

Hälsofrämjandet Stockholm

Program hösten 2019



Mat Miljö Motion Mental hälsa



Vi i styrelsen för Hälsofrämjandet hälsar dig välkommen till en programrik höst

Vår ideella förening grundar sig på Are Waerlands idéprogram och vårt mål är att verka för bättre folkhälsa och miljö.

Det gör vi genom att informera om värdet av en hälsosam livsstil och att leva miljö- och klimatvänligt.

Vi strävar efter att sprida kunskap på ett lättamt och inspirerande sätt genom våra föredrag och kurser.

Varmt välkommen till höstens lärorika resa med oss.

MariAnne Bahlenberg
Ordförande

**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

SEPTEMBER

- 09 torsdag **Föredrag om Vedic Art**
- 11 onsdag **Studiecirkel träning med Elba, del 1 - Kondition**
- 18 onsdag **Klimat i förändring, spelar det någon roll?**
- 26 torsdag **Väck dinna sinnen!**
- 30 måndag **Odling**

OKTOBER

- 09 onsdag **Studiecirkel träning med Elba, del 2 – Styrka**
- 10 torsdag **Matnyttig inspiration i skördetid**
- 17 torsdag **Zen-meditation**
- 23 onsdag **Hampa - kommer den att ersätta dagens syntetfibrer?**

NOVEMBER

- 04 måndag **Hjälp mitt barn är vegan!**
- 13 onsdag **Studiecirkel träning med Elba, del 3 – Balans**
- 18 måndag **Gröna blad och Klorofyll**
- 21 torsdag **Medlemsmöte**
- 27 onsdag **Sockersmart "fikabord"!**

DECEMBER

- 05 torsdag **Andning, stress och meditation**
- 11 onsdag **Julbord**

OBS! Gäller samtliga aktiviteter om inte annat anges!

Anmälan sker till Studieförbundet: stockholm@studieforamjandet.se
alternativt **08-555 352 00**.

Anmälningsavgift betalas till **Bg: 250-3779**.

Ange namn, mobil/mail samt kursnamn vid betalningen.

Du måste anmäla dig först, inte bara betala in avgiften. Vänligen respektera också sista anmälningsdag som är tre veckor före och betalning 10 dagar innan kursstart.

Tänk på att det finns många som är känsliga för dofter så lämna extra sådana hemma.

Torsdag 5 september kl 18.30-20.00

Föredrag om Vedic Art

När vi målar och skapar kan vi uppnå ett tillstånd av FLOW och Mindfulness. En upplevelse av att tid och rum upphör att existera och en härlig känsla av glädje och total närvaro kan infinna sig.

Vedic Art Målarkurs bygger på 17 principer för lekfullt skapande. Dessa principer tar bort motstånd skapandeprocessen och tar fram vår drivkraft, skaparglädje samt inre kreativitet. Genom att måla kan vi plocka fram våra inre resurser så att de kan användas på ett värdefullt sätt i både livet och i konsten. Som konstnärer lär vi oss att bli livskonstnärer.

Föreläsare är Annika Hollstedt som arbetar med medvetenhet och förändring som gör att du får tillgång till mer av dig själv. Hon har mer än tio års erfarenhet av vägledande och coachande arbete från både privata och offentliga sektorn, är utbildad Vedic Art lärare och folkhälsovetare.



Det här är ett förberedande föredrag inför vårens studiecirkel inom Vedic Art.

För att gå en kurs i Vedic Art behöver du ingen tidigare vana av att måla, skapandet är kravlöst och utan bedömningar. Kom som du är och uttryck dig som du vill!

Alla är välkomna och alla kan måla!

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Avgift: 300 kr, medlem 150 kr

Onsdag 11 september kl 13.30-15.00

Studiecirkel träning med Elba, del 1 - Kondition

Fysisk aktivitet – friskvård
i förebyggande syfte

Med stigande ålder försämras kondition, muskler och leder liksom koordination och balans. Detta kan leda till ökad risk för fallolyckor och därmed sämre livskvalitet.

Vi vill inspirera människors medvetande till god hälsa och välbefinnande genom hälsofrämjande aktiviteter och erbjuder under hösten denna träning. Du får råd och tips om hur du kan förbättra din Styrka, Balans och Kondition under tre tillfällen. Du kan anmäla dig till alla tre gångerna men även gå bara en gång.

OBS! Detta är inte några "gympapass" utan Elba berättar om anatomi och fysiologi samt visar rörelser att "ta med hem".

Del 2 – Styrka

Del 3 – Balans

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Avgift: för alla tre gånger: 800 kr,
medlem 400 kr alt 300 resp
150 kr/gång

Onsdag 18 september kl 18.30-20.00

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 vi ofta 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 Flyg-

vapnet, på Sveriges Television samt för expeditioner.

Plats: Studiefremjandet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Avgift: 300 kr, medlem 150 kr

Torsdag 26 september kl 11.00-14.30

Väck dina Sinnen!

Följ med Elba på en natur- och kulturvandring

I takt med den ökande urbaniseringen blir våra naturområden en bristvara. Vistelser i naturen har hälsobringande effekter som bl a kan ge sänkt puls, färre muskelspänningar och ett stabiliserat blodtryck. Dessutom ökar upptaget av D-vitamin, kortisolnivåerna sjunker, stressnivån minskar och immunsystemet förändras till det bättre.

Att naturen ger avslappning och förbättrad hälsa beror enligt forskarna på att vi under merparten av vår evolution levde i och nära naturen.

En naturvandring i stadsnära miljöer kan bli det avgörande steget vidare till våra naturnära områden och är därför en viktig del av folkhälsan. Inte minst kan det leda till att vi återupptäcker våra sinnen som dofter, känslor och synintryck.

Vi vandrar i samklang med naturen, genom hästhagar runt Kungliga Djurgården, passerar kulturhistoriska minnesmärken bl a FN-monumentet, Minnesstenen Norges tack, Folke Bernadotte af Wisborg och får en kortfattad skildring av det förgångna.

Vi umgås och intar vår medhavda matsäck i det fria. Tidsåtgång ca 3 tim
Kläder efter väder, ta med sittunderlag.

Plats: Anges vid anmälan
Avgift: 300 kr, medlem 150

Måndag 30 september kl 18.30-20.00

Odling som en metod för att skapa välmående, god hälsa och lycka

Therese Ernedal driver Rivendällgården på Kinnekulle och odlar grönsaker, bär och frukt till försäljning med naturenliga metoder och miljöns hållbarhet i fokus. I sin "Turné för glädje" berättar hon om hur odling kan skapa välmående,



lycka och hälsa i våra liv på flera olika plan. Med flera olika infallsvinklar kring såväl kroppens som själens hälsa får vi följa med Therese in i trädgårdens läkande värld. I en trädgård får vi bevittna livets gång, växa med våra plantor och uppleva med alla våra sinnen. I dagens stressa-

de värld där mycket fokus ligger på karriär, ekonomi och strävan kan vi ibland behöva påminnas om att stanna upp, vårda och pyssla om marken som omger oss eller bara vara i en trädgård. Här kan vi landa i det enkla, det vackra, det goda och det levande. Vare sig du redan odlar själv, vill bli inspirerad till att börja påta i jorden eller vill ta mer tid till att njuta av naturens rika växtliv så är detta föreläsningen för dig.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Avgift: 300 kr, medlem 150

Onsdag 9 oktober kl 13.30-15.00

Studiecirkel träning med Elba, del 2 – Styrka

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Torsdag 10 oktober kl 18.30-20.00

Matnyttig inspiration i skördetid

Välkommen till en spännande kväll med Anna Synnestvedt som kommer att leda oss under kvällen. Anna är utbildad kock, certifierad kostrådgivare med kognitiv inriktning, mat/recept kreatör och Rawlife Educator..

Anna vill sprida matglädje, inspiration, kunskap och medvetenhet kring allt som har med mat att göra, till alla er som är nyfikna!

Under denna kurs kommer vi att öppna upp för nya sätt att använda rotgrönsaker och lite annat som nu har skördats i trädgården och den vilda naturen.

Anna visar även hur vi får mindre svinn av våra råvaror. Det blir krämigt, krispigt, knaprigt och inspirerande inför säsongen.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Avgift: 300 kr, medlem 150



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

Torsdag 17 oktober kl 18.30-20.00

Zen-meditation

Välkommen till en teoretisk introduktion hur Zen-meditation påverkar hjärnan.

Meditation motar bort stressen, stillar ditt sinne och frigör kreativitet.

Det sker en ökning av celltillväxt i Hippocampus som är helt avgörande för vår inlärningsförmåga och möjliggör vår förmåga att orientera oss rumsligt.

Det är mycket som händer vid utbrändhet, t ex kan Hippocampus krympa.

Du får praktiskt lära dig meditera, samt tips var du kan fortsätta ditt mediterande.

Zen-meditation har sin grund från Zen-buddhismen.

Föreläsare: Moa Sundström, utbildad meditationsledare med 20 års egen erfarenhet av daglig meditation.

Plats: Studieförbundet, Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Avgift: 300 kr, medlem 150 kr

Onsdag 23 oktober kl 18.30-20.00

Hampa

– kommer den att ersätta dagens syntetfibrer?

Hampa är en av världens äldsta kulturväxter och användes i stor skala redan för 12 000 år sedan. Den växer snabbt i princip överallt i de mest skiftande jordmåner. Nästan allt från hampaväxten kan tas till vara på; frön, stam & blad. På 1900-talet kom den allt mer i skymundan men idag börjar fler få upp ögonen för dess mångsidighet och en mängd olika livsmedel baserade på hampa finns att köpa (olja, frö, proteinpulver, varor för byggbranschen, textilier mm.) Hampafibern är grov och svårbehandlad men med dagens teknik är det möjligt att få fram mjuka, fina trådar som lämpar sig för kläder och hemmet.

Selma Eriksson från SidenSelma i Uppsala kommer att berätta mer om denna fantastiska växt, dess bortglömda historia och visa på de egenskaper som gör att den och naturmaterial definitivt har en plats i vår tid och i våra hem om vi menar allvar med att hushålla med jordens resurser, tänka miljövänligt, hållbart och långsiktigt.

OBS: Detta föredrag handlar om hampa som råvara till textilier. Vi kommer inte att tala om CBD!

Plats: Studieförbundet, Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Avgift: 300 kr, medlem 150 kr

OBS!

Hälsaressan 20-21 okt.
Läs om alla
programpunkter
och boka på
www.halsaevent.se

Måndag 11 november kl 18.30-20.00

Hjälp mitt barn är vegan!

Ulla Troeng, själv vegan sedan ungdomsåren, mamma till 4 barn som växte upp på vegankost och nu mormor till 6 veganbarn ger råd och tips.

Ulla är medgrundare till Veganförbundet (1976) och är idag nästan självförsörjande på sina egenodlade grönsaker.

Hon skriver artiklar om allt från miljövänlig veganodling till matlagning och är en populär föreläsare.

Ulla går igenom vilka näringsämnen som är extra viktiga och hur man sätter ihop måltider. Hon berättar hur man använder t ex tofu, quinoa och andra livsmedel samt vilka kosttillskott man bör ta. Hon belyser också hur den övriga familjen påverkas liksom skolan och vänner samt hur man gör på resor och semester.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Avgift: 300 kr, medlem 150 kr



Onsdag 13 november kl 13.30-15.00

Studiecirkel träning med Elba, del 3 – Balans

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Måndag 18 november kl 18.30-20.00

Gröna blad och Klorofyll med Anna Synnestvedt.

Anna kommer att ge dig grunderna om hur/vad/ varför;

Gröna bladväxter - Gröna blad är så viktiga för vår vitala hälsa.

Självklart kommer vi att få avnjuta gröna smoothies.

Klorofyll - Vad kan det göra för oss?

Gröna bladväxter har ett rikt hälsovärde genom sitt mineralrika innehåll och lättupptagliga protein. Dessutom innehåller de omega 3 och kostfibrer och är återskapande av CoQ10.

Vill du ge dig själv mer energi, mindre sötsug och känna alla de fina effekter som gröna bladväxter ger?

Det man imponeras av i mätningar är t ex att inflammationer vi har, i olika grad sänks. (Inflammationer skapar många sjukdomstillstånd).

De som tränar mycket känner att återhämtningen går snabbare.

"Biverkningar"

Lyster i hy, mindre sockersug, mindre blodsocker-svängningar, naturlig vikt. Kropp och knopp blir helt enkelt mer vitala.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Avgift: 300 kr, medlem 150 kr



Torsdag 21 november 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 vi står för.

Det är viktigt för oss i styrelsen att få veta vad ni medlemmar vill att föreningen ska arbeta med framöver 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 jobba aktivt i styrelsen till att vara med på våra kurstillfällen.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Avgift: ingen kostnad

Varmt
välkommen

Måndag 27 november kl 18.30-20.00

Sockersmart "fikabord"!

Susanna Almström kommer och håller en sprudlande och färgglad inspirationskurs där deltagarna tillsammans bygger ett sockersmart fikabord med inslag av smarta mellanmål. Exempelvis smoothies, gröna drinkar, sockersmarta chokladbollar, fruktsallad och yoghurtmums.

Susanna är projektsamordnare och grundare till "Fredagsfys Sverige – En sockersmart skola" på Riksförbundet Hälsofrämjandet samt friskvårdskonsult och hälsopedagog med inriktning på barn & ungdom.

Susanna inspirerar oss med sitt fantastiska sätt till att finna nya, hälsosamma alternativ till fikabordet.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Avgift: 300 kr, medlem 150 kr



Torsdag 5 december kl 18.30-20.00

Andning, stress och meditation

Utan andning stannar livet..... men visste du att du kan påverka ditt välbefinnande genom din andning.

Du får lära dig grunderna till en lugnande och stressreducerande andningsteknik.

Kvällen avslutas med en stärkande kraftfull Kirtan Kriya-meditation.

Detta vill du inte missa så kom och lyssna, diskutera och andas tillsammans med MariAnne Bahlenberg, friskvårdsterapeut och mediyogainstruktör.

Plats: Studieförbundet,
Norrtullsgatan 12N, Stockholm

Anmälan:

Avgift: 300 kr, medlem 150 kr



Kund i Ekobanken

Ekobanken

ekologiskt - socialt - kulturellt

Onsdag 11 december kl 18.30

Julbord

Syftet med Hälsofrämjandets Julbord är att vi alla ska kunna träffas och umgås både nya och gamla medlemmar tillsammans med styrelsen.

I år kan vi träffas på den välkända vegetariska restaurangen Seyhmus, vars filosofi är att driva en restaurang med ansvar och omsorg inte minst med omtänksamhet mellan gästen och personalen.

Restaurangen erbjuder oss en fantastisk buffé med härliga färgrika och exotiska maträtter att smaka av.

Råvarorna är valda med omsorg, de är krav- och närodlade, även dryckerna är nyttiga och ekologiska.

Vi i Styrelsen ser fram emot att få träffa Er alla och fira det gångna året och i hopp om ett bra nytt år.

Plats: Seyhmus, Varvsgatan 29

Anmälan och betalning:

carina@lotus-htsh.se. Betalning till Bg 250-3779.

Senast 20 november.

Avgift: 130 kr, inkl dryck.



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
- Organico, Timmermansgatan 19, 118 55 Stockholm, 08-702 06 18

Butiker 5–10 %

- Center för helhet & hälsa, Långrevsgatan 72, Saltsjöbaden, 070-499 90 81
- 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, Tunnländsv. 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 %)
- Betula Vita, kurser, 073-642 88 74, www.betulavita.se

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.ingasresor.se, 070-727 07 62, 5%

BSVERIGE
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