

Höstcirkulär från Folkhälsan i Åboland

Så var då sommaren 2010 ett minne blott – och ett varmt och skönt minne.
Hoppas ni alla
Fått njuta av sommaren och samlat energi för att orka med vintern.

Folkhälsanhuset i Väståboland

Under sommaren har Folkhälsanhuset blivit klart – barnen har börjat på dagis och de äldre håller på och flyttar in. Vi kommer att ordna en hel del av våra aktiviteter i huset, så att så många som möjligt har möjlighet att se huset.

Här följer några:

-Invigning sker den 28 oktober kl 15. Skild inbjudan kommer.

- Regionträff för Väståboland 28.10 KL 17.30

Efter själva invigningen har vi tänkt hålla regionträff för alla aktiva inom föreningarna i Väståboland (även nätverken är välkomna med). Anmälan till Margó senast 21 okt.

Vår första regionträff som vi hade i Labbnäs för Kimitoön gav nämligen mersmak, så vi hoppas många ställer upp även från Väståboland.

- husets Svenska dagen fest den 5.11

Festen börjar kl 14 för äldre medan **Arne Alligator och Djungeltrumman**.
uppträder kl 18.00 Vi hoppas att familjer även har möjlighet att komma längre ifrån och höra på Arne Alligator – ca 1 timmes konsert

-Coach65+ - ny utbildning

För att minska fallolyckor utbildar vi nya 65+ coachar. Verksamheten går ut på att coacharna som gruppleddare uppmuntrar och inspirerar äldre som vill komma igång och röra på sig. Coachutbildningen ger kunskap om motionens betydelse när man blir äldre, tips om hur man kan öka muskelstyrkan och förbättra balansen samt hur man kan förebygga och minska risken för fallolyckor i hemmet.

Utbildningen är avgiftsfri och försiggår i

tisdagen den 19 oktober kl 10 – 16.

Anmälan senast 12.10 till Margó

Coach- och balansinspirationsdag den 9 november kl 12 – 16 med Malin Grönros och Mikaela Wiik

- **Baby-och familjesiminstruktörskurs**

Tidpunkt: del 1: 19-21.11.2010 del 2: 14-16.1.2011

Pris: 210 €

Arrangör: Folkhälsans Förbund i samarbete med Svenska studiecentralen

Kursen riktar sig i första hand till personer som gått grundkurs för simlärare eller den nya simlärarutbildningen på 100 timmar. Kursen ger blivande baby- och familjesiminstruktörer färdigheter att leda babysim på ett säkert och genomtänkt sätt.

Kursen omfattar 50 timmar, vilket inkluderar praktiska övningar i simhallar där det ordnas babysim. Teoriundervisningen sker i Pargashuset

Priset inkluderar undervisning, undervisningsmaterial och ev. simhallsinträden. OBS! Lunch ingår inte i priset.

Nedsatt pris: Personer som börjar jobba för Folkhälsans babysim kan få en del av kursavgiften ersatt. Anmälan till Nina Renlund, tel. 09-3155531 el. 050-4306091

-**Rådslaget** den 29 jan 2011, närmare info senare

Landskapsföreningens höstmöte den 10 nov kl 17.30

Landskapsföreningens höstmöte hålls onsdagen den 10 nov på föreningens kansli. (styrelsen sammankommer redan kl 17.00)

Efter höstmötet går vi och tittar på Les Miserabels på Åbo svenska teater. 2 biljetter per förening är bokade.

Obs Meddela så fort som möjligt vilka som har möjlighet att delta.

Folkhälsan 90 år

Inkommande år firar Folkhälsan 90 år. Det kommer att synas på många sätt. Jubileumsfesten hålls i Solennitetssalen i Helsingfors på födelsedagen den 16 mars 2011. I alla

Folkhälsanhus hoppas man att man har öppet hus under 16 – 18.3 Också i Åboland ska vi fira och hålla en jubileumsfest, troligtvis inom marsmånad

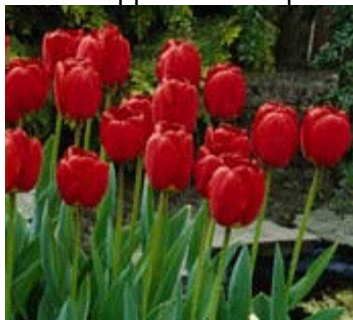
Men sen kommer vi att fira också i landskapet på många olika sätt.

Studia generalia- föreläsningar i samarbete med forskningen på olika håll i landskapet under hösten, familjefest för hela familjen på hösten, tulpanlökar, nya flaggor, vimplar, rollaps, jubileumslogo på kuvert, brevpapper, jubileumsfilm, kampanjprodukter

- I vår blommar Folkhälsan - föreningarna beställer gratis tulpanlökar

Inför 90-års jubileet 2011 har Folkhälsan beställt 60 000 tulpanlökar. Tulpanerna ska planteras i höst. Vi hoppas att alla våra hus och föreningar hittar en plats där tulpanerna kan planteras.

Tulpanerna är röda Appeldorn tulpaner av högsta kvalitet.



Tulpanerna är packade i lådor med 250 lökar/låda. Tulpanerna ska planteras med ungt. 10 centimeters avstånd och en låda fyller då ett utrymme på ca 1.5 x 2 meter. De föreningar som inte har eget hus kan förslagsvis be att få plantera lökarna på någon synlig plats i kommunen; framför en skola, ett daghem eller ett äldreboende. Med varje låda följer en liten skylt med text som anknyter till jubileet och som sticks ner i marken i planteringen. Planteringen kan man i husen och föreningarna arrangera som man vill, men gärna som ett eget litet programnummer inför jubileumsåret.

Tulpanerna **beställs via Folkhälsans förbund före 15 september** och då vill vi också veta var man tänkt sig att tulpanerna planteras. Beställ lökarna direkt av Annika Höglund, tel 09-3155613, el. annika.hoglund@folkhalasan.fi

Seniordans – inspirationsdag 23.9 kl 9-16

Välkommen att låta dej inspireras av **senior och sittdans**

Vi bjuder på nytt inhemskt material med kända låtar.

Seniordans är träning för kropp och knopp, dansen förbättrar konditionen, koordinationen, balansen, rörelseförmågan och hållningen.

Sittdansen fungerar som stoltgymnastik.

Inspirationsdagen hålls på **Gillesgården** den 23.9 kl 9.30 – 16.

Deltagaravgift 60€, folkhälsanmedlemmar 30€ och gruppleddare i Folkhälsans regi 0€.

Anmälan senast 17.9 till Eva Björkqvist, tel. 040-5165679

Luciamärket

Förbundets styrelse har beslutat att priset på Luciamärket höjs till 3 €

Vill er förening ha en Bukklubb?

Bukklubben är ett webbaserat livsstilsprogram för män i åldern 25-55 som vill ändra sin livsstil för att nå bättre hälsa. Verksamheten sker huvudsakligen via nätet, men även fysiska träffar ordnas, bl.a. konditionstest i början och i slutet av denna 20 veckors period. Dessutom ordnas fyra tvåtimmars träffar med teman kost, motion och livsstilsförändringar.

Om er förening vill ha en Bukklubb år 2011 är det dags anmäla intresse. Föreningens roll är främst att samla deltagare och hitta en lokal inspiratör som fungerar som kontaktperson i Bukklubbsgruppen. Låter det intressant? Kontakta linda.hongisto@folkhalsan.fi, 044 788 1061

Hänger mobbning och ojämställdhet ihop?

Projektet Jämställdhet på dagis och Mobbningsförebyggande på dagis presenteras den **5 oktober kl 12 – 17.**

I yrkeshögskolan Novia, Nunnegatan 4

Målet med dagen är att inbjuda till dialog om kamratrelationer, mobbning och jämställdhet samt introducera jämställdhetsarbete som en metod för att förebygga mobbning.

Dagen består av föreläsningar med konkreta exempel och videomaterial från dagis. Under dagen får ni bl.a. höra hur pedagoger har gjort för att inleda arbetet med ett mera jämställt dagis. Seminariet

är avgiftsfritt och riktar sig till daghems-, förskole- och eftispersonal, beslutsfattare och planerare inom småbarnsfostran. Anmälan till saga.sundell@folkhalsan.fi, senast 22.9.



Folkhälsans fickkalender 2011 är under arbete

Kalendern har samma mått som årets men har en ny typ av pärm. Färgen är vackert himmelsblå och utförsäljningspriset detsamma som tidigare: 10 €.

Breidablickboken är här

I över 80 år har barn och unga kunnat tillbringa sommarveckor på Breidablick i Hangö. Nu kan man läsa om lägerverksamheten ändå från starten till i dag i den nyutgivna boken "Pojkparadiset Breidablick". Boken kostar 25 € och kan beställas på www.folkhalsan.fi.

Resultat för årets majblomsförsäljning

Den totala majblomsförsäljningen minskade i år med 3 %. Lokalföreningarnas totala antal sålda majblommor stannade på 42 181 och antalet sålda majblomskransar var 3 533. Totalt såldes 46 090 majblommor och 3 805 majblomskransar. Det såldes alltså 1 367 majblommor och 175 majblomskransar färre i år. Det innebär en 6 % minskning för majblommornas del och en 10 % minskning för kransarnas del. Majblomsförsäljningen minskade mest i Nyland. Endast i Åboland kunde man öka försäljningen av majblommor med 15 % och majblomskransar med 30 %. Den totala föreningsprovisionen till lokalföreningarna uppgår till 57 211 €; en minskning med 3 474 €.

Bland de bästa majblomsförsäljarna i Åboland utlottades 3 st Folkhälsan badlakan och 2 st väskor och dricksflaskor. Vinnarna av varsitt badlakan är

Malin Gustavsson, anmäld av Folkhälsan i Dalsbruk,
John Adolfsson, anmäld av Folkhälsan i Nagu och
Eric Lampinen, anmälda av Folkhälsan i Västanfjärd

Vinnarna av varsin väska och dricksflaska är

Kevin Sukala, anmäld av Folkhälsan i Korpo och
Benjamin Bergan, anmäld av Folkhälsan i Pargas

Vinsterna har postats till den märkesansvariga i resp. lokalförening för vidare distribution till vinnarna. Fakturor för sålda majblommor och kransar har postats till kassörerna i resp. lokalförening. De lokalföreningar som har ordnat jippoförsäljning av majblomsprodukter kommer också att få en faktura för sin beställning.

Majblomman 2011

Vi ska lämna in beställningen av 2011 års majblommor inom kort. Riksförbundet Majblomman har meddelat oss att de höjer priset på alla majblommor med 13 % motsvarande den förhöjda dollarkursen. Det innebär att vi torde stå inför en förhöjning av inköpspriset till lokalföreningarna och utförsäljningspriset. Vi övergick till att sälja pinset för tre år sedan. Pinset är dyrare i inköp jmfvt med det traditionella nålmärket, men mera hållbart, vilket nålmärket kritiserades för av en del. Hur ställer ni er till ifall vi ändå skulle återgå till att sälja nålmärken? Nålmärket var populärt bland många, är billigare för lokalföreningarna i inköp och skulle ge mera intäkter till lokalföreningarna, vilket ju är syftet med majblomsförsäljningen.

Många varma hösthälsningar från kansliet i Åboland

Många av er är på väg till Åland på Hela Hälsan. Vi ses där. Välkomna

Margó Storm

SOMMARSLUT

Jag har lärt mig älska dessa mättnadens timmar
doften av bär och frukt och moget vete,
det rödgylne i aftonsolen
stenarna vid stranden – heta ännu
Att vänta på mörkning av måne
med en liten ilning av spänning:
vad betyder plasket vid bryggan
och grus, som knastrar på vägen?
Det finns äventyr kvar, som är alldeles annorlunda
fylliga, varma som skenet av lampan på verandan.

Viola Renvall

