



# Program kafékvällar 2019

Fritt inträde för medlemmar! Medlemsavgift 150 kr per kalenderår.  
Alla kafékvällar börjar kl.18:30 på ECOCAFÉET, Storgatan 26  
Mat och fika finns att köpa!

## **EXTRA insatt kväll måndag 21 januari Yinyoga på Yogashala**

*OBS! Plats: YogaShala Artillerigatan 7, Östersund*

Begränsat antal platser! Max 25. Bokas via sms till 070-308 14 43. Först till kvarn gäller!

Anna Strandin låter oss få följa med in i yogans värld och prova på rörelser ur Yinyogans perspektiv som har fokus på kinesisk medicin. Denna kväll bjuder föreningen på smoothies.

## **Torsdag 31 januari, Homeopatiföreningen**

Homeopatiföreningen Jämtland besöker oss för en öppen dialog kring homeopatiska medel och ger oss tips på ett enklare husapotek. Denna kväll erbjuds föreningsmedlemmarna nedsatt medlemspris 2019 i den andra föreningen. Homeopatiföreningens medlemmar går in gratis och får betala 120 kr för ett medlemskap hos Hälsa i Samverkan för 2019 och Hälsa i Samverkans medlemmar får betala 180 kr för ett års medlemskap hos Homeopatiföreningen Jämtland.

## **Torsdag 28 februari, Körsång med Anders Hedén, körledare i kören "Sång för alla" och Årsmöte**

Anders informerar lite kort om körsångens betydelser för vårt välbefinnande. Vi får prova på att sjunga några lätta välbekanta sånger.

### Årsmöte

- Styrelsen presenterar året som gått och sedvanliga årsmötespunkter går igenom.
- Föreningen bjuder på exklusivt fika från Ecocaféet.

Alla medlemmar är välkomna!

*Kom ihåg att bli medlem senast två veckor innan för att ha rösträtt.*

## **Torsdag 21 mars, Meditativ målning och inre och yttre bilder**

Interaktiv föreläsning med inre och yttre bilder till hjälp. Vi målar, ser på foton och inre bilder i övning och meditation med Eva Olofsson, Din partner i inre utveckling. Eva är beteendevetare med erfarenhet från bland annat företagshälsovård och förstår värdet av kreativitet och stödjande miljö för egen utveckling.

## **Torsdag 11 april, Kom och lyssna och få mer kunskap om Kvinnojouren!**

Kvinnojouren är en feministisk förening som verkar mot mäns våld, förtryck och förnedring av kvinnor och barn. De arbetar också på olika sätt mot manlig dominans och överordning och har solidaritet och jämställdhet som grundläggande värderingar. Kvinnojouren är en ideell förening och har funnits i Östersund sedan 1982.

## **Torsdag 9 maj, Önskekväll**

Utifrån förslagen som kommer in från Dig som är medlem.

*Av respekt för våra föreläsare och för att bidra till en hälsosam miljö, ska mobiltelefoner stängas av eller sättas på flygplansläge under föredragen, tack.*

[www.halsaisamverkan.com](http://www.halsaisamverkan.com)

Vi samarbetar med



Medlemsavgiften på 150 kronor, betalar du via  
Swish 123 030 28 28  
Plusgiro 78 59 30-9  
Kom ihåg att förmedla ditt namn och mejladress  
i samband med din betalning, tack.