

Program Hösten 2018



Mat Miljö Motion Mental hälsa

 **Hälso·**
främjandet

STOCKHOLM

Välkommen till en spännande höst med Hälsofrämjandet

I skrivandets stund går vi fortfarande mot midsommar och årets längsta dag. Men när du läser det här har året vänt och vi går återigen mot svalare tider. Förhoppningsvis har du laddat med energi och kraft och kan njuta av de lite mörkare kvällarna som inbjuder till tända ljus och lite höstmys. Naturen börjar sin förändring och visar upp en bedövande färgprakt.

Varmt välkommen till HSF höstprogram!

Vi ser fram emot att träffa dig på någon av våra aktiviteter och hoppas att du finner mycket av det vi erbjuder intressant.

I höst har vi flera uteaktiviteter – vi har föredrag om aktuella ämnen – och vi har en minikurs med en mix av teori och praktiska övningar

Vår ambition är att ge dig stöd samt inspirera och hjälpa dig till ett hälsosammare liv. Vi tar vid där teorierna slutar och ger dig praktiska råd och tips.

Vi söker ständigt bli bättre och vill erbjuda aktiviteter som passar dig och som du kan finna nytt och intressant. Under våren har vi sett vårt medlemsantal växa och vi har mött många intresserade, vilket vi självfallet tycker är roligt och vilket också visar att vi är på rätt väg.

Men vi vill gärna ha mer feedback, råd och förslag från våra medlemmar, så välkommen att höra av dig och kom till något av det vi arrangerar i höst. Och du, ta gärna med en vän.

Varmt välkomna önskar styrelsen för Hälsofrämjandet Stockholm!

OBSERVERA!

På alla programpunkter betalar du som är medlem i Svenska Vegetariska Föreningen SVF samma avgift som medlemmar i Hälsofrämjandet Stockholm.



Innehåll

AUGUSTI

28 tisdag Nyfiken på - Stavgång

SEPTEMBER

10 måndag Eteriska oljor, historia samt hur vi använder dem i dag

15 lördag Svamputflykt i höstskogen

22 lördag En spännande upplevelse med Peter Streiffert

27 torsdag Hjärnan och demens

OKTOBER

08 måndag Nyfiken på - Lymfsystemet

18 torsdag Plötsligt händer det! Vad händer med dina händer?

23 tisdag Ayurveda, "kunskap om livet"

NOVEMBER

07 onsdag Biofood - besök

14 onsdag Julens kryddor

29 torsdag Julgodis

DECEMBER

05 onsdag Julbord

Vi ber er vänligen respektera sista anmälnings- och betalningsdag. Ange tydligt namn, telefonnummer eller mail när du anmäler dig samt vad betalningen avser. Vid för få anmälningar måste vi tyvärr ställa in arrangemanget. Anmälan nödvändig via mail eller telefon.

När du kommer till våra aktiviteter, tänk på att det finns många med allergier. Lämna parfym, rakvatten od hemma. Tack för din förståelse!

OBS! Gäller samtliga aktiviteter!

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

Anmälningsavgift: betalas till pg nr PG 5 58 78 - 3

AUGUSTI

Tisdag 28 aug kl 10.00 – 12.00
(13.00 inkl lunch)

Nyfiken på - Stavgång

Stavgång ger dig förbättrad kondition, förhöjd syreupptagningsförmåga, ökad lungkapacitet, bättre kroppshållning och balans. Stavgång är 30 % effektivare än en vanlig promenad!

Välkommen med på ett stavgångspass tillsammans med **Elba Pineda Gustafsson** i underbar terräng på Gärdet-Djurgården.

Därefter äter vi en lättare lunch tillsammans till förmånligt pris (ingår ej). Under

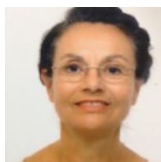
lunchen diskuterar vi kost och motion i vardagen och dess betydelse för hälsa och livskvalitet.

Plats: Samling vid Sandhamnsg. 59, STF Vandrarhem kl 10.30.

Anmälan: senast den 20 augusti

Avgift: 100 kr, medlem 50 kr, inbetalas senast den 21 augusti.

Ange: stavgång



SEPTEMBER

Måndag 10 sep kl 18.30 – 20.00

Eteriska oljor, historia och hur de används i dag

Denna kväll får du dofta dig igenom ett antal oljor och få information om deras användning.

Du får en historik på några tusen år om hur man använt olika växter i hälsosyfte.

Eteriska/Aromaoljor från hälsobringande växter använder vi idag för trivsel eller

medicinska behandlingar. Eftersom de är starka och intelligenta behöver vi lära oss att använda dem med respekt för att de inte ska skada oss.

Vår guide på denna spännande resa är **Gunnel Dahlberg**, dipl. aromaterapeut.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan. 23 B, Mellanrummet, 1 tr.

Anmälan: senast 20 augusti.

Avgift: 250 kr, medlem 150 kr, inbetalas senast den 27 augusti.

Ange: oljor



Tips!

27-28 oktober

Harmonimässan

Sveriges största alternativmessa för kropp och själ. Solna.

Lördag 15 sep

Höstutflykt med eller utan svamp

Kom med på en gemensam höstutflykt till skogen för att leta svamp. Ta med dig en korg eller ett par papperskassar, en liten kniv och en brödpensel.

Vi försöker hitta ett bra svampställe i närheten av Stockholm. Meddela om du har plats i din bil så kan vi ta oss längre bort.

Träffen är mycket beroende av årets "svampprognos". Kläder efter väder.

Ta med en matsäck att avnjuta



under promenaden. Leder vår gemensamma svamputflykt gör **Helen Rosenblad**, svampexpert.

Mötesplats och mer information lämnas per mail/telefon till de anmälda före träffen.

Anmälan: senast 5 september.

Avgift: 150 kr, medlem 100 kr. inbetalas senast den 8 september.

Ange: svamp

Välkomna!

Lördag 22 sep kl 13.00 – 16.00

En spännande upplevelse

Varmt välkommen till **Peter Streijffert** är författare, kock, odlare, föreläsare, miljökämpe och älskar att upptäcka smaker och se hur de bäst passar ihop. Han odlar det mesta av sin egen mat och berättar gärna om sina knep.

Peter kommer att guida och berätta om sina odlingar samt bjuda på olika smakupplevelser.

Peter säger: "Att få se mina plantor växa upp, skörda dem och sedan laga till dem gör mig lika glad varje gång. Att sedan få njuta av allt det här – det är livskvalitet för mig".



Plats: Mariestadsvägen 14-22, på baksidan, Hammarby.

Anmälan: senast 12 september.

Avgift: 150 kr, medlem 100 kr, inbetalas senast den 15 september.

Ange: Peter

Torsdag 27 sep kl 18.30 – 20.00

Hjärnan och demens

Vi välkomnar **Bo Engborg** till en kväll i hjärnans tecken!

Vad händer i hjärnan vid demens och vilka problem kan uppstå på grund av störningar i olika delar av hjärnan? Varför försämras minnet?

Vid demens påverkas många funktioner i hjärnan som problem med nervernas kommunikation eller dålig blodcirkulation.



Vad kan inflammation i hjärnan ge för konsekvenser? Vilka närings-tillskott är bra för hjärna och minne?

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan. 23 B, Mellanrummet, 1 tr.

Anmälan: senast 6 september.

Avgift: 250 kr, medlem 150 kr, inbetalas senast den 13 september.

Ange: hjärnan

Tips!

Söndag 1 oktober

Vegetariska världsdagen

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

OKTOBER

Måndag 8 okt kl 18.30 – 20.00

Nyfiken på – Lymfsystemet

Har du påsar under ögonen, oönskade rynkor, ont i kroppen, känner du dig svullen eller är du ofta förkyld?

Det kan många gånger bero på problem i lymfsystemet, men det kan vara lätt att åtgärda – om man ser till att underhålla det.

Barbro Hellström

visar hur man med hjälp av lymfmassage kan få igång detta viktiga, men kanske lite okända system i våra kroppar.

Vill du känna dig ung på nytt, slippa värk, känna dig frisk – Barbro kommer att dela med sig av några användbara metoder som du själv kan pröva när du kommer hem.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan. 23 B, Mellanrummet, 1 tr.

Anmälan: senast 17 september.

Avgift: 150 kr, medlem 50 kr, inbetalas senast den 24 september.

Ange: lymfan



Torsdag 18 okt kl 18.30 – 20.00

Plötsligt händer det Vad händer med dina händer?

Händer blir med åren allt stelare och förlorar i styrka. Du kanske upplever att det är svårt att vrida om en nyckel, öppna locket till en burk mm. För våra händer gäller samma sanning som för vår kropp, om du inte använder vissa funktioner så kommer du att förlora dem. Och du får kanske ont?

Elba Pineda Gustafsson, hälsoinspiratör, har lång erfarenhet av fysisk aktivitet för hela kroppen. Hon kommer att visa vad vi kan göra för att få starka, flexibla och smidiga händer.

Ing-Marie Gussing kommer att prata om händernas betydelse och koppling till vår hjärna och ge praktiska tips.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan. 23 B, Mellanrummet, 1 tr.

Anmälan: senast 27 september

Avgift: 150 kr, medlem 50 kr, inbetalas senast den 4 oktober.

Ange: händer



Mer om oss!

Anmäl dig till vårt nyhetsbrev med tips och erbjudanden!

Skicka din mejladress till info@halsoframjandet.se

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

Följ oss på Facebook:
Hälsofrämjandet i Stockholm



Tips!

Lördagar, aug – okt 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

Tisdag 23 okt kl 18.30 – 20.00

Ayurveda

Ayurveda betyder "kunskap om livet" och är en 6000 år gammal hälsovetenskap som sätter in den enskilda människan i ett helhets-sammanhang.

Varje individ har sina speciella egenskaper som formar personligheten. Dessa egenskaper är kopplade till tre principer som kallas Vata, Pitta och Kapha.

Att identifiera och förstå sin egen personlighetstyp är nyckeln för hur detta sätter sin prägel på livet, i alla dess aspekter.



Detta är en väg att förstå sig själv - Balans är nyckeln till hälsa.

Peter Ljungsberg var med och startade Veda Lila 1988.

Plats: Hälsans hus, Fjällgatan 23 B, Mellanrummet, 1 tr.

Anmälan: senast den 2 oktober

Avgift: 250kr, medlem 150 kr, inbetalas senast den 9 oktober.

Ange: ayurveda

Välkomna!

NOVEMBER

Onsdag 7 nov kl 18.30 – 19.30

Biofood

Varmt välkommen till **Biofood** som firar 30-årsjubileum. Under en timme får vi veta lite mer om företagets historia och Biofoods engagemang för en grönare och skönare värld.

Vi får höra om "trendiga" produkter och erbjuds provsmakning av några.

Biofoods vision är "MÅNA OM JORDEN". Visionen är att bidra till att människor och vår jord mår bra. För att lämna gröna fotspår samarbetar de med de bästa leverantörerna både lokalt och globalt.

Plats: Biofoods lokaler, Medborgarplatsen 25.

Anmälan: senast 27 september.

Avgift: 150 kr, medlem 50 kr, inbetalas senast den 1 november.

Ange: biofood

Onsdag 14 nov kl 18.30 – 20.00

Julens kryddor

Julens kryddor ur ett hälso- perspektiv och ett folkloristiskt perspektiv. Julens kryddor har omgärdats av föreställningar av magisk natur. Vilken roll har kryddor som kanel och saffran haft i folktron?

Vilka egenskaper tillskrivs julens kryddor inom olika kulturers ört- medicinska traditioner? Vilka medicinskt verksamma ämnen innehåller de?

Janne Hallqvist arbetar sen 1984 på Biskops Arnö Nordens Folkhögskola där han undervisar i bl a örtmedicin och medicinhistoria. Han har också skrivit två böcker.

Sara Bonadea George är etnolog- folklorist och arbetar med under- visning och växtvandringar mm.

Plats: Lokal anges vid anmälan.

Anmälan: senast 24 oktober.

Avgift: 300 kr, medlem 200 kr, inbetalas senast den 31 oktober.

Ange: kryddor



Info!

Läkare för framtiden

Vegetarisk kost minskar risk för diabetes typ 2.

Växtbaserad kost ökar intag av fiber och magnesium genom fullkorn, grönsaker och sojaprodukter, som kan ge förbättrad insulinkänslighet.

Växtbaserad kost rekommenderas även för att minska risken för kronisk sjukdom.



Tips!

9 – 11 november

Allt för Hälsan

Nordens största livsstilsmässa inom hälsa.

Allt för Hälsan är mötesplatsen för dig som vill få inspiration till en hälsosam livsstil. Stockholmsmässan i Älvsjö.

Torsdag 29 nov kl 18.30 – 20.00

Julgodis

Välkommen att göra julgodis med oss!

Nyttigt och gott julgodis är väl vad vi alla önskar. Under kvällen hjälps vi åt att göra fler olika sorters godis som vi sedan avnjuter.

Anna Synnestvedt kommer att leda oss under kvällen och hon är utbildad kock, certifierad kost-rådgivare med kognitiv inriktning, mat/recept kreatör och raw life educator.



Anna vill sprida matglädje, inspiration, kunskap och medvetenhet kring allt som har med mat att göra.

Recept kommer att skickas ut till samtliga deltagare.

Plats: Lokal anges vid anmälan.

Anmälan: senast 8 november.

Avgift: 300 kr, medlem 200 kr, inbetalas senast den 15 november.

Ange: julgodis

DECEMBER

Onsdag 5 dec kl 18.30

Julbord

Välkommen till årets avslutning som kommer att ske på ett litet annorlunda sätt i år. Vi bjuder nämligen in till "knyttis".

Vi är övertygade om att ni alla har era specialiteter och återkommande rätter som ni lagar till jul.

Så i år tar ni helt enkelt med era favoriter och vi dukar upp ett stort buffébord och njuter av att få smaka på allt vi tagit med oss.

Ni får jättegärna skicka recepten till oss i förväg så sammanställer vi dem och ber er också skriva en lapp med innehåll för de rätter som ni bjuder på. Allt för att våra allergiker skall kunna vara säkra på vad de stoppar i sig.

Hälsofrämjandet står för lokal, papperstallrikar, bestick, glas och dryck. Vi alla hjälps åt med mat, gott humör och skratt.

Plats: Lokal anges vid anmälan.

Anmälan: senast 14 november.

Avgift: ni tar med era specialiteter.

Ange: julbord

RABATTER

SOM MEDLEM I HÄLSOFRÄMJANDET HAR DU FÖLJANDE RABATTER:

Café och restauranger 10 %

- Hermans Höjdare, Fjällgatan 23 B, 08-643 94 80
- Sattva Ekocafé, Fleminggatan 11, 08-654 68 69
- Seyhmus vegetariska, Varvsgatan 29, 08-658 55 55

Butiker 5–10 %

- Center för helhet & hälsa, Långrevsgatan 72, Saltsjöbaden, 070-499 90 81
- 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
- Kajsa Varg Söder (5%), 08-642 23 50
- Källan Ekobutik, Tunnlandsv. 58, Bromma, 08-25 43 60 (7 % livs)
- Lifeland AB, Norrtullsgatan 25 A, 08-33 78 78 (10%)
- Naturbageriet Sattva, Stora Nygatan 6, 08-21 00 86 (10%)
Krukmakarg. 27 A, 08-669 93 93 (10%)
- Pierias Livs, Saluhallen Hötorget, 08-21 43 84, (10%)
- Primör, Timmermansgatan 19, 08-702 06 18

Egenvård 10 %

- Althea Hudvård och livsstil, Bergsundsgatan 16, 070-934 92 12
- 4Wellness Sweden, Sjöbacken 34, Hässelby, 070-586 16 29, 08-38 81 17 (10%)
- Arnelöfs Massage, Friskvård o Rehab, Sirapsvägen 3, Hökarängen och Jungfrugatan 18, 070-497 31 55, (20%, 10% vid kortare behandling)
- Center för helhet & hälsa, Långrevsgatan 72, Saltsjöbaden, 070-499 90 81, 10%
- Carina Lingman, ansikts- och fotmassage, Havreg. 10, 073-980 79 33 (20%)
- Helande händer, kraniosacral terapi, massage, Götg.83, 070-646 18 08 (10%)
- Helens helande toner – Helen Rosenblad, Dörjg.1 Saltsjöbaden, 073- 698 19 27 (20%) Ny
- Hjärtkraft, Rosenmetoden, Soul Body Fusion, Åsögatan 155, 070-631 24 36
- Hälsosamt Liv - Karin Fredriksson, kurser och konsultation, Södermalm, 073-774 97 87
- Lilian Sy, homeopati och zonterapi, Ekudden, Nacka, 070-664 62 13
- Råsunda kiropraktik EkoAloeVera, Tottv. 4B, Solna, 070-842 39 97
- ZonSense (massage, zonterapi mm). Frejgatan 58, 073-813 17 49 (10-20 %)

Hälsohem 10–30 %

- Levande Föda Kur- & Kursgård, Skolg. 4 C, Märsta, 073-574 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
- Ingas resor, www.ingaresor.se, 070-727 07 62, 5%



SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

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 över 500 medlemmar. Vi arbetar tillsammans för att förverkliga föreningens vision och mål.

Hälsofrämjandet i Stockholm arbetar med föreläsningar, kurser, studiecirklar, resor, vandringar och andra aktiviteter i hälsofrågor. 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 info@halsosframjandet.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 mm, se föregående sida

Bli gärna medlem och stöd vår vision!

Hälsofrämjandet i Stockholm, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

Tel. 08-641 04 24

info@halsosframjandet.se