

NYHETSMBREV ÅLAND 01/2012

Välkommen till ett nytt år med Folkhälsan!

Info för styrelseaktiva

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. Om ni vet någon som inte får eller också någon som inte längre önskar få det, så meddela till ann-katrin.morn@folkahlsan.ax som är sammanställare och utskickare. Som medlem har man också möjlighet att få nyhetsbrevet som utkommer varannan månad genom att beställa det på ovanstående adress. Brevet kan även läsas på vår hemsida.

Ny styrelsesammansättning

Om namntecknarna ändras (dvs. ordf, viceordf, sekr eller kassör) eller ni har godkänt nya stadgar (och de blivit ok:ade av Förbundet) ska ni meddela detta till Patent-och registerstyrelsen PRH. Blankett och anvisningar finns på www.prh.fi/sv. Flera av föreningarna har redan skickat in **föreningens kontaktuppgifter**, men ni som inte gjort det ännu, skicka gärna in det så fort som möjligt så vi får uppdatera era kontaktlistor i alla program. Blankett för ändamålet finns på www.folkahlsan.fi/foreningsstod.

Kom med och låt er inspireras på Rådslaget!

Ni kommer väl ihåg vår gemensamma träff och inspirationsdag **lördag den 11.2.** Då har ni i föreningarna möjlighet att träffa varandra samt ta del av ett varierande program och aktualiteter inom Folkhälsan. Vi börjar dagen kl.13.30 på Ålands hotell-och restaurangskola och avslutar med gemensam middag på kvällen. Anmälan till Ann-Katrin senast måndag den 6.2. Vi hoppas få se alla föreningar representerade!

Kommun-standar

Snart ska vi fira 90-årsjubileum. Till den officiella delen, som börjar kl.13.00 den 24 mars, vore det mycket trevligt att visa upp respektive kommuns standar. Ta därför med ert standar till Rådslaget så får ni tillbaka det i början på april. Tack för hjälpen. /Bertil

Förtjänsttecken

I samband med vår jubileumsfest finns det möjlighet att premiera personer som varit med länge i verksamheten. Silvermärket kan ges efter tio aktiva år, och guldtecknet kan ges efter ytterligare sju år. Anhållan kan skickas till Ann-Katrin så fort som möjligt som för den vidare till Samfundet.



Luciasammanställning

Ett varmt Tack för ert engagemang i 2011-års luciakampanj!
Med gemensamma krafter har vi sålt 24 438 (ifjol 24 282) lucialotter och 767 (ifjol 817) luciamärken. Brev om detta kommer inom kort till de kampanjansvariga.

Ny prislista för 2012

Under perioden 1.1.2012-30.6.2012 gäller ny prissättning inom LFÅ.
Som ett litet förtydligande gäller att när lokalföreningarna hyr Folkhälsans bassäng för aktiviteter är prissättningen 28€/h.

Glöm inte att göra reklam för vår egen bokningssida på nätet.

Adress: www.folkhalsan.ax/boka.

Prissättningen 28€/h gäller även lokalföreningarnas styrelsemedlemmar och suppleanter. Vill ni i lokalföreningen använda kabinett och dagcenter på Skeppargatan 11 för era styrelsemöten är det helt gratis. Komplet prislsta kan erhållas från vårt kansli./Bertil

Verksamhetsberättelse för 2011

Vi har ett nytt år och det återstår att redovisa fjolåret.

Det börjar bli dags att skriva verksamhetsberättelse för år 2011 och i Folkhälsan på Ålands verksamhetsberättelse ingår också en kort redogörelse över vad föreningarna har gjort.

Därför hoppas vi att ni kan skicka in era **preliminära verksamhetsberättelser** till oss **inom februari**.

Föreningarnas extranät på webben

Föreningarnas databank har uppdaterats.

Ni hittar bla idéer på verksamheter, tips på marknadsföringskanaler, dokumentmallar, info om Folkhälsans olycksfallsförsäkring som gäller alla föreningar mm. Läs och välj de bitar som berör just er verksamhet! Hör av er till Ann-Katrin om det är något ni saknar på sidorna.

Allt material hittar du på www.folkhalsan.fi/foreningsstod.

Modellstadgar

De nya modellstadgarna är godkända av Patent-och registerstyrelsen. De finns nu insatta på föreningarnas extranät på webben under dokumentmallar.

Om ni har föråldrade stadgar i er förening kanske det är hög tid att uppdatera dem.

Uppgifter om era aktiviteter

Skicka gärna in information om era inplanerade verksamheter, speciellt nu i vår och sommar så hjälper vi till med att sätta in dem på hemsidan. Ni kan skicka per e-post till helena.kihlberg@folkhalsan.ax.

Allmän info

Gilla Folkhälsan på Åland på facebook

Vill du veta vad som är på G inom Folkhälsan på Åland?

Är du föreningsaktiv och vill ha en kanal att berätta åt ännu fler om er verksamhet?

Vill du kommentera och ge feedback?

Gå in och gilla Folkhälsan på Ålands facebook sida på adressen

www.facebook.com/FolkhalsanAland

Folkhälsans Dagcenter

för personer med demenssjukdom har för närvarande full beläggning alla tre dagar verksamheten håller öppet.

1 februari startar återigen, i samarbete med Demensföreningen på Åland, stödgruppsverksamhet för anhöriga och deras närstående. Träffarna sker vid St. Görans församlingshem två onsdagar i månaden fram till juni./Mejt

Dockteater Fågel Blå

"Dockteater Fågel Blå, som startade för 30 år sedan i Folkhälsans regi, bjuder igen på dockteater i Mariehamns stadsbibliotek de första veckorna i februari 2012.

Dockteaterns eldsjäl Berit Lindqvist och Yvonne Dugin spelar en nyskriven pjäs som heter Sofias längtan. Den handlar om Sofia, som tycker mycket om att vara hos sin farfar och hans hund Tuss, men ändå längtar hon efter sin farmor – och i en dröm får hon träffa henne igen. Pjäsen passar för barn från ca 3 år. Daghem och familjedagvården kan boka."

Kurs "Inspiration för vardagsmatlagning, tips, idéer och recept"

Hålls den 12 och 19 mars i Geta församlingshem. Se bilaga.

Hälsofrämjande enheten informerar

Äntligen är nya året här med en nystart! Nya året ligger som ett vitt oskrivet A4 framför oss, med dess utmaningar, äventyr och möjligheter. Varför inte låta detta år vara året då du når dina hälsomål! Nu kör vi! Vi ses på Rådslaget. Motivationshälsningar Erica, vik. Hälsoinformatör.

Nedan följer några av de kurser som det ännu finns platser lediga. Anmälan görs till kansliet på te. 17430.

Familjecafé i Allaktivitetshuset

Du som är hemma med ditt barn, kom och träffa andra hemmaföräldrar och deras barn. Ingen anmälan behövs, "drop in". Verksamheten är kostnadsfri.

Veckorna 2-21

Kaffe och tilltugg kostar 2 euro, kontant betalning.

Folkhälsans allaktivitetshus

Onsdagar kl. 13-15.00

Mamma-barngymnastik

Är du hemmaförälder med barn i åldern 4 till cirka 10 månader och vill röra på dig?

Mamma-barnträningen är anpassad för den nyblivna mamman med fokus på

bäckenbotten och bålstabilitet. Passet är en kombination av lättare konditionsträning

samt styrkeövningar där också barnet aktivt kan delta.
Veckorna 5-9 & 10-14 & 15-19 (anmäl dig till alla kurser eller bara till en)
Gymnastiksalen i Folkhälsans allaktivitetshus
Pris: 32 €/ 5 ggr
Tisdagar kl. 14-15.00

Vattengymnastik för småbarnsmammor

Syftet med aktiviteten är att på ett skonsamt sätt komma igång fysiskt efter graviditeten. Denna grupp är för dig som nu är ivrig att unna dig själv tid för motion och önskar en fartfylld men trygg träningsform. Detta sker tillsammans med andra nyblivna mödrar, och är m.a.o. också nätverksskapande.

Veckorna 2-21
Pris: 160 euro/kurs med 20 tillfällen
Folkhälsans allaktivitetshus
Tisdagar kl. 19.00-19.45

Vattengymnastik för gravida

En skonsam vattengymnastik för dig som är gravid. Detta sker tillsammans med andra blivande mödrar, och är m.a.o. även nätverksskapande. Rullande start med beräknad tid som "kösystem".

Veckorna 2-21
Pris: 8 euro/tillfälle
Folkhälsans allaktivitetshus
Tisdag kl. 19.45-20.30

Ungdomsarbetaren informerar

Storasysterverksamhet baserar sig på frivilliga insatser och går ut på att en äldre tjej stöder en yngre tjej. De två träffas regelbundet och fikar, promenerar, samtalar. Tanken är att storasystern finns till som en vuxen vän som stöder den unga under tonårstiden när hon håller på att hitta sig själv, ställs inför val, behöver prata av sig. Det finns ständigt behov av flera storasysstrar. Om du eller någon du känner är intresserad av denna verksamhet, så får ni gärna anmäla ert intresse till ungdomsarbetaren. På sidan Folkhälsans Storasysterverksamhet - folkhalsan.fi kan man läsa mera om verksamheten.

Årets **sommarläger** närmar sig. I år kommer lägren att vara följande datum:
Skärgårdsläger på Enigheten 11-15 juni, Seglarläger på Albanus 18-21 juni,
Sommarklubben i allaktivitetshuset 11-20 juni. Annonsering och anmälan till lägren sker i april.

Till skärgårdslägret söker vi duktiga, engagerade vuxna personer som vill jobba med barn. Om ni vet någon som kan vara lämplig för denna uppgift och vill sommarjobba för Folkhälsan, vänligen kontakta ungdomsarbetaren Linda tfn 17439/040 8375 777

I nyhetsbrevet presenteras Folkhälsans personal på Åland i tur och ordning.
Den här gången är det kökschef i Café Vreten Tobias Björklund som står på tur.



Namn: Tobias Björklund

Ålder: 21

Mina arbetsuppgifter är: laga mat, beställa, fixa matlistor och annat pappersarbete.

Gjort tidigare: Jobbat i köket på sjukhuset, samt olika sommarjobb.

Det roligaste/tråkigaste med mitt jobb: Det roligaste är nog mina arbetskollegor. Det finns nog inga tråkigheter bara lite små hinder ibland.

Min favoritmotion: Styrketräning

Mitt bästa Folkhälsan-minne: När jag fick anställning

Mitt bästa Må bra-tips: Ät bra och ta det lugnt emellanåt.

Nästa nyhetsbrev kommer i mars.
Soliga vinterhälsningar från Folkhälsan på Åland genom Ann-Katrin