



Fréttabréf SSOVÍ haust 2014

Heill og sæll kæri sov-fræðingur!

Á síðasta aðalfundi þann 9. apríl 2014 var skipuð stjórn sem hér segir:

Anna Svava Traustadóttir formaður Kópavogi
Hólmfríður Margrét Bjarnadóttir ritari Reykjavík
Erna Líndal gjaldkeri Hafnarfirði

Aðalfundur félagsins fór fram í húsnæði BÍG og var mjög ánægjulegur. Á fundinn mættu með stjórn 8 manns. Árstíllag félagsins var samþykkt óbreytt 4.000 kr. Greiðsluseðlar munu birtast í heimabanka seinni hluta þessa mánaðar. Á aðalfundinum kynnti Gréta ritari stjórnar nýja skýrslu Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar (WHO), **Traditional medicine strategy 2014-2023** um samþættingu viðbótar meðferða að hefðbundnu heilbrigðiskerfi, almenningi til hagsbóta. Skýrslan býður upp á upplýsingar, leiðbeiningar og stuðning fyrir stjórnámálmennt, stjórnendur í heilbrigðiskerfinu og aðra sérfræðinga á heilbrigðissviði. Í skýrslunni segir að hlutverk og markmið skýrslunnar sé meðal annars að stiðja við líf og bæta heilsu og að í því felst að vefa saman hefðbundna meðferð og viðbótarmeðferð inn í heilbrigðiskerfið. Markmið skýrslunnar er hjálpa til við stefnumörkun þjóða, við að samþætta (integration) hefðbundna og viðbótar meðferð inn í heilbrigðisþjónustuna með alþjóðlegum stöðlum. Stuðla að menntun, rannsóknum og þróa eigin stefnu og leiðbeiningar, um öryggi og áhrif meðferða. Tilgangur skýrslunnar er jafnframt að stuðla að því að finna og þróa tæknilegar útfærslur og aðferðafræði fyrir rannsóknir inn í vörur, vinnu umhverfi og fyrir notendur. (Traditional medicine strategy 2014-2023, bls.12, samantekt). **Hér kemur linkur á skýrslu WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023. Þegar maður klikkar á þetta kemur síða hjá WHO þar sem hægt er að niðurhala á hinum ýmsu tungumálum og þá velur maður ensku t.d.**

http://who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/index.html

Gréta kynnti ráðstefnu um viðbótarmeðferðir sem verður í Hörpu 18. - 20. maí 2015 á vegum HÍ og samstarfsaðila um viðbótarmeðferð t.d. í USA.

Gréta kom með á aðalfundinn svo gott salat og sósu og hér er uppskriftin:

Sælu sósa

2 hvítlauksrif

1 rauður chili, smátt skorin

2 msk. sítrónusafi

1 msk. hunang eða eftir smekk

1 dós sýrður rjómi

4 msk. majónes eða eftir smekk

Kóriander gott knippi, smátt skorið

Smá pipar

Öllu blandað saman. Þetta er eiginlega gott með öllu, fiski, sem salat dressing og með grill mat.

Gott er að leyfa þessu að bíða 1 til 2 klst. til að bragðið af kryddinu blandist. Salatið sem við borðuðum þetta með á aðalfundinum var klettasalat 1 poki, gúrka, paprika, rauðlaukur og smjörbaunir (baunir soðnar eftir leiðbeiningum og kældar, eða í dós tilbúna frá Biona fæst í

Heilsuhúsinu) bara að láta hugmyndaflugið ráða. Verði ykkur að góðu kæru félagsmenn!
Kærleikskveðja Gréta ☺

Með fréttabréfinu er eitt annað viðhengi en á aðalfundi var lofað að senda með ECIWO meðferð en þetta er aðferð sem er gott að kenna skjólstæðingum í meðferð til að hjálpa sér sjálfum og auðvitað líka fyrir okkur sjálf. Auðvelt að nota fyrir framan sjónvarpið, í bílnum ef maður er ekki bílstjóri o.s.frv.

Stjórn ákvað á síðasta fundi að breyta út af vananum. Við viljum halda nudd-dag þann 1. nóvember. Við teljum meiri ávinning af þessu en að halda litlu jóli. Byggja upp hvort annað í skammdeginu og fara aðeins endurnærðari inn í jólagleðina ☺.

Einnig viljum við koma á nýársgleðifundi og hitta þá sem geta 8. janúar 2015 á Kryddlegnum hjörtum og fagna nýju ári með von í hjarta og kærleikann að leiðarljósi. Við hvetjum alla félagsmenn hvar í sveit sem þeir eru settir að heyrast og hittast þessa sömu daga, nú eða ef svo heppilega vill til að hitta okkur hin hér. Í lok bréfsins er nánar um þessa viðburði.

Allar hugmyndir um það sem er félaginu og okkur til framdráttar eru vel þegnar og má senda á stjórnarmenn.

Hlökkum til að sjá sem flesta þann 1. nóvember. Megi gleði og friður vera með ykkur og reynið nú láta tilveruna ekki stjórna ykkur heldur öfugt. Lítil dæmisaga um hvað við erum áhrifagjörn; Fullt af fólki er látið vera í sama rými og þau eiga að vera á hreyfingu, bara labba um einhvern veginn. Manneskja ein fylgist með og hvíslar síðan að fimm manns að þau eigi að ganga réttisælis og þau gera það og eftir smá stund er allur hópurinn farinn að ganga réttisælis. Þegar þau hin voru spurð afhverju þau fóru að ganga svona þá vissu þau ekki afhverju? Skrítið eða hvað? Við erum líklega meira tengd hvort öðru en við viljum vera láta. Höfum það í huga, hugsum fallega og reynum að hrífa hvort annað með í að gera lífið okkar gott og samfélagið betra, við getum það samkvæmt dæmisögunni ☺

Lifið heil!

Kær kveðja, stjórnin

Stjórn og tenglar SSOVÍ: Formaður: Anna Svava annatrausta@gmail.com

Meðstjórnendur: Hólmfríður Margrét Bjarnadóttir hmb@simnet.is og Erna Líndal erna@kopur.is

Fulltrúi í BIG: Hólmfríður Margrét Bjarnadóttir hmb@simnet.is

Þingmenn í BIG: Anna Svava Traustadóttir annatrausta@gmail.com Svava Hlíð svavahlid@isl.is

Varaþingmenn: Ásta Agnarsdóttir astamagnars@simnet.is og Erna Líndal erna@kopur.is

Varamaður í NSK: Erna Líndal erna@kopur.is

Tenglar: Svava Hlíð s: 868-3633, Arnhildur s: 895-5848 demetra@mi.is,

Heiða s: 8981530 vbk1@simnet.is, Sveinbjörg s: 8692364 sveinbjorg7@simnet.is

Síðanefnd: Heiða s: 8981530 vbk@simnet.is, Sveinbjörg s: 8692364 sveinbjorg7@simnet.is

Endurskoðendur: Katrín Jónsdóttir og Guðrún Guðmundsdóttir

Heimasíðan: www.svaedamedferd.is

Eru ekki allir duglegir að skoða og nýta sér heimasíðuna? Vinsamlega sendið upplýsingar á Katrínu Jónsdóttur katjons@internet.is ef þið viljið birta eitthvað á síðunni eða kynna ykkar starf. Hugmyndin er að fréttir og auglýsingar um atburði komi á forsíðu efst og það sem fyrir er færast niður. Hvað er á döfinni?

Mínum líka á heimasíðu BIG www.big.is

Nudd-dagur laugardagur 1. nóvember kl. 10.30 - 14.00
Köllumarklettsvegí 1, 3 hæð.

Dagskrá dagsins:

10.30 Mæting

10.45 Létt orkubrauta-bank

11.00 Nudd

11.50 Skipti - nudd

12.40 Létt hressing þar sem við komum öll með smá hressingu á sameiginlegt borð. Kaffi og te á staðnum.

Skráning á annatrausta@gmail.com og hmb@simnet.is Fáum smá fræðslu, nudd og gefum nudd. Þeir sem eiga ferðabekk væri gott að taka með, púða og teppi.



Nýársfagnaður fimmtudaginn 8. janúar kl. 18.00

á Kryddlegnum hjörtum, Hverfisgötu 33

Eigum góða og glaða stund saman og fögnum nýju ári.

Fáum okkur súpu eða það sem hver kýs af matseðli og greiðir fyrir.



It's fun to get *together*
and have something
good to eat at least
once a day. That's
what human *life* is all
about-*enjoying* things.
-Julia Child