

NYHETSREV ÖSTERBOTTEN ♦ AUGUSTI 2011

Nyfiken på Folkhälsan? – Kom på vår Folkhälsan-dag på Östanlid, lördag 1.10. 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 10 Kungsleden-resenärerna berättar om sin resa (vån 6)**
- Kl 11 Matlust-projektet presenterar sin verksamhet (vån 6)**
- Kl 11 Stavgång**– egna stavar med!
- Kl 11 Babyrytmik (3-8 månader)**
- Kl 11.15 Miniröris/Röris – rörelseglädje till musik**
- Kl 11.30 Babyrytmik (9-18 månader)**
- Kl 11.30 (Öppet)**
- Kl 12.00 Zumba toning**
- Kl 12.30 Afro Power Dance**
- Kl 13 Relaxyoga**
- Kl 13.30 Miniröris/Röris – rörelseglädje till musik**



Dessutom:

Smaka med alla sinnen - Gimme5:s smaskkola, Tipsrunda med fina utlottningspriser, , Balansbana, Farfar i skolan m.m. m.m.

Gymmet är öppet hela dagen – välkommen att bekanta er! Ledare på plats.

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

Vi bjuder på lätt lunch från kl 12.30 (begränsat antal)

Fritt inträde

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

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 18-20, 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 18-20, Närpes vuxeninstituts auditorium, Yttermark

Att skapa mening och sammanhang i ungdomars liv /Maria Leppäkari, Folkhälsans forskningscentrum (obs NY FÖRELÄSARE)

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

10.11 kl 18-20, Folkhälsans Hus i Korsholm

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

Välbefinnande i arbetslivet/ Andrei Ianchine, Folkhälsan Botnia

Programmet för hela Studia Generalia föreläsningsserien bifogas, annons i Vbl (18.9, 25.9, 6.11), ÖT (25.9) och Sydin (16.10)

Utbildning för nya baby- och familjesiminstruktörer

Är du simlärare och vill jobba som instruktör i babysim? Utbildning ordnas under Pirjo Laatikainens ledning 7-9.10 i Jakobstad samt 19.11 i Kristinestad och 20.11 i Korsholm. Anmäl dig senast 20.9 till anna.froding@folkhalsan.fi eller 044-7886034.

Har du varit sommarbarn eller har din familj varit värdfamilj?

Eller känner du någon som har varit det? Genom åren har många kontakter skapats via sommarbarns verksamheten. I takt med samhällets och familjernas behov har verksamheten utvecklats. Den röda tråden, dvs skapandet av goda relationer, har dock förblivit densamma.

Nu planerar vi sommarbarnsverksamhetens 60-års jubileum. Vi vill därför gärna komma i kontakt med sommarbarn och värdfamiljer från verksamhetens alla årtionden. Oavsett hur kort eller lång tid du har varit aktiv inom verksamheten önskar vi att du hör av Dig till Åsa Carlsson tfn 044-7881073 eller per e-post sommarbarn@folkhalsan.fi .

Bifogas en A4 att hänga upp på allmänna anslagstavlor eller skicka/ge vidare åt de som berörs.

Folkhälsans kalender 2012 med namntryck

De lokalföreningar eller privatpersoner som önskar namntryck på Folkhälsans kalender 2012 skall skicka in namnlistor till kansliet senast **28.9**. Efter det kan inga förändringar göras, då namnen trycks följande vecka. Årets kalenderpärm kommer att vara orange. Skicka in listorna per e-post: annette.sandelin@folkhalsan.fi eller med vanlig post: Storalånggatan 60, 65100 Vasa.

Ännu finns lediga platser till:

- **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, Så anmäl dig genast! Anmälningar tas emot av Anna-Lena Blusi, tfn. 050-5428176 eller anna-lena.blusi@folkhalsan.fi

- **Röris**

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! Utbildningen hålls onsdagen den 26.10, Österbotten (Norrvala). Ännu finns lediga platser!

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

- **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. Deltagande kostnadsfritt, deltagarantalet begränsat. Anmälan senast 5.10 till carita.frants@folkhalsan.fi eller tel 044 7883620.

Välkommen på höstlovsklubb i Vasa!

Folkhälsan ordnar höstlovsklubb för barn 7-12 år på INDIGO, Storalånggatan 44. **Klubben pågår 20.10-24.10 2011 (torsdag, fredag och måndag).** Vi har öppet mellan 7.30 och 17.00. På programmet står bl.a. fartfyllda lekar, pyssel, bakning, matlagning och uteaktiviteter. Mera detaljerat program meddelas senare. Under dagen serveras lunch och mellanmål. Klubben kostar 45euro och priset inkluderar lunch och mellanmål och materialkostnader. Avgiften faktureras.

Anmälningarna senast fredag 6.10 till Yvonne Nyberg, yvonne.nyberg@folkhalsan.fi eller per telefon: 050 5424191. Kom ihåg att meddela eventuella specialdieter, allergier etc. Lämna också kontaktuppgifter så att vi kan bekräfta att Ni fått plats.

På gång framöver: (Mer info www.folkhalsan.fi i kalendern)

27.10 kl 18 Hur klara livets utmaningar? Om livskris eller sorg och hur man går vidare.

Medverkande: Lena Krantz som överlevt tsunamin och Mary Andrén-Pada föreläser om de verktyg som vi har att tillgå för att bearbeta olika typer av kriser och sorg.

Plats: Vasa Stadsbibliotek, Dramasalen. Deltagaravgift: 10 euro.

Arr: Folkhälsan i samarbete med SSC, SÖAF och Psykosociala förbundet. Anmälan till Eva Åstrand 045-1219173

1.11 kl 14-16 Personligt ledarskap med Mia Törnblom. Föreläsningen riktar sig till alla som är intresserade av hur man når mål, skapar gemenskap och den ger insikter i hur man kan påverka livet i den riktning man själv önskar.

Plats: Vasa övningsskolas gymnasium, Skolhusgatan 31. Deltagaravgift: 20 euro.

Arr: Folkhälsan i samarbete med SSC, DUA och Martha. Anmälan till SSC, Anna-Karin Öhman 050-3421890.

8.11 Frivillighet ger lycka. Med anledning av europeiska frivilligåret ordnas en föreläsning kvällstid i Vasa. Inbjudan skickas ut till alla aktiva inom Folkhälsan i början på oktober.

10.11 Landskapsföreningens höstmöte hålls före Studia Generalia-föreläsningen i Korsholm.

Vi presenterar nu vår ny-gamla medarbetare Anna Fröding som är tillbaka efter sin mammaledighet. Hon är koordinator för sim och hälsofrämjande för barn och unga. Hon är stationerad på kansliet vid Storalånggatan 60 i Vasa. Hennes kontaktuppgifter är:

044-7886034,

anna.froding@folkhalsan.fi

Namn: Anna Fröding, Molpebo i själ och hjärta

Jag kom med i Fh för att: uppmärksammade via lärarnätverksträffarna vilket enormt arbete Folkhälsan gör för människors hälsa. Det lockade mig att bli medlem. Jag är glad att via mitt arbete med sim och hälsofrämjande för barn och unga i Österbotten få utveckla hälsoarbetet tillsammans med fina kollegor.

Folkhälsan och tre ord: Simskola, majblomma och hälsa.

Mitt bästa Folkhälsan minne: Simskolan vid Molpe simstrand som liten flicka. Jag minns glädjen i vattnet, då vi fick våra kransar och alla de roliga lekarna på stranden. "Klappetass"

Mitt bästa motionstips: Njut av regelbundna promenader bland höstens fina färger. Och kom ihåg att skratta när du svettas!

Min hälsning till alla Folkhälsan aktiva: Det är fantastiskt med ert frivilliga engagemang, Tack.



Till dig som är aktiv inom en Folkhälsan lokal-förening!

Folkhälsans hemsidor: När ni ordnar någon aktivitet inom föreningen, eller är med på något evenemang – meddela till mig så lägger jag info på era hemsida. Till höger på hemsidan finns en kolumn för olika aktiviteter. För de flesta finns info om simskolor, de föreningar som har meddelat vad de ordnar under hösten har även annan info där. I kalendern (som finns på www.folkhalsan.fi) lägger jag också in lokala händelser som t.ex. era höst- och vårmöten, samt andra träffar – bara ni skickar ett mail om aktiviteten. Det är bara roligt om vi kan visa upp den bredd som vi verkligen har inom Folkhälsan.

Folkhälsan på Facebook: Folkhälsan finns också på Facebook. Om du är med på Facebook, gilla Folkhälsan så får du info om vad som händer inom organisationen. Regionala facebook-sidor är också under planering. Mer info om det senare!

Träff för Folkhälsan-föreningarna: Vörå, Maxmo och Oravais – hålls 10.10 i Vörå. Inbjudan och mer info kommer inom kort.

Medlemsregistret Club on Web, uppdateringsprogrammet Episerver för våra hemsidor och bokföringsprogrammet Fort Knox! Är du och din förening intresserade av att lära er vårt medlemsregister, hur ni uppdaterar er egen hemsida eller vill börja använda vårt bokföringsprogram. Hör av er till mig, så kommer jag ut och utbildar er. Det är ingen invecklad historia, ett bord, en bärbar dator och en intresserad behövs!

Må bra – eftermiddag för personal inom tredje sektorn ordnas 14.10.

Må bra - eftermiddag för personal inom tredje sektorn:

ARBETSGLÄDJE INOM TREDJE SEKTORN

med Christoph Treier

- om arbetsglädje, motivation, konflikthantering, kommunikation och självkänsla

Fredagen den 14.10, kl. 12.30 - 15.30 (inkl. kaffepaus)

Före föreläsningen kl. 12 - 12.30 kan den som vill delta i ett avslappningspass med praktiska råd och verktyg för återhämtning i vardagen.

Kursplats: Folkhälsans hus i Korsholm, Niklasvägen 1

Deltagaravgift: 20 euro

Anmälan: senast 10.10 till Anna-Karin Öhman, anna-karin.ohman@studiecentralen.fi, tfn 050-3421890

Arranörer: Svenska studiecentralen och Folkhälsans förbund

Det här var allt för den här gången.

Vår motionskampanj ”Hälsostegen” börjar 26.9 så då är vi mest ute och går! De 1000 första har snart fått sina stegmätare, men det går också att använda en stegmätare som du ev. har från tidigare eller köpa en ny – roligt om så många som möjligt är med och samlar steg till sin egen förening. Och min önskan är naturligtvis att de österbottniska föreningarna finns i toppen bland de föreningar som går mest.

Däremellan kommer jag gärna ut till föreningarna och hälsar på. Hör av er när ni har styrelsemöten eller höst/vårmöten.

Varma hösthälsningar från Malin Ström, 3206019, 050-3378138, malin.strom@folkhalsan.fi