

## NYHETSMBREV ÅLAND 01/2010

### Vem får nyhetsbrevet?

Detta informationsbrev går ut till alla styrelsemedlemmar i våra lokalföreningar som uppgett sin e-postadress i blanketten med kontaktuppgifter. Ordförande får dessutom en pappersversion med alla bilagor. Om ni vet någon som inte får eller också någon som inte längre önskar få det, så meddela till [ann-katrin.morn@folkhalsan.ax](mailto:ann-katrin.morn@folkhalsan.ax) som är sammanställare och utskickare. Delar av nyhetsbrevet kan även läsas på vår hemsida.

### Ny styrelsesammansättning

Kom ihåg att göra ändringar till föreningsregistret ifall er förening har bytt någon av namntecknarna (dvs. ordf, viceordf, sekr eller kassör). Blankett och anvisningar finns på [www.prh.fi/sv](http://www.prh.fi/sv).

Sänd också in kontaktuppgifter på era styrelsemedlemmar till Ann-Katrin. Blanketten finns på minnesstickan och i föreningsmappen som delades ut till alla föreningar på våren, samt på vår hemsida under föreningsarnas databank. Ange även vem som är röstberättigad representant med ett R före namnet på den personen.

### Kom med och låt er inspireras på Rådslaget!

Ni kommer väl ihåg vår gemensamma träff på HavsVidden lördag den **30.01.2010**. Då har ni i föreningarna möjlighet att träffa varandra samt ta del av ett varierande program och aktualiteter inom Folkhälsan. Se bifogat program. Anmälan senast den 25.1. Varmt välkomna med!

### Lucia-sammanställning

Ett stort Tack för era fina insatser i 2009-års luciakampanj.

Flera av lokalföreningarna har ökat sin luciaförsäljning, speciellt Finström och Mariehamn. Lokalföreningarna ökade totalt sin lucialottförsäljning med 5 % och luciamärkesförsäljningen med nästan 13 %. Imponerande!

Brev om detta kommer inom kort till de kampanjansvariga. Kom ihåg att uppge namnet på er bästa försäljare till Ann-Katrin.

### Lysande resultat!

Då kampanjen "Tänd på hälsa" avslutades den sista december hade ni fått hela **536 nya medlemmar**. Det är långt över den ursprungliga målsättningen. Totalt fick vi 2263 nya medlemmar i Folkhälsan. Det här visar att det finns ett intresse av att vara med i Folkhälsan rörelsen. Bifogar medlemsstatistik för kampanjtiden april-december 2009.

### Nya Webben

Förväntningarna på webben ökar –hur kan vi inom Folkhälsan möta dem? Lokal verksamhet hittas bättre på den nya webben, men då behövs allas insatser. Nya webben är tänkt att publiceras den 1 februari. Pass på att få mer information om detta av förbundets projektledare för e-projekt Henrik Lillhannus på Rådslaget!

### Uppgifter om er verksamhet

Skicka gärna fortsättningsvis in information om era inplanerade verksamheter, speciellt nu i vår och sommar, gypagrupeer, vandringar, föreläsningar osv så hjälper vi till med att sätta in dem på hemsidan. Ni kan skicka per e-post till [helena.kihlberg@folkhalsan.ax](mailto:helena.kihlberg@folkhalsan.ax).

## **Simningen informerar:**

### **Simlärare sökes till sommarsimskolorna!**

Känner du eller din lokala Folkhälsan förening någon som skulle bli en bra simlärare? Tipsa henne om simlärarutbildningen nedan och kanske har er simskola sedan er "egna" duktiga simlärare ett eller flera år framöver! Ifall lokalföreningen är villig att investera lite i utbildningen kanske ni har er lokala simlärare och behöver inte skaffa bostad åt "nya" simlärare utifrån. Då det är Folkhälsan på Åland som anställer simlärarna behöver ni kontakta oss, Johanna eller Bodil, så att vi är införstådda i detta.

För ansökan om simlärarjobb vid sommarsimskolorna kontakta simlärare Johanna Hagström eller Bodil Dahlén per telefon 16 102 eller e-post [johanna.hagstrom@folkhalsan.ax](mailto:johanna.hagstrom@folkhalsan.ax) eller [bodil.dahlen@folkhalsan.ax](mailto:bodil.dahlen@folkhalsan.ax)

### **Simlärarutbildningen 2010**

Varje sommar anordnar Folkhälsan 170 simskolor varav ungefär ett 30-tal på Åland. Under höst- och vårterminerna bedriver Folkhälsan simundervisning dagtid för daghemmen och skolorna på Åland. Många föreningar har också simundervisning kvällstid för barn- och ungdomar i simbassängerna runt om på Åland och behovet av simlärare är stort.

Folkhälsan på Åland arrangerar i samarbete med Ålands Bildningsförbund simlärarutbildning under våren och sommaren 2010.

**Tid:** Del 1: 9-11.4, Del 1 & 2: 14-18.6 2010

**Plats:** Mariehamn, Åland.

**Pris:** 280 €

**Krav:** Simkunnig och fyllda 18 år under detta år, i mån av lediga platser kan även yngre deltagare beaktas.

Anmälan: Senast den 19.3 till Folkhälsan på Åland per telefon 16 102 eller e-post [johanna.hagstrom@folkhalsan.ax](mailto:johanna.hagstrom@folkhalsan.ax)

Totalt uppgår kursen till 100 timmar, varav 60 timmar är närstudier och 40 timmar distansstudier.

Kursens prestationskrav:

- \* godkända undervisningsövningar
- \* godkända distansuppgifter
- \* dykning efter 2 föremål från 4 m djup, ett föremål i taget
- \* transport av nödställd med och utan hjälpmedel
- \* hopp med huvudet före från 1m samt fötterna före från 3 m
- \* godkända prov i simteknik (bröstsimm, ryggsimm och crawl)
- \* godkänt skriftligt prov

Efter avslutad och godkänd kurs är simläraren behörig att fungera som ansvarig simlärare.

För mer information om kursinnehållet eller simlärarjobb inom Folkhälsan kontakta Johanna Hagström per telefon 16 102 eller e-post [johanna.hagstrom@folkhalsan.ax](mailto:johanna.hagstrom@folkhalsan.ax)

Vill du jobba som lekledare vid Folkhälsans sommarsimskolor?

Som lekledare är du simlärarens assistent, du leder lekarna på land och hjälper till med simundervisningen i vattnet. Du bör vara 15 år fyllda och tycker om att jobba utomhus med barn. Kontakta den lokalförening där du vill jobba, kontaktuppgifter finns på Folkhälsans hemsida [www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi) T.ex. om du vill jobba vid en simskola i Lemland så kontaktar du lokalföreningen i Lemland. Det kan vara många sökande så hör av dig i god tid!

### **Lekledarutbildningen 2010**

Lekledarutbildningen är för dig som ska jobba som lekledare under sommarens simskolor, i mån av plats kan även andra intresserade delta i kursen. De anställda lekledarna får inbjudan till kursen under våren.

Tid: 21-22.6 2010

Plats: Mariehamn

Pris: 20 €

För anmälan och mer information kontakta simlärare Johanna Hagström eller Bodil Dahlén per telefon 16 102 eller e-post johanna.hagstrom@folkhalsan.ax eller bodil.dahlen@folkhalsan.ax

### **Folkhälsans bassäng**

I Folkhälsans bassäng har du möjlighet att njuta av det 32 gradiga vattnet i en rofylld och trivsamt miljö. Bassängen passar utmärkt för simundervisning, vattengymnastik eller njutningsfullt badande, kanske i goda vänners sällskap.

Bassängen har en grund del som passar bra för de yngre barnen samt en djupare del (ca 1,20-1,50 m djup) för vuxna och simkunniga barn.

### **Vet du att du även som privatperson kan hyra bassängen?**

Priset är 42 € för en hel timme och därutöver har du tillgång till bastu och omklädningsrum både före och efter badet.

Bassängen är tillgänglig för bokning måndag-söndag kl. 07.00-21.00.

TIPS: Lediga tider finns bland annat på fredagkvällar, lördagar och söndagar. Utöver "simterminerna" finns även gott om lediga bassängtider, t.ex. skollov såsom jullov och sportlov samt maj-september.

För mer information och bokning kontakta verksamhetskoordinator Clary Åkerfelt per telefon 12 201 eller e-post clary.akerfelt@folkhalsan.ax.

### **Fira barnkalas i Folkhälsans bassäng!**

Barnen simmar 1 h med en simvärdinna som enligt överenskommelse eventuellt håller ett litet program eller enbart övervakar barnen. Efter simningen flyttar kalaset en våning upp till kabinetten. I kabinetten kan barnen äta t.ex. födelsedagstårta eller annat valfritt. Förälder eller annan vuxen sköter själva trakteringen och ansvarar för barnen i kabinetten. Ett mindre kök finns till förfogande.

Pris: 70 €

I priset ingår simning med övervakning 1 h samt tillgång till kabinetten ca 1 h.

Lämpligt antal barn på ett kalas;      5-6 år max 10 barn 7-10 år max 15 barn

Exempel på tider lördag kl. 13-14 simning och 14-15 i kabinetten. Tidpunkt bestäms enligt överenskommelse vid bokningen.

Boka barnkalaset minst 3 veckor innan.

Kontaktpersoner: Simlärare Johanna Hagström eller Bodil Dahlén per telefon 16 102, vi är på kontoret måndagar, onsdagar och fredagar. Ni kan också nå oss per e-post johanna.hagstrom@folkhalsan.ax eller bodil.dahlen@folkhalsan.ax

## Hälsoenheten informerar:

### Pappagrupsledare sökes!

Är du en man med intresse för att dela med dig av dina egna erfarenheter av att vara pappa och diskutera om frågor som; pappaledigt, pappans roll i familjen, relationsfrågor mm som hör familjelivet till så är du välkommen på **pappagrupsledarutbildning 5-6.2.2010**. Som pappagrupsledare träffar du blivande pappor och träffarna är 5-6 till antalet lite beroende på gruppens intresse/ behov. Även tips på passande män tas emot. Se bilaga.

Mer information fås av Sonja Signell, 17435/ 0400627435.

### KOM IGÅNG –motionskampanj 2010

Ålandstidningen drar den 1 februari igång en "Kom igång" motionskampanj liknande den som gick av stapeln för två år sedan. Åtta personer kommer under våren att följas i tidningen i deras kamp mot en sundare livsstil. Från Landskapsföreningen Folkhälsans sida kommer jag att delta som resursperson.

Liksom 2008 kommer den stora allmänheten även att få ta del av detta, förutom de åtta specialutvalda, genom motionskort och "massgympor". Som ett avslut på kampanjen skulle vi "återuppliva" kommunlunken (åtminstone för i år). Detta skall ske söndag 25 april. Här skulle Ni lokalföreningar kunna komma med in i bilden- om ni känner att ni vill ställa upp och hjälpa till i kampanjen och få synlighet för era föreningar.

Förslaget är att det i varje kommun skulle finnas en samlingspunkt dit man fick lämna in sitt kommunlunkskort (som kommer att finnas att klippa ut i tidningarna/kopiera själv om man behöver flere ex) under vissa klockslag.

Frågan är om Ni vill ställa upp på att arrangera sådana punkter i kommunerna denna söndag. Förutom synlighet i media så har ni den dagen ypperlig möjlighet att arrangera lite "jippo" kring maj-bloms produkter och sälja av dem vid uppsamlingsstället.

Fundera på idén och kom gärna med feed-back på detta under rådslaget den 30 januari. H; Sonja

### UTBILDNINGAR PÅ GÅNG

PAPPAGRUPPSLEDARE (info- se separat fil)

COPE- kursledarutbildningen är flyttad till 8-9 april. Mer info fås vid rådslaget/ alt av Sonja tel 17435.

ÄNTLIGEN kommer vi att arrangera en VATTENGYMPALEDARUTBILDNING igen!

Datum är 12-13.3 och utbildare är Mikaela Wiik och Daniela Lindqvist, fysioterapeuter som arbetar vid förbundet.

Vet Du redan nu om någon som vill utbilda sig, meddela gärna till Sonja (17435) eller kansliet (17430).

Mera information om utbildningen får Ni vid rådslaget.

### Inbjudan till en ledarutbildning för Mimosel-ledare

Mimosel (minne, motion, hörsel och syn) är ett hälsofrämjande program för äldre.

Tid: Fredag 19.3 kl 9.00-16.00 och  
Lördag 20.3 kl 10.00-16.00

Plats: Folkhälsans Allaktivitetshus, Skeppargatan 11, Mariehamn

Ledare: Mejt Svahnström och Anne Lund

Pris: 50 € för medlemmar, 75 € för icke medlemmar, inkl. kaffe  
Lunch till självkostnadspris.  
Detaljerat program skickas senare till lokalföreningarna.

### **Balansträning för synskadade**

I Folkhälsans Allaktivitetshus, Skeppargatan 11

Fredag 12 februari kl 13.00, 10 ggr  
Ledare: Gun-Lis Andersson  
Anmälan: clary.akerfelt@folkhalsan.ax el. tel 12201  
senast den 9 februari

### **Föreläsning om barns självkänsla den 2 februari i Allaktivitetshuset**

Föreläsare: Christoph Treier.  
Målgrupp: föräldrar till barn i daghemsåldern.  
Klockslag: 19.00

.....  
**Vi fortsätter presentationen av vår personal och först ut på det här året är familjerådgivare Hildegard "Hille" Bondesson.**



**Namn:** Hildegard (Hille) Bondesson

**Ålder:** Jag blir 57 år nästa gång.

**Till mina arbetsuppgifter hör:** Familjerådgivare vilket innebär att möta människor i olika kriser, att ge råd och stöd i bla uppfostran, umgänge med barn, skilsmässa, generationsfrågor, flerfamiljsperspektivet osv.

**Gjort tidigare:** Jag är född i Norrbotten. Flyttade till Åland år 2000. Har jobbat på Dagkliniken och Missbrukarvården innan jag började här på Folkhälsan år 2003.

**Det roligaste/tråkigaste med mitt jobb:** Jag är alltid imponerad över besökaren som delar med sig av sin vardag och sina bekymmer. Tillsammans jobbar vi oss fram till en lösning. Ingen dag är den andra lik.

**Min favoritmotion:** Jag går gärna. Vi har en hundvalp som kräver mycket tid☺.  
Jag tycker om att cykla på sommaren.

**Mitt bästa Folkhälsan-minne hittills:** När jag började jobba här så blev jag förvånad över att Folkhälsan är så mycket mer än simskolor! Jag är mäkta imponerad över att det ryms så mycket under vårt Folkhälsan- paraply.

**Mitt bästa Må bra-tips:** Eftersom jag är vegetarian så säger jag kosten. Laga långsam mat och stressa inte! Gör trevliga saker som man blir glad över.

**Övrigt som jag vill dela med mig:** Ta inte allt för givet och lev i nuet!

\*\*\*\*\*

Varma hälsningar,  
Folkhälsan på Åland genom Ann-Katrin

*Citatet:*

*"Hela världen är en rad underverk men vi är så vana vid dem att vi kallar dem vardagliga."  
H C Andersen*