

Program Våren 2017



Mat Miljö Motion Mental hälsa



STOCKHOLM

Ta vara på tiden och njut av livet!

Vid varje Nyårsstart avger många människor nya löften: ”jag ska träna mer”, ”... äta nyttigare”, ”...sluta röka”. Efter ett tag känns det för svårt att hinna med allt man har planerat och man återfaller i sina gamla vanor igen.

Låt oss i stället ha ett enda löfte:

”Jag ska leva varje minut med glädje och nyfikenhet på vad livet har att erbjuda.”

Då blir det genast mycket lättare. Du ska inte behöva binda dig till några måsten utan du kan med ett öppet sinne prova dig fram till det som fungerar för dig och gör att du mår bra fysisk, psykiskt och mentalt.

Ta små steg när du testar ny mat eller en ny aktivitet och tillåt dig ibland att ta ett steg tillbaka.

Våren passar utmärkt till nystart på många områden.

Vi börjar längta till värmen och drömma om sommaren och vill ladda upp kroppens batterier efter den långa, kalla vinter.

Hälsofrämjandet Stockholm erbjuder en eller ett par aktiviteter varje månad som du kan välja mellan att delta i tillsammans med oss.

Vår tanke är att inspirera dig till sökande efter din egen väg till hälsa.

Kom på våra aktiviteter och tag gärna med en eller ett par vänner.

Förutom några egna aktiviteter som ordnas i samarbete med Hälsans Hus och NBV, medverkar vi i andra arrangemang och tipsar även om andra intressanta händelser.

Läs gärna vårt Nyhetsbrev på nätet. Kontakta oss om du har egna funderingar eller förslag.

Glöm inte att komma till årsmötet där du direkt kan påverka föreningens arbete.

Så: Andas in våren, grodda och odla egen, hälsosam mat på köksbänken eller på fönsterbrädan, dansa dig glad, vandra i den vackra naturen nära Stockholm och leta örter till te och mat, utmana dig själv på Stavamilen...

Välj det som passar dig bäst.

Lev och njut av livet.

Varmt välkommen!

Danuta Zieleniak-Bieler
ordförande i Hälsofrämjandet Stockholm

Innehåll

Februari

26 sön Årsmöte

Mars

4 lör Grodda och odla din egen hälsomat!

April

21 fre Dansa Dig till Hälsa

Maj

06 lör Stavmilen

13 lör Vandring, träd och rörelser

Juni

13 ons Traditionell Djurgårdsvandring

FEBRUARI

Tips!

Torsdag 2 februari kl 13.00–21.00



Skapa en hållbar vardag i en psykosocial miljö!

Andningens dag, konferens

Varmt välkomna till en inspirerande dag om andningens betydelse för vår hälsa!

Med Andningens Dag 2017 vill vi lyfta det som fungerar. De goda exemplen och metoder som leder framåt.

På konferensen kombineras aktuell forskning med enkla övningar för vardagen. Evenemanget riktar sig till dig som vill få inspiration, praktiska tips och kunskap om andning för att stärka hälsan.

Välkommen till en eftermiddag med olika föreläsningar och ett kvällsevenemang med paneldebatt, utställare, mingel och frigörande andningsövningar.

För anmälan
besök: <http://events.tgim.se/>
Obs, förköp av biljett!

Läs mer på www.andningensdag.se

Söndag 26 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 3 februari.**

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

Varmt välkomna hälsar styrelsen!

Missa 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!



MARS

Lördag 4 mars kl 13.00 -16.00

Grodda och odla din egen hälsomat!

Danuta Zieleniak-Bieler

återkommer med lite gammalt och nytt inom ämnet.

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 och litteratur förslag.

Du får även tips hur du kan odla fram lite grönt från reststumpar från sallad, lök mm.

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

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

Hon söker ständigt efter nya idéer och delar med sig av sina försök.

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

Resväg: T-bana till Hornstull, uppgång Bergsunds strand:

Avgift: 150 kr, medlem: 100 kr
Betalas senast en vecka före på pg 558 78-3. Ange ”groddning” på avin

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

Välkomna till en praktisk och lärrik eftermiddag!



Citat!

”Vi har inte medsjukdomar att göra, utan med livsföringsfel”

Are Waerland

Samarbete med NBV

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



APRIL

Fredag 21 april kl 18.00

Dansa Dig till Hälsa

Denna kväll skall **Francine Lee Mirro** berätta om dansens roll för vår hälsa och visa oss några enkla dansrörelser för välbefinnande och hälsa. Vår kropp är byggd för rörelse. Vi behöver röra på oss för att alla kroppens funktioner ska fungera optimalt, för att bibehålla styrkan i musklerna och helt enkelt, för att må bra.

Dansen har varit den av rörelseformer som människan har använt sig sedan urminnes tider.

Att röra sig till musiken, handklappning, trumslag, rytmiska ramsor känns skönt.

Det finns ingen åldersgräns för dansen.

Alla kan hitta den form som passar ens möjligheter och lust att dansa.

Prova själv och känn efter, vad som händer i kroppen och sinne, när du dansar.

Francine Lee Mirro arbetar på Hälsans Hus. Hon är legitimerad psykoterapeut och dansterapeut samt handledare med mångårig erfarenhet. Francine delar gärna med sig av sin visdom och glädje som kommer från dans.

Plats: Hälsans hus, Fjällg. 23B

Resväg: T-bana till Slussen, gå ca 750 meter via Katarina Bangata.

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

Avgift: 120 kr, medlem 80 kr.
Inbetalas till PG 558 78 -3, senast en vecka innan.

Välkommen till en spännande kväll!

Tänkvärt

"Skratt är motion på insidan och musik för själen!"



Recept!

Smarriga ”muffins”

Botten

2 dl hasselnötter

0,5 dl vaniljpulver

0,5 dl vatten

Fyllning

250 g tinade hallon eller 4 dl

färska hallon

6 dadlar

Topping

2 dl kokosolja

1,5 dl raw kakaopulver

0,5 dl agavesirap

Garnering

Färska hallon eller andra bär

Gör så här:

Kör hasselnötter till ett fint mjöl i matberedaren.

Tillsätt vaniljpulver och vatten och kör igen

Tryck ut degen i cirka en halv centimeter tjock botten i bullformar. Det blir ca 12 st.

Mixa fyllningen och bred ut på bottarna.

Chokladsåsen: gör kokosoljan rinnande i vattenbad. (se till att vattnet inte är för varmt). Rör ner kakaopulvret och agave-sirapen i kokosoljan.

Häll chokladsåsen över hallon fyllningen och ställ i kyl/ frys tills allt har stelnat.

Dekorera med valfria bär vid servering!

Recept!

Bönröra

Det här ingår:

1 förpackning kokta bönor (kidneybönor eller svarta bönor)

1 lök som finhackas

1-2 klyftor vitlök pressade

1 tsk sambal oelek

1 tsk spiskummin

1 tsk paprikapulver

2 tsk buljongpulver

2 msk tomatpuré

salt och peppar

Mal bönorna till en slät smet i en matberedare. Löken fräses du mjuk i oljan och tillsätter sen vitlök, sambal oelek, och de övriga kryddorna i slutet av tiden inkl buljongpulver och tomatpuré. Låt detta svalna något innan du blandar med bönpurén. Mixa på nytt. Salta och peppra efter smak.

Receptet är en variant på Ninas kidneybönburgare hämtat från Vegetariska kokboken, I-B Sundavist

Receptet till vänster är från:

Café Fru Bellman
Bellmansgatan 26
Stockholm



MAJ

Lördag 6 maj kl 11.00



Stavmilen och picknick

Det är nu 7 året i rad för stavmilen! Män som kvinnor stavar tillsammans 5 km eller 1 mil från Gärdet på Djurgården.

Vi lyfter fram stavgångens alla hälsofördelar, vikten av att träna ute i naturen, motion, frisk luft, välbefinnande allt för att få själen i rätt balans. Därefter umgås vi och intar en medhavd picknick.

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

Samlingsplats: Hälsokällan, Sandhammsgatan 63 A på Gärdet.

Avgift: 130 kr, medlem 100 kr. Betala in avgiften på Bg 5077-4884. Ange namn och mailadress på avin.

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

Kom med i rörelseglädjens tecken

Tips!

24 – 26 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.



Tips!

Lördagar 6 maj – 27maj

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

Lördag 13 maj kl 11.00–ca 13.30

Vandring, träd och rörelser

Vi njuter i naturen där vi botaniserar bland våra svenska träd och besöker Nyckelvikens fina blomster- och örträdgård. Vackra ängar, ekar, hav och vy mot Fjärderholmarna och Stockholms inlopp! Vi går ca 5 km på fina grusvägar.

Lisa Danåsen Wikström,

leg. sjukgymnast,
leder vandringen
och även en stund
med enkla,
egenvårdande
rörelser på klippor
med utsikt över
Stockholms inlopp
och Fjärderholmarna.



Kläder efter väder. Ta med matsäck!

Plats: Tag buss 409–422 ca kl 10.40 från Slussen mot Nacka. Avstigning vid Skogalund. Vi träffas utanför den gamla grillen eller ansluter vid trädgården.

Anmälan: Senast to den 9 maj till Lisa Danåsen Wikström, lisa@friskareliv.se eller 0739-84 38 15.

Välkommen!

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

Tänkvärt

"Att resa betyder att nå ett mål. Att vandra betyder att vara på väg!"



JUNI

Onsdag 13 juni kl 17.30

Traditionell Djurgårdsvandring

I likhet med tidigare år avslutar vi vårens aktiviteter med en härlig vandring på Djurgården.

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

Ing-Marie Gussing berättar något om platsen, människorna och det historiska.

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: 40kr, medlem gratis.

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

Välkommen till avspänd motion i den vackra försommaren!

Info

En växtbaserad kost förebygger hjärtsjukdom, diabetes typ 2 och övervikt.

Personer som hållit sig till en växtbaserad kost under längre tid uppvisade en mer hälsosam vikt.

Läkare för framtiden

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



Följ oss på Facebook

www.facebook.com/halsoframjandetstockholm



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)
- 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

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 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 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