

Hälsofrämjandet Stockholm

Program våren 2019



Mat Miljö Motion Mental hälsa



Välkommen till en spännande vår med Hälsofrämjandet

Med nytt år och nya förutsättningar så har vi tänkt
lägga fokus på vårt klimat
(missa inte den 19 mars med Martin Hedberg).

Förra året var första gången vi på allvar i Sverige fick
erfara vad förändringarna i klimatet kan föra med sig.
Vi fick en varm och lång sommar men också skogsbränder
utöver det vanliga och brist på vatten.

Vi hoppas att ni som vi tycker att vårens programpunkter
är intressanta och väcker nyfikenhet.

Varmt välkomna till Hälsofrämjandet Stockholm.

HÄLSOFRÄMJANDET I SAMARBETE MED STUDIEFRÄMJANDET



OBSERVERA!

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

Innehåll

FEBRUARI

- 03 söndag **Andningens dag**
- 14 torsdag **Den livsviktiga sömnen**
- 24 söndag **Varmt välkommen till Hälsofrämjandet Stockholms årsstämma**

MARS

- 06 onsdag **Släpp fötterna loss – det är vår!**
- 19 tisdag **Klimatet**
- 27 onsdag **Fermentering– mjölksyrbakterier**

APRIL

- 08 måndag **Friskvård med laser**
- 13 lördag **Tyresta – urskogen nära storstaden**

MAJ

- 07 tisdag **HjärnLyftet**
- 22 onsdag **Örter – vår egen superfood**

JUNI

- 03 måndag **Medlemsmöte**
- 10 måndag **Södervandring**

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 och 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

Söndag 3 februari kl 18.30-20.30

Andningens dag

Andningens dag infaller varje år den 3 februari. Den instiftades i Sverige första gången av Susanne Hovenäs på tidningen Hälsa i samarbete med Lina Lanestrand på Riksförbundet Hälsofrämjandet.

Dagen har uppmärksammats på olika sätt genom åren och Hälsofrämjandet Stockholm vill uppmärksamma Andningens dag även 2019.

Vi andas oss genom hela livet och hur andningen påverkar oss tänker vi kanske inte alltid på.

MariAnne Bahlenberg, friskvårdsterapeut och mediyogainstruktör, berättar under kvällen om andningens underverk. Du får också lära dig grunderna till lugnande, stressreducerande andningsteknik och om du vill så får du även möjlighet att mäta din egen stressfaktor.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Anmälan: senast 24 januari,
inbetalas senast 28 januari

Avgift: 200 kr, medlem 100 kr

Ange: andning

Välkomna till en
intressant kväll
i andningens
tecken



Torsdag 14 februari kl 18.30-20.00

Den livsviktiga sömnen

God sömn förbättrar immunförsvaret, inlärning, viktkontroll och på köpet kan du bli lyckligare.

Föreläsare är Moa Sundström, innovatör och entreprenör, nu pensionerad från Karolinska Institutet kommer att ge dig de senaste rönen från sömnforskningen och ger dig tips som leder till bättre sömn. Hon berättar också om betydelsen av att följa den biologiska klockan.

Moa kommer också att presentera den ergonomiska kudden MOA i rent naturmaterial. Kudden kommer att kunna köpas till rabatterat pris denna kväll.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Anmälan: senast 24 januari,
inbetalas senast 31 januari

Avgift: 200 kr, medlem 100 kr

Ange: sömn

Söndag 24 februari kl 16.00

Varmt välkommen till Hälsofrämjandet Stockholms årsstämma

I år börjar vi stämman med ett föredrag om vår förening, hur den startade och vägen fram till i dag.

Föredragshållare är Riksförbundet Hälsofrämjandets ordförande Pehr-Johan Fager som dessutom har släktskap med vår grundare Are Waerland.



Därefter äger stämman rum och när den är klar bjuder föreningen på te och något matigt tilltugg.

Motioner ska vara föreningen tillhanda senast fredagen den 25 januari.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm
För att kunna planera för te och
tilltugg är vi tacksamma om du
anmäler din avsikt att närvara.

Styrelsen hälsar alla välkomna!

Onsdag 6 mars kl 18.30-20.00

Släpp fötterna loss – det är vår!

Lär dig att gå rätt, lär dig om fötternas sjukdomar. Ta hand om dina fötter genom massage och träning. Undvik Hallux Valgus, hälsporre och ont i kroppen.

Barbro Hellström, medicinsk fotvårdare, lotsar oss genom kvällen och delar med sig av några användbara metoder som du själv kan använda dig av hemma.

Hon säljer under kvällen en fotmassage-matta som stimulerar blodcirkulationen och stöder vitala punkter iövriga delar av kroppen. Barbro berättar hur.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Anmälan: senast 13 februari,
inbetalas senast 20 februari
Avgift: 200 kr, medlem 100 kr
Ange: fötter

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

Tisdag 19 mars kl 18.30-20.00

Klimatet

Klimat i förändring, spelar det någon roll?

Hur hänger klimatförändringar samman med befolkningsökning, teknologiska framsteg, naturresurser, skog och jordbruk, den västerländska världsbilden och risk för extremväder som värmeböljor och skyfall?

Klimatförändringarna är en av flera olika konsekvenser av mänsklighetens sätt att leva och hantera världen som ofta vi betraktar som en resurs som vi förvaltar. Andra konsekvenser är utfiskningen i våra världshav, skövlingen av skogar, överutnyttjandet av vatten, jorderosion, spridningen av olika miljögifter och förlust av ekosystem.

Insikter om att vi påverkar, men inte kan kontrollera, klimat- och ekosystem skapar krav på förändring. Vi kan förhandla med varandra, men inte med naturen. Vad är ramverket som vi måste förhålla oss till? Hur hanterar vi omställningen?

Martin Hedberg är meteorolog och arbetar med extremväder, framtidsscenarier, omställning och anpassning till klimatförändringar samt riskanalys för kapital, skog och jordbruk. Martin har tidigare arbetat som meteorolog i Flygvapnet, på Sveriges Television samt för expeditioner.



- Plats:** Studieförbundet, Norrtullsgatan 12N, Stockholm
- Anmälan:** senast 5 mars, inbetalas senast 12 mars
- Avgift:** 200 kr, medlem 100 kr
- Ange:** klimat

Onsdag 27 mars kl 18.30-20.30

Fermentering – mjölksyrabakterier

Kombucha är en dryck som görs av jäst- och bakteriekultur. Den innehåller nyttiga ämnen som enzymer, vitaminer, mineraler, antioxidanter, hälsosamma (probiotika) bakterier och jäst.

De äldsta dokumenterade källorna som talar om användningen av kombucha är ca 2200 år gamla.

Enligt traditionell kinesisk medicin betraktas kombucha-te som odödlighetens te och livets elixir.

Kimchi är en traditionell koreansk fermenterad läckerhet som ofta baseras på kinakål/salladskål. Den innehåller mycket kostfibrer och som kombuchan innehåller kimchin vitaminer, mineraler och mjölksyra-bakterier.

Bland syrade grönsaker är den mest kända surkål som är vitkål fermenterad med hjälp av mjölksyrabakterier vilket ger kålen högre näringsvärde.

Den gemensamma nämnaren för kombucha, kimchi och syrade grönsaker är mjölksyrabakterier som gör gott för dina tarmar och därmed också din hjärna och din psykiska hälsa.

Fullt hus
förra våren
kombucha, kimchi
och snabbsyrning
av grönsaker.

Under kvällen får du lära dig att göra ditt eget kombucha-te, snabbsyra grönsaker genom pressning och vi visar också hur du gör din snabbkimchi. Du provsmakar under kvällen och med dig hem får du en ny liten vän – en kombuchasvamp. Elba Pineda Gustafsson och Carina Lingman lotsar dig genom kvällen.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Anmälan: senast 13 mars,
inbetalas senast 20 mars
Avgift: 200 kr, medlem 100 kr
Ange: fermentering

Måndag 8 april kl 18.30-20.00

Friskvård med laser

Agneta Månback berättar om laserns många fördelar och hur man framgångsrikt använder medicinsk laser vid en mängd problem och symptom.

Exempelvis smärtproblematik, inflammation, svullnad, ödem, artros, fibromyalgi, tinnitus, whiplashskada, tennisarm, svårt läkt sår, före och efter en operation.

Medicinsk laser används också med fördel i kombination med andra behandlingar och i dag arbetar en del privatpraktiserande läkare och tandläkare med laser i sin dagliga praktik.

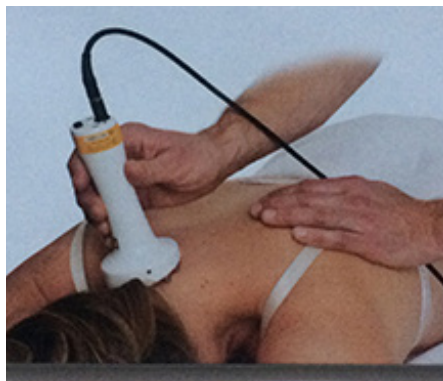
Agneta är utbildad inom medicinsk laser, kraniosakral terapi, lymfmassage, näringsrådgivning, medveten andning, tibetansk klangmassage och healing.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Anmälan: senast 22 april,
inbetalas senast 29 april

Avgift: 200 kr, medlem 100 kr

Ange: laser



Lördag 13 april kl 12.00-14.00

Tyresta **– urskogen nära storstaden**

Bara 20 kilometer söder om Slussen ligger södra Sveriges största sammanhängande urskog. Året 1993 blev den nationalpark och Tyresta blev allmän känt under skogsbranden 1999. Tyrestas naturvägledare leder turen tillsammans med Hälsofrämjandet längs Urskogsstigen genom 2,5 km i högvuxen granskog och hållmarkens gamla tallskog.

Buss 834 från Handen en gång per timme mellan kl. 9 och 18 sommartid. Buss 807 går från Gullmarsplan med anslutning till nyss nämnda 834 för vidare färd till Tyresta by.

Anmälan: senast 3 april

Avgift: 100 kr som betalas på plats

Ange: Tyresta

Välkommen
till en guidad
vandring i
samarrangemang
med Tyresta
Nationalpark.

Tisdag 7 maj kl 18.30-20.00

HjärnLyftet

Vet du hur du kan motverka demens och främja livslång vitalitet? Tränar du varje dag - både hjärnan och kroppen?



Får du tillräckligt med vila, äter du bra och näringsrik mat och tar du dig tid att koppla av?

HjärnLyftet omvandlar den vetenskapliga forskningen kring hjärnan till användbar kunskap genom utbildning, kurser och föreläsningar mm. Ta del av de senaste forskningsrönen om hjärnan och få användbara tips. Ju mer du använder hjärnan och ju mer du utmanar den genom att ge dig på nya saker och sådant som känns svårt i början desto mer utvecklas hjärnans nervsystem - neuronerna.

Förr trodde man att hjärnan inte kunde utvecklas i vuxen ålder - men senare hjärnforskning har visat att det inte stämmer. Hjärnans plasticitet uttrycker hjärnans förmåga att bygga om och bygga till nervbanorna genom att man tränar och trimmar hjärnan.

Gunilla Bruce Litton, grundare av HjärnLyftet, och koordinators för verksamheten kommer att leda oss genom kvällen.

Plats: Studieförbundet, Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Anmälan: senast 23 april, inbetalas senast 30 april

Avgift: 200 kr, medlem 100 kr

Ange: hjärnan

Onsdag 22 maj kl 18.30-20.00



Örter – vår egen superfood

Superfood är koncentrerad, intensiv näring som hjälper oss att förebygga och läka sjukdomar.

Anna Irestig är utbildad ört-, aroma- och ekologisk hudvårdsterapeut som kommer att inspirera och dela med sig av sin kunskap.

Hon undervisar mest inom hudvård, sjukdomslära, aromaterapi, hygien, HjärtLungRäddning HLR, sårvård mm på Axelsons, Hola och Biskops Arnö fhs och Inspira örtutbildning.

Vi är vana vid att tänka på superfood som något som vi hämtar från exotiska platser men vi har en skatt av superfood rakt utanför knuten i vår svenska natur.

Nässla, maskros, nypon och blåbär är exempel på örter vi kan plocka och bereda för att stärka och behandla oss. Vi går igenom de vanligaste och mest tillgängliga superörterna och Anna visar hur vi ska bereda dom.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Anmälan: senast 8 maj, inbetalas
senast 15 maj

Avgift: 200 kr, medlem 100 kr

Ange: örter

Måndag 10 juni kl 18.00-20.00

Söder- vandring



Liselotte Sandman
Stockholmare på pappas sida sedan 1800-talet. Fd. gymnasie-lärare i historia, religion, samhällskunskap och svenska – därav mitt stora intresse för hur Stockholm vuxit fram sedan 1250-talet. Numera arbetar jag enbart som konsult med individ-, grupp- och organisationsutveckling. Har under åren guidat slutna grupper.

Vår tur börjar på Fjällgatan 23 A vid Frans Schartaus handelsinstitut från 1865. Vi vandrar uppför Sista Styvens trappor till galgbacken numera Stigberget med en rest av fattigsveriges röda kåkar och Sjöbefälsskolan byggd 1907. Turen går vidare till Mäster Mikael's gata med sin bevarade träbebyggelse från 1700-talet till Katarinaberget där minnet av häxprocesserna från 1675/76 fortfarande är levande bland boende. Via Mosebacke tar vi oss förbi Slussen och Ryssgården upp till Mariaberget där Ivar Lo Johansson levde sitt författarliv. Vi avslutar med vackra vyer från Monteliusvägen anlagd 1998.

Plats: Vi samlas på Fjällgatan,
utanför Hälsans hus

Anmälan: senast 27 maj, inbetalas
senast 3 juni

Avgift: 200 kr, medlem 100 kr

Ange: söder

Måndag 3 juni kl 18.30-20.00

Medlemsmöte

Styrelsen hälsar alla nya och gamla medlemmar välkomna till en träff där vi får möjlighet att lära känna varandra.

Vi kommer att informera om Hälsofrämjandet och vad Hälsofrämjandet står för.

Det är viktigt för oss i styrelsen att få veta vad ni som medlemmar vill att föreningen ska arbeta med framåt för att nå de mål vi arbetar för.

Dessutom vill vi gärna få kontakt med dig som vill vara med och hjälpa till, allt från att hjälpa till vid våra kurstillfällen till att aktivt jobba i styrelsen.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Anmälan: senast 27 maj

Avgift: ingen kostnad

Ange: medlemsmöte

Varmt
välkommen
till en otvungen
kväll

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
- ROT butik & kök (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
- Hälsoamt 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%

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
Hälsofrämjandets största avdelning med över 500 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 Studieförbundet. Vi samarbetar
med Läkare för framtiden, 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 info@halsoframjandet.se.

En faktura på medlemsavgiften skickas sedan hem till dig.

Bli gärna
medlem
och stöd
vår vision!

Förmåner

I medlemskapet ingår bland annat

- Hälsofrämjandets program, höst och vår
- Fyra nummer av tidningen Hälsa och Hälsofrämjaren
- Rabatter på restauranger, butiker, hälsohem mm, se föregående sida



Hälsofrämjandet i Stockholm, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
info@halsoframjandet.se och www.halsoframjandet.se