



ReflexZoner 3-2020



Förbundstidning SFRF

zonterapi.nu



God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



Svenska Fotzontterapi-Reflexologiförbundet

SFRF | c/o Doris Johansson | Röbbäcksmyrans 11 905 87 Umeå |

Tel: 090-46949

zontterapi.nu

Ansvarsförsäkringen!

Om försäkring ej tages via SFRF!
Vänligen
skicka kopia på erlagd försäkring från
annat
förbund/försäkringsbolag till Christina!

Viktigt! Alla aktiva
medlemmar skall ha en
ansvarsförsäkring!



*Meddela oss om du
har ändrat
mail/adress!*

*Meddela Christina
på mail !*
naturhalsa@yahoo.se

GDPR ?

Gå in på

www.verksamt.se/driva

För information.

**Länkar till intressanta
hemsidor:**

www.icr-reflexology.org

www.fdz.dk

www.vifab.dk

www.lakareutangranser.org

www.reflexology-europe.org

www.nnh.no



God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



Ordföranden har ordet

Ja nu är alla barn uppe i vad tomten ska ha med sig i sin tomtesäck?
Kommer de att sova natten till Julafton?

Hur har vi de vuxna för önskningar !?

Kanske en klapp som indikerar att coronaviruset neutraliseras och att vi kan börja fungera igen , som vanligt ? Jag hoppas att vi har fått en liten annan syn på livet, bl. a. tacksamheten över att ha lyxen med värme, mat o vatten och inte minst TAK över huvudet !

Vår fortbildning och årsmöte måste flyttas fram till hösten 2021 !

Datum kommer senare när vi har diskuterat detta med kursledaren.

Önskar en Härlig JUL Ett GOTTIGARE nytt ÅR!

/ Stefan



Styrelsen 2020-2021

Ordförande :	Stefan Bokström	0705867949
Sekreterare:	Adriana Konya	070-5587109
Kassör:	Alice Lindholm	070-3080185
Fortbildningsledare:	Malin Turesson	0736-220366
Utbildningsledare:	Doris Johansson	070-3989949
Suppleant:	Christina Byheden	0736-578224

Det finns möjlighet att få SFRF 40 år tilläggsskrift
2008-2018. Hör av er till / Stefan.

SFRF:s rekommenderade skolor i Zonterapi/Reflexologi

Kaironskolan 0709-660233, 031-423060
Axelssons Gymnastiska Institut 08-54545900
Team Hellberg Zonterapi AB 08-265104





God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



Hej kära kollegor i SFRF

Här kommer en hälsning och några rader om hur livet är här uppe i Norrland.

Börjar med att berätta om min resa ned till Göteborg onsdag 11 mars och det stundande årsmöte o fortbildning.

Lite orolig för den begynnande corona spridningen, ett samtal med tuppen Stefan och saken var biff. Han är bra han.

Lämnade Umeå 9.55 landade på Bromma på utsatt tid, tjugo minuter att byta flyg till Göteborg, vi kom iväg men landningen misslyckades på Landvetter, det blåste så in i, kaptenen meddelade att vi gör en tur för att visa Göteborg ovanifrån, såg inte så mycket, satt i gången. Ett nytt försök till landning, hjulen tog i landningsbanan, men vi lyfte igen och fick meddelande från kaptenen att det blåste så mycket, såg det helt omöjligt att landa i det förhållandet. Det gick ett konstigt sus genom passagerarna. Vi vänder åter till Bromma. Killen som satt vid fönstret skulle jag lugna för han såg lite skrädd ut, ”ja ner kommer man alltid”. Antingen är jag cool eller dum någonstans. Oj Oj inte så lämpligt i det läget.

(Christina fick göra två svängar ut till Landvetter den sista vid sju.) När vi åter kom till Bromma möttes vi av personal som slussade in för ombokningar. Förstår inte att dom flesta tog tåget, jag om fem till ”ville” flyga. Det skulle vara intressant och veta om dom kom fram tidigare. Det var stopp också på tågbanan pga mycket nedblåsta träd. Christina undrade varför vände du inte om hem igen, men inte går väl det jag ska ju träffa er och möte och allting????

Måste få berömma BRA personalen för deras proffsiga bemötande främst kaptenen som tog det beslut han tog.

Hemma hade vi snö förstås men just de dagarna kom första snön till Borås, trodde inte mina ögon när jag tittade ut och vitt på backen.

Christina körde försiktig på fredagsmorgonen när vi skulle vidare till vårt möte. Mycket bra gjort Christina för det är inte roligt att köra vid första snöslaske. Mycket trevliga dagar med er alla. Tack för det.

Hemfärden direktflyg från Göteborg till Umeå, hemma före halvtio, skönt att vara hemma igen med gubben o hunn.

Så skulle arbetsveckan börja, fick flera avbokningar pga coronan, så då tog jag ett beslut att stänga i fem veckor. Vi i Västerbotten hade inte så mycket så vi var ju välkomna bl a till Danmark.

Nu är det ett annat läge, det ökar hela tiden och nu är de lite yngre som drabbas. Om ni har hört så finns det äldreboende i Storuman som det spreds som en löpeld, med väldigt många avlidna, även personal har åkt dit.



Så vem som kom med smittan är ju så svårt att veta, eftersom det är så lömskt, inga symtom och du kan smitta????

Universitetet öppnade upp sina portar och där har det ökat väldigt mycket. Måste berätta om en sjuksköterskestuderande som tog Covidprov för hon ville så gärna gå på fest. Oj Oj vem vill inte ha en braka fest med massor med kompisarna. Oerhört synd om våra nära o kära som bor på äldreboende och den övriga omsorgen. Tur att vi har haft en fantastisk sommar, för där har vi umgåtts. Måste också få säga vad det har vuxit i trädgården, morötterna plockade jag in för 3 veckor sedan för vi har haft plusgrader. För att inte tala om grönkålen den står fortfarande i pallkragen, har lovat mig själv att inte så ett helt kuvert. Tycker väl inte att det är så himla gott, inte hur mycket som helst.

I dagsläget har jag jobbat i en vecka nu, haft stängt i fyra veckor. En patient jobbar på Volvo där någon avdelning hade covid, bl a. Tänkte boka in henne kommande vecka men hon får vänta för nu är hon liggandes med ont i hals, luftvägarna o muskulärt. Ska testa sig, ett krav från arbetsledaren. Varför riskera att man blir smittad eller att någon patient blir smittad. Jobbar med munskydd o spritar handtag, bord o stol.



God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



Sedan ska man inte tala om vilken tvätt det blir. Hur går det för ni andra, jobbar ni på om vanligt eller? Jag vill inte ens prata om vaccinet, blir riktigt upprörd hur många klappar händerna, nu ska vi snart få vacciner oss. Tjohejsan.

Annars går livet sin gilla gång, har faktisk varit skönt att vara lite ”ledig”, har äntligen fått städa mitt förråd, slängt mycket och det mår själen gott av.

Vi hade ju inget fysiskt möte i höstas utan vi hade telefonmöte istället och det var bra, där avhandlades vår kommande träff i mars, årsmöte och fortbildning. Inbjudan kommer och det blir i mars 2021.

Då återstår, kommer den att bli av? Hur ser smittläget ut då? Ingen som vet?? Nu ska jag sluta och surra/skriva, men kände att jag ville fylla ut våran skrift, för att hjälpa Stefan.

Vill slutligen önskar Er alla GOD JUL o GOTT NYTT ÅR och med hopp om att vi får hålla oss friska från alla smittor och att vi synas nästa år.

Kram Doris





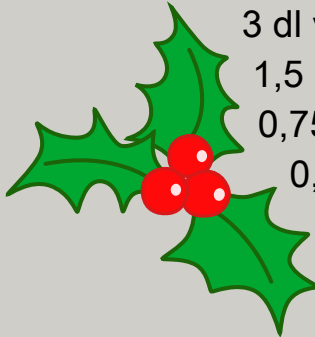
God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



Favorit i repris

Malins Fröknäcke

(Till: 2 st plåtar)



3 dl valfritt mjöl
1,5 dl Solroskärnor
0,75 dl pumpakärnor
0,75 dl linfrö
0,75 dl sesamfrö
0,75 dl rapsolja
3 dl kokhett vatten

Blanda alla torra ingredienser rör om, häll på oljan.
Häll på det kokheta vattnet rör om snabbt.
Dela smeten i två och fort upp på plåten.
2 st plåtar med bakplåtspapper på.
Lägg ett bakplåtspapper ovanpå och platta ut smeten.
Det ska vara ett tunt lager smet på plåten. Ju krispigare knäcke.
Tag av översta bakplåtspappret och strö lite flingsalt över smeten.

Grädda i ugn 150 grader i 50 min.
Obs! Har du varmluftsugn sänk med 20 grader.
Och du kan ha inne båda plåtarna samtidigt.

Lycka till! Kram Malin

Nyårs dessert

En uppfriskande dessert.
Till 4 personer.

- 1 mango eller 1 ask tärnad fryst mango (225 g)
- 2 passionsfrukter
- 4 kulor sorbet, gärna mango eller mangopassion
- ½ flaska mousserande vin eller alkoholfri cider 37,5 cl
- Skala, kärna ur och skär mangon i bitar. Fördela mangon och urgröpt passionsfrukt i glasen. Lägg på en kula sorbet och häll på mousserande vin vid bordet ;)

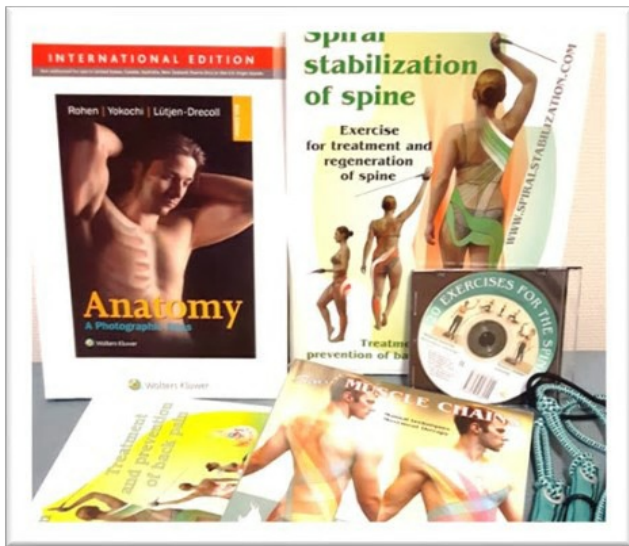




God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



Fortbildningskurs i konceptet spiral stabilisering (SPS)



Inställt ! Ev. Hösten -21

Intention

- Inläring av grunderna i konceptet. Hur och varför SPS fungerar och exempel på hur det kan appliceras, teoretiskt och praktiskt, för vanliga förekommande åkommor som drabbar människor
- Komplettera redan befintlig kompetens med ett "självhjälpsverktyg" att erbjuda kunder/ patienter
- Lägga kunskapsgrunden för att vidare kunna ta del av ordinarie "utbildningsprogram" till certifierad instruktör i SPS

Upplägg

- Teori varvas med praktik i "workshopformat", under 2 utbildningsdagar
- Dag 1 läggs praktiskt fokus på eget övande
- Dag 2 mer avancerade praktiska övningar och fördjupning av konceptet. Utlärning av praktiska grundövningar

Innehåll

- Föreläsningar om
 - konceptets historia
 - anatomi, fysiologi
 - diverse medicinska begrepp för att underlätta förståelsen
 - hur mentala aspekter och beteendemönster skapar fysiska obalanser
 - kroppslig naturlig anpassning
 - m.m.
- Praktiskt övande (sittande och stående) med bl.a. gummiexpander

Övningarna är skonsamma och kan utföras på olika sätt, vilket innebär att alla, i någon form, kan delta, oavsett utgångspunkt. Övningarna utförs utan skor.



God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



Inställt ! Ev.hösten -21



Magnus Fredriksson (Natural way)

Jag är en (drygt 50-årig) 2-barnsfar med en stor portion nyfikenhet på livet.

Den korta beskrivningen av mitt koncept är att jag försöker hjälpa människor att kunna fungera på det sättet arten människan är naturligt skapt och anpassad för. Jag behandlar för att skapa förutsättningar, utbildar till ökad förståelse och coachar till förändring, så att mina kunder sedan kan ta vid och fortsätta arbetet till att nå sina önskade mål och jobba i riktning mot en bättre hälsa.

Hälsa som helhet

Homo Sapiens är så mycket mer än den fysiska kroppen, men vissa fysiska egenskaper är extra värdefulla att värna om och försöka bibehålla livet ut. Att säkerställa förmågan till förflyttning på två ben på det sätt arten är skapt och anpassad för ger massor av gratis funktion "på köpet" i hela kroppen och alla kroppens system.

Anpassat intag av födoämnen till rådande behov, balans mellan fysisk och mental belastning och återhämtning, tillfredsställelse av drifter och behov är andra exempel på delar som är minst lika viktiga att ta hänsyn till för att den fysiska kroppen ska fungera och hela människan må bra.

- 2017 Certifikat Metakommunikation
- 2015 Utbildningsansvarig Spiral stabilisering i Sverige
- 2014 Certifikat Lärare Spiral stabilisering
- 2012 Certifikat Terapeut Spiral stabilisering
- 2010 Certifikat Instruktör/ Kursledare spiral stabilisering
- 2008 Certifikat Dynamisk neuromuskulär stabilisering (DNS)
- 2003 Certifikat Vidareutbildningsprogram kiropraktik (ACRCB)
- 2000 Legitimation Kiropraktor
- 1999 Examen Kiropraktor
- 1997 Examen Basmedicin
- 1995 Diplomerad Massageterapeut





God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



Vattenspel lika fascinerande som spännande!

Vatten vårt viktigaste livsmedel

Vatten attraherar sinnena och stärker vår organism!

Tacksamheten över denna vätska

Kan inte överskattas!





God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



KAM-NYTT november -2020

KAM-Kommittén för komplementär- och alternativmedicin

Vi behöver bli stora, komplementär och alternativmedicin behövs mer än någonsin, därför gör vi om KAM!

Tänk er en branschorganisation med medlemmar 15000-20000 då äntligen både syns och hörs vi!

KAM bildades 1984 som branschorganisation inom den komplementär- och alternativmedicinska sektorn. Vi samarbetar med NSK, det nordiska "KAM", där Norge, Danmark och Island ingår. Inom EU heter det CAM = Complementary and Alternative Medicine – termen används för att referera till ett brett spektrum av hälsovårdande terapier som inte är en del av landets egen tradition eller inte är integrerade i landets dominerande hälso-och sjukvårdssystem.

KAM är remissinstans till statliga organ som Socialdepartementet, Läkemedelsverket, och Livsmedelsverket samt världshälsoorganisationen WHO inom områden som rör lagar, förordningar, utbildningsriktlinjer, råd och rekommendationer som reglerar KAMs verksamhetsområde eller närliggande områden.

KAM arbetar aktivt med information till och i dialog med beslutsfattare och samhället för att öka förståelse och kunskap om rätt användning av komplementär- och alternativmedicin samt utbildnings- och forskningsrelaterade frågeställningar.

Just nu pågår ett stort arbete av KAM:s styrelse till att omorganisera KAM till att bli en Paraplyorganisation/Branschorganisation för förbund inom alternativmedicinen och styrelsen arbetar med förslag för att anpassa stadgar till detta. Givetvis blir det någon övergångsperiod/regler för enskilda medlemmar som inte tillhör något förbund under en tid.

Förslaget lutar mot att Förbunden auktoriserar sina medlemmar och KAM Kvalitetssäkrar de olika förbunden så att de följer KAM:s stadgar och etiska regler. Meningen är att KAM skall stötta förbunden.

Just nu pågår även förfrågningar till universitet, yrkeshögskolor och folkskolor om möjligheter att få studera medicin hos dem. KAM står för adekvat medicinsk utbildning för respektive terapiform.



God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



På detta sätt är du med och stödjer KAM's verksamhet, fortsatta utveckling av komplementär / alternativmedicinen i Sverige.

Bli medlem i KAM:s vänner KAM:s vänner är tänkt för dig som är intresserad av komplementär- och alternativmedicin eller använder sig av denna vårdform. Det kan vara allt från företag, privatpersoner som är patient/konsument, allmänt intresserade av området, patientföreningar och myndighetspersoner m.fl. som vill stödja branschen och hålla sig informerade. Anmäl dig genom att betala in 200 kr till vårt plusgiro 486 14 88-7 eller bankgiro 5261-7248, ange ditt namn och adress och mailadress. Eller helt enkelt använd Swish: 123-14 36 302

Stöd KAMs verksamhet

Stöd något av KAMs verksamhetsområden eller stöd KAM via Birgit Söderlunds minnesfond som i första hand ska användas till forskning. Då KAM:s verksamhet idag finansieras av avgifter finns möjligheten att stödja KAM:s verksamhet genom att betala in på KAMs plusgiro 486 14 88 -7 eller bankgiro 5261-7248. Skriv gärna vad din donation ska gå till på inbetalningskortet. TACK för ditt bidrag!

Vi hälsar Svenska Kinesiologi förbundet varmt välkommen till oss!

Vårt Årsmöte är bokat till den 20 mars-21 kl 11-17.00 hos Svenska Kinesiologiskolan De Geersgatan 16 nb, 115 29 Stockholm.

KAM:s styrelse är:

Irén Svensson-Nylén, ordförande

Greger Söderlund, kassör

Camilla Lodin, sekreterare och ledamot SHR

Ingegerd Berggren, ledamot NHF

Stefan Bokström, ledamot SFRF

Cathrine Jonsson, SNS

Mac Pompeius Wolontis, ledamot SKF

KAM – Kommittén för Alternativ Medicin

Box 1468

114 79 STOCKHOLM

Telefon: 08-96 36 30, E-post: info@kam.tm





God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



Julmys!

- Levande ljus

- Musik: Kören The Erik Westberg Vocal Ensemble ” *A Star is Shining*”, Juloratoriet J:S: Bach

- Film: Valet blir ”The Shape of WATER” på tal om vatten...

- Mat?! Säger bara en sak, återigen **Grönkål!** Okey då, **Lutfisk!!**

- Ut i **friska luften** : Inandning på tre steg, utandning på 5 steg.

Gör detta i 10 minuter och blodet får sig en högdos av syre

- Efter denna **luftkick**: en varm kopp av något med kakorna som väntar på att skapa energi och nya byggstenar i vår kropp.

- Fram med spelen Monopol, Nya Finans eller något annat trevligt.

- Kvällen smyger sig fram då tar vi fram **fruktsalladen** + grädde / keso.

- **Dryck** tager man vad man haver!

- Stillheten, tystnaden när alla har gått och lagt sig, sitta i en stol och bara betrakta **julgranen** med sina ljus, det är en fantastisk känsla !

- Med dessa ord önskar jag er alla en

GOD JUL OCH ETT RIKTIGT GOTT NYTT ÅR !

// Tomten



Vatten bara vanligt vatten...



Vilken tavla kommer ner i kundvagnen !?



God Jul och ett ännu Godare Nytt År !



Styrelsen

Önskar alla en God Jul och
Ett Gott Nytt År !

