



NYHETSBRIV ÖSTERBOTTEN ♦ APRIL 2011

Höstens motionskampanj "Hälsostegen"

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. Under vårens regionala träffar/simombudsträffar ges mera information om Hälsostegen. Då diskuteras också olika möjligheter att ordna evanemang före/under kampanjtiden - allt för att locka till hälsosamma steg i vardagen.

Vårutfärder för alla som jobbar frivilligt inom Folkhälsan

Folkhälsan ordnar vårutfärder för alla coachgrupper, medfostrare och övriga som jobbar frivilligt inom organisationen:

Malax med omnejd

Torsdag 28.4 kl 12 - ca 14:00 vid Allaktivitshuset, Vägviksvägen i Petalax.

Jakobstad med omnejd

Tisdag 3.5. kl 13:30 - ca 15:30 vid sportplanen i Nykarleby. Samling vid Stjärnhallen.

Vasa med omnejd

Torsdag 12.5 kl 12 - ca 14:00 i Skogsberget. Samling vid P-platsen vid motionsspåret.

Kristinestad med omnejd

Måndag 16.5 kl 12 - ca 14:00 på Björkskärsudden i K:stad. Samling vid simstranden.

PRELIMINÄRT PROGRAM:

- Stavgång eller promenad i egen takt i mindre grupper.
- Fri samvaro, grillning, matbit och kaffe. Vill någon uppföra någon programpunkt eller liknande går det bra.

Anmäl om du deltar senast en vecka före till John Nordblad, 050-554 4484, 320 6000, john.nordblad@folkhalsan.fi. För alla som anmäler sig en vecka före bjuder Folkhälsan på en eller kanske två grillkorvar samt sallad och något till. Den som önskar något mera att förtära får ta med sig. Den som inte anmäler sig före ovannämnda tidpunkt är välkomna med ändå, men får själva ta med sig det man vill äta eller dricka.

Nyfiken på Folkhälsan? – Kom på vår Folkhälsan-dag i Botniahallen 14.5 kl 11-14.

Vill du veta mera om allt det som finns och händer inom Folkhälsan? Kom då till Botniahallen lördag 14.5 kl 11-14. Dagen är öppen för alla och det finns något för en var. Programmet är inte fastställt ännu, mer info kommer inom kort. Dessa aktiviteter finns åtminstone: smakskola, balansbana, tipsrunda, hitta vilse – för barn med sina föräldrar, stavgång med 65+ coacher, presentation av lokalförening, förbund och bolag mm mm mm Dessutom skall det finnas möjlighet att delta i olika ordnade aktiviteter. Fritt inträde.

Cykeldagar i österbottniska skolor

Patrik Lindholm besöker lågstadieskolor för att hålla cykeldagar varje vår och höst. I vår kommer följande skolor att få besök av Patrik: Villa skola, Centralskolan i Kronoby, Vörå norra skola, Sundom skola, Östensö skola, Näs skola, Nedervetil skola och Hankmo. Vikinga skola.deltar i skolvägskartläggning. Kartläggningen utförs av studerande från Polisyrkeshögskolan i Tammerfors.

Boka höstens verksamhet på Östanlid nu!

Nu är det tid att tänka på hur verksamheten i föreningarna skall se ut i höst. Tag kontakt och boka in era vattenjumppor. Gymet vid Folkhälsan Östanlid kommer att förnyas och förstoras till hösten. Gymnastiksalen har fått ett omklädningsrum. Salen kan användas mångsidigt, redskap hör även till (bollar, step up bräden, käppar, hantlar, gummiband med olika motstånd etc.) Inför föreläsningar eller fester ingår även bord och stolar i hyran.

Folkhälsans förbunds utrymmen finns fr o m 1.8.2011 på våning 6 i nyrenoverade och större utrymmen, även de har lokalföreningarna möjlighet att använda. Där finns ett stort och luftigt kök, föreläsningstrymme (max 50 pers), pysselrum. Hissen går ända upp. Östanlid-området bjuder på många möjligheter till olika aktiviteter, både inomhus och utomhus. Närhet till skog, spånkana och strand inbjuder till lek och rörelse både för vuxna och barn. För mer info, kontakta Nina Lillqvist, 788 7091, 050 467 6657, nina.lillqvist@folkalsan.fi

Botnia-projektet fyller 20 år

Typ 2 diabetes (T2D) är resultatet av en krock mellan våra gener och välfärdssamhället. Botnia-studiens målsättning är att hitta de genetiska och livsstilsrelaterade faktorer som leder till uppkomsten av T2D. Sedan år 1990 har vi undersökt T2D patienter och deras familjemedlemmar från fem hälsocentraler i Österbotten (Malax, Korsholm, Närpes, Jakobstad och Vasa). Släktingarna har uppföljts med ca 3 års intervaller. 1994 började vi även rekrytera familjer från andra områden i Finland och i södra Sverige. Sammanlagt har ca 14.000 personer deltagit i studien.

För att kunna bedöma omfattning av diabetesproblematiken i hela befolkningen utförde vi åren 2004-2008 den s.k. PPP-Botnia studien (Prevalence-Prediction-Prevention of Diabetes), där vi undersökte 5.200 slumpmässigt utvalda österbottningar i åldern 18-75 år. Dessa deltagare kommer att följas upp med 5 års mellanrum.

Våra kunskaper om de genetiska orsakerna till T2D har kraftigt förändrats de senaste åren, inte minst genom forskning där Botnia-studien haft en viktig roll. Hittills har det publicerats fler än 30 doktorsavhandlingar som är baserade på material från Botnia-studien.

Under jubiléet kommer Botnia-studien och dess resultat att presenteras för allmänheten

Tid och plats: 19.5.2011 Vasa, Hotel Silveria

Botnia-projektet i Österbotten 1990-2010

Kl 17.45 – 18.15 Kaffe

kl. 18.15-18.40 Prof. Leif Groop *Diabetes - en följd av en krock mellan gener och livsstil.*

kl. 18.40-19.15 Doc. Bo Isomaa *Diabetes i Österbotten - Hur ser det ut idag?*

Utbildare inom föreningskunskap

Har du grundkunskap i föreningsteknik och vill lära dig ännu mera? Är du aktiv i någon förening eller har en bakgrund från föreningslivet? Då är det dig vi söker!

Kurs för de som vill fördjupa sig i föreningskunskap för att kunna föreläsa om ämnet inom den egna organisation eller för andra.

Under två kvällar, torsdagen den 12 maj (kl 17-21) och torsdagen den 19 maj (kl 18-21), får du lära dig allt du behöver veta om : Föreningslagen, Allmänt om föreningar, Styrelsen – uppgift och ansvar, Medlemmar, Möteteknik, Föreningens ekonomi och Föreningen som arbetsgivare.

Föreläsare: Sebastian Gripenberg och Stefan Andersson

Kursplats: ABC, Vasa

Kursavgift: 30 euro

Anmälningar tas emot av Svenska studiecentralen, Anna-Karin Öhman, anna-karin.ohman@studiecentralen.fi, tfn. 050-3421890

Arr. Svenska studiecentralen, Folkhälsans förbund och SÖU.

Här kommer info speciellt till dig som är medlem i en lokalföreningsstyrelse:

Nyfiken på Folkhälsan? Botniahallen 14.5 kl 11-14

Hoppas att ni alla prickat in lördagen 14.5! Vi vill gärna att lokalföreningarna är med och presenterar sin verksamhet. Alla föreningar har ett utrymme till sitt förfogande och gärna får ni presentera er genom någon typ av verksamhet, som är kännetecknande för er verksamhet och som ni vill saluföra.

Vi hoppas också att ni som har anställda/frivilliga som drar olika jumppagrupper, föreläsningar, kurser eller annat som ni vill synas med i botniahallen, meddelar så snabbt som möjligt så att vi kan plocka in det i programmet och börja marknadsföra allt som händer redan nu. Botniahallen är stor, liksom området utanför, så alla ryms med. Det skulle vara jätte roligt om vi kunde erbjuda olika jumppapass till olika åldrar kontinuerligt och så mångsidigt som möjligt under hela evenemanget. Ev. kostnader som det förorsakar er, står vi för – kontakta Malin Ström för närmare information!

Simombudsträffar / Regionala träffar / Siminfo:

Kom ihåg! Anmäl dig till region- och simombudsträff med start kl.17.30

torsdag 28.4 vid Linds kök i Närpes

måndag 2.5 vid Hemmersgården i Solf

tisdag 3.5 vid After Eight i Jakobstad

Lämna in märkes- och materialbeställningen för sommarens simskolor. Information om sommarens simskolor till webben. Meddela tid (datum och klockslag), plats, grupper, kontaktuppgifter, vem som är simlärare och lekledare etc.

Allt detta innan påsk till vikarierande simombud ulrika.vestergard@folkhalsan.fi tfn 044-7886034.

Sänd in verksamhetsberättelsen!

Om ni ännu inte sänt in föreningens verksamhetsberättelse, gör det nu! Antingen elektroniskt eller per post: malin.strom@folkhalsan.fi, Folkhälsans Förbund, Storalångg. 60, 65100 Vasa.

Redovisning av bidrag

Kom i håg att sända in redovisningar av era bidrag senast 30.4! Antingen per post eller elektroniskt. Blanketterna skall returneras till Malin Ström, Folkhälsans Förbund, Storalångg. 60, 665100 Vasa eller malin.strom@folkhalsan.fi.

Vilka är Gimme5:s projektklasser?

Gimme5:s första termin börjar nå mot sitt slut! Projektklasserna valdes ut på hösten 2010 och på våren 2011 påbörjades Gimme5 i norra Österbottens skolor. Klasserna som deltar är följande: Bennäs skola: åk 1 och 2, Nedervetil skola: åk 1, Villaskola: åk 1 och 2, Pensala/Jeppo skola: åk 1 och 2, Edsevö skola: åk 1-2, Skogsparken i Nykarleby åk 1, klasserna 1b och 1b, samt Folkhälsans eftis: Fritids.

Som bäst gör Gimme5 sitt andra besök i klasserna och under detta besök tillverkar vi konstverk av grönsaker och gör en konstutställning. Sen gör vi fruktspett och Gimmeshakes som senare avnjuts på vernissagen.

Höstterminens projektklasser väljs som bäst ut och vi meddelar i augusti vilka klasser/skolor som deltar. I höst står mellersta Österbotten i tur.

Vi presenterar nu vår nya medarbetare Maria Kentta, som jobbar som projektledare i projektet "Mot mobbning på dagis". Hon är stationerad på kansliet vid Storalånggatan 60 i Vasa. Hennes kontaktuppgifter är: 320 6013, 044-7883632, maria.kentta@folkhalsan.fi



Maria Kentta

Namn: Maria Kentta

Hemort: Södra Vallgrund, Korsholm

Jag kom med i Fh för att: Det hälsofrämjande arbetet är något som intresserar mig. Människans utveckling till en välmående individ är det som jag viss satsa på. Barnen är vår framtid.

Tre ord som jag förknippar med Folkhälsan: Välmående, respekt och livskvalitet.

Mitt bästa Folkhälsan minne: Har att göra med vänligt bemötande vid olika kurstillfällen. Simskolan ligger också rätt högt uppe på bästa minnelistan.

Mitt bästa motionstips: Gör sådant som gör dig glad! Motion är och skall vara roligt och avkopplande.

Min hälsning till alla Folkhälsan aktiva: Det är roligt att se så många engagerade i sin verksamhet, att man bryr sig om varandra och andra samt tror på det man arbetar för. Fortsätt med det och fortsätt med att ha roligt tillsammans!

