

FÖRELÄSNINGSSERIE VÅREN 2009



Integrativ medicin och samverkan

Föreläsningsserien vid Fjärran Höjder fortsätter!

Ett antal nya föreläsare kommer på olika sätt att belysa begreppet hälsa. Genom föreläsningsserien vill vi bidra till att vidga ramarna för synen på vad som är hälsa och hur man kan arbeta för att upprätthålla alternativt återställa hälsan. Se programmet på nästa sida.

Föreläsningarna ligger även nu på onsdagskvällar och vi erbjuder samma "after-workpaket" som i höstas. Simma, ät gott och inspireras av föreläsningarna.

Föreläsningarna/seminarierna börjar kl. 18.30 och håller på till ca kl. 20.00. Du bestämmer själv tiden för när du vill börja simma och sedan inta salladen.

- Paketpriset är 150 kr/kväll och inkluderar bad, sallad och föreläsning/seminarium.
- Vill du bara lyssna på föreläsningarna/ta del i seminarierna så kostar det 50 kr/tillfälle.

Det finns ett begränsat antal platser. Salladen (kyckling, tonfisk, räkor eller grekisk) måste förbeställas senast kl. 12 samma dag som föreläsningen äger rum och föranmälda har företräde till föreläsningarna.

ANMÄLAN OCH FÖRBESTÄLLNING

Fjärran Höjderbadet • 026-60 05 00

PROGRAM

Olov Dahlin • Högskolan i Gävle • 0707-34 36 38

Se även program och övrig information om projektet på:
www.hig.se/helna och www.gavle.se/fjarranhojder

Välkommen till Fjärran Höjder!



i samarbete med

GÄVLE KOMMUN • REGION GÄVLEBORG

Föreläsningar på Fjärran Höjder

4 FEBRUARI

Hälsoparken Fjärran Höjder

Olov Dahlin, initiativtagare till projektet en Hälsopark vid Fjärran Höjder, berättar om bakgrunden till projektet, dess utveckling och utformning idag. Resultatet av den förstudie som ägt rum under hösten redovisas. Bilder från en studieresa till England visas.

18 FEBRUARI

Kultur och hälsa

Fereshteh Ahmadi, docent i sociologi vid Högskolan i Gävle, har bland annat forskat om copingstrategier hos cancerpatienter. I vilken mån använder man sig av religiösa och andliga resurser i krisbearbetning i olika åldrar? Fereshteh har också skrivit om betydelsen av kultur, religion och etnicitet i medicin- och hälsofrågor. Kunskap om olika kulturers och religioners syn på hälsa och ohälsa i bemötandet av patienter är viktig.

4 MARS

Antroposofisk egenvård

Elisabeth Norman, läkeerytmist, Ami Widahl, konstterapeut, och Agneta Öhman, sjuksköterska, berättar om antroposofiska behandlingsmetoder och egenvård så som konstterapi, läkeerytmi, rytmisk massage och badbehandlingar.

18 MARS

Slow Food – en rörelse i tiden Mat för njutning, hälsa och miljö

Anita Hörnstein, verksamhetsledare Matresursen, Gävleborg och ordförande i Slow Food, Gästrikland, samt Ann-Katrin Dunker, Dunkers gårdsdelikatesser, Gävle, berättar och ger en smakguidning med mat- och smakprover från regionen.

1 APRIL

Ekologiska byggmetoder

Byggmästare Hans Bulthuis och arkitekt Jenny Andersson berättar och visar bilder på byggprojekt där olika alternativa byggmetoder och ekologiska material som halm och lera använts. Hans håller på att uppföra en ekologisk by med hus byggda med piséteknik (stampad jord) i Steninge i södra Halland.

15 APRIL

Vita gifter och gröna lögner

"Helhetsdoktorn" Bertil Dahlgren är rehabiliteringsläkare, företagsläkare och styrelseordförande i Läkarföreningen för integrativ medicin. Han har tidigare också varit verksam som överläkare på Tallmogården. Bertil arbetar mycket med egenvårdsmetoder, ger råd om livsstil, kost och naturläkemedel.

13 MAJ

Enheten för studier av integrativ vård

Tobias Sundberg är sjukgymnast och doktorand vid Enheten för studier av integrativ vård på Karolinska Institutet i Stockholm. Tobias forskning handlar om att utvärdera olika integrativmedicinska interventioner som gjorts och görs på några olika platser i Stockholmsområdet, bland annat en akutavdelning på Karolinska Universitetssjukhuset.

27 MAJ

Yoga – förebyggande, hälsobevärande och rehabiliterande effekter

Maria Westerman arbetar på Gävleborgs läns landstings kulturavdelning med biblioteksfrågor och muntligt berättande, men är också certifierad yogalärare och yogaterapeut och har kurser inom landsting och kommun i Sandviken och Gävle.