

## Föreläsningar

### **Blir man sjuk av att vara trött, eller är det tvärtom?**

En föreläsning om stress, sömn och hälsa.

Föreläsare: **Aleksander Perski**,

stressforskare vid Stockholms universitet.

**Ons 16/3 kl 15.30 - 17.00** Pris: 100:- Lokal: SV Hantverkarg 12

Anmälan senast 2/3

### **Ayurveda** - ”kunskap om livet”.

Enligt Ayurvedisk filosofi beskrivs människan som en helhet sammansatt av många egenskaper som formar hennes personlighet. Ayurveda identifierar ett antal sk kroppstyper som var och en har sina specifika särdrag, kvaliteter och kännetecken.

Föreläsare: **Peter Ljungberg** är utbildad i Ayurveda och psykosyntesterapi

**Ons 6/4 kl 15.30 - 17.00** Pris: 100:- Lokal: SV Hantverkarg 12

Anmälan senast 23/3

### **KBT och Mindfulness**

KBT, kognitiv beteendeterapi är en fokuserad, effektiv och väl förankrad metod att åstadkomma förändringar och förbättringar. Tillsammans med Mindfulness kan du uppnå bättre balans i vardagen.

Föreläsare: **Peter Engmark**, kognitiv beteendeterapeut och leg. kiropraktor.

**Ons 11/5 kl 15-16.30** Pris: 100.- Lokal: SV Hantverkarg 12

Anmälan senast 27/4

**Information och anmälan tel 693 03 95. Anmälan är bindande!**  
[yvonne.hallberg@sv.se](mailto:yvonne.hallberg@sv.se), [www.sv.se/kungsholmen](http://www.sv.se/kungsholmen)



# Studieprogram

## Våren 2011

**Sköldkörtelföreningen**  
i samarbete med SV Kungsholmen - Norrmalm



## Studiecirklar och föreläsningar

Sköldkörtelföreningen arbetar för att stödja personer med sköldkörtelsjukdom genom bland annat studie- och informationsverksamhet om sköldkörtelsjukdomar, dess diagnostisering och behandling.

### Sköldkörtelföreningen

Byälsvägen 215, 128 47 Bagarmossen

[info@skoldkorteforeningen.se](mailto:info@skoldkorteforeningen.se) , [www.skoldkorteforeningen.se](http://www.skoldkorteforeningen.se)

### Föreningsverksamhet/Medlemsaktivitet

Se hemsidan eller kontakta föreningen för mer information

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsholmen - Norrmalm har Sköldkörtelföreningen studiecirklar och föreläsningar. I studiecirkelarna är målsättningen att ge deltagarna möjlighet att utbyta erfarenheter med varandra, få ökade kunskaper, ge hjälp till självhjälp samt att öka insikten om sig själva.

Självhjälpsgrupper - samtalscirklar

### Att leva med en sköldkörtelsjukdom -

Vad kan jag själv göra för att må bättre?

**Tor 10/3 kl 18-20.15** 3 ggr - 100:- medlem gratis

Ledare: **Kerstin Johansson och Kristina Söderdahl**

**Vid behov startar vi ytterligare en samtalsgrupp den 14/4!**

## Information och anmälan



### SV Kungsholmen-Norrmalm

Hantverkargatan 12, 112 21 Stockholm

tel 08-693 03 95

[yvonne.hallberg@sv.se](mailto:yvonne.hallberg@sv.se), [www.sv.se/kungsholmen](http://www.sv.se/kungsholmen)

**Anmälan är bindande!**

**Viktigt!** En del personer kan få migrän av olika dofter, t.ex av parfym. Tänk på det när du deltar vid olika arrangemang!

## Studiecirklar

**Allmänna studiecirklar - Medlem i föreningen får 10% rabatt.**

**Mindfulness** - medveten närvaro för kropp och själ. En effektiv metod när man vill uppnå bättre balans i vardagen, reducera stress.

**Tis 8/3 kl 19..30-21 eller Fre 11/3 kl 13.30-15** , 7 ggr - 1290:-

Ledare **Michael Levin**

**Hatha Yoga** - är en livsfilosofi och träningsform som skapar välbefinnande på flera nivåer: fysiskt, mentalt och emotionellt. Utövandet är speciellt gynnsamt när vi blir äldre.

**Tis 8/3 kl 10-11.30**, 5 ggr - 1150:-

Ledare: **Josefin Hill**, yogalärare

### Afrikansk dans

Rytmer och rörelser för hälsa och livslust.

Vi dansar de två sista gångerna till "levande trummor".

**Fre 11/3 kl 17-18.30**, 5 ggr - 990:-

Ledare: **Linda Långström**. På trummor: **Poe Jatta**

### Smart Mat

Nu startar vi vårkurs för dig som vill leva ett hälsosammare och pig-gare liv. Du får lära dig vilka faktorer som påverkar åldrande och hur du kan bromsa dessa. Du får praktiska råd och tips för viktminskning och vilken kost som förebygger våra vanligaste välevnadssjukdomar.

**Tis 8/3, 14 - 16.15**, 5 ggr- 1150:-

Ledare: **Petra Alpsjö**, kostrådgivare.

### Ta fram det bästa av dina färger och former

Här får du som mogen kvinna tips och råd om makeup, kläder och accessoarer. Praktiska övningar ingår.

**Ons 16/3 kl 13.30-16.00**, 3 ggr - 890:- inkl material

Ledare: **Anita Österlund**, dipl stil- och färgkonsult