

NYHETSREVI ÖSTERBOTTEN ♦ AUGUSTI 2011

Nyfiken på Folkhälsan? – Kom på vår Folkhälsan-dag på Bötombergen, lördag 20.8. kl 10-14.

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:

KL 10 Arne Alligator uppträder!

KL 11 Stavgång med Raska flickor och Sega gubbar – egna stavar med!

KL 11-13 Ponnyridning

KL 11-11.30 / 12.30-13 Zumba

KL 11.30 / 12.30 Babyrytmik för de minsta

KL 11.30-12.30 / 13-14 Miniröris / Röris – rörelseglädje till musik

KL 11.30 -12 Kettlebell

KL 12 Hitta Vilse – för barn (6-10 år), tillsammans med förälder

KL 12.30- 14 Föreläsning ”Livsglädje” med Ruth Lawast



Dessutom:

Smaka med alla sinnen - Gimme5:s smakskola, Tipsrunda med fina utlottningspriser, Äventyrsbana, Balansbana, Projektet ”Närodlat”, Farfar i skolan m.m. m.m.

De 100 första barnen under 2 år får en Folkhälsan-pekbok

Vi bjuder på soppa från kl 12 (begränsat antal)

Fritt inträde

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

Hälsostegen 26.9 – 25.10.2011

Sommaren gick snabbt och nu närmar sig höstens motionskampanj. Den 5 september öppnar www.halsostegen.fi och då kan man registrera/anmäla sig. Från och med måndagen den 26 september börjar vi räkna steg med hjälp av stegmätare.

Alla steg du tar är inte enbart hälsovinster för dig själv, din Folkhälsanförening vinner också på att du är aktiv. Det ordnas nämligen en tävling mellan föreningarna om vilken som är den stegrikaste föreningen inom Folkhälsan.

Till detta nyhetsbrev bifogas två pdf-filer med affischer om Hälsostegen. En har formatet A4 och den andra A3. Det är bara att printa ut och lägga upp på strategiska ställen. Vill ni till föreningen ha affischer, men inte har tillgång till printar så e-posta anna-lena.blusi@folkhalsan.fi så skickar jag per post.

Har ni medlemmar som saknar tillgång till dator, men gärna vill vara med i motionskampanjen? Då kan ni inom föreningen utse en kontaktperson som registrerar medlemmen på www.halsostegen.fi. Med hjälp av registreringskort (finns som pdf-bilaga) kan medlemmen fylla i sina steg/dag och sedan förs stegen in i efterhand av kontaktpersonen. Det är önskvärt att man uppdaterar och fyller i stegen på websidan åtminstone varje vecka.

Folkhälsans Hälsomotionsledarutbildning

Tycker Du att det är roligt att motionera och röra på Dig? Vill Du också ge andra möjlighet att få uppleva den känslan? Den här kursen ger Dig redskap att våga ställa Dig framför en grupp och inspirera till rörelse med ett hälsofrämjande ledarskap.

Hälsomotionsledarutbildningen ordnas 23-24.9 (fredag kl. 14-20.30 och lördag kl. 9-17) på Folkhälsanhuset Östanlid i Jakobstad. Deltagaravgiften är 65 euro (inkl. mat/kaffe och deltagarmaterial). Vi kan ta emot max. 15 deltagare. Sista anmälningdagen är 15.9.2011 Anmälningar tas emot av Anna-Lena Blusi, tfn. 050-5428176 eller anna-lena.blusi@folkhalsan.fi

Studia generalia-föreläsningar 29.9, 20.10 och 10.11 i Österbotten

Folkhälsans Studia generalia-föreläsningar hålls på tre olika ställen i Österbotten och med olika föreläsare och presenterar en del av Folkhälsans omfattande verksamhet. Fritt inträde.

29.9 kl 18-19.30, Östanlid

Genetisk forskning- möjligheter och utmaningar /Anna-Elina Lehesjoki, Folkhälsans forskningscentrum

Den reflektiva förmågan för engagemang och glädje i föräldraskapet – en hälsofrämjande faktor/ Malin von Koskull & Carita Frants, Folkhälsans Förbund.

20.10 kl 18-19.30, Närpes vuxeninstituts auditorium, Yttermark

Att skapa mening och sammanhang i ungdomars liv / Bengt Lindström, Folkhälsans forskningscentrum

Tonårspolikliniken – en hjälp att se möjligheterna / Barbro Kloov, Folkhälsan Botnia

10.11 kl 18-19.30, Folkhälsans Hus i Korsholm

Programmeras vår hälsa redan under fosterstadiet /Johan Eriksson, Folkhälsans forskningscentrum

Välbefinnande i arbetslivet/ Andrei Ianchine, Folkhälsan Botnia

Välkommen på Röris och MiniRöris!

Positiva erfarenheter från lärare har gjort att det har varit stor efterfrågan på en ny Röris utbildning i Finland. Folkhälsan fortsätter samarbeta med Friskis&Svettis Stockholm och erbjuder nu såväl skolpersonal och daghemspersonal möjlighet till Röris. Röris och MiniRöris är rörelseprogram till musik. Röris riktar sig till skolbarn och MiniRöris till daghemsbarn.

Vill du jobba med rörelseglädje till musik? Vill du få ett enkelt men genomtänkt verktyg för pausrörelse i vardagen? Kom med på en inspirationseftermiddag i höst!

Måndagen den 24.10, Esbo (Solvalla)

Tisdagen den 25.10, Åbo, (Jumppala i Hallininen)

Onsdagen den 26.10, Österbotten (Norrvala)

Anmälning senast 14.10 till Erika Fogelberg erika.fogelberg@folkhalsan.fi, 044-7881103

Verksamhet för äldre och närståendevårdare/anhöriga?

Vi som arbetar med hälsofrämjande verksamhet för **äldre och närståendevårdare/ anhöriga** inom Förbundet vill gärna uppmärksamma er i lokalföreningarna på möjligheterna att ordna verksamhet för dessa målgrupper. Flera föreningar har redan Mimoselgrupper, trivsel och anhängigcaféer, andra har haft och kanske skulle vilja starta upp på nytt, vissa har kanske aldrig haft men känner sig nyfikna att prova på. Behoven bland våra medlemmar i vår näromgivning växlar och det är ni i lokalföreningarna som har den bästa lokalkännedomen. Hur upplever ni just nu situationen för era äldre och för era närståendevårdare inom ert verksamhetsområde? Finns behov att ordna någon form av gruppverksamhet eller informationstillfälle?

Tag kontakt med oss så berättar vi mera om vad Förbundet har att erbjuda. Gärna kommer vi ut och besöker er i lokalföreningarna så kan vi tillsammans fundera vidare.

För mer information kontakta Pia Nabb 050-542 8175 eller Camilla Westerlund 050-4030074

Utbildning i PaRRelationsKraft, Park i Vasa 12-13.10

Aktuellt på det hälsofrämjande familjearbetets område är att det 12-13.10.2011 ordnas utbildning i PaRRelationsKraft, Park, i Vasa med projektledare Barbro Näse, familjeterapeut Carita Frants och avdelningschef Gun Andersson. Park materialet är utvecklat för att användas i dialoger kring parrelationer och respekt. Utbildningstillfället är ämnat för församlingsanställda (präster, diakonitjänsteinnehavare och ungdomsarbetsledare), anställda inom mentalvården och social- och hälsovård samt lokalföreningsmedlemmar, som vill utveckla sin beredskap och färdighet att föra dialoger kring parrelationer och respekt i sin yrkesvardag och/eller i särskilda samtalsgrupper.

Deltagande kostnadsfritt, deltagarantalet begränsat. Anmälan till carita.frants@folkhalsan.fi eller tel 044 7883620.

Draghjälp i verksamhet som berör familjereationer

Respektfulla och goda relationer är högaktuellt inom det hälsofrämjande familjearbetet i Österbotten. Är ni i lokalföreningen intresserade av att skapa rum för att stärka goda relationer inom familjen? Nu erbjuds ni draghjälp i verksamhet som handlar om familjereationer. Det kan vara sammankomster dag- eller kvällstid, en eller flera gånger. Tillsammans samtalar vi om respektfullt bemötande både i par- och föräldrarelationen. Ta kontakt till Carita Frants tel 044 788 3620 så planerar vi tillsammans utifrån era behov!

Hälsningar från simningen

Nyss tillbaka från mammaledigheten är jag nu ivrig att få höra hur era simskolor fungerat, hör gärna av er till anna.froding@folkhalsan.fi och berätta! I vanlig ordning önskar jag också att ni skickar in "Rapport om simskola" samt "Tabell över uppnådda resultat".

Nytt för i sommar är ju samarbetet med Folkhälsan Utbildning Ab, som innebär att om ni redovisar simskolebarnens namn, födelseår samt hemkommun så får ni de simmärken ni beställt i sommar betalda (i annat fall faktureras de i september). Sänd alla papper inom augusti månad! Adressen är Folkhälsans Förbund/ Simkoordination, Storalånggatan 60, 65100 Vasa.

Behöver er förening nya vattengymnastikledare eller instruktörer till baby- och familje sim? I höst ordnas både grundutbildningar och en fortbildning, läs bifogad information och ta kontakt med Anna Fröding, 044-7886034 om du har frågor!

Vi presenterar nu vår nya medarbetare Maria Rönn, som vikarierar Maria Lingonblad under hennes moderskapsledighet. Maria är koordinator för tutorverksamhet och mobbningsförebyggande arbete på andra stadiet. Hon är stationerad på kansliet vid Storalånggatan 60 i Vasa. Hennes kontaktuppgifter är: 044-788 1088, maria.ronn@folkhalsan.fi



Namn: Maria Rönn

Hemort: Vasa

Jag kom med i Fh för att: Folkhälsan ser människan och har en hälsofrämjande verksamhetsprincip för alla åldrar.

Tre ord som jag förknippar med Folkhälsan: Välmående, aktiv, framåtsträvande

Mitt bästa Folkhälsan minne: Alla de fantastiska lärarnätverksträffar jag deltagit i under de senaste åren. Det varma bemötandet jag fått på min nya arbetsplats.

Mitt bästa motionstips: Gör det som du blir glad av.

Min hälsning till alla Folkhälsan aktiva: Fortsätt med det viktiga arbete ni gör och ta hand om varandra.

