gångtakt på vackra
gångvägar på Djurgården och njuter
av försommarprakten.

Vi avslutar vår vandring vid ett
trevligt ställe för en lugn stund med
egen medhavd matsäck, sittunderlag
och kanske lite allsång.

Plats: Samling vid Nordiska
Museets trappa kl 17.30.

Avgift: 20 kr, medlem gratis.

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

*Välkommen till avspänd motion i den
vackra försommaren!*



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 (5 %)
- Ekodirekt, Gamla Tyresövägen 374, Enskede, 08-600 15 20 (5 %)
- Gryningen, Folkungagatan 68, 08-641 27 12 (5 %)
- 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)
- Lemuria Hälsa & Skönhet, Nybrogatan 26, 08-660 02 21 (10%, ej lunch)
- Life Hälsobutiken, Drottningg. 8, Östhammar, 0173-106 04 (5 %)
- Lifeland AB, Norrtullsgatan 25 A, 08-33 78 78 (10%)
- Naturbageriet Sattva, Stora Nygatan 6, 08-21 00 86
- Krukmakarg. 27 A, 08-669 93 93
- Nyttadesign, Torögatan 20, Enskede, 08-650 75 08
- Primör, Timmermansgatan 19, 08-702 06 18

- **Egenvård 10–20 %**

- 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, (10%)
- Hälsosamt Liv - Karin Fredriksson, kurser och konsultation, Södermalm. Tel.073-7749787 (10%)
- Lilian Sy, homeopati och zonterapi, Ekudden, Nacka, 070-664 62 13
- Råsunda kiropraktik EkoAloeVera, Tottv. 4B, Solna, 070-842 39 97 (10%)
- ZonSense (massage, zonterapi m.m). Frejgatan 58 073-813 17 49 (20 %)
- Åsökliniken (homeopati och zonterapi), 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
- WI-Resor, Norrtullsgatan 12 A, 0771-14 30 30 (5 %)

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 Hälsofrämjandets största avdelning med ca 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 Läkarföreningen för Integrativ Medicin, Föreningen för Integrativ Medicin, Svenska Vegetariska Föreningen med flera.

MEDLEMSKAP

Medlemskap i Hälsofrämjandet 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

- Hälsofrämjandets 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