

## NYHETSBRÄV ♦ FRÅN ÖSTERBOTTEN 1/2010

### VERKSAMHETSLEDARENS HÄLSNING:



#### **Grattis till ett fantastiskt resultat!**

Ett stort grattis till er alla aktiva i lokalföreningarna för resultatet i kampanjen "Tänd på hälsa". Då kampanjen avslutades den sista december hade ni fått **över 900 nya medlemmar** – en fantastisk siffra som är långt över den vi hade som mål och vågade hoppas på.

Totalt fick vi över 2000 nya medlemmar i Folkhälsan. Det här visar igen på att vi tillsammans kan få mycket till stånd och att det finns ett intresse av att vara med i Folkhälsan rörelsen.

Vi hoppas att värvningen av nya medlemmar också i fortsättningen blir ett naturligt inslag vid de olika kontakter ni har på orten.

Jag vill önska alla en riktigt god fortsättning på det nya året!  
Ari-Pekka Toivari

### **Vem får nyhetsbrevet**

Nytt år med nya mottagare som för första gången ser vårt nyhetsbrev. Nyhetsbrevet går ut per e-post till alla styrelsemedlemmar inom de lokala föreningarna som har meddelat sin e-postadress till oss. Ordförandena 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 [annette.sandelin@folkhalasan.fi](mailto:annette.sandelin@folkhalasan.fi). Delar av nyhetsbrevet kan även läsas på vår hemsida.

### **Gemensam träff för Vörå, Maxmo och Oravais lokalföreningar**

Styrelserna i dessa föreningar träffas **27.1.** kl. 18 i Norrvalla, Vörå. Kom ihåg att anmäla deltagande om ni inte redan gjort det till [annette.sandelin@folkhalasan.fi](mailto:annette.sandelin@folkhalasan.fi). Skild inbjudan har gått ut.

### **Lärarnätverksträff**

Välkomna på lärarnätverksträff till Hemmergården i Solf fredagen **5.2.2010**. Ett nytt material för vänelevsverksamheten presenteras och delas ut. Dessutom diskuterar vi hur man kan prata om parbildning och

sällskapande med unga. Vi får också vara med om ett yogapass som passar alla.

För att kunna beställa mat behöver vi få din anmälan senast 29.1. till [ari-pekka.toivari@folkhalasan.fi](mailto:ari-pekka.toivari@folkhalasan.fi) eller tfn 050-301 1576.

### **Inspirationsdag för lokalföreningarna**

Kom med och låt er inspireras! Ni kommer väl ihåg vår gemensam träff på Norrvalla i Vörå **6.2.2010** kl.10-16. Då har ni i föreningarna möjlighet att träffa varandra och ta del av ett varierande program och aktualiteter inom Folkhälsan. Se bilagan med förra nyhetsbrevet. Anmäl er gärna redan idag men senast 26.1. till [annette.sandelin@folkhalasan.fi](mailto:annette.sandelin@folkhalasan.fi) eller tfn 320 6019. Varmt välkomna med!

### **Kalenderredovisningen**

Du kom väl ihåg att skicka in kalenderredovisningen senast den 15.1. Kalendrarna faktureras enligt redovisningen, har ingen redovisning skickats in så faktureras antalet levererade kalendrar. Faktureringen påbörjas v. 3. Skicka också gärna in synpunkter på kalendern och hur den kunde förbättras till [ann-christin.vuorenlinna@folkhalasan.fi](mailto:ann-christin.vuorenlinna@folkhalasan.fi)

## Fortsatta pappa-frukostar

Fredagsfrukost för pappor en gång i månaden fortsätter under våren på ungdomscafé Indigo. Åtminstone fredagarna **12.2, 12.3, 16.4** träffas pappor kl. 7.30-9 för att diskutera kring faderskap. Ulrika Vestergård-Denward håller i trådarna. Träffarna ordnas i samarbete med Vasa arbis och erfarenheterna av att ordna pappa-frukostar kommer också Projekt PAPPA vid föreningen Familjeparasollet till godo.

## MIMOSEL-ledarutbildning

Folkhälsans Förbund ordnar utbildning av Mimoselledare i samarbete med SSC.

Tid: To **18 februari**, kl. 09.00- 16.00  
Fre **19 februari**, kl. 09.00- 16.00

Plats: Festsalen vid Folkhälsans Hus i Smedsby, Niklasvägen 1

Avgift: Folkhälsanmedlem 30€, icke medlem 50€, lunchen betalar deltagarna själva

Anmälan: senast 8 februari till monica.bergdal@folkhalsan.fi, tel. 050-344 4695 eller c.westerlund@folkhalsan.fi, tel. 050-403 0074.

## Hälsonätverksträffar 18.2 och 19.2

Temat vid vårens träffar är mobbningsförebyggande i dagis. Planerare Maria Stoor-Grenner från Folkhälsan berättar om *barns, föräldrars och pedagogers erfarenheter av mobbning och mobbningsförebyggande arbete i dagis*.

Torsdag **18.2** vid Linds kök i **Närpes** och Fredag **19.2** i Hälsans hus i **Jakobstad**. Mer information i bilagorna. Anmäl senast en vecka innan till ulrika.vestergard@folkhalsan.fi

## Fortbildningsdag för värdfamiljer

Sommarbarnsverksamhetens värdfamiljsföräldrar träffas lördagen den **13.3** på Indigo i Vasa. Barbro Näse föreläser. Mer info fås av Åsa Carlsson, per e-post, asa.carlsson@folkhalsan.fi eller tfn 044-788 1073.

## Grundkurs i theraplay 15-19.3

Luciainsamlingen subventionerar en femdagars grundkurs för personer som arbetar terapeutiskt med barn, unga och familjer. Utbildningen hålls i Helsingfors. Theraplay är samspelterapi som stärker barnets anknytning, självkänsla och sociala färdigheter. Terapiformen används inom barnpsykiatri, barnskydd och som preventiv stödåtgärd. Obs: Ansökningstid t.o.m. 12.2. Kontakta Åsa Carlsson för mera information per e-post asa.carlsson@folkhalsan.fi eller tfn 044-788 1073.

## Drogförebyggande dagar

De årliga svenskspråkiga drogförebyggande dagarna ordnas i år på Hotel Silveria i Vasa den **23-24 mars**. Temat för dagarna är hur vi kan förebygga utanförskap, riskbeteenden och uppkomsten av skadliga beroenden. Närmare information finns på [www.nykter.fi](http://www.nykter.fi).

## Vill du bli en hälsoinspiratör?

Är du en lagom entusiastisk och nyfiken person med intresse för din egen och dina medmänniskors hälsa – en blivande hälsoinspiratör? Kursen vänder sig till dig som är styrelsemedlem i en Folkhälsan förening eller leder aktiviteter inom föreningen. Under kursdagen går vi bl.a. igenom olika hälso-begrepp, funderar över vad hälsofrämjande konkret innebär, delar med oss av egna erfarenheter och diskuterar hur man kan inspirera sig själv och andra människor i omgivningen att tänka och agera i hälsofrämjande banor.

Efter hälsoinspiratörskursen finns möjlighet att fördjupa sig i kost-, mentalbalans- och motionsfrågor. Kursen är gratis.

Hälsoinspiratörskursen ordnas i **Jakobstad** på Östanlid **27.3** kl 10-17 samt i Folkhälsans hus i **Korsholm 10.4**.

Som kursledare fungerar Anna-Lena Blusi och Susanna Strandback.

Förfrågningar och anmälningar till mikaela.wiik@folkhalsan.fi, tfn 044-7881062

## Föräldraskapet främst- Gruppledarutbildning

Folkhälsan har utarbetat ett program som stöd för det tidiga föräldraskapet. För dig som arbetar med föräldrar, familjer och småbarn erbjuds nu i Österbotten en tvådelad gruppledarutbildning med två dagar i mars (**18-19.3**) och två i maj (**18-19.5**). Mer information finns i bilagan och fås av Ulrika Vestergård-Denward, tfn 044-7881090.

## Simningen informerar januari

Skicka in uppgifter om de simskolor och babysimkurser din förening haft under *våren och hösten 2009*.

Vi kommer att göra en klädbeställning med Folkhälsan tryck (simdräkt, simbyxa, vattengymnastikledarlinne/ t-shirt) inom kort. Ta kontakt om ni till föreningen eller era simlärare och vattengymnastikledare är intresserade av att köpa till subventionerat pris.

## Simombudsträffar

Träffarna ordnas på tre orter alla mellan kl. 18-20.15, anmäl dig till den ort som passar dig bäst.

To **6.5** i Folkhälsans utrymme i **Närpes**  
Må **10.5** vid Östanlid i **Jakobstad**  
Ti **11.5** kl. i Folkhälsans hus i **Korsholm**

## Simlärarutbildning

Tid: **12-14.3, 9-11.4, 7-9.5.2010**

Plats: Jakobstad, Närpes och Jakobstad

Pris: 280 €

Anmälan: senast 24.2.2010

För anmälan och förfrågningar, ring Anna Fröding 044 788 6034 (*må, ti och fre*) eller e-post [anna.froding@folkhalsan.fi](mailto:anna.froding@folkhalsan.fi).

## Trappan-utbildning

Genom luciainsamlingens satsning på arbete med utsatta barn ordnas i **18-19.5** en utbildning i arbetsmodellen *Trappan* för personal som arbetar med barn som har upplevt våld inom familjen. Trappan är en krisinterventionsmodell från Rädda barnen i Sverige. Utbildningen ordnas i Helsingfors. Mer info fås från Åsa Carlsson tfn 317 0172, 044-788 1073 eller per e-post: [asa.carlsson@folkhalsan.fi](mailto:asa.carlsson@folkhalsan.fi).

## Sänd in uppgifter om verksamhet

Skicka gärna fortsättningsvis in information om era inplanerade verksamheter, speciellt nu i vår och sommar, jumppagrunder, vandringar, föreläsningar osv. så hjälper vi till med att sätta in dem på hemsidan. Skicka per e-post till [annette.sandelin@folkhalsan.fi](mailto:annette.sandelin@folkhalsan.fi)

*Ordspråket:*

*Hela världen är en rad underverk men vi är så vana vid dem att vi kallar dem vardagliga*

*H.C. Andersen*

---

Vi fortsätter presentationen av Landskapsföreningens styrelse och först ut på det här året är Robert Lindqvist.



Robert  
Lindqvist

**Namn:** Robert Lindqvist

**Hemort:** Purmo

**Jag kom med i Fh för att:** Jag blev tillfrågad. För att hjälpa.

**Tre ord som jag förknippar med Folkhälsan:** Sunda kostvanor, vardagsmotion, hälsa

**Mitt bästa Folkhälsan minne:** Under ett av *Upplev naturen runt knuten*-vandringsevenemangets tillfällen när flera sa ”-Tack...fortsätt med detta.”

**Mitt bästa motionstips:** Vandra i naturen. Motionera på det sätt man själv vill, bara man gör det!!

**Min hälsning till alla Folkhälsan aktiva:** Fortsätt aktivera Er själva och andra, enda vettiga sättet att spara på i samhället.

## **Folkhälsan Botnia Ab informerar:**

Nu och då tar vi med vad som händer och sker i bolaget Folkhälsans Botnia Ab här i nyhetsbrevet för att hålla oss/er informerade om utvecklingen. Här en hälsning från VD Markus Myllyoja:

## **Norrvalla Folkhälsan Ab + Folkhälsan Botnia Ab = sant**

Den länge planerade fusionen av Norrvalla Folkhälsan Ab och Folkhälsan Botnia Ab genomfördes vid årsskiftet. Verksamhetsbolagen har redan i ett års tid i praktiken fungerat som ett enda bolag. Nu kan vi äntligen säga att det är sant, att vi har ett Folkhälsans verksamhetsbolag i Österbotten med namnet Folkhälsan Botnia Ab.

De praktiska förändringar som fusionen föranleder i verksamhetsbolagens vardag är små. Fusionen märks närmast inom ekonomiadministrationen där bokföring och löneräkning förenklas i och med att all administration rör ett enda bolag.

Bilden utåt kan ändras och det kommer det nya bolaget att satsa på. Det sammanslagna Folkhälsan Botnia står nu för en betydande social- och hälsovårds- samt utbildningsverksamhet i Österbotten. Folkhälsan Botnia har verksamhet från Kristinestad i söder till Karleby i norr och verksamhetsområdena är många. Botnia är och kommer att vara i beröring med många österbottningar och finlandssvenskar genom de många verksamheterna med just Folkhälsan Botnia som gemensam nämnare.

Markus Myllyoja  
Verkställande direktör  
Folkhälsan Botnia

\*\*\*\*\*