

NYHETSBRÄV ♦ FRÅN ÖSTERBOTTEN 5/2010

Simningen informerar maj

Kom ihåg att påminna era simlärare och lekledare att anmäla sig till vårens utbildningar. Simlärarnas **obligatoriska** fortbildning hålls *25.5 i Närpes simhall, 27.5 i Vasa simhall och 10.6 i Jakobstads simhall kl. 16-21.*

Utbildning för nya lekledare hålls vid Folkhälsans hus i Smedsby *8.6 kl. 10-16.* Anmälan till lekledarutbildningen **senast 25.5.**

Anmälan och frågor tas emot av Anna Nordmyr (vikarierande simkoordinator) 044-7886034/ anna.nordmyr@folkhalsan.fi

Slappna av med Folkhälsan

Folkhälsan vill i sitt hälsofrämjande arbete lyfta fram betydelsen av sömn, vila och avslappning. Därför har man nu producerat avslappningsövningar och videoklipp med pausgymnastikövningar som finns på webben under www.folkhalsan.fi under Vår verksamhet och Må bra. Gå gärna in och lyssna!

Avslappningsövningarna finns också på en cd-skiva som skickas till alla föreningar med detta nyhetsbrev via ordföranden, som tar med den till era möten.

Folkhälsan nu på facebook

Folkhälsan har öppnat en egen sida på Facebook. Allt fler använder i dag sociala medier och därför är det också viktigt för organisationer att finnas där människorna finns. Facebooksidan öppnades lagom till cykelkampanjstarten i början av maj. Där kan man även ladda upp bilder från sina cykelutfärder under kampanjens gång och delta i utlottningen av fina Folkhälsanpriser.

Kontaktuppgifter

På begäran så finns bifogat detta nyhetsbrev en lista med kontaktuppgifter till Förbunds-

anställda och även några servicepunkter inom våra bolag här i Österbotten.

Hälsotrampet påminner!

Missade Du starten i Folkhälsans motionskampanj Hälsotrampet? Ingen fara, du hinner ännu cykla ikapp under de tre veckor kampanjen ännu pågår. Gå in på www.folkhalsan.fi/halsotrampet och registrera dig, eller fyll i kupongen som finns på sista sidan av senaste Folkhälsantidningen. Cykeln, som utlottas bland alla Hälsotrampare kan ännu bli Din! Trampa på i sommarvärmen! Hälsar Anna-Lena



Kampanjenheten informerar

Vårens olika jippon är populära tillfällen för **jippoförsäljning av kampanjprodukter.** Lokalföreningarna kan beställa produkter direkt av Förbundet på kampanjer@folkhalsan.fi eller tfn 09-315 5613. Kampanjprodukterna lämpar sig också väl för avtackning.

-Barnbilstolar för uthyrning

De lokalföreningar som bedriver uthyrning av barnbilstolar har nu möjlighet att beställa in nya bilstolar. Vi har granskat tester av barnbilstolar, begärt in offerter och utvärderat olika modeller och valet har fallit på babyskyddet Baby Safe Plus (Britax) i det röda tyget Oliva samt en tillhörande bältad bas, som man fäster stolen i (se bifogad fil). Priset för babyskyddet är 105 € och den bältade basen 45 €. Moms och ev. frakt tillkommer. Kriterierna var att den skulle vara säker, lätt att använda och hålla ren. Vi kommer att märka stolarna med Folkhälsan logon och göra enkla och klara bruksanvisningar till stolarna. Skicka in er beställning **senast 28 maj** till kampanjer@folkhalsan.fi, ifall ni är intresserade.

-T-tröjor för motionslopp

Vi har gröna Gåkampen T-tröjor, som delas ut gratis till lokalföreningsaktiva som deltar i olika motionslopp under sommaren. T-tröjorna finns i S, M, L och XL. Vi skickar iväg T-tröjor så långt lagret räcker.

-Folkhälsans fritidsdräkt

Förhandsbeställningen av dräkten bör göras **senast idag 17 maj 2010**. Leveranstiden är cirka fyra veckor. Beställning och ytterligare information kampanjer@folkhalsan.fi.

-Hela Hälsan

Inbjudningar till Hela Hälsan har postats till alla ordföranden och sekreterare. Till Hela Hälsan inbjuds representanter för våra lokala föreningar och frivilliga nätverk. Dagarna skall fungera som inspirations – och informationsdagar och förhoppningsvis ge oss ny och intressant kunskap och bjuda på trevliga möten. Tema för konferensen är *estetik, miljö och hälsa*.

Den här gången tar vi oss ut till Åland via Brändö, Kumlinge och Vårdö. Skärgårdskommunernas lokalföreningar ser till att vi trivs ombord på skärgårdsfärjan. På återvägen har förbundets styrelseledamot Karl-Erik Vaenerberg bjudit in allesammans på ett besök till sitt handelsbodsmuseum på Vårdö. Vi får njuta av god och närproducerad mat och dryck - och så får vi naturligtvis smakprov på åländsk kultur.

Hela Hälsan dagarna i ett nötskal:

Tidpunkt: 24 -26 september

Avresa: med bussar från Karleby 24.9 ca kl. 7.30, från Borgå ca kl. 7.30

Returresa: 26.9 start från Mariehamn kl. 9.00, beräknad ankomst till Karleby ca kl. 22.00 till Borgå ca.kl. 20.30.

Konferensplats: Mariehamn

Inkvartering: Hotell Arkipelag i två pers. rum
Anmälningavgift: 75 € . Förbundet står för resor, kost och logi och program.

Synpunkter och åsikter och önskemål: till margaretha.wildtgrube@folkhalsan.fi tfn

09 315 5605 eller Annika Höglund tfn 09 315 5613.

Evenemanget har väckt ett stort intresse och antalet deltagarplatser har utökats till 200. Vi har beräknat kvoter för varje landskap för att försäkra oss om att få en så rättvis spridning som möjligt på deltagarna.

Nyland	50 platser
Österbotten	50 platser
Åland	40 platser
Åboland	30 platser
Förbundet	30 platser (anställda, verksamhetsledare, organisationssekr.)

De praktiska arrangemangen kräver **bindande anmälningar senast 18 juni**. Anmälningarna görs till kampanjer@folkhalsan.fi eller per telefon 09-315 5613.

CV-Databanken och kursledare

Folkhälsan rekryterar fortlöpande ny personal, också via webben. Intresserade kan registrera sin intresseanmälan och CV i vår databas. Även intresserade av att leda grupper för barn och vuxna får gärna registrera sin CV och markera kunskaper i "Klubb och kursledare". Alla personuppgifter är konfidentiella och skyddade och kan inte överlåtas utan anmälares samtycke.

Vi hjälper lokalföreningarna att hitta ledare för gymnastikkurser, klubbedare mm. bland dessa intresseanmälningar. Tag gärna kontakt med organisationssekreteraren så kanske vi hittar just den ni söker.

Förening 2010

Föreningsfestivalen som riktar sig till alla föreningsaktiva ordnas i år i Helsingfors och äger rum **10-11.9.2010**. Dagarna bjuder på föreläsningar, inspiration, underhållning och gemenskap med temat *frivillighet och finansiering*. För mera info och anmälan gå in på www.festival.fi.

Webben

Nya webben har nu varit publicerad några månader och hela tiden görs arbete med att förbättra och uppdatera den. Ni har väl varit och bekantat er med föreningens egen sida, kalendern, föreningarnas extranät och kommunväljaren? Om inte, gå in och kolla nu. Stämmer fortfarande informationen på er föreningssida? Finns er verksamhet med i kalendern eller i Anmäl och boka funktionen? Om svaret blir nej så skicka gärna in ny aktuell information om ni inte själva önskar gå in och uppdatera. Tänk också på att ni kan lyfta fram er verksamhet genom att skriva en nyhet om den. Om ni behöver hjälp med detta eller känner er osäkra så kontakta annette.sandelin@folkhalsan.fi. Utse också gärna någon inom

föreningen som har i uppgift att kontinuerligt informera om er verksamhet genom att skicka ett par rader per mejl om vad det är ni ordnar samt datum, tid och plats. Detta för att sidorna skall hållas så levande och aktuella som möjligt.



Ordspråket:

Vänlighet är det språk som de döva kan höra och de blinda kan se

Mark Twain

Vi fortsätter att presentera Landskapsföreningens styrelse och den här gången är det Roger Eriksson som står i tur.



Roger Eriksson

Namn: Roger Eriksson

Hemort: Pedersöre

Jag kom med i Fh för att: en god vän lockade mig med i lokalföreningens styrelse för 30 år sedan.

Tre ord som jag förknippar med Folkhälsan: simskolor, majblommor, lucia

Mitt bästa Folkhälsan minne: då jag lärde mig simma och fick ett märke.

”Hela hälsan dagarna” för den vi-känsla de skapat.

Mitt bästa motionstips: köp en enkel stegmätare och börja motionera med hustrun (snart blir det ett måste att se vem som klarar 10.000 steg/dag)

Min hälsning till alla Folkhälsan aktiva: Var stolt över ditt engagemang!