

NYHETSBRIV JANUARI 2012 ♦ ÖSTERBOTTEN

Här kommer årets första nyhetsbrev. Ett brev fyllt med kurser och evenemang av olika slag. Se Folkhälsans verksamhet som ett stort buffebord, där du plockar åt dig det som du tycker ser intressant ut och som du hinner med. Det är inte meningen att du skall plocka åt dig av allt, då blir det för mycket av det goda. Men så där lagom mycket, så att det ännu finns rum för en chokladbit eller något annat smått och gott.

Bjud in dina arbetskamrater, vänner, grannar å släktingar till Folkhälsans buffebord, med andra ord sprid info om Folkhälsans verksamhet vidare till intresserade!

Välkommen till ett nytt år med Folkhälsan!

Föreläsning med Eva-Maria Strömsholm i Gamlakarleby 18.1

Folkhälsan i Gamlakarleby och Karleby ordnar ett föreläsningstillfälle med Eva-Maria Strömsholm 18.1.2012 kl 18.30-20. Läs mera: www.folkhalsan.fi/kalender. Eva-Maria Strömsholm berättar om sin sjukdom och sin väg tillbaka. För mer info och anmälan, kontakta Maria Hartman-Salminen 040-1321680.

Lär dig uppdatera Folkhälsans hemsidor, 24.1 kl 18 i Vasa

Varje folkhälsan-förening har en egen hemsida som uppdateras genom ett program som heter Episerver. Nu håller vi en kurskväll där du lär dig programmet så att du själv kan uppdatera lokalförenings hemsida, lägg in händelser i kalendern osv. Utbildningen hålls av Henrik Lillhannus. På plats finns också Malin Ström. Anmäl till kursen senast fredag 20.1 med tanke på serveringen (malin.strom@folkhalsan.fi, 050-337 8138) Kursens hålls i Folkhälsans konferensutrymmen; Kyrkoespl. 22 i Vasa.

Hälsomotionsledarutbildning 3-4.2.2012

Kursen för dig som tycker om att motionera och röra på dig. Vill du ta steget vidare och få redskap att ställa dig framför en grupp och leda t.ex. pausjumppa. Eller veta hur du kan inspirera andra i din omgivning att börja röra på sig. Under kursen varvas teori med mycket praktik. Ännu finns några platser kvar på kursen. Möjlighet att anmäla sig fram till den 27 januari. Ta kontakt med Anna-Lena Blusi, tfn. 050-5428176 eller anna-lena.blusi@folkhalsan.fi

Simningen informerar

Vårens simlärarutbildning i Österbotten ordnas som vanligt i tre moduler, kostnad 300 euro. Enstaka platser finns, anmälan senast 24.2.

Modul 1: 23-25.3 2012 i Vasa Simhall

Modul 2: 13-15.4 2012 vid Norrvalla i Vörå

Modul 3: 11-13.5 2012 i Jakobstads simhall

Obligatorisk fortbildning för alla simlärare - även de nyutbildade - hålls i Vasa 20.5 kl.12-17, i Vasa 6.6 kl.16-21 samt i Jakobstad 12.6 kl.16-21. Fortbildningen är gratis för Folkhälsans simlärare.

På grund av stort deltagarantal ordnas Lekledarutbildning i vår vid två tillfällen, 5.6 vid Folkhälsans Hus i Korsholm och 7.6 vid Östanlid i Jakobstad.

För anmälan och information kontakta Anna Fröding tfn 044-7886034 eller anna.froding@folkhalsan.fi

Bassängen i Folkhälsans Hus i Korsholm

Vill Din förening ordna vattengymnastik eller simskola under vintern? Flera lediga bassängtider (både vardag och helg) finns ännu i Folkhälsans Hus i Korsholm. Föreningen ordnar ledare samt betalar 25 euro i hyra, förbundet subventionerar i övrigt. Maila anna.froding@folkhalsan.fi eller ring 044-7886034 för mer information.

Kalenderredovisning

Stort TACK till er alla som sålt årets Folkhälsan kalender! Kom också ihåg att returnera osålda kalendrar samt skicka in redovisningen över antalet sålda, ifall ni inte redan gjort det. Redovisningen skulle vara inlämnad 13.1 och vi fakturerar enligt utskickat antal, om inte annat meddelas.

Tidtabellen är stram, men detta för att kalenderförsäljningen skall hinna med till bokslutet. Vid oklarheter kontakta Annette Sandelin, tfn 044-788 3606.

Matlusten - En matskola för äldre, ledarutbildning

Är du den person vi söker till vår ledarutbildning? Är du intresserad av mat och tycker om att arbeta med äldre? Projektet Matlusten behöver flera ledare som kan starta matskolor för äldre. Matskolan riktar sig till äldre 65+ som vill komma igång med matlagning hemma. Mer info om Matlusten hittar du på www.folkhalsan.fi/matlusten

Utbildningen sker i Vasa, på Indigo, Storalånggatan 44, fredagen den 23.3 kl 10-17. Utbildningen är kostnadsfri.

Sista anmälningsdag är 16.3.2012. Anmälningar och mer info av carina.blom@folkhalsan.fi, tel. 044 788 1026 och susanna.strandback@folkhalsan.fi, tel 040 839 5598

Du behövs - Bli frivillig inom Folkhälsan!

Ung eller äldre, vad kan du göra som frivillig inom Folkhälsan? Vi berättar om vilken frivilligverksamhet Folkhälsan har och hur man kan engagera sig.

På plats finns också representanter från lokalföreningarna som berättar om sin verksamhet. Genom tidningsannons bjuder vi in intresserade, samt de som är nya medlemmar inom Folkhälsan och/eller har nyligen fått ett uppdrag inom Folkhälsan. Tillfället hålls 22.2 i Emeliehemmet och ett motsvarande tillfälle hålls 28.3 i Korsholm. Mer info i nästa nyhetsbrev!

Familjesemester på sportlovet

Är din familj i behov av vila, rekreation och ett avbrott i vardagen? Svenska Semesterförbundet ordnar en semestervecka för familjer på Badhotell Kivitippu 26.2-2.3.2012. Priset är 15-25 e/vuxen beroende på familjens ekonomiska situation, 7 e/barn (12-15 år) och barn under 12 år gratis.

Lediga platser finns, men ansökan måste lämnas in senast 20.1! Läs mer på www.semester.fi eller kontakta Susanna Stenman 050 304 7642 för mer info eller för att beställa ansökningsblanketter.

Bilagor:

Mimoselutbildning 8-9.2 kl 9-16, Korsholm

Matlustens ledarutbildning 23.3 i Vasa

Familjesemester v 9

Matpratutbildning 10-11.2 i Jakobstad

Övriga aktiviteter, kolla

www.folkhalsan.fi/kalendern

www.facebook.com "Folkhälsan i Österbotten" – gilla oss och var med i nyhetsflödet!

Till dig som är aktiv inom en Folkhälsan lokal-förening!

Ett nytt år har börjat och det återstår att redovisa fjolåret. Det börjar vara dags att skriva **verksamhetsberättelse för år 2011** och i förbundets verksamhetsberättelse ingår också en kort redogörelse över vad föreningarna har gjort. Därför hoppas jag att föreningarna skickar in sina preliminära verksamhetsberättelser till mig **senast 5.2**.

Flera av föreningarna har redan skickat in sin **förenings kontaktuppgifter**. Men skicka gärna in ni som inte skickat, så får jag uppdatera både i medlemsregistret och på hemsidan. Om det inte har skett några ändringar i styrelsen, medlemsavgiften eller någons kontaktuppgifter på höstmötet, behöver inte blanketten skickas in, men meddela i så fall detta till mig!

En kurs i webbuppdateringsprogrammet **Episerver hålls tisdag 24.1 kl 18 i Vasa**. Ifall föreningarna söder/norröver tycker att det är för långt att komma körandes, så säg till om ni är intresserade av att gå på en kurs så fixar vi till en för er!

Detsamma gäller också för **medlemsregistret club on web**, är ni intresserade av att själva börja uppdatera medlemsregistret, hör av er så fixar vi en utbildningskväll. Programmet är enkelt att använda och allt som krävs är en internet-uppkoppling.

Folkhälsans föreningsmapp håller som bäst på och uppdateras. Kolla i din egen förening, vem som har mappen, så att vi kan skicka uppdateringen åt rätt person. Har din förening ingen föreningsmapp - hör av dig! Mappen är blå och på pärmen står det Folkhälsans föreningsmapp.

Om det är något du funderar över, vill få in på hemsidan eller något annat, hör av dig.

Malin Ström, 3206019, 050-3378138, malin.strom@folkhalsan.fi