



Folkhälsans verksamheter för skolor läsåret 2011–2012



Innehåll

Verksamheter som riktar sig

till vuxna i skolan	2
Lärarnätverk	2
Skolkuratorarnätverk	2
Farfar i skolan	2
Vi mobbar int´	2
Vänelever och tutorer	3
Skolfred	3
Arbetsmaterial om barnkonventionen.....	3
DejtPark.....	3
Chilla	4
Röris och MiniRöris.....	4
Språk och kommunikation	4
Håll dig flytande – lär dig simma.....	4
Gruppteraplay-utbildning.....	4
Trappan-utbildning	4
Cykeldagar.....	5
Sexsnack.....	5
Ronja och Birk, tjejgrupper	5
Storasyster	5
Rörelsekvarten	5

Verksamheter för skolbarn och unga .. 5

Friluftsliv.....	6
Äventyrsbana och lägerskola.....	6
UTU Ung till ung.....	6
Ungdomstelefonen 0800 151 100.....	6
Sluta panta	6
Tonårspoli	7
Folkhälsans Resurscenter.....	7
Grupper för utsatta barn	7
Habiliteringsavdelningen – Habben.....	7
Majblomman och Lucia.....	7

Övrig verksamhet i skolorna..... 8

Hälsoverkstaden	8
Gitte5.....	8

Sommarverksamheter..... 8

Sommarbarn	8
Familjesemester	8
Läger och sommarklubbar	8



Folkhälsans **verksamheter för skolor** läsåret **2011–2012**

Folkhälsan vill uppmuntra människor att verka för hälsa och livskvalitet där de lever, bor och arbetar. En hälsofrämjande skola är ett av Folkhälsans tyngdpunktsområden. För oss är det viktigt att verka för en skola där alla möter varandra respektfullt och lär sig ta ansvar för sin hälsa och för närmiljön.

Vi har många verksamheter som utvecklats tillsammans med elever och lärare och som tar fasta på god kommunikation, goda relationer och goda levnadsvanor. Vi informerar er om våra verksamheter genom att årligen sammanställa ett informationsblad med det som Folkhälsan erbjuder skolor.

Att arbeta för en hälsofrämjande skola innebär att årligen i små steg utveckla skolan i en mer hälsofrämjande riktning. Låt er väl smaka av detta smörgåsbord av hälsofrämjande verksamheter som vi har att erbjuda.

Ari-Pekka Toivari, Gun Andersson och Erika Fogelberg

Våra verksamheter för skolor presenteras även på Folkhälsans webbplats på adressen

www.folkhalsan.fi/ungochskola

Folkhälsans definition av en hälsofrämjande skola:

”En skola som sätter hälsan i fokus”

I en hälsofrämjande skola verkar elever, skolpersonal och vårdnadshavare tillsammans för sin egen och andras hälsa och livskvalitet. Helhetssynen på hälsa integreras i vardagen.

Vi vill betona följande byggstenar i en hälsofrämjande skola:

- Individerna möter varandra respektfullt och tar eget ansvar för sin närmiljö.
- Delaktighet uppmuntras och skolan strävar efter att individerna skapar förändring genom aktivt handlande.
- Skolan uppmuntrar till fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor.
- Det finns ett gott samarbete mellan elever, mellan personal samt mellan elever och personal.
- Även samarbetet med hemmet och samhället omkring prioriteras.
- Såväl personalens som elevernas hälsa och arbetsförmåga främjas målmedvetet.
- Skolan har en fungerande elevvård.
- God kommunikation och goda relationer betonas.

Verksamheter som riktar sig till vuxna i skolan

Lärarnätverk

Folkhälsan bjuder in lärare till professionella nätverk där vi tillsammans arbetar för en hälsofrämjande skola.

I dag finns det sex regionala lärarnätverk som engagerar sammanlagt 300 finlandssvenska lärare. Nätverken finns i norra Österbotten, södra Österbotten, Åboland, västra Nyland, östra Nyland och huvudstadsregionen.

Vi träffas en gång per termin och presenterar aktuella teman och material. Avsikten är att i dialog med fältet utveckla goda modeller för hälsofrämjande skolutveckling. Träffarna ger dig också möjlighet till rekreation och aktiviteter som främjar trivsel och välbefinnande. Träffarna är avgiftsfria. Kontakta oss om du också vill vara med i något av våra nätverk.

Vill du veta mer?

E-post gun.andersson@folkhalsan.fi, tfn 050 566 8777

E-post ari-pekka.toivari@folkhalsan.fi, tfn 050 301 1576

Skolkuratorsnätverk

Målsättningen är att stöda skolkuratorerna med material och metoder som kan användas inom skolan för att förebygga våld och mobbning och träna sociala färdigheter. Årligen ordnas en inspirationsdag i södra Finland (december) och en i Österbotten (juni). Träffarna beaktar även deltagarnas välbefinnande i form av motionsinslag eller konstupplevelser. Träffarna är avgiftsfria.

Vill du veta mer?

E-post gun.andersson@folkhalsan.fi, tfn 050 566 8777

Farfar i skolan

Farfar i skolan heter ett finlandssvenskt nätverk som vill hjälpa skolorna att få med fler vuxna i skolvardagen. Barn behöver många trygga vuxna. Många lärare välkomnar en äldre vuxen i klassrummet. Det finns allt fler äldre som gärna ställer upp en eller ett par dagar i veckan som en extra resurs i skolan. I Svenskfinland har 94 skolor redan en skolfarfar eller skolmormor och 214 äldre har funnit en meningsfull sysselsättning och många nya "barnbarn". Du kan läsa mer om verksamheten på våra webbsidor. Verksamheten bedrivs som ett samarbete mellan Folkhälsan, Förbundet Hem och Skola i Finland, Svenska pensionärsförbundet och utbildningsverket i Helsingfors stad.

Vill du veta mer?

Nyland: gun-britt.aminoff@folkhalsan.fi, tfn 09 315 5535

Österbotten: john.nordblad@folkhalsan.fi, tfn 050 554 4484

Åboland: margo.storm@folkhalsan.fi, tfn 02 278 6215

Åland: marcus.karlsson@folkhalsan.ax, tfn 040 837 5777

www.folkhalsan.fi/farfariskolan

Vi mobbar int´

Vi mobbar int´s verksamhet stöder skolornas antimobbningsarbete både på ett förebyggande och på ett ingripande plan. Vi erbjuder fortbildningar för skolpersonal, sammanställer material och sprider goda modeller för mobbningsförebyggande arbete.

Utbildningar:

Fortbildning (2 dagar) i att uppdatera skolans handlingsplan mot mobbning och trakasserier, hösten 2011 i östra Nyland.

aXion-handledarträff för utbildade handledare 18–19.11.2011 i Tammerfors.

Vi ställer upp efter behov och i mån av möjlighet vid fortbildningsdagar för skolpersonal kring mobbningsförebyggande arbete.

Inspirationsdagar i att använda materialet för StegVis-programmet efter behov och personresurs. Det går också bra att låna StegVis-materialet av oss.

År 2012 firar Vi mobbar int´ 10-årsjubileum, vilket bl.a. uppmärksammas med seminarier kring mobbning.

Material:

Vi mobbar int´-mappen innehåller fakta kring mobbning och kan laddas ner på vår hemsida.

Materialet "... så ingen blir ensam" består av fem korta filmer om mobbning och kan användas som diskussionsmaterial med elever, studerande, föräldrar och skolpersonal. Under hösten ger vi ut ett separat arbetshäfte knutet till två av filmerna i "... så ingen blir ensam". Materialet fokuserar på sexuella trakasserier.

Vill du veta mer?

E-post tove.ajalin@folkhalsan.fi, tfn 050 304 2163

E-post maria.lingonblad@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1088

www.vimobbarint.fi

Vänelever och tutorer



Vi arbetar för att upprätthålla och utveckla vänelevs- och tutorverksamheten i landets svenskspråkiga skolor. Målet är att ge stöd och verktyg för att engagera elever/studerande och skolpersonal i en aktiv delaktighet och för en ökad trivsel i skolmiljön.

I början av år 2012 hålls en två dagars vänelevshandledarutbildning i Österbotten för skolpersonal från hela Svenskfinland. Under våren 2012 ordnas handledarträffar för vänelevs- och tutorhandledare, en i Nyland och en i Österbotten. Skolor som önskar stöd för att starta vänelevs- eller tutorverksamhet får gärna ta kontakt.

Material

Inspirationsmaterialet Fred & Frida för vänelevsverksamhet i åk 1–6 innehåller bl.a. en cd med några sånger och ett bildmaterial som kan användas som diskussionsunderlag. Vänelevsmappen för åk 7–9 riktar sig till väneleverna och alla vänelever har möjlighet att få en egen mapp. Båda materialen kan beställas kostnadsfritt från oss.

En ny tutorhandledarmanual finns nu tillgänglig på webben. Materialet stöder och underlättar tutorhandledarnas arbete på skolorna och består av konkreta verktyg för att ordna tutorverksamhet i andra stadiet skolor.

Vill du veta mer?

Åk 1–9: tove.ajalin@folkhalsan.fi, tfn 050 304 2163

Andra stadiet: maria.lingonblad@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1088

www.vimobbarint.fi

Skolfred

Syftet med skolfreden är att påminna om att alla i skolan har rätt till en trygg och jämlik inlärningsmiljö. Skolfreden utlyses varje år i början av höstterminen men verksamheten planeras så att den sträcker sig över hela läsåret. I år utlyses den nationella skolfreden den 24 augusti i Uleåborg. Svenska Privatskolan i Uleåborg är svensk pilotskola.

Pilotskolorna sammanställer förslag till läsårsprogram, som finns på skolfredens hemsidor www.skolfreden.fi. Om ni har frågor, tips eller material som ni tycker kunde läggas ut på webbplatsen kontakta oss på Folkhälsan.

Arrangör för den nationella skolfreden är Mannerheims Barnskyddsförbund, Utbildningsstyrelsen, Polisen och Folkhälsan. Ny samarbetspart från år 2011 är Finlands föräldraförbund.

På Åland samarbetar Folkhälsan med utbildnings- och kulturavdelning vid Ålands landskapsregering, Ålands polismyndighet, Rädda Barnen på Åland rf och Ålands fredsinstitut. Skolfreden utlyses på Åland i början av september och det är Lemlands och Lumparlands skola som står för programmet.

Vill du veta mer?

E-post gun.andersson@folkhalsan.fi och marcus.karlsson@folkhalsan.ax (Åland)

Arbetsmaterial om barnkonventionen

Sedan augusti 2010 är Barnkonventionen nämnd i läroplanens grundvärderingar. Vi har därför i samarbete med Hem och skola och Finlands Svenska Skolungdomsförbund skapat ett metodmaterial för skolan som heter "För mer rättvisa". Materialet är gratis.

I materialet betonas särskilt artikel 2 om barns rätt att skyddas mot diskriminering. "För mer rättvisa" består dels av egna övningar, dels av övningar från annat metodmaterial som finns tillgängligt på webben.

En fortsättning på "Mer rättvisa" ges ut till barndagen den 20 november. Då kommer fokus att finnas på förbud mot barnaga, våld och kränkningar.

"För mer rättvisa" kan beställas av:

malin.gustavsson@folkhalsan.fi eller laddas ner från Folkhälsans webbplats.

DejtPark



DejtPark är ett material som fungerar som underlag för dialoger kring sällskapande och parbildning. Materialet tar upp olika temaområden där frågan om respekt i parrelationen är den röda tråden.

Materialet kan användas t.ex.

- inom ämnet hälsokunskap
- som tillvalskurs från åk 9 eller inom andra stadiet
- i tjej- och pojkgrupper

Vi ordnar regelbundet två dagar långa utbildningar i olika regioner där man kan bekanta sig med materialet. Utbildningarna är avgiftsfria. Materialet, som omfattar en pärm med texter och övningar samt arbetskort, delas ut vid kursen.

Vill du veta mer?

E-post barbro.nase@folkhalsan.fi eller gun.andersson@folkhalsan.fi

Chilla

Chillamaterialet är ett verktyg för lärare och andra vuxna som vill hjälpa barn att slappna av. Materialet består av ett häfte med avslappningsövningar, massage- och yogaövningar och en cd-skiva med lugn musik och avslappningsövningar med en berättarröst som ger instruktioner. I materialpaketet ingår också affischer med instruerande bilder till massage- och yogaövningarna.

Övningarna lämpar sig för barn i alla åldrar. De kan användas om och om igen. Med träning och upprepning blir avslappning snart en efterlängtd skön stund.

Under läsåret ordnar vi Chilla-inspirationseftermiddagar/ utbildningar på olika håll i Svenskfinland.

Vill du veta mer?

E-post erika.fogelberg@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1103

www.folkhalsan.fi/chilla

Röris och MiniRöris

Folkhälsan samarbetar med Friskis&Svettis Stockholm och bjuder in till en halv dag med inspiration för dig som vill jobba med rörelse i åk 1–6. Kursen ordnas i oktober i tre regioner: Österbotten, Åbo och Helsingfors och vänder sig till skolor och lärare eller annan skolpersonal som vill börja använda verktyget Röris. Parallellt med Röris-utbildningen arrangeras även en MiniRöris-utbildning, som riktar sig till daghemspersonal.

Vill du veta mer?

E-post erika.fogelberg@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1103

Språk och kommunikation

Vi arbetar för att stärka barns och ungas svenska språk bl.a. genom att skapa förutsättningar för svensk dagvård och skola på språköarna och främja språkbadsverksamheten i hela Finland.

Vår målgrupp är främst pedagoger, föräldrar och tjänstemän. Vi ställer upp på föräldramöten, diskussioner, konsultation och handledning. För större helheter kommer vi överens om kostnaderna.

Vi har utvecklat material för språkstimulerande arbete, materialet hittar du på webben [/www.folkhalsan.fi/spraklekar](http://www.folkhalsan.fi/spraklekar).

Vill du veta mer?

E-post veronica.hertzberg@folkhalsan.fi, tfn 050 581 9924

E-post johanna.sallinen@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1053

www.folkhalsan.fi/sprak

Håll dig flytande – lär dig simma

Folkhälsan arrangerar simundervisning både utomhus under sommaren och i simhallar under vår och höst. Vi är måna om att simundervisningen är högklassig och framför allt rolig! Vi satsar mycket på säkerhet bl.a. i form av lekfulla livräddningsövningar och återupplivning på docka.

I vissa kommuner stöder den lokala Folkhälsanföreningen skolans simundervisning i form av bidrag för kostnader för transport till simhallen eller med att hitta duktiga simlärare. Vi ordnar också inspirationsdagar och inspirationseftermiddagar för lärare som vill ha mera kunskap om hur man kan göra skolans simundervisning effektiv och rolig. Skräddarsydda simlärarutbildningar för lärare ordnas efter behov. Folkhälsan har ett antal egna terapibassänger, där undervisning för t.ex. barn i behov av extra stöd kan ordnas. Ta gärna kontakt om din skola är i behov av inspiration och idéer för skolsimmet.

Vill du veta mer?

E-post nina.renlund@folkhalsan.fi, tfn 09 315 5531

www.folkhalsan.fi/sim

Gruppteraplay-utbildning

Gruppteraplay är en arbetsmetod och ett sätt att bemöta barn. Gruppteraplay handlar om att se barnet här och nu, samtidigt som det är utmanande och lekfullt utan tävlingsmoment. Den vårdande metoden används i mobbningsförebyggande syfte samt för att öka gruppsamhörighet och enskilda barns självkänsla. Utbildningen är 2+2 dagar och riktar sig till dagvårds- och skolpersonal. Årligen ordnar vi tre gruppteraplay-utbildningar på olika håll i Svenskfinland. Utbildningarna är gratis, eftersom de finansieras med medel från Folkhälsans luciainsamling.

Vill du veta mer?

E-post asa.carlsson@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1073

Trappan-utbildning

Folkhälsans luciainsamling 2008–2010 samlade in medel för arbete med utsatta barn och framför allt barn som har upplevt våld i familjen. Vi ordnar Trappan-utbildningar för personer som i sin yrkesvardag möter och samtalar med barn som har upplevt våld i hemmet. Trappan-modellen är 3–8 samtal, vilkas syfte är att barnet ska sätta ord på sina upplevelser. Utbildningarna kommer att fortsätta under läsåret 2011–2012. Utbildningarna är kostnadsfria.

Vill du veta mer?

E-post asa.carlsson@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1073

Verksamheter för skolbarn och unga

Cykeldagar

Cykeldagarna är ett skraddarsytt 3 timmars program som är riktat till elever i åk 3–6 och som tar upp saker som är viktiga att beakta då man åker cykel. Programmets tyngdpunkt ligger på att lära sig trafikregler, cykelns olika delar, träning av cykelteknik samt att ta hänsyn till synskadade i trafiken. Till cykeldagen tar varje elev med sig sin cykel och hjälm till skolan. Samtliga klasser deltar i teoriundervisningen. Efter teorilektionen delas eleverna i två grupper, den ena gruppen deltar i cykelbanan, medan den andra gruppen besiktigar cyklarna. Lärarna deltar i programmet som övervakare vid uppgiftspunkterna. Cykeldagen kostar 50 euro.

Cykeldagen kan beställas av:

E-post patrik.lindholm@folkhalsan.fi, tfn 09 315 5611 eller 050 400 2081

Sexsnack

Vi erbjuder sexualundervisning för barn och ungdomar enligt Sexsnack-modellen i hela Svenskfinland. Modellen ger en positiv, realistisk och bred bild av sexualitet på en åldersanpassad nivå. Ett baspaket för tonåringar består av tre lektioner per klass och för elever i åk 5–6 av två lektioner per klass. Baspaketet för högstadiet/andra stadiet kostar 195 euro och för lågstadiet 130 euro + resekostnader. Bokningar av Sexsnack kan med fördel göras med beställningsblanketten som nås via webbadressen www.folkhalsan.fi/ungochskola

Material

Broschyren "Flickor och pojkar och puberteten" handlar om kroppens utveckling, känslor och sexualitet. Broschyren riktar sig till barn i åldern 10–12 år och kan beställas gratis.

Vill du veta mer?

E-post suss.ahman@folkhalsan.fi

Ronja och Birk, tjejgrupper

Folkhälsans gruppverksamhet för flickor och pojkar i åk 1–6 heter Ronja och Birk. Vi strävar efter att engagera alla flickorna eller pojkarna i klassen att delta i Ronja- eller Birkgruppen. Målet är bl.a. att stärka barnens självkänsla samt sammanhållningen och respekten barnen emellan och låta dem i en trygg grupp få prova på och diskutera nya saker tillsammans med två vuxna ledare. För flickor i åk 7 och uppåt erbjuder Folkhälsan tjejgrupper, som är en fritidsverksamhet som bygger på samma grund som Ronja, men är anpassad för äldre flickor. Folkhälsan ordnar regelbundet utbildningar av ledare för Ronja- och Birkgrupper och tjejgrupper.

Vill du veta mer?

E-post sara.sundell@folkhalsan.fi, tfn 09 315 5606

Storasyster

Storasysterverksamhet är en form av mentorskap för tjejer i åk 7–9 eller första året i gymnasiet. Syftet med verksamheten är att en äldre tjej träffar en yngre tjej för att ge en möjlighet till att ses och utvecklas. Den äldre tjejen ska fungera som en storasyster eller äldre kompis för en yngre tonåring. Tjejerna samtalar om vardagen då de träffas. Målet är att den äldre tjejen ska ge den yngre tjejen möjlighet att bli sedd, stödd och bekräftad i de val som hon ställs inför i vardagen. Verksamheten bedrivs i Åboland och på Åland men kommer även till hösten att starta i Österbotten.

Vill du veta mer?

Åland: marcus.karlsson@folkhalsan.ax, tfn 040 837 5777

Åboland: sophie.solin@folkhalsan.fi, tfn 050 539 4879

Österbotten: yvonne.nyberg@folkhalsan.fi, tfn 050 542 4191

Rörelsekvarten

Vilken klass är den aktivaste?

Rörelsekvarten är en motionskampanj och en tävling mellan alla skolor, åk 1–6, i Svenskfinland. I Rörelsekvarten ska eleverna vara så aktiva som möjligt på rasterna i skolan och på det sättet samla poäng. Rörelsekvarten är en motionskampanj i tre regioner: Åboland, Österbotten och Nyland. Rörelsekvarten pågår under fyra veckor på hösten, vecka 43–46. Den klass som samlar ihop flest rörelsepoäng vinner: ett friluftsäventyr för åk 1–3 och ett friluftsäventyr med övernattnings för åk 4–6. Priset får de vinnande klasserna i varje region på våren när snön smultit och solen värmer. Information om motionskampanjen och anmälningar skickas ut till samtliga skolor på hösten.

Vill du veta mer?

Åboland: mari-sofi.johansson@folkhalsan.fi, 040 843 3713

Österbotten: erika.fogelberg@folkhalsan.fi, 044 788 1103

Nyland: mikaela.wiik@folkhalsan.fi, 044 788 1062

www.folkhalsan.fi/rorelsekvarten

Friluftsliv



Folkhälsans Förbund arrangerar friluftsvksamhet med utomhuspedagogik som grund för barn och ungdomar, främst i Åboland. Vi arrangerar friluftsdagar på våren, hösten och på vintern. Teman kan vara att röra på sig i skogen, överlevnad eller att gå med snöskor.

Vill du veta mer?

E-post patrik.berghall@folkhalsan.fi, tfn 050 599 3757,

Konferens

Folkhälsan är med och arrangerar den andra konferensen i Finland om utomhuspedagogik i september 2011 i Esbo, Oitans. För mera information: www.mittinaturen.fi

Äventyrsbana och lägerskola

En äventyrsdag utomhus på Mjölbolsta Äventyrsbana i Raseborg innehåller såväl utmaningar och samarbete som motion och skoj. Äventyrsdagen räcker drygt fyra timmar med en matpaus inberäknad. Under en dag hinner eleverna prova på flera av våra mest omtyckta äventyr, t.ex. jättegungan, linbanan, rullande stocken, bildäcksbanan och paintball-skytte. Dessutom får eleverna samarbeta kring kluriga problemlösningar och teamäventyr, vilket visat sig vara bra för sammanhållningen i gruppen. Priset för en äventyrsdag (ca 4–5 h) är 300 €/grupp eller 20 €/elev om ni är fler än 15 personer.

Äventyrsbanan i Mjölbolsta är också en intressant plats att ordna lägerskola på. Vi ger barnen möjlighet att klara av ett riktigt uteliv med övernattningar i armétält, lägereldar, kajakpaddling, korgklättring, repgunga, yxkastning och klättring till 12 meters höjd.

Vi öppnar banan så fort vädret tillåter kring mitten av april. Vi har kapacitet för grupper upp till 120 elever per dag. Lägerskolor kan även ordnas på vår lägergård Breidablick i Hangö i maj, augusti och september enligt överenskommelse. Kost, logi, program, äventyrsbana, segling, paddling m.m., allt är möjligt och vi skraddarsyr gärna en paketslösning för just er skola enligt behov och önskemål.

Vill du veta mer?

E-post susanna.stenman@folkhalsan.fi, tfn 019 278 6876 eller 050 304 7642

UTU Ung till ung

UTU-ungdomarnas arbetsområde är hälsa och hälsosamma val i fråga om droger (alkohol, narkotika, tobak). UTUna håller lektioner i grundläggande utbildningen i Åboland. Främst riktar man sig till årskurserna 5–9 men även yngre kan komma i fråga. UTUna är minst 16 år och har fått utbildning i att leda diskussioner och värderingsövningar samt lekar med eleverna. UTUna arbetar i par när de besöker skolorna. UTUna erhåller en gymnasiekurs för sina timmar.

UTUn beställs av

E-post sophie.solin@folkhalsan.fi, tfn 050 539 4879

Ungdomstelefonen 0800 151 100

Folkhälsans Ungdomstelefon är en telefon som riktar sig främst till ungdomar i åldern 11–18 år. Ungdomstelefonen finns till för alla de unga som har tankar och funderingar de vill diskutera med en vuxen som har tystnadsplikt. Inga problem är för små eller stora för att diskuteras. De som svarar i telefonen är utbildade vuxna som har erfarenhet av att diskutera allt mellan himmel och jord med unga. Den som ringer får vara helt anonym, samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. Ungdomstelefonen är öppen måndag–onsdag kl. 14.30–18.30.

Vill du veta mer?

E-post sophie.solin@folkhalsan.fi, tfn 050 539 4879 eller 02 278 6218

E-post janina.paju@folkhalsan.fi

Sluta panta

Sluta panta är en webbaserad stödtjänst för unga och finns på adressen x3m.yle.fi/slutapanta. Sluta panta är ett forum där unga kan få svar på sina frågor av professionella och där de kan diskutera om relationer, mat och ätande, framtid, studier och jobb, konflikter, kärlek, ensamhet ... lycka och glädje.

Chatten är öppen: måndag–onsdag 19–22, lördag 19–22
x3m.yle.fi/slutapanta

Sluta panta stöds av Undervisningsministeriet och är ett samarbete mellan Finlands Svenska Skolungdomsförbund, Folkhälsan, De ungas akademi, Ung info, Hem och Skola och Radio X3M.

Tonårspoli

Tonårspolikliniken hjälper och stöder ungdomar med problem som hör ihop med ungdomsutvecklingen. Det kan gälla sådana problem som hör ihop med den normala utvecklingen under pubertetstiden, men också allvarigare störningar. Vården kan bestå av enstaka undersöknings- eller vårdbesök eller en längre vårdkontakt. Också föräldrar kan vända sig till oss för att få stöd eller råd. Vår verksamhet bygger på kunskap om ungdomarnas utveckling och en helhetssyn där fysiska, psykiska och sociala faktorer beaktas.

Tonårspoli tar emot med tidsbeställning.

Vi har mottagning på sju olika orter:

Helsingfors: Topeliusgatan 20, tfn 09 315 54 00

Kaskö: Bladhs kavägen 35, tfn 050 313 2565

Kristinestad: Salavägen 1, tfn 050 313 2565

Närpes: Mejerivägen 2, tfn 050 313 2565

Pargas: Munkvikvägen 31, tfn 02 536 9706

Vasa: Storalånggatan 60, tfn 06 312 4544

Åbo: Kaskisgatan 13 A 4, tfn 02 5369708

www.folkhalsan.fi/tonarspoli

Folkhälsans Resurscenter



Folkhälsans Resurscenter jobbar med Alternativ kommunikation (AKK), specialpedagogik, kommunikations- och datahjälpmedel samt datorstöd. Vi erbjuder handledning, föreläsningar, utprovningar och datateksverksamhet. Vi riktar oss till barn och unga i Svenskfinland och deras familjer samt till yrkesutövare.

Utprovningar, handledningar och föreläsningar debiteras, medan datateksbesök på Datateket i Helsingfors eller Vasa är avgiftsfria.

Vill du veta mer?

E-post resurscenter@folkhalsan.fi

www.folkhalsan.fi/resurscenter

Grupper för utsatta barn

Det finns resurser för att ordna stödgrupper för barn som har upplevt våld inom familjen. Barngrupperna kan ordnas i olika delar av Svenskfinland. Grupperna finansieras med stöd av luciainsamlingen.

Vill du veta mer?

E-post gun.andersson@folkhalsan.fi, tfn 050 566 8777

E-post janiina.mieronkoski@folkhalsan.fi, tfn 044 788 5952

Habiliteringsavdelningen – Habben

Folkhälsans Habiliteringsavdelning (Habben) betjänar familjer med barn eller ungdomar med olika specifika svårigheter. De specifika svårigheterna kan gälla kommunikation, tal och hörsel, fin- och grovmotorik, beteende- och sociala svårigheter som orsakar problem i familjen, dagis eller skolan. Vid habiliteringsavdelningens poliklinik och dagavdelningen arbetar barnneurolog, talterapeut, ergoterapeut, psykolog, socialarbetare, sjuksköterska, barnsköterska och fysioterapeut. Habben tar emot barn som fått en remiss från t.ex. hälsovården, familjerådgivningen eller skolmyndigheten i kommunen. Habben samarbetar med specialistsjukvården inom olika sjukvårdsdistrikt och familjen kan också vända sig privat till Habben.

På Habbens anpassningskurser får barnen och familjerna träffa andra familjer med samma eller liknande svårigheter, dela erfarenheter, information och stöd.

Vill du veta mer?

www.folkhalsan.fi/habben

Folkhälsan Syd Ab arrangerar inom ett 3-årigt familjeprojekt bl.a. en stödgrupp för föräldrar som har barn med särskilda behov och en grupp för ungdomar som behöver stöd i sociala färdigheter. Båda grupperna startar hösten 2011.

Vill du veta mer?

E-post diana.cavonius@folkhalsan.fi, tfn 050 4002092

Majblomman och Lucia



Folkhälsan ordnar två riksomfattande insamlingar, Lucia och Majblomman. Våra lokalaföreningar deltar i insamlingarna. Skolan kan stöda den lokala Folkhälsanföreningen genom att låta eleverna sälja majblommor och luciamärken. För varje sålt märke får eleverna en provision. Intäkterna från märkesförsäljningen går till det lokala hälsofrämjande arbetet bland barn och unga, bl.a. simverksamheten.

Ytterligare information om Folkhälsans märkesförsäljning på

www.folkhalsan.fi/majblomman

www.folkhalsan.fi/lucia

Övrig verksamhet i skolorna

Hälsoverkstaden

Det är gott att äta, roligt att röra på sig och skönt att sova! Hälsoverkstaden är ett treårigt utvecklingsprojekt (2009–2011) som riktar sig till svenska lågstadieskolor i Österbotten och Åboland. Utvalda skolor deltar i Hälsoverkstaden och jobbar för en bättre hälsa bland skolbarnen och personalen genom teman som; frukt & grönt, sömn & vila och rörelse & idrott. Eftersom även familjens hälsa är viktig stöder Hälsoverkstaden också skolans kontakt till hemmen.

Trots att Hälsoverkstaden avslutas under hösten vill vi gärna sprida kunskapen och erfarenheterna från åren och inspirera andra skolor att satsa på hälsa.

Vill du veta mer?

E-post erika.fogelberg@folkhalsan.fi, tfn 044 788 11 03
www.folkhalsan.fi/halsoverkstaden

Gimme5



Gimme5, smakskola med alla sinnen, inspirerar barn till ett hälsosammare liv, där det blir naturligt att äta fem nävar frukt och grönt om dagen. Projektets namn, Gimme5, syftar just på antalet rekommenderade portioner, ge mig fem!

Projektet vill hjälpa barn öka variationen i den frukt, de bär och de grönsaker barnen vågar smaka på samt öka det dagliga intaget. Vi vill också stöda och hjälpa lärare och föräldrar att jobba med smakskola och att skapa en positiv inställning till frukt och grönsaker.

I Gimme5 smakar, doftar och lyssnar vi på frukter och grönsaker tillsammans med barnen. Vi jämför smaker och utmanar barnen att våga testa nya smaker.

Gimme5 riktar sig främst till åk 1–2 och till eftisgrupper i Österbotten. Gimme5 startade i norra Österbotten våren 2011 och kommer att fortsätta i nya skolor i mellersta Österbotten hösten 2011 och i södra Österbotten våren 2012. Intresserade lärare får gärna ta kontakt. Projektet är kostnadsfritt för deltagande skolor.

Material

Gimme5-spelet är ett brädspel där du genom att smaka, beskriva, rita och dramatisera lär dig mer om frukt, bär och grönsaker. Spelet finns som pdf-version på vår webbplats.

Fem nävar om dan, Folkhälsans mellanmålsbok, ger dig enkla och roliga recept på goda och hälsosamma mellanmål.

Vill du veta mer?

E-post hanna.kahila@folkhalsan.fi, tfn 044 788 6309
www.folkhalsan.fi/gimme5

Sommarverksamheter

Sommarbarn

Barn kan via sommarbarnsverksamheten få en värdfamilj hos vilken barnet tillbringar en överenskommen tid under sommarlovet som sommarbarn. Sommarbarnet blir en del av värdfamiljens vardagsliv. Vistelser under andra skollov är också möjliga om bägge parter vill upprätthålla kontakten. Målgruppen är barn i åldern 5–16 år och verksamheten finns i hela Svenskfinland. Dygnavgiften är 15 €/barn, vilken går oavkortad till värdfamiljen. För vistelser och resekostnader kan man ansöka om betalningshjälp.

Vill du veta mer?

E-post sommarbarn@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1073
www.folkhalsan.fi/sommarbarn

Familjesemester



Folkhälsan ordnar familjesemester för barnfamiljer från hela Svenskfinland. Familjesemestern finansieras av Svenska Semesterförbundet med stöd av Penningautomatföreningen RAY. Semesterns längd är 5 dygn med helpension och ledd verksamhet. Programmen är planerade så att en del görs tillsammans med hela familjen och en del speciellt med barnen.

Vill du veta mer?

E-post susanna.stenman@folkhalsan.fi, tfn 050 304 7642

Läger och sommarklubbar

Folkhälsans ordnar årligen sommarläger och sommarklubbar runt om i Finland. Syftet med fritidsverksamheten är att kunna erbjuda barn och ungdomar ledd, hälsofrämjande verksamhet medan föräldrarna arbetar. Målgruppen är barn i åldern 7–15 år. Under sommaren ordnas bl.a. läger på vår lägergård Breidablick i Hangö, på Solvalla i Esbo och på Norrvalla i Vörå. Sommarklubbar och dagläger ordnas på olika ställen i huvudstadsregionen, i Åbo och i Österbotten.

www.folkhalsan.fi/sommar





Itella Green



Du = Folkhälsanaktiv?

Vill du engagera dig lokalt och jobba för din, dina barns eller andras hälsa? Tycker du att Folkhälsan står för goda värderingar som du vill understöda? Vill du få hem tidningen Folkhälsan 6 ggr per år och den vägen hålla dig informerad om aktuell verksamhet och insatt i aktuella hälsofrågor?

Passa på och bli medlem, aktiv eller passiv, i en Folkhälsanförening. Vi har hundra aktiva föreningar runtom i Svenskfinland. Medlemsavgifterna varierar, men rör sig i snitt kring tio euro per år. Vill du veta mera? Gå in på www.folkhalsan.fi/blimedlem eller kontakta organisationssekreteraren i din egen region.

Nyland: mikaela.nordling@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1094
Åboland: margó.storm@folkhalsan.fi, tfn 040 777 4769
Åland: ann-katrin.morn@folkhalsan.ax, tfn 040 519 4222
Österbotten: malin.strom@folkhalsan.fi, tfn 050 337 8138