



ReflexZoner 3-2021

Ordföranden har ordet

Tiden är äntligen här då vi kan ha SFRF:s årliga fortbildning och årsmöte!

Ett och ett halvt år har passerat och nu ska kunskap in i den lilla hjärnan ;)

Minst lika viktigt är vårt Årsmöte där riktningen för förbundet sättes!

Som medlem har man möjlighet att göra sin röst hörd (givetvis annars också!)

En fråga som har funnits en längre tid, den är, Hur ser framtiden ut för SFRF ?

Ska vi kämpa på tills vi stupar eller finns det andra vägar att fortsätta vårt arbete för reflexologin!

Tung fråga som verkligen kräver sitt svar!

Vi ses i Vara och ni som inte kommer får ha en härlig höst (färgsprakande!)

Finns det ideer fram med dem, maila mig på stefanbtdcm@gmail.com

Vi kan ta upp dessa funderingar på mötet!

Må väl ! / Stefan



Nu laddar vi för fortbildning och årsmöte
22-24 oktober i Vara Västergötland



Kom ihåg!!

Lotteriet !!
det osannolika mötet
med vinnare / förlorare

Där alla blir vinnare!

Stefans Reflexer

Sitter på rummet och tittar ut på molnens låga framfart med lite regndroppar som tidigare under dagens promenad tryckt sig igenom plagget som inte hade fått sin årliga vaxning! Efter en nästan fem timmars ”tur”, byt kläder och ut och sätt fart på Gulashsoppan med tillbehör.

Brännaren som jag lånat av en kollega funkade kanon , får inköpas ! Drog igång soppan och var färdig efter någon minut ! Mumsigt!

Att vara mer i nuet än att vara i Bessheim, Norge med omnejd, ja svårt för mig att se.

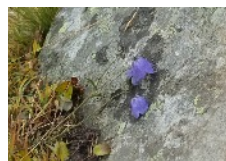
–Vid incheckningen så träffade vi Kåres son som kör Gjendbåten , KUL! (Pappa Kåre tog ut oss på ”tur” en heldag vintern 1969)

Tystnaden är magisk , mörkret är totalt och maten är himmelsk.

Orren var en öring, renen var gudomlig och med efterrätten, helt enkelt MÅTT! Vilken måltid!

På typ 1000 meters höjd över havet , svårflörtat väder men blåbären smakade mumma och de var små och blåa ;). Lingonen de som fanns var riktigt röda.

–Blåklockan var med oss givetvis,

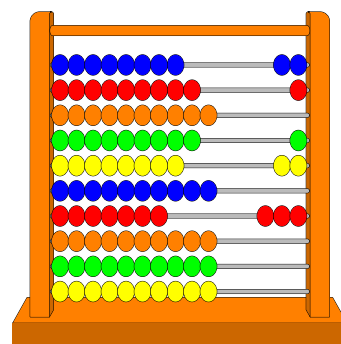


Rampen för lämnandet av jordelivet den var givetvis kvar och bubblen smakade fint med kylan närvarande.

Ja så kan det vara när man ramlar tillbaka till tonårstiden /och10 år, det känns som en *rening i minnenas värld !*

Här behövs verkligen inte *fysisk reflexologi !*

Vi kanske ses i Vara!



Zonterapiutbildning 1981 Det var en gång.....



RFZ. SKOLAN I SVERIGE

Ucklum 10 472. 444 00 Stenungsund.

Tlf. 0303 - 760 01



REFLEXOLOGI/FOTZONTERAPI.

Specialkurs för leg. sjukgymnaster vecka 3-4/82
månd. 18/1 - fred. 29/1 1982.

Plats: RFZ-SKOLAN i Sverige. Ucklum, Stenungsund.

Kompetens: leg. sjukgymn. / leg. sjuksköterska.

Pris: Kr. 2,400:- incl. läromaterial.

Anmälan senast tisd. 15 dec. 1981.

STUDIEPLAN för elever utan förutgående vårdutbildning.

Kursstart: senast 1. Oktober 1981.

Föreläsningstermin och examen Anatomi/Fysiologi.

Tid: Vecka 16/82. sönd. 18/4 - fred. 23/4 1982
examen lörd. 24/4 1982.

Plats: RFZ-Skolan i Sverige, Ucklum, Stenungsund.

Kompetens: Avslutad brevdal anatomi och fysiologi.

Föreläsningstermin och examen Sjukdomslära.

Tid: Vecka 43/82. sönd. 24/10 - fred. 29/10 1982
examen lörd. 30/10 1982.

Plats: RFZ-Skolan i Sverige, Ucklum, Stenungsund.

Kompetens: Godkänd examen anatomi/fysiologi samt
avslutad brevdal sjukdomslära.

Föreläsningstermin Reflexologi/Fotzonterapi.

Tid: Vecka 44-45/82. månd. 1/11 - fred. 12/11 1982.

Plats: RFZ-Skolan i Sverige, Ucklum, Stenungsund.

Kompetens: Avslutad medicinsk grundutbildning ell.
legitimerande vårdutbildning.

Kursstart senast 1 Februari 1982.

Föreläsningstermin och examen Anatomi/Fysiologi.

Tid: Vecka 34/82. sönd. 22/8 - fred. 27/8 1982.
examen lörd. 28/8 1982.

Plats: RFZ-Skolan i Sverige, Ucklum, Stenungsund.

Kompetens: som ovan.

Föreläsningstermin och examen Sjukdomslära.

Tid: Vecka 8/83. sönd. 20/2 - fred. 25/2 1983.
examen lörd. 26/2 1983.

Plats: RFZ-Skolan i Sverige, Ucklum, Stenungsund.

Kompetens: som ovan.

Föreläsningstermin Reflexologi/Fotzonterapi.

Tid: Vecka 9-10/83. månd. 28/2 - fred. 11/3 1983.

Plats: RFZ-Skolan i Sverige, Ucklum, Stenungsund.

Kompetens: som ovan.

Aukt. Zonterapeut - En utbildning med framtid -



RFZ. SKOLAN i SVERIGE

Ucklum 10 472. 444 00 Sienungsund.
Tlf. 0303-760 01

ANMÄLAN till kurs.

Födelse nr: _____

Namn: _____

Adress: _____

Utd.adr: _____

Tlf. (dagtid): _____ / _____

Tidigare utbildning inom sjukvård: (bifoga betygsskrift)

anmälar sig härvid till nedanstående linje/kurs:

Zonterapilinjén:

☐

Medicinsk grundkurs. Kursstart 1/10 - 1981
samlad pris kr. 8.700:-

☐

Medicinsk grundkurs. Kursstart 1/1 - 1982.
samlad pris kr. 8.700:-

Enstaka kurs:

☐

Föreläsningstermin Anatomi/Fysiologi. Vecka _____
Pris kr. 1.300:-

☐

Föreläsningstermin Sjukdomslära. Vecka _____
Pris kr. 1.300:-

☐

Reflexologi/Fotzonterapi. Vecka _____
Pris kr. 2.400:-

Anmälningsavgift för enstaka kurs, kr. 500:00 är vid denna anmälan underskrift insatt på skolans postgiro nr: 40 42 61 - 0. Restbeloppet betalas vid kursstart.

Betalningsvilkor - Zonterapilinjén.

☐

Jag önskar betala på RFZ-SKOLAN i Sverige⁸
fördelaktiga avbetalningsvilkor varvid
kursavgiften fördelas över 16 mdr.
Vid denna anmälan underskrift har jag in-
satt inträdesavgift kr. 700:00 på skolans
postgiro 40 42 61 - 0.
Restbeloppet kr. 8.000:- (incl. kr. 100:- adm.
tillägg) betalas med kr. 500:- per månad.
första inbetalning första _____.

☐

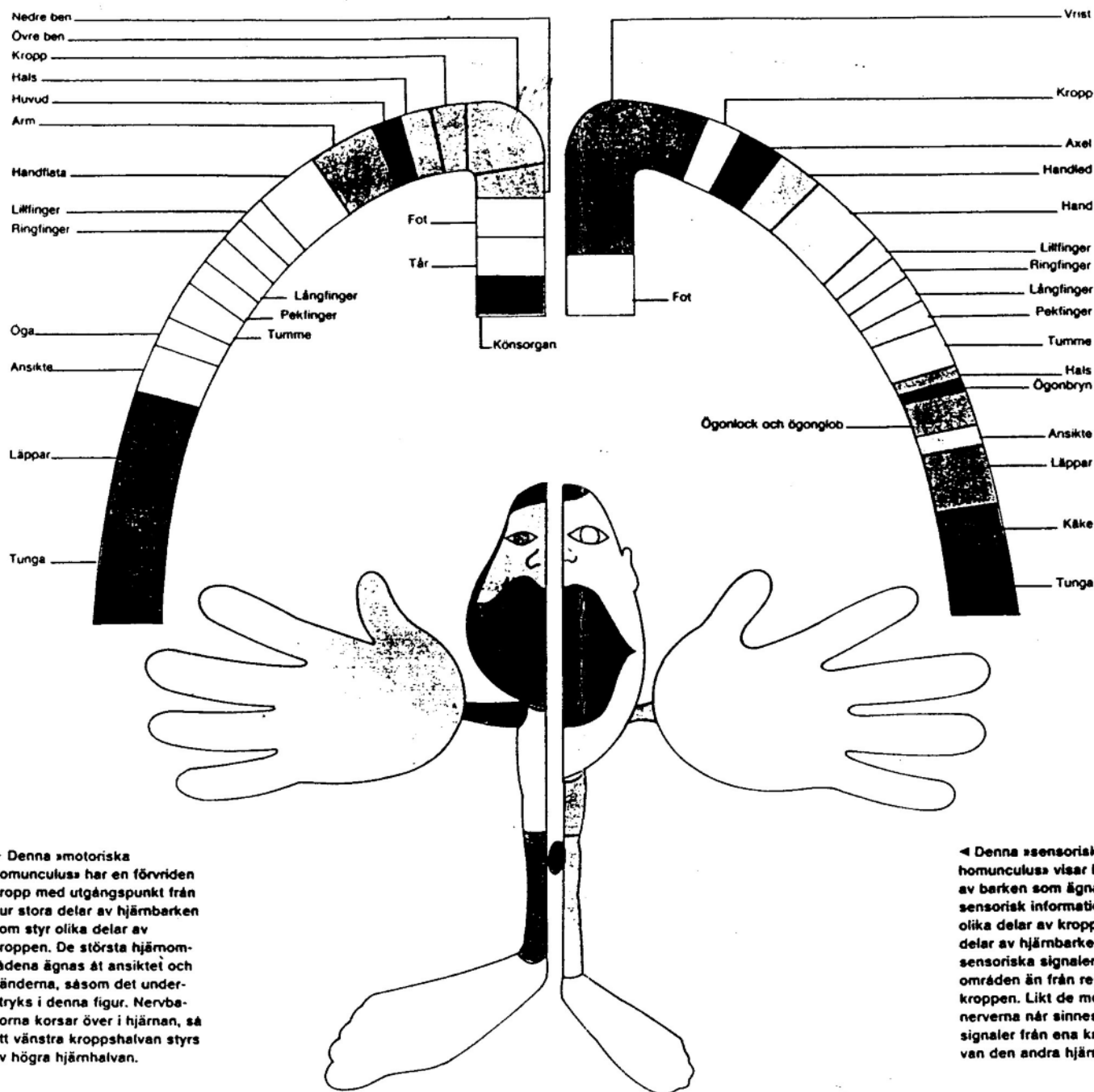
Jag önskar betala i "klumpsummor" före le-
verans av varje kursbrevdel/föreläsningstermin.
Avgiften för brev 1. Anatomi. kr. 1.200:-
är vid denna anmälan underskrift insatt
på postgiro 40 42 61 - 0.

Denna anmälan är bindande för både parter och RFZ-SKOLAN
förbinder sig att inte höja kurspriset under förutsätt-
ning att inte studietiden överskrider två år från under-
skrift. (Reservation för sådana avgifter som ligger utan-
för RFZ-SKOLANS kontroll. moms o.dyl.)

Ort & datum: _____

Namnteckning. _____

Repetition på Homunculus "den lilla människan"



► Denna »motoriska homunculus« har en förvriden kropp med utgångspunkt från hur stora delar av hjärnbarken som styr olika delar av kroppen. De största hjärnområdena ägnas åt ansikte och händerna, såsom det understryks i denna figur. Nervbanorna korsar över i hjärnan, så att vänstra kroppshalvan styrs av högra hjärnhalvan.

◄ Denna »sensoriska homunculus« visar hur stor del av barken som ägnas åt sensorisk information från olika delar av kroppen. Större delar av hjärnbarken ägnas åt sensoriska signaler från dessa områden än från resten av kroppen. Likt de motoriska nerverna når sinnesorganens signaler från ena kroppshalvan den andra hjärnhalvan.

Kranialnerv

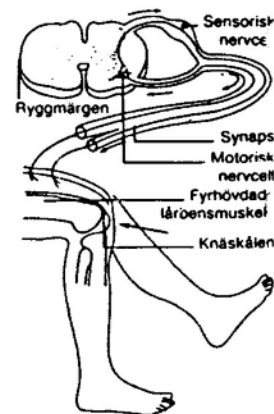
Tolv nervpar lämnar hjärnan genom öppningar i skallen. Några av dessa kranialnerv är sensoriska, några motoriska. Några har dubbla funktioner. De motoriska leder signaler från skelettmuskler och signalerar kroppsläget till hjärnan.

Information om lukt förmedlas från näsan till barken med kranialnerv I, luktnerven. Ögonen är anslutna till barken med sensoriska nerver som bär kranialnerv II. Större delen överförs via thalamus till barken, men några nervtrådar går till mitthjärnan där de ansluts till kranialnerverna III, IV och VI som styr ögats muskulatur. Trillingnerven, V, grenar sig i tre. Den övre grenen har sensoriska trådar från ansiktets övre del, ögonen, tårkörtlarna och näshålan. De två nedre har motoriska trådar för tugg rörelser och sensoriska trådar från resten av ansiktet, tänderna, näsborrarna, gommen, främre svalget och tungan (utom smak). Ansiktsuttryck styrs via motoriska nerver i kranialnerv VII, ansiktsnerven, som står i förbindelse med ansikte, hårbotten och nackmuskler. Samma nerv är också förbunden med tår-, slem- och salivkörtlar och med smaklökar bak till på tungan.

Signaler från innerörat förmedlas via förlängda märgen till thalamus och hjärnbarken med hörselnerven VIII. Den överför också balansintryck från balansorganet via förlängda märgen och bryggan till thalamus och lilla hjärnan.

Motoriska impulser till tuggmuskler och salivkörtlar går över tung-svalgnerven IX, likaså sensoriska signaler från munhålan bakre delar, tungans bakre smaklökar och blodtrycksreceptorer på karotisartären intill hjärtat. Motoriska signaler från förlängda märgen till andningsapparaten, muskler för sväljandet, struphuvud, hjärta, gallblåsa och alla inälvor utom ändtarmen och dess öppning, regleras samtliga med trådar i vagusnerven, X. Den för även med sig information i sensoriska trådar från struphuvudet, tarmen och öronen. Binerven, XI, går från förlängda märgen och förmedlar motoriska impulser för sväljande och huvudrörelser. I sista kranialnerven XII, löper trådar som styr tungans rörelser.

Det är en kraftig nervtrafik som pågår i två riktningar – in till hjärnan via de sensoriska nerverna – ut från hjärnan till kroppsorganen och musklerna via de motoriska nerverna.



▲ Knäreflexen, då en knäckning på knät retar sträckreceptorer i den fyrhövadade lårbensmuskeln. Impulsen går vidare till ryggmärgen, där en enda synaps överför signalen till den motoriska nerv som drar samma muskel så att underbenet dras upp.

Vad gäller **KAM** så är det ytterliggare än en gång i sin linda och en ny styrelse är på plats och strukturering är det som gäller framöver.

Vi har zoommöten en gång i månaden och funkar helt ok. Fysiska möten är att föredra naturligtvis !

Exempel på paragrafer på senaste STYRELSEMÖTET.

- Ekonomisk uppföljning
- Vad måste vi göra och när, för att komma i ett kontrollerat läge inför nästa årsstämma



Några kaffetips nu till höstens ankomst



Espresso

En enkel espresso är på ungefär 3 cl. Smaken är starkt aromatisk, lite syrlig och aningens bitter.

I Italien förekommer två varianter på espresson: Ristretto (mer koncentrerad) och Lungo (svagare). Den dubbla espresson, Doppio, hittar man framförallt utanför Italien.

Cappuccino

Cappuccinon är ett givet inslag i den italienska barfrukosten. Börja med en enkel espresso och tillsätt sedan värmd och skummad mjölk. Med ångmunstycket i en espressomaskin får du ett fulländat skum, men resultatet blir nästan lika bra med en enkel mjölkskummare.

Toppa gärna med kakao. Cappucinons styrka avgörs av mängden mjölk – prova dig fram!



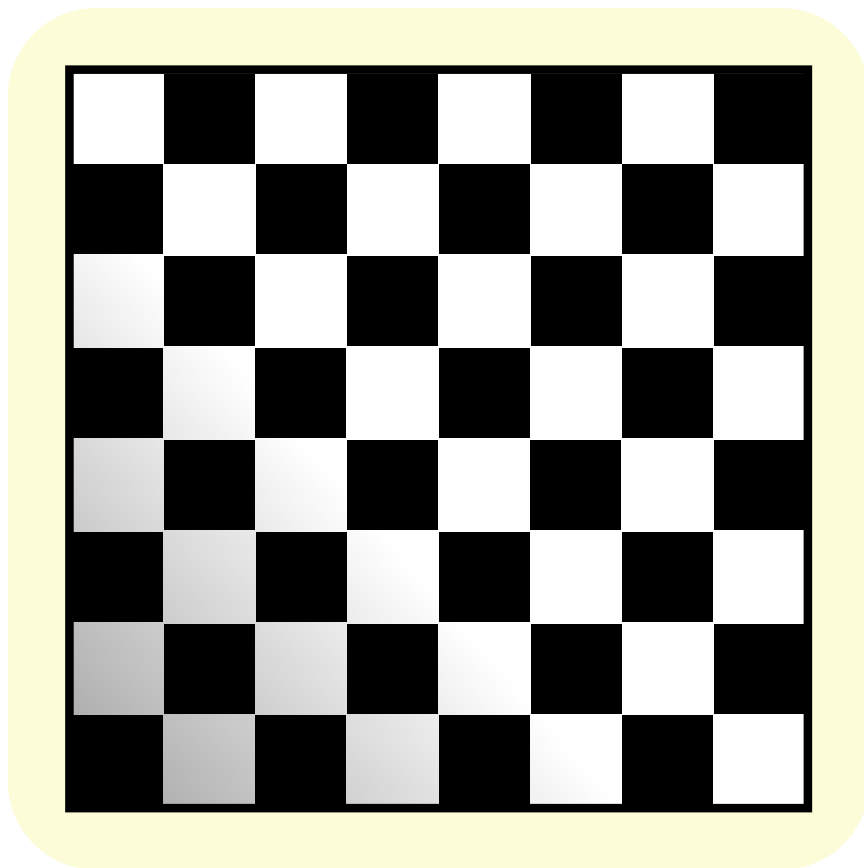
Caffè macchiato

Caffè macchiato har det bästa av två världar. Samtidigt som du får styrkan och intensiteten från espresson blir smaken mjukare tack vare mjölken. Ordet macchiato betyder "nedfläckad" och syftar på att du så att säga fläckar din espresso med en skvätt mjölk. Mjölken kan med fördel vara värmd och skummad.

Caffè latte

I Italien dricker man huvudsakligen Caffè latte som frukost i hemmet, eventuellt med dopp i form av något enkelt bakverk. I Sverige har "latten" istället blivit den stora inledningen på caféer och coffeeshops. Den är dessutom mycket enkel att lyckas med hemma. Utgå från en dubbel espresso i ett stort glas och tillsätt försiktigt värmd mjölk efter tycke och smak.





Styrelsen och **alla** medlemmar laddar för en
härlig höst! Lova detta!!

