



NYHETSREV ÅLAND 03/2011

Info för styrelseaktiva

Jubileumstulpanerna blommar!

Planteringen på bilden ovan har planterats av Folkhälsan i Lumparland och finns vid kommunens skola och daghem. Vi vill gärna se fler jubileumstulpaner som blommar här på Åland, så skick bilder till oss så fler får njuta av era fagra planteringar!

Det går bra att skicka dem till helena.kihlberg@folkalsan.ax.

Jubileumsfröpåse

Med anledning av Folkhälsans jubileumsår fick alla våra medlemmar en fröpåse (slingerkrasse) med det senaste numret av tidningen Folkhälsan. Det finns ännu fröpåsar kvar på kansliet som man kan dela ut till deltagare på olika Folkhälsan tillställningar. Först till kvarn gäller.

Sommarhälsning

Efter en snörik (kommer Ni ihåg drivorna?) och kall vinter verkar sommaren nu äntligen vara här. Framför oss ligger en underbar tid med fantastisk natur både till lands och sjöss. Jag hoppas att Ni alla i lokalföreningarna tar till vara på sommaren och laddar batterierna riktigt ordentligt!

På våra stränder kommer det som vanligt att bedrivs sommarsimskolor – ett alltid lika kärt inslag. Tänk bara hur många som lärt sig simma genom Folkhälsan. Ett av många bevis på hur viktig vår verksamhet är.

Stort tack för Er insats för Folkhälsans goda arbete på hela Åland. Vi träffas i höst vid våra återkommande regionträffar men till dess ..

Ha en skön, varm och avkopplande sommar! /Bertil

Boka in höstens regionträffar!

Boka gärna redan nu in datumen för våra regionträffar. Mer information kommer i höstens första nyhetsbrev. Alla föreningsaktiva är varmt välkomna. Under kvällen bjuds det på aktuell info från Folkhälsan samt trevlig gemenskap. Meddela gärna om ni önskar något huvudtema för årets träffar.

Onsdag 31.8 Föglö, Jomala, Lemland, Lumparland och Mariehamn.

Måndag 5.9 Norra Åland inkl Vårdö, Eckerö och Hammarland

Tisdag 6.9 Skärgården

Rör dig mera, rör dig med flera - tips på verksamhet

Familjedag med utomhuslekar, svampplockning eller inled styrelsemötet med en promenad – alla är de tips på verksamhet föreningen kan ordna inför och under höstens motionskampanj Hälsostegen. Du hittar fler tips på föreningarnas extranät på hemsidan. Om du vill ha användarnamn och lösen ord för att logga in, kontakta Ann-Katrin så ordnar det sig.



Folkhälsan gåvor

För våra lokalföreningsaktiva och personal har vi tagit fram nya Folkhälsan gåvor i samarbete med Marlene Lindbäck. Dessa kan användas vid uppvaktning och representation osv. Våra populära ljusfat är nu slut, så istället har vi tagit fram skål och mjölkkanor med majblommotiv som många förknippar med Folkhälsan. För mer information eller beställning, hör av er till Ann-Katrin.

Socialskyddsavgift

Annette hälsar att ni ska komma ihåg att **ingen socialskyddsavgift betalas** för löner som betalats till personer som är **under 16 år**, tex lekledare.

Föreningarnas hemsidor förnyas – info till hemsides uppdaterare

Det lönar sig att redan nu notera att föreningarnas nya föreningssidor redan ligger under Om Oss/ Föreningar, och inte i [Data] som tidigare. De gamla föreningssidorna syns tillsvidare, tills ni ger klartecken att vi kan ta bort dem och styra över till de nya sidorna.

(De nya sidorna innehåller material som är ditkopierat sista veckan i april).

Föreningens sida får egen kalender, egen nyhetslista och egen aktivitetslista. Genom förändringen kommer föreningarnas verksamhet att kunna hittas automatiskt på listor också på föreningens egen sida. Se manual i bilagan.

Då ännu den återstående aktivitetsportleten kommer (den är nästan klar) kör vi.

Det kan ta nån vecka, men inom maj månad ska det vara möjligt att byta.

Henrik Lillhannus, projektledare

Hälsofrämjande enheten informerar

Jag, vikarierande hälsoinformatör Erica Dunder, har nu arbetat sedan mars månad inom Folkhälsan. Jag vill gärna samarbeta med Er och Er förening. Hur samarbetet skulle se ut i praktiken vet jag ännu inte, kom gärna med idéer. Infoteket är öppet onsdagar mellan

kl. 8-14.00 och vi kan träffas övriga tider enligt överenskommelse. Jag nås bäst via mail erica.dunder@folkhalsan.ax
Jag önskar er alla en härlig och inspirerande sommar!

Allmän info

Infoteket

Infoteket har som tema **"Barn som upplevt våld i hemmet"**. Folkhälsan samarbetar med Ålands landskapsregering och ordnar föreläsningar riktat mot personer som i sitt yrke kommer i kontakt med barnfamiljer. 40 % av 2010-års Luciamedel används för detta ändamål. Denna föreläsningsserie påbörjar under maj månad och fortsätter på hösten.

Vattengymnastik för gravida fortsätter som vanligt. Nu har jag fått förfrågan om att starta ytterligare en grupp. Jag undersöker nu behovet av detta och önskar att alla som berörs av detta anmäler sitt intresse redan nu till höstens kurs.

Kom igång efter graviditeten startade i våras. Denna vattengymnastik riktar sig till kvinnor som genomgått förlossning och varit på efterundersökning (ca 8-10 v. Efter förlossningen). Syftet med aktiviteten är att på ett skonsamt sätt komma igång fysiskt efter graviditeten. Detta sker tillsammans med andra nyblivna mödrar, m.a.o. även nätverksskapande. Rullande start av nya grupper under terminen. Även till denna kurs tar jag gärna emot intresseanmälningar redan nu för att se hur stort intresset är.

OBSERVERA: Alla anmälningar görs till Hälsoinformatören på tfn 17435 eller via mail erica.dunder@folkhalsan.ax

Tvillingnätverket är en grupp som träffas två gånger om året. Tillsammans utgör de en stor kunskapsbank i ämnet "Att ha tvillingar". Kom med! Tvillingnätverket träffas den 23.5 i Allaktivitetshuset kl. 18.00. Bassängen är bokad 1h och därefter bjuds deltagarna på kvällsmål och social samvaro i dagcentret.

Utbildning

Den 26-27.8 arrangeras en utbildning för mamma- och pappagrupsledare. Föreläsare är Mats Berggren och han arbetar som projektledare för "Pappa på riktigt" i Stockholm. Är Du pappa/mamma till ett eller flera barn? Är Du för jämställdhet? Vill Du dela med dig av dina erfarenheter till blivande pappor och mammor? Då är denna utbildning för dig! Utbildningen är kostnadsfri. Anmäl dig redan nu! Anmälningar görs till Hälsoinformatören på tfn 17435 eller via mail erica.dunder@folkhalsan.ax

Dags att boka höstens bassängaktiviteter

Folkhälsans bassäng är öppen under hösten från 22 augusti till och med 31 december 2011 kl. 07.00-21.00 alla dagar.

Grupper med fast veckotid prioriteras, strötider kan bokas i mån av lediga tider.

Hyran för Folkhälsans bassäng har varit 42 € / timme sedan 2009 så en indexjustering är inplanerad till hösten.

Vid frågor gällande till exempel hygien och vattenkvalitet besvaras dessa av ledande simlärare, Johanna Hagström, tfn 16 102.

Gällande bokning och frågor av övriga utrymmen, som gymnastiksal, mat- och samlingsal, kabinett med mera i Folkhälsans Allaktivitetshus hjälper jag gärna till. Niclas Forsström, tfn 12201 eller niclas.forsstrom@folkhalsan.ax.

Årets sommarsimskolor

MARIEHAMN Nabben 1 11.7–22.7, Nabben 2 25.7–5.8, BRÄNDÖ Korsklubbsrevet 11.7–22.7, Lappo och Torsholma 27.6–8.7, ECKERÖ Böle 27.6–8.7, Torp 11.7–22.7, FINSTRÖM Bamböle 27.6–8.7, Tjudö 25.7–5.8, FÖGLÖ Sintting 11.7–22.7, GETA Knutnäs 11.7–22.7, HAMMARLAND Bovik 4.7–15.7, Marsund 25.7–5.8, JOMALA Gottby 25.7–5.8, Ytterby 27.6–8.7, KUMLINGE Marskil och Enklinge 11.7–22.7, Seglinge 25.7–5.8, KÖKAR Sandvikhällor 25.7–5.8, LEMLAND Järsö 11.7–22.7, Klockarholmen 25.7–5.8, LUMPARLAND Klemetsby 11.7–22.7, SALTVIK Kvarnbo 11.7–22.7, Notplan 27.6–8.7, Västerviken 11.7–22.7, SOTTUNGA Fulvik 11.7–22.7, SUND Delvik 27.6–8.7, VÅRDÖ Sandösund 25.7–5.8

För mer information om anmälan samt kontaktuppgifter ring 16102 eller se hemsidan www.folkhalsan.fi/sim.

Nu lättare att hitta Ålands-aktuellt på vår hemsida

En del har upplevt att det är svårt att hitta aktiviteter på Åland på vår relativt nya hemsida. Hela tiden görs arbete med att förbättra och uppdatera den. Nu kan du lätt hitta kalender, nyheter och aktuellt genom att gå in på: www.folkhalsan.fi/alandkalender och www.folkhalsan.fi/alandnytt



Majblomman

Majblomsförsäljningen är förbi för den här gången. Än är det för tidigt att säga något om utgången. Efterfrågan på Majblomspins var stor och förbundet beklagar att de inte kunde leverera så många pins som lokalföreningarna önskade. När beställningarna började komma in konstaterade de att de hade felberäknat åtgången på nålmärken och pins. Pins beställdes till, men tyvärr hade Majblommans riksförbund i Sverige inte så många pins i lager som vi skulle ha behövt. Eftersom vi i år har sålt nålmärken och pins jmfrt med pins och kransar tidigare år, är det svårt att jämföra med fjolåret. Redovisningen av majblomsförsäljningen ska nu skickas in. De bästa försäljarna i varje förening får en liten tack-gåva, även våra kampanjansvariga.

Vi tackar försäljarna, kampanjansvariga och lokalföreningarna för er värdefulla insats i majblomskampanjen.

En uppdaterad produktkatalog är under arbete och skickas ut i maj. Om ni vill returnera produkter, så önskar jag returerna inom maj månad.

I höst räknar vi steg!

I höst satsar Folkhälsan på en motionskampanj där vardagsmotionen lyfts fram. Vi ska räkna steg med hjälp av en stegmätare. Kampanjen pågår 26.9 – 25.10.2011 (30 dagar).

Hälsostegens målgrupp är Folkhälsans medlemmar och anställda. De 1000 första som anmäler sig till kampanjen får ett startpaket, innehållandes bl.a. en Omron stegmätare. Bland alla deltagare utlottas fina vinster. Dessutom belönas även den Folkhälsan-förening som samlat mest steg.

Därför gäller det att aktivera medlemmarna att delta i Hälsostegen och samla steg, inte enbart för egen del utan också för föreningens del. Diskutera redan nu olika möjligheter att ordna evenemang före/under kampanjtiden - allt för att locka till hälsosamma steg i vardagen.

Registreringen öppnar några veckor innan kampanjen kör igång. Mera information kommer i höst.

Studia Generalia föreläsning i höst

Som en del av Folkhälsans 90-års jubileum vill Folkhälsan visa på den bredd som finns inom Folkhälsans verksamhet. Särskilt forskningen lyfts upp som är rätt okänd för många. Därför har på fastlandet satts ihop en föreläsningsserie- Folkhälsans egen Studia Generalia- där delar av Folkhälsans forskning presenteras.

På Åland ordnas detta Studia Generalia tillfälle den 17 november i Folkhälsans Allaktivitetshus.

Föreläsningen riktar sig till allmänheten. Den är gratis och ingen anmälan behövs. Mer information kommer i höst.

Nyhetsbrevet presenterar Folkhälsans personal på Åland i tur och ordning. Den här gången är det vår vikarierande hälsoinformatör Erica Dunder som står på tur. Vi önskar Erica välkommen till Folkhälsan!



Namn: Anna-Erica Dunder

Ålder: 24 år

Mina arbetsuppgifter är: Att verka som hälsoinformatör och upprätthålla den befintliga verksamheten.

Gjort tidigare: Jag är nyutbildad Hälsovårdare från yrkeshögskolan Novia i Åbo. Jag hunnit arbeta inom ÅHS både under studietiden och efter examinationen. Nu senast inom mödrarådgivningen.

Min favoritmotion: Dans och vardagsmotion

FORTS NÄSTA SIDA....

Mitt bästa Folkhälsan-minne: Det är när jag varit lekledare och simlärare under somrarna och alla fina minnen från när jag var med i lucia gruppen.

Mitt bästa Må bra-tips: Skratta dig pigg, skratta hjärtligt! Delar du med dig glädje får du dubbelt tillbaka.

Övrigt som jag vill dela med mig: Jag ser detta som en utmaning, en spännande utmaning!

Slutligen ett stort Tack till alla som deltog på vårmötet den 11 april.
Vi var sammanlagt 45 personer på plats.

Ta hand om er, vi ses i höst!
Ann-Katrin