

Hälsofrämjandet Stockholm

Program våren 2020



1945-2020

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

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 lättsamt och inspirerande sätt genom våra föredrag och kurser.

Varmt välkommen till vårens lärrika resa med oss.

MariAnne Bahlenberg
Ordförande



OBSERVERA!

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

Innehåll

FEBRUARI

- 03 måndag **Kroppens vishet – Kranosakral terapi**
- 13 torsdag **Studiecirkel i Vedic Art – del 1**
- 19 onsdag **Cubegreens presenterar urban salladsodling**
- 23 söndag **Årsmöte samt föreläsning om läkevaxter och folktro**

MARS

- 02 måndag **Grundläggande vegetarisk matlagning**
- 12 torsdag **Studiecirkel i Vedic Art – del 2**
- 19 onsdag **Prova på skrattyoga**
- 25 onsdag **En kväll om fermenteringens ädla konst**
- 31 tisdag **Borreliafenomenet – den dolda epidemin**

APRIL

- 16 torsdag **Studiecirkel i Vedic Art – del 3**
- 22 onsdag **Lär dig mer om läckande tarm**
- 27 måndag **Föredrag om kompostmetoden bokashi och våra pollinerare**

MAJ

- 04 måndag **Face reading – kommunikation genom kroppsspråk och mimik**
- 11 måndag **Handlingskraft att förändra vårt sätt att leva**
- 17 söndag **Väck dina sinnen**

JUNI

- 07 söndag **Naturvandring med växtplockning och utegym på Hellasgården**

OBS! Gäller samtliga aktiviteter om inte annat anges!

Anmälan sker till Hälsofrämjandet: carina@lotus-htsh.se
alternativt **073-980 79 33**.

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 två veckor före och betalning 10 dagar innan kursstart.

Plats: Alltid Studiefremjandet Norrtullsgatan 12N, Stockholm om inte annat anges i programmet.

Måndag 3 februari kl 18.30-20.00

Kroppens vishet – Kraniosakral terapi

Under kvällen kommer åhörarna få inblick i kroppens vishet och hur kraniosakral terapi fungerar, om synen på kroppen som en helhet och den kraniosakrala andningen som ett eget system. Även vagusnervens roll kommer behandlas men också tankens kraft och kroppens självläkande förmåga. Vid behandling utgår terapeuten från att alla kroppens vävnader hänger samman genom ett nät av bindväv även kallad facian. Det betyder att obalans i en del av kroppen kan ge påverkan någon helt annanstans. Syftet med kraniosakral behandling är att återställa balansen genom att stödja de självläkande processerna.

Anna Karin Fredmer har en bakgrund som beteendevetare och är utbildad inom kraniosakral terapi och basmedicin hos Bröderna Tranberg i Göteborg. Intresset för hälsa och kroppens självläkningsförmåga har gjort henne engagerad bland annat som tidigare ordförande i Riksförbundet Hälsofrämjandet.

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr



Torsdag 13 februari kl 18.30-20.00

Studiecirkel i Vedic Art – del 1

Vedic Art Målarkurs bygger på 17 principer för lekfullt skapande. Dessa principer tar bort motstånd i 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.

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

Kursledare är **Annika Hollstedt** som arbetar med medvetenhet och förändring. 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 krävs ingen tidigare vana av att måla, utan kom som du är och uttryck dig som du vill – alla är välkomna.

Studiecirkeln är uppdelad på tre tillfällen. Vid detta första tillfället går vi igenom grunderna och får redskap inom Vedic Art.

Kostnad: 250 kr per gång eller 700 kr för hela kursen. Medlemmar 150 kr per gång eller 400 kr för samtliga tre tillfällen.

Onsdag 19 februari kl 18.30-20.00

Cubegreens presenterar urban salladsodling

Med hjälp av vertikal och hydroponisk odlingsteknik, i en ombyggd fraktcontainer producerar Cubegreens kvartersodling i Sickla tre ton grönsaker per år till lokala butiker och restauranger. Odlingen sker hantverksmässigt, giftfritt och med 90 procent lägre vattenförbrukning än konventionell odling.

Cubegreens grundare **Lill och Carl Grebing** berättar om grundarna i hydroponisk odlingsteknik och hur den möjliggör ökad tillgång till färska, näringsrika och hållbart producerade grönsaker i städerna året runt. Under kvällen bjuds på smakprov från den hyperlokala skörden.

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Söndag 23 februari kl 16.00-20.00

Årsmöte samt föreläsning om läkevaxter och folktro

Varmt välkommen till **Emma Kronborgs** föreläsning "Trolldom eller läkekonst – örtmedicin genom historien"

Folktro och magi, häxor och trolldom – empirisk tradition vävdes samman med mytologi i en tid då naturen var både skaffereri och apotek. Här får du lära dig om de gamla läkevaxterna, hur de använts historiskt men också hur nya rön och aktuell forskning kan visa på användningsområden som fungerar även idag.

Emma berättar bland annat om Hildegard av Bingen och Charlotta Taube och tillfälle kommer ges att bekanta sig med olika örter och extrakt.

Efter föredraget finns möjlighet att testa och köpa handgjorda och ekologiska produkter ur Rackarungens sortiment. Läs mer på rackarungens.se

Föredragshållaren Emma Kronborg är hudvårdsterapeut med inriktning på läkevaxter, samt grundare av hudvårdsserien Rackarungens. Hon syns på marknader och mässor samt anordnar workshops om naturens SPA och apotek. Emma är en uppskattad föreläsare som anlitas av bland annat Historiska museet, Älvsjömässan och bibliotek runt om i landet.

Kostnad: 250 kr, medlem gratis.

Foto Anders Kronborg



Därefter äger årsmötesförhandlingarna rum, där endast medlemmar deltar. När det är klart bjuder föreningen på te och något matigt tilltugg.

Motioner ska vara föreningen tillhanda senast fredagen den 25 januari.

För att kunna planera för te och tilltugg är vi tacksamma om du anmäler din avsikt att närvara.

Styrelsen hälsar alla välkomna!

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:
Hälsöfrämjandet Riksorganisation

Hälsöfrämjandet i samarbete med Studieförbundet



Måndag 2 mars kl 18.30-20.00

Grundläggande vegetarisk matlagning

Denna kväll bjuder på lite näringslära samt praktisk matlagning och avsmakning. Dessutom ges råd och tips på hur du själv kan förgylla din matlagning hemma. Kursledaren **Konstantin Schönros** har stor erfarenhet av såväl vegetarisk som makrobiotisk och vegansk matlagning.

Konstantin är född i Grekland men har bott i Sverige sedan 1968. Hans matlagning är inspirerad av medelhavskosten samt det asiatiska köket. Ekologisk och närodlat är viktigt. Konstantin brinner



för bra mat och träning. Han har drivit en vegetarisk restaurang på 1990-talet samt fått pris som årets vegetariska kock under den perioden. Har varit vegetarian under hela sitt vuxna liv och älskar att förmedla sin kunskap till andra.

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Torsdag 12 mars kl 18.30-20.00

Studiecirkel i Vedic Art – del 2

Vid det andra kurstillfället lär vi oss de kreativa processerna och om färg och form. Denna aktivitet "öppnar seendet" och kompletterar de 17 principerna som är utvecklade för att vara processinriktade, kravlösa och även att fokusera på personlig utveckling.

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Onsdag 19 mars kl 18.30-20.00

Prova på skrattyoga

Ska vi bara vrålskratta så där rakt ut? Ska du få mig att skratta? Frågorna brukar vara många. Skrattyoga är en varsam form av lekfullhet, fri från tvång och prestation. Det krävs inget ombyte och innebär inga svåra positioner. Skrattet är en direkt kommunikation som fungerar oavsett språk, kön, ålder eller religion. Enkla skrattövningar i grupp varvas med djupandning från yogan. Skrattyoga har inget med humor att göra, du behöver inte ha någon anledning att skratta och behöver inte vara glad från början. Samma områden aktiveras i hjärnan när vi tänker på att utföra en handling som när vi verkligen gör det och efter ett tag övergår det simulerade skrattet för många till äkta skratt när deltagarna smittar varandra.

Helen Thyrvin som leder kvällen är i grunden civilekonom med inriktning på internationell marknadsföring och utbildad gymnasielärare. Hon har bland annat arbetat med regionala hälsoutvecklingsprojekt som konsult och inspiratör samt ideellt med föräldralösa barn i kåkstäder i Sydafrika. Helens personliga resa har stort inflytande på det hon ägnar sig åt och idag är positiv psykologi, lyckoforskning och energioptimering hennes främsta intresseområden.

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Onsdag 25 mars kl 18.30-20.00

En kväll om fermenteringens ädla konst

Du får lära dig mer om hur du gör kombucha, kimchi och syrar grönsaker.

Kombucha är en hälsodryck som görs av jäst-och bakteriekultur, den innehåller nyttiga ämnen som enzymer, vitaminer, mineraler och hälsosamma bakterier. De äldsta dokumenterade källorna som talar om användningen av kombucha är ca 2200 år gamla.

Kimchi och fermenterade grönsaker kräver inga avancerade maskiner, bara lite tid att mogna. Fermenteringsprocessen konserverar och gör att grönsakerna håller länge, då bildas också goda bakterier som är gynnsamma för hälsan.

Kefir är en fermenterad mjölkprodukt med tillsatt bakterie- och jästkultur och innehåller en rad hälsofrämjande komponenter som goda probiotiska mikroorganismer. Den tillverkas med hjälp av kefirgryn som tillsätts i mjölk.

Under kvällen lär vi oss att göra vårt eget kombucha-te, vi snabbssyrar grönsaker genom pressning och lär ut hur man gör en "snabbkimchi" och kefir.

Kvällen bjuder på provsmakning och med dig hem får du en kombuchasvamp.

Elba Pineda Gustafsson och **Carina Lingman** lotsar oss genom kvällen

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Tisdag 31 mars kl kl 18.30-20.00

Borreliafenomenet – den dolda epidemin

Varje sommar får tusentals svenskar fästingbett och blir infekterade av sjukdomar som Borrelia och dess saminfektioner. Många får diffusa symptom som varken de själva eller vården kopplar samman med fästingbettet innan det har gått lång tid och de är ganska illa däran. Så det gäller att skydda sig då sjukdomen är svårare än vad många tror och antalet som insjuknar ökar varje år. **Cornelia Södergren** berättar om fästingburna sjukdomar, hur vi kan förebygga och skydda oss, känna igen symptom och bli friska igen om vi drabbas.

Cornelia Södergren har sedan 1997 arbetat med att guida människor till att leva ett sundare liv genom sitt arbete som coach, terapeut och kursledare. Cornelia är också författare och har skrivit ett flertal egna böcker, medverkat i ytterligare ett antal samt skriver artiklar och krönikor för olika tidningar. Intresset för Borrelia kom 2010 när Cornelia själv drabbades svårt av sjukdomen. Hon har tillsammans med Thomas Tullholm skrivit boken "Borreliafenomenet – den dolda epidemin".

Boken kommer att finnas till försäljning under kvällen till specialpris 245 kr. (Normalpris 350 kr).

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Torsdag 16 april kl 18.30-20.00

Studiecirkel i Vedic Art – del 3

Vid det tredje och sista kurstillfället går vi djupare in i konsten i relation till livet och vår personliga utveckling. Genom måleriet får vi tillgång till resurser som kan användas på ett konkret sätt i livet och konsten.

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Onsdag 22 april kl 18.30-20.00

Lär dig mer om läckande tarm

Redan 400 f. Kr. myntade Hippokrates uttrycket "All sjukdom börjar i magen". Vi kan med dagens forskning inte annat än hålla med om att magen och vår tarmhälsa är en viktig pusselbit för välmående och hälsa. Ett problem som drabbar många är ökad tarmpermeabilitet, även kallat läckande tarm. En läckande tarm innebär en ökad nivå av gifter i kroppen vilket driver inflammation och bidrar till kroniska sjukdomar och viktproblem. Vi går igenom vad läckande tarm egentligen är, vilka som är de bakomliggande orsakerna samt vilka faktorer som är viktiga för att kunna läka tarmen. Under kvällen får du konkreta tips på hur du själv kan stötta upp din tarmhälsa och få ett ökat välmående och bättre hälsa på köpet.

Kursledaren **Maria Ekroth** har en helhetsyn på hälsa och möter sina klienter ur ett funktionsmedicinskt perspektiv för att kunna stötta och optimera till en hållbar och läkande livsstil.

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Måndag 27 april kl 18.30-20.00

Föredrag om kompostmetoden bokashi och våra pollinerare



Välkommen till en informativ och underhållande kväll om bokashi. En komposteringsmetod som sluter kretsloppet från bord till jord, utan näringsförluster och utan att tära på miljön. Bokashi kan göras på en mängd olika sätt.

Lär dig också mer om hur du gör din trädgård till en plats som förser fjärilar, bin och

andra välgörande pollinerarinsekter med näring. Tillsammans gör de en ovärderlig insats för biologisk mångfald och livsmedelsproduktionen.

Kursledare är **Peter Streijffer**, med sig har han biokol, EM-serum och matavfall. Han föreläser, svarar på frågor och bjuder dessutom på sång och spelar ukulele – en helt unik kväll utlovas alltså.

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Måndag 4 maj kl 18.30-20.00

Face reading – kommunikation genom kroppsspråk och mimik

Enligt forskarna så har vi ca 10-15 sekunder på oss att påverka den bild av oss som vi önskar förmedla när vi möter en ny människa. Kroppsspråk och ansiktsuttryck avslöjar mycket bortom orden vi uttalar. Vad signalerar du med dina händer och din kroppshållning? En liten vinkling av kroppen avslöjar om du är närvarande i stunden eller om du hellre vill vara på en

annan plats. Ansiktsmimiken är sekundsnabb och speglar de känslor vi upplever i stunden. Genom ökad medvetenhet om känslorna som

sätter synbara spår i vårt ansikte kan vi förändra vårt sätt att reagera, tänka och handla. Föreläsningen ger nya verktyg för att i första hand förbättra förståelsen och vår medvetenhet om oss själva. Genom träning kan alla lära sig att uppfatta och tolka mikroutryck och kroppens signaler.

Eva-Marie Janelo har studerat för Lillian Pearl Bridges, världsledande expert i kinesisk face reading, sedan 2006. Hon har även studerat Master Face Reading Program vid Lotus Institute i USA.

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Måndag 11 maj kl 18.30-20.00

Handlingskraft att förändra vårt sätt att leva

En kväll som förmedlar hopp som förhindrar att vi blir lamslagna av nedslående klimatrapporter utan istället inspirerar oss att agera. Under kvällen ges bakgrundsfakta för att bättre förstå den situation vi befinner oss i. Du får också konkreta råd vad du själv kan bidra med för att minska koldioxidutsläppen – en omställning behöver inte innebära sämre livskvalitet. Genom bland annat delningsekonomi där den sociala dimensionen med tillit och möten mellan människor dessutom kan leda till ökad gemenskap och delaktighet. Vi måste alla bidra för ett bättre klimat!

Föredragshållare **Moa Sundström**, entreprenör och innovatör

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr



1. Fästningen
2. Air
3. Solfäst
4. Lätt lösa
5. Pappse
6. Fästningen

Söndag 17 maj kl 10.00-ca 17.00

Väck dina sinnen

Följ med på en dagsutflykt och vandring som inkluderar ramslöcksplockning, en promenad på barfotastigen och en rundtur i Drottningholms slottspark. En utflykt med både NATUR och KULTUR utlovas av **Elba Pineda Gustafsson**.

I takt med den ökande urbaniseringen riskerar naturområden bli en bristvara. Vistelser i naturen har hälsobringande effekter och ger många hälsofördelar som sänkt puls, färre muskelspänningar, lägre kortisolnivåer, våra stressnivåer minskar och immunförsvaret stärks. Människan har under merparten av vår evolutionära historia levt i naturen, det är därför ganska givet att vi mår bra av att vistas där, något även forskningen bekräftar.

Vi tar oss ut med kommunala medel till Brostugans värdshus som blir vår träffpunkt. Därefter vandrar vi gemensamt genom Kärsön och ut på en naturstig som leder oss fram till Barfotastigen. Tillsammans intar vi vår matsäck ute i det fria. Vandringen fortsätter sedan mot ramslöcksängen där vi plockar lite av den ädla löken. Utflykten avslutas med en rundvandring i Drottningholms Slottspark, en sevärdhet som är upptagen i UNESCO:s världsarvslista.

Kläder efter väder, ta med sittunderlag och ett extra par strumpor.

Ansvarig Naturvägledare: Elba Pineda Gustafsson

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr



Söndag 7 juni kl 10.00

Naturvandring med växtplockning och utegym på Hellasgården

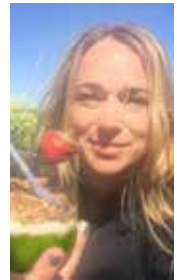
Tillbringa en söndag med oss på Hellasgården och lär dig hur du på lätt sätt kan använda redskapen på ett utegym för att hålla dig stark och samtidigt ta in naturens läkande kraft.

I anslutning till detta utforskar vi också skogens stora rikedom av vilda ätbara växter som är goda och fulla av näring, och får tips och råd om vad vi kan plocka i naturens skafferier. För att bli inspirerade att förse oss av det som växer vilt och i all enkelhet använda oss av det i vår matlagning.

Vill du själv plocka av det vi finner på vägen? Ta i så fall med handskar, en liten sax, behållare eller påsar.

Anna Synnestvedt

hjälp oss att identifiera och plocka vanligt förekommande vilda växter och Elba Pineda Gustafsson leder träningspass på utegym.



Plats: Samlingsplats meddelas vid anmälan

Tidsåtgång: ca 4-5 timmar

Kostnad: 250 kr, medlem 150 kr

Kund i Ekobanken

Ekobanken

ekologiskt - socialt - kulturellt

RABATTER

Som medlem i Hälsofrämjandet har du följande rabatter:

Café och restauranger 10 %

- Hermans Höjdare, Fjällgatan 23 B, 08 643 94 80
- Seymus 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
- Herbamin Hälsobutik, Gullmarsplan 1, 08 91 04 74
- 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%)

Behandling 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
- Hjärkraft, 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 %)
- Betula Vita, kurser, 073-642 88 74, www.betulavita.se
- Anna Karin Hälsa och stillhet, kraniosakral behandling, Kälkbacken 23, Spånga, tel 073-7072060.

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%

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