

## NYHETSREV ÖSTERBOTTEN ♦ MAJ 2011

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

Alla är välkomna, såväl unga som gamla, medlemmar som icke-medlemmar. Ta din vän/väninna, barn, mor- och farföräldrar, grannar med och kom!

Program bl.a:

Miniröris / Röris - rörelseglädje till musik för alla med lekfullt sinne

Chilla med Folkhälsan i vårt chilla-tält

Gimme5's smakskola, kom och smaka med alla sinnen!

Stavgång med 65+ coacher - stavar med?

Kom och bli en fartsnigel, rolig och omväxlande gymnastik för barn

Testa din balans på vår balansbana

Sittjumpa för alla

Hinderbana för barn, Sagoläsning för barn

Slappa av med folkhälsan - utgående från vår avslappnings-cd

Så ingen blir ensam - filmföreläsning

Tipsrunda med fina utlottningspriser



Fritt inträde - Vi bjuder på ett litet mellanmål, vill du ha mera – så ta med eget och picknicken i den fina naturen kring Botniahallen!

De första 150 besökarna under 2 år får en Folkhälsan-pekbok och de första 150 besökarna får en liten överraskningsgåva.

Varmt välkomna!

För närmare information, kontakta Malin Ström, 06-3206019, 050-337 8138 ,

### **Livsglädje i vardagen - Ruth Lawast föreläser 26.5 i Närpes.**

Välkomna alla intresserade till Stationshuset i Närpes på Stationsvägen, **Torsdagen den 26.05.2011 kl 13-15.** Vi lyssnar på en intressant föreläsning med *Ruth Lawast* kring ämnet *Livsglädje i vardagen*. Föreläsningen räcker 2 timmar så vi tar en trevlig kaffe-och smörgåspaus i mitten för att träffas och umgås. Anmälningar tas emot av Elisabeth Weijola gsm 044 7886315, [elisabeth.weijola@folkhalsan.fi](mailto:elisabeth.weijola@folkhalsan.fi)

### **Ändringar i simlärarfortbildningen**

Det är nu hög tid att anmäla sig till årets obligatoriska simlärarfortbildningar som hålls:

måndag 23.5 kl. 16-20.30 i Jakobstad simhall

onsdag 25.5 kl. 16.30-21 i Vasa simhall (obs! ort)

onsdag 8.6 kl. 16-20.30 i Vasa simhall

Utbildare är Lotta Vestlin

Anmälningar och förfrågningar tas emot på tfn 044-7886034 eller

[ulrika.vestergard@folkhalsan.fi](mailto:ulrika.vestergard@folkhalsan.fi)

## Botnia-projektet i Österbotten 1990-2010

Hotel Silveria, Vasa, 19.5 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?*

## Studia generalia-föreläsningar i höst!

Boka höstens studia generalia datum nu: 29.9. Östanlid, 20.10 Närpes, 10.11 Korsholm. Alla föreläsningar börjar kl 18!

## Föreningsfestival 2-3.9 i Åbo

Årets föreningsfestival hålls i Åbo, 2-3.9. Programmet innehåller intressanta föreläsningar, samt möjlighet att bekanta sig med andra aktiva inom föreningslivet i Svenskfinland. Temat för årets föreningsfestival är: integration, generation och jämställdhet – Förening för alla. Nytt för i år är att programmet pågår under fredag-lördag, samt att hemfärden sker redan på lördag kväll. Anmälningarna skall göras senast 30.6 och är bindande. Läs mera på [www.festival.fi](http://www.festival.fi)

## Folkhälsan-dag på Vargberget i Kristinestad 20.8 kl 12-16

Lördagen 20.8 hålls en Folkhälsan-dag på Vargberget i Kristinestad. Dagen är öppen för alla och det finns aktiviteter som passar alla åldrar. Detaljprogram kommer i höstens första nyhetsbrev, 15.8. Boka in dagen redan nu!

## Nu tar nyhetsbrevet semester – nästa 15.8.

Ha en riktigt skön avslutning på våren och simma lugnt i sommar, så syns vi till hösten!

*Vi presenterar nu vår nya medarbetare Carina Blom, som jobbar som projektledare i projektet "Matlust - matskola för äldre". Hon är stationerad på kansliet vid Storalånggatan 60 i Vasa. Hennes kontaktuppgifter är: 044-788 1026, [carina.blom@folkhalasan.fi](mailto:carina.blom@folkhalasan.fi)*



Carina Blom

**Namn:** Carina Blom

**Hemort:** Närpes

**Jag kom med i Fh för att:** Folkhälsan blev min nya arbetsplats

**Tre ord som jag förknippar med Folkhälsan:** Hälsa, omsorg och livskvalitet

**Mitt bästa Folkhälsan minne:** Majblomman-försäljning från folkskolan

**Mitt bästa motionstips:** Raska promenader

**Min hälsning till alla Folkhälsan aktiva:** Ut på promenad en gång om dagen! Ta gärna med en vän.

