

SAMLA, ODLA, TILLRED DITT HUSAPOTEK!

för alla intresserade samt medarbetare inom läkepedagogik och socialterapi, sjuksköterskor och undersköterskor

SYFTE

Kursen ska ge basala praktiska och teoretiska kunskaper i hur du kan odla, skörda och tillreda början till ett eget, enkelt husapotek. Kursen omfattar en introduktion i hur du kan odla ett urval av läkeväxter, hur och när du skördar på bästa sätt samt hur du kan bereda olika substanser för några vanliga åkommor. Målsättningen är att genom självhushållning kunna tillverka några basala medel till ditt eget husapotek.

Denna kurs vänder sig till alla intresserade och till medarbetare inom socialterapi och läkepedagogik. Kursen ges i år i tre delar och avslutas med redovisningar och föreläsning om grönt apotek, aktiva ämnen i örterna, olika åkommor.

INNEHÅLL

Praktiska kunskaper och färdigheter som ska tränas:

- Att lära känna och kunna använda natursubstanser såsom rölleka, kamomill, maskros, malört/gråbo med flera. Fokus på svenska floran. Även läkande matvaror berörs (såsom citron, ingefära, lök).
- Att få grundläggande kunskaper för ett säkert användande örter för förkylning och influensa och magont med mera.
- "Från jord till bord" – vi går igenom odling, skörd och tillredning av ett urval örter till eget husapotek. Vi tillreder Eigils Hostsirap och Beska magdroppar.
 - Teori
 - Odling, skörd
 - Tillredning
 - Förpackning, lagring/hållbarhet

METOD

Praktisk undervisning utgör huvuddelen av kursen, vi går igenom grundläggande örtekunskap, odlings- och skördetips och gemensam tillredning. Vidare ingår grundläggande medicinska kunskaper och föreläsningar. Konstnärligt övande ingår, för att öka närvaron i den egna handlingen. Det finns utrymme för frågor och samtal. Deltagarna får enklare hemuppgifter som redovisas.

ANORDNARE	Järna Akademi
TRÄFFAR	5 september, 10 oktober, 7 november 2020
TRÄFFUPPLÄGG	9.00 – 9.15 Välkommen och aktuella frågor 9.15 – 9.45 Konstnärligt övande (målning eller eurytmi) 9.45 – 10.15 Föreläsning 10.15 – 10.45 Fika 10.45 – 12.25 Praktisk undervisning 12.30 – 13.25 Lunch 13.30 – 14.45 Praktisk undervisning 14.45 – 15.00 Fika 15.00 – 15.30 Samtal, reflektioner, hemuppgifter Dag 3 ägnas åt redovisningar, föreläsning, utvärdering och avslutning.
KURSANSVARIGA	Siri Lundström, biolog Susanne Börjeson, sjuksköterska Gerhard Böhme, sjuksköterska
KURSLITTERATUR	Ingår: Samla medicinalväxter, Medicinalstyrelsens materialnämnd Kompendium/stenciler
FÖRELÄSARE	Susanne Börjeson, sjuksköterska Siri Lundström, biolog Gerhard Böhme, sjuksköterska Mikaela Stenius, konstterapeut <i>eller</i> Marja Lartaud, läkeerytmist Gästföreläsare: Ursula Flatters, läkare, specialist allmänmedicin, 5 september Marie-Louise Eklöf, läkeörtsterapeut och utbildare, 7 november Från Det Gröna Apoteket INSPIRA www.inspira.cc/
ANTAL DELTAGARE	Kursen är begränsad till 30 deltagare
PRIS/PLATS	3 600:- (ink moms), student/pensionär 2 500:- Järna Akademi, Saltå 11, 153 91 Järna (Saltå By – hus Lövhalla/Läs)