

NYHETSREVY ♦ FRÅN ÖSTERBOTTEN 4/2010

Personalförändringar

Till vikarierande simkoordinator har valts Anna Nordmyr medan Anna Fröding är på moder-skapsledighet. Nordmyr tillträder vikariatet 26.4. och kommer även att jobba med barn- och ungdomsverksamheten i Österbotten.

Hanna Kahila har valts till ny projektarbetare till projektet Gimme5, vars syfte är att få barn och unga att äta fem nävar frukt och grönt per dag med smakskola som metod. Hon tillträder sin tjänst 7.6. Båda kommer att vara stationerade på Storalånggatan 60 i Vasa och presenteras närmare här i nyhetsbrevet lite senare.

Ann-Christin Vuorenlinna slutar kanslisekr. vikariatet för att anta nya utmaningar utanför Folkhälsan. Hon gör sin sista dag 7.5 och vi tackar henne för den här tiden och önskar henne lycka till!

Utrymmen vid FH-husen för lokalföreningarna

Lokalföreningarna har möjlighet att boka bassängerna vid våra folkhälsan hus till ett subventionerat pris på 25 € / h, gym och gymnastiksalar till 18 € / h. Mötesutrymmen gratis. Lediga tider kan bokas vid:
Östanlid: nina.lillqvist@folkhalsan.fi
Korsholm: anna.froding@folkhalsan.fi
Vörå: anna.froding@folkhalsan.fi

Gruppledarutbildning i familje-programmet Föräldraskapet främst

Folkhälsan har utvecklat ett program som stöd för det tidiga föräldraskapet och nu erbjuds du som arbetar med föräldrar, familjer och småbarn en tvådelad gruppledarutbildning. Del 1 hålls **18-19.5** i Solf. För mer information se bilagan som följde med senaste månads nyhetsbrev. Ansökningar sänds *senast 28.4* till malin.vonkoskull@folkhalsan.fi

ParrelationsKraft

Utbildningsdagar i att föra dialoger om parrelationer och respekt hålls **27-28.4** i Vasa med projektledare Barbro Näse, familjeterapeut Peter Jensén och avdelningschef Gun Andersson. Mer information finns i bilagan. Anmälningar *senast 22.4* till gun.andersson@folkhalsan.fi eller barbro.nase@folkhalsan.fi

Lediga sommarbarnsplatser!

Söker du vettig sommarsysselsättning till ditt barn? Vi har just nu flera österbottniska värdfamiljer som skulle ha möjlighet att ta emot ett eller flera sommarbarn. Kontakta Åsa Carlsson för mer info asa.carlsson@folkhalsan.fi eller 044 788 1073.

Hälsotrampet 3.5 - 6.6.2010

Är Du beredd? Snart startar Folkhälsans cykelmotionskampanj! Vi ska ju räkna cykelminutrar och omvandla till poäng. 15 minuter cykling = 1 poäng. I senaste numret av Folkhälsan-tidningen finns mera att läsa om cykling och Hälsotrampet. Där kan man också klippa ut en motionskupong. Eller så kan man logga in sig på www.folkhalsan.fi/halsotrampet och fylla i kupongen elektroniskt. Kupongen finns även som bilaga till detta nyhetsbrev. För den som önskar sig en ny cykel till sommaren så gäller det att trampa ihop till 50 poäng. Bland alla Hälsotrampare lottas nämligen en Tunturi Prego cykel ut. Cykeln har donerats av sportaffären My Sports. Också andra fina priser lottas ut bland samtliga deltagare så kom ihåg att skicka in kupongen. Fram med cykeln ur vinterförrådet - från och med den 3 maj trampar vi för hälsans skull!



Simningen informerar april

Kom ihåg att skicka in blanketterna *Anmälan om simskola* samt *Beställningsblankett för simskolemateriäl* **senast 23.4**. (Blanketterna bifogades i mars månads nyhetsbrev).

Välkommen på **simombudsträff** till Närpes (6.5), Jakobstad (10.5) eller Korsholm (11.5)! Vi går genom aktuella frågor inför sommaren och simskolematerialet delas ut. Mer info i mars månads brev och på webben. Anmäl dig *senast 30.4* till den ort som passar dig bäst.

Lekledarutbildningen ordnas i Folkhälsans Hus i Korsholm 8.6, anmälan till den görs *senast 25.5*. Utbildningen kostar 30 euro.

De **obligatoriska fortbildningarna för simlärare** ordnas 25.5 i Närpes, 27.5 i Vasa och 10.6 i Jakobstad. Fortbildningarna hålls kl.16-21 på samtliga orter och de är gratis. Mer info om utbildningarna finns på webben under Anmäl och boka. **Simlärare som inte kommer på den obligatoriska fortbildningen får ej anställas inkommande sommar!**

I Helsingfors ordnas 23-24.4 en **grundkurs för vattengymnastikledare och baby- och familjesiminstruktörsutbildning** ordnas två veckoslut i september och oktober. Ta chansen och utbilda om din förening behöver instruktörer!

Vill er förening ordna t.ex. ”prova på gång” i vattengymnastik? Nu i april och maj finns det möjlighet att hyra tider i bassängen i Folkhälsans Hus i Korsholm till priset 25 euro/h. Tiderna bokas i vanlig ordning via simkoordinatör Fröding.

För anmälan och förfrågningar, ring Anna Fröding 044 788 6034 *måndag, tisdag och fredag* eller maila till anna.froding@folkhalsan.fi. Skicka in blanketter till Folkhälsans Förbund/ Simkoordinatör Fröding, Storalånggatan 60, 65100 Vasa.

Nyhetsbrevets utvärdering

På enkätförfrågan som sändes ut med februari månads nyhetsbrev kom det in ett tjugotal svar. På frågan om hur ofta nyhetsbrevet skall komma ut ansåg 100 % att det är passligt med en gång per månad likaså på frågan om innehålllets omfattning svarade 100 % att det är lagom långt. De flesta önskar det som e-post

version medan det ännu var viktigt för flertalet att det till ordförandena skickas i pappersversion. Några mera förändringar önskades inte heller så vi fortsätter tillsvidare som vi gjort. Vi tackar alla som tog sig tid att svara.

Gemensam träff för coach 65+, lokalföreningsaktiva och medfostrare

Coach 65+ har bjudit in lokalföreningarnas styrelsemedlemmar och medfostrare i skolorna att delta i deras årliga vårträff.

Vi börjar med stavgång eller promenad i egen takt i mindre grupper varefter vi har fri samvaro med korvgrillning, sallad och kaffebjudning. Vill någon bidra till trivseln med någon liten programpunkt eller historia går det också bra. Viktigaste är ändå att vi kommer samman och tillbringar en trevlig stund tillsammans och lite lär känna varandra, speciellt då de som är verksamma på samma ort. Tillfällena ordnas: **19.5.2010** kl.18-ca 20, Öjberget i Sundom/Vasa **26.5.2010** kl.18-ca 20, Vargberget i Närpes **27.5.2010** kl.18-ca 20, idrottsparken i Larsmo Anmälan *senast en vecka före* respektive tillfälle till annette.sandelin@folkhalsan.fi, 050-337 8138.

Kampanjvdelningen meddelar

Lokalföreningarna, våra medlemmar och vår personal kan i vår beställa en vind- och vattentät Folkhälsan fritidsdräkt i ett lätt och smidigt microfibertyg. Jackan är brun och byxorna svarta.



Fritidsjackan finns i storlekarna S-3XL. Byxan finns i storlekarna XS-3XL. ”Folkhälsan – två steg före” -logon trycks stående i reflekterande färg på höger ärm och nere på vänster byxben. Priset på jackan är 57 € och byxan kostar 38 €. Hela dräkten kostar 95 €. Det går också bra att köpa enbart jacka. Bifogat en storlekstabell. Vi vill ha en förhandsbeställning *senast 17 maj 2010*. Leveranstiden är cirka fyra veckor. Observera att vi beställer in dräkter **mot förhandsbeställning**. Förbundet tar in ett litet

lager dräkter för jippoförsäljning, men vi garanterar inte att det finns storlekar i lager, så för att försäkra sig om att få en Folkhälsan fritidsdräkt rekommenderar vi att man förhandsbeställer en. En uppsättning av alla storlekar finns till påseende i kansliet i varje landskap. Vid beställning och för ytterligare information mejla kampanjer@folkhal-san.fi eller ring 09-315 5613.

Utrymmen vid Östanlid

Hej alla lokalföreningsaktiva. Vårterminen lider mot sitt slut. Det är roligt då bassängen varit i flitig användning. Nu börjar det också vara dags att tänka på höstens aktiviteter. För nejdens lokalföreningar finns det förutom bassängen också möjlighet att hyra gym och gymnastiksal för olika grupper. Om man inte vill ordna en pågående aktivitet terminen ut, så kan man ha en "prova på dag", med t.ex vattenjumppa, zumba, cirkelträning, pilates etc, eller en rekreativdag för medlemmarna här vid Östanlid. Förutom olika möjligheter inomhus så har vi en vacker utomhusmiljö att vistas i med nära till spånbanan. Tag kontakt med mig och boka redan nu in höstens vattenjumppa och ev. andra aktiviteter. Jag önskar er en skön vår och sommar.

Nina Lillqvist, tfn 050-467 6657

Ansvarig ledare sökes till sommarlovsklubben i Östanlid

Vi söker en ansvarig ledare till sommarlovsklubben vid Östanlid. Sommarlovsklubben håller på **7-24.6.2010** och är dagverksamhet som riktar sig till 7-12 åringar som vill ha en meningsfull sysselsättning i början av sommarlovet. Arbetstiden är 8 h / dag och du ingår i ett team på fem personer. Ansökan bör vara oss tillhanda senast onsdagen den 5 maj.

Mera information och ansökan:

Folkhälsans Förbund, Nina Lillqvist

Östanpåvägen 32, 68660 Jakobstad.

Tfn 050 467 6657



Ordspråket:

Ja visst gör det ont när knoppar brister.

Varför skulle annars våren tveka?

Karin Boye



Vi fortsätter att presentera Landskapsföreningens styrelse och den här gången är det Olle Gull som står i tur och som har en mycket tänkvärd hälsning till oss alla.



Olle Gull

Namn: Olle Gull

Hemort: Vasa

Jag kom med i Fh för att: frivilliga insatser för det gemensamma bästa är utgångspunkten för hållbart samhällsbyggande.

Tre ord som jag förknippar med Folkhälsan: alla, svenskfinland, omtanke

Mitt bästa Folkhälsan minne: har att göra med Frida Andersson när hon uppträdde som Lucia på Roparnäs sjukhus. Hon är helt enkelt LUCIA och Folkhälsan och Lucia hör ju liksom ihop.

Mitt bästa motionstips: skaffa en hund!

Min hälsning till alla Folkhälsan aktiva: Ha en bra dag! Mycket banalt men det är nuet som vi måste lära oss att uppskatta och det enda som vi egentligen kan använda oss av

Folkhälsan Botnia Ab informerar:

Den här gången informerar omsorgschef Barbro Kloo oss om nyöppnade Betsy:



Nya Betsy har startat på Östanlid

I månadsskiftet mars-april öppnade nya Betsy i nyrenoverade utrymmen. På Betsy erbjuds effektiviserat serviceboende för 16 personer med demens. För platserna har ingåtts köpserviceavtal med staden Jakobstad, värdkommun för social- och hälsoarbetet i Jakobstadsregionen. Betsy erbjuder en god helhetsvård, dygnet runt, med den boendes vårdbehov, personlighet och livserfarenhet som utgångspunkt. Vården sker på den boendes eget modersmål. Betsy är redan från början fullsatt.

Varje boende har en egenvårdare som tillsammans med den boende och de anhöriga går igenom personens levnadsberättelse och planerar vården.

Personalen på Betsy består av ledande skötare, sjukskötare, närvårdare och anstaltsvårdare, totalt 16 personer, som arbetar i hel- och deltid. Betsy har en relativt hög personaltäthet 0,75 vårdare per boende. Ledande skötare som från 1.5. är Katarina Bredbacka ansvarar för alla tre avdelningarna dvs. Betsy, Victor och Elise. Kerstin Savolainen som tidigare fungerat som ledande skötare flyttar till Pargas och blir ansvarig för det nya Folkhälsanhuset i Pargas.

Vården på Betsy utgår från ett rehabiliterande arbetssätt där man tar tillvara de boendes styrkor samt uppmuntrar till sysselsättning och aktivitet enligt var och ens funktionsförmåga. De boende har även möjlighet att delta i Friska Tag, dagverksamhet vid Östanlid, som har öppet tre dagar i veckan. Medicinanvändningen hålls på en rimlig nivå utgående från klientens behov. Ibland behövs mediciner.

Som instrument för vårdplaneringen används som på andra äldreomsorgsenheter inom Folkhälsan utvärderingssystemet RAI (Resident Assessment Instrument). RAI består av 27 kvalitetsindikatorer av vilka man tillsvidare koncentrerar sig på bl.a. medicinanvändning och aktiviteter.

Eftersom Betsy klassificeras som öppen vård använder de boende egna kläder, har i sina rum egna gardiner, sängkläder, handdukar, personliga ägodelar och eventuellt någon egen möbel. Betsy har inretts hemtrevligt och finns till för dem som är i behov av en trygg och kärleksfull omvårdnad med respekt och värdighet.

*När jag ej längre minns vad jag heter.
När jag förväxlar idag med igår.
När jag minns mina vuxna barn som små igen.
När jag inte längre är en produktiv individ.
Behandla mig då också som människa.
Bry er om mig, älska mig, rör mig med ömhet.
Pendeln minskar farten.
En dag stannar den helt och hållet.
Men till dess är det ännu långt.
Ge mig en värdig ålderdom!*
