

Välkommen till Lymf S våren 2020!

Här presenterar vi de aktiviteter som Lymf S erbjuder under våren. Det är både träning och föredrag av olika slag. Aktiviteter för att öka ditt välbefinnande och din kunskap om hur du kan hantera ditt ödem och därmed själv bidra till att du mår bra.

Friskvård

Onsdagar: Lymfgymnastik

Lymfgymnastik är något mycket viktigt för oss ödemiker och något vi själva kan göra för att hjälpa vårt ödem. Därför fortsätter vi att erbjuda det. Att göra lymfgymnastik är, enligt lymfterapeuter, något av det bästa vi kan göra för att hjälpa lymf-flödet. Delta i gruppen och lär dig rörelserna så att du kan göra (några av) dem hemma själv. Lymfgymnastiken kan göras både sittande och stående och vi byter inte om.

Ledare: Birgitta Altebro

När: kl. 18.00 – 19.15

29/1, 12/2, 4/3, 1/4, 15/4, 29/4, 13/5

Var: Gärdesskolan, Banérgatan 56, Stockholm, sal 215

Avgift: Avgiftsfritt för medlemmar. Icke medlemmar betalar 50 kr/gång.

Föredrag/möten

Lymf- och lipödembehandling med maskinell hjälp

Deep oscillation är en icke-invasiv behandling med pulserande svag ström som ger vibrationer i patientens vävnad. Syftet är att minska svullnad, mjuka upp fibroser, påskynda läkning, dämpa inflammationer samt smärtlindra.

Lympha touch är en negativ kompression och en motsats till tryck från kompressionsmaterial. Det expanderar vävnaden och stimulerar de initiala lymfkärlen att transportera bort slaggprodukter. Detta leder i många fall även till smärtlindring eftersom slagg i vävnaden kan ge smärta och inflammationer.

Anta Hedström berättar om dessa båda behandlingsmetoder.

Ledare: Anta Hedström, lymfterapeut

När: 18 februari kl. 18.00–20.00

Var: H2O, Hälsa Humor Ork, Värtavägen 30

Avgift: 50 kr för medlemmar och stödmedlemmar, 100 kr för icke medlemmar.

Kaffe/te och bröd till självkostnadspris serveras kl. 17.30 – 18.00

Årsmöte

Lymf S fyller 10 år och det vill vi fira med er efter årsmötet!

När: 18 mars, kl. 18.00

Var: Lokalen Åttitvåan, Sankt Göransgatan 82

Motion till årsmötet ska vara skriftlig och ska ha inkommit till kansliet senast en månad före årsmötet.

Kallelse och årsmöteshandlingar skickas ut i februari.

Vi avslutar kvällen med en lätt måltid. Anmälan för mat och eventuella allergier görs till kansli@lymfs.se senast den 8 mars.

Lymf S

Lymf- och lipödemföreningen
Stockholms län

Komplementär och alternativ medicin, KAM – vad innebär det?

Funderar du över vad du själv kan göra som komplement till de konventionella behandlingarna? Första steget är att skaffa dig mer kunskap. Du hittar en mängd information om komplementär och alternativ medicin, KAM, på olika håll. Men hur ska informationen värderas? Johanna Hök Nordberg reder ut vad begreppet KAM står för och hur man på Cancercentrum Stockholm-Gotland resonerar kring KAM. Johanna är en av två processledare för integrativ cancervård vid Cancercentrum Stockholm-Gotland samt lärare och forskare vid Karolinska Institutet.

Kvällen arrangeras tillsammans med Bröstcancerföreningen Amazona och GynCancerFöreningen GCF Stockholm.

Ledare: Johanna Hök Nordberg, leg. apotekare, med. dr.

När: 24 mars, kl. 19.30

Var: ABF, Katasalen, Sveavägen 41

Avgift: 40 kr

Anmälan: Görs på Bröstcancerföreningen Amazonas webbsida www.amazona.se

Lymfan, levern och inflammationer

Allt hänger ihop. Anna kopplar samman lymfan, levern och våra hormoner och visar hur de påverkar vårt mående. Vi kan med kunskap och ett stödjande agerande påverka hur vi mår; motverka inflammationer i kroppen och stödja lymfa och lever. Anna berättar denna dag om hur. Hon har stort intresse för kroppens biokemi, kostens och livets påverkan på vår hälsa och hon presenterar detta på ett lättillgängligt sätt. Kom och ta del av spännande information och låt dig inspireras för att kunna må ditt allra bästa!

Ledare: Anna Hallén Buitenhuis

När: 4 april, kl. 9.30- 12.30

Var: Lokalen Åttitvåan, Sankt Göransgatan 82

Avgift: 150 kr för medlemmar, 200 kr stödmedlemmar, 300 kr för icke medlemmar.

Lymfsystemet och egenvård

Det är viktigt att vi vet hur vårt lymfsystem är uppbyggt och hur det fungerar så att vi kan ta hand om oss och göra egenvård.

Pia Bergholm lär oss om lymfsystemet, egenmassage och egenvård. Pia har utbildat flera av Nordens verksamma lymfterapeuter på Röda Korsets Högskola och har även arbetat på Medi Sweden i många år.

Ledare: Pia Bergholm, leg. sjukgymnast och medicinsk lymfterapeut

När: 5 maj, kl 18-20

Var: Klarahuset, Sabbatsbergsvägen 6, 1 tr

Avgift: 50 kr för medlemmar och stödmedlemmar, 100 kr för icke medlemmar.

Kaffe/te och bröd till självkostnadspris serveras kl. 17.30 – 18.00

Lymf S

Lymf- och lipödemföreningen
Stockholms län

Anmälan och betalning

Anmäl dig till varje aktivitet och föredrag som du vill delta i!

Du kan mejla till kansli@lymfs.se eller ringa 070-619 59 90 (det går inte att skicka sms). Anmäl dig gärna i god tid, det underlättar vårt arbete.

Samtliga avgifter ska betalas i förväg via bankgiro 656-5345 eller swish 123 113 31 07. Ange vad betalningen avser och ditt namn på inbetalningen. Kontantbetalning undanbeds. Anmälan är bindande och avgiften betalas inte tillbaka.

Deltar du i friskvårdsaktiviteter uppskattar vi att du meddelar om du inte kan delta vid något tillfälle.

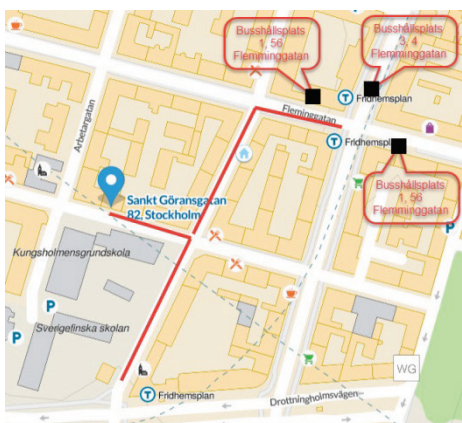
Reservation för ändringar

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet. Ändringar publiceras på vår webbsida lymfs.se och på Facebook Lymf S.

Varmt välkomna!
Styrelsen

Kartor och färdbeskrivningar

Åttiotvåan



Adress: Sankt Göransgatan 82 A

Tunnelbana: Fridhemsplan

Buss: 1, 3, 4, 5, 6

Klarahuset



Adress: Sabbatsbergsvägen 6, 1 tr

Tunnelbana: S:t Eriksplan

Buss: 3, 4 S:t Eriksplan alt 50, 53, 61 hpl Sabbatsbergs sjukhus

Från S:t Eriksplan:

Gå in i Vasaparken i hörnet Odengatan/Torsgatan och följ gångvägen.

Från Dalagatan:

Gå Olivecronas väg, korsa Torsgränd och gå gångvägen ner.