

Våga mötas – på riktigt!

Varje dag är fyllt av möten för de allra flesta. Vi möter människor på bussen, på gatan, på jobbet, på gympan ... men hur många av de här tillfällena är egentliga möten? Åtminstone då jag åker kollaktivtrafik i huvudstadsregionen kan jag inte låta bli att tänka på hur många skyr ögonkontakt med sina medpassagerare, som om det vore det värsta som skulle kunna hända. Man ser ut, man ser ner, man pillar på mobilen eller man sitter instängd i sin egen värld med lurarna i öronen; allt för att inte tvingas se den andra.



Alla människor behöver bli sedda. Vi mår bra av relationer där vi kan mötas på riktigt; se varandra i ögonen och tala om såväl stort som smått. De flesta har lyckligtvis sådana här relationer i sitt liv, men inte alla. Här kommer också frivilligarbetet in. Det arbete som görs som frivillig, t.ex. som vän åt någon ensam åldring, kan för personen ifråga vara det enda ordentliga mötet i veckan. Historierna om personer som legat döda längre tider i sina lägenheter utan att någon saknat dem, är tyvärr inte påhittade. Men myntet har även en annan sida. Man ska inte glömma att arbetet också ger frivilligarbetaren något. Han eller hon känner sig behövd; en känsla vi också mår bra av och som ofta får äldre att må bättre och orka längre.

Frivilliga möts i samband med vårmötet

Tillfällena att mötas i Folkhälsans regi är många, och också möjligheterna att jobba frivilligt. Många av er som läser NyInfo är föreningsaktiva och ni utgör en stor kategori frivilligarbetare, även om man kanske inte tänker på föreningsarbete som frivilligarbete. Övriga frivilliga är bl.a. skolfarfäder, Mimoselledare, 65+ coacher ...

Nu vill vi erbjuda alla frivilliga ett tillfälle att mötas och lära känna varandra. Lördagen den 17 april, i samband med Nylands vårmöte, ordnas en gemensam dag för en del frivilliga inom Folkhälsan. Efter korta presentationer av frivilligverksamheterna antrar skådisarna Tobias Zilliacus och Micke Rejström scenen. De bjuder oss på underhållning, tankeväckande övningar och en och annan sanning om bemötanden och kommunikation. Avslutningsvis sjunger Frida Andersson för oss. Läs mera om bussar och anmälningar inne i NyInfo. Sista dagen att anmäla sig är 6 april, hoppas vi blir många!

Om du blev nyfiken på frivilligarbete och speciellt på att hjälpa äldre har du möjlighet att ställa upp på Alla ut-dagen i maj. Då vill vi erbjuda de äldre på Folkhälsans seniorhus i Helsingfors ett tillfälle att njuta av konst, kultur och natur, och till det behöver vi dig som vill ställa upp som frivillig. Också det här kan du läsa mera om inne i NyInfo.

Min våruppmaning till dig blir därför följande: Våga mötas! Våga se folk i ögonen på gatan och le, istället för att vända bort blicken. Och njut av solen och den annalkande våren.

Glad påsk!

Hälsningar,
Mikaela

Tfn: 09 315 5548, 044 788 1094

E-post: mikaela.nordling@folkhalsan.fi

Kontaktuppgifter

Folkhälsans förbund/Nyland

Adress: Paasikivig, 4, 00250 Helsingfors

Kanslitelefon: 09 315 5530 Fax: 09 315 5109

E-post: fornamn.efternamn@folkhalsan.fi

Verksamhetsledare: Samuel Reuter, 050 362 3715

Organisationssekreterare: Mikaela Nordling, 044 788 1094

Sekreterare: Maj-Len Eriksson, 09 315 5533

Citatet

“Om snöret inte håller, utan går av, är det bara att försöka med ett annat snöre .“

Nalle Puh (A.A. Milne)

Info för styrelseaktiva

Kom med på vårmöte och inspirationseftermiddag för frivilliga!

Lördagen den 17 april kl. 10-16 träffas frivilliga runtom i Nyland för en inspirationsdag i Helsingfors, på Topeliusg. 20.

Program:

Kl. 10.00 Ankomst och kaffe/te samt smörgås

Kl. 10.30 Vårmöte samt parallellmöten för skolfarfäder/reservmormödrar, 65+ coacher, Mimoselledare och Må bra-ledare samt simombud

Kl. 12.00 Lunch

Kl. 13.30 Vardag för olika frivilligarbetare

Kl. 14.00 Inspiration och improvisation med skådisarna Tobias Zilliacus och Micke Rejström från Stella Polaris

Kl. 15.30 Musik med Frida Andersson

Kl. 16.00 Hemfärd

Dagen är gratis för dig som är aktiv inom Folkhälsan. Gemensam busstransport ordnas från väst och öst enligt följande:

Österifrån

Kl. 07.30 Vårdö

Kl. 07.40 Lovisa turisthållplats

Kl. 08.00 Lappträsk busstation (TB)

Kl. 08.15 Liljendal shell

Kl. 08.25 Forsby St 1

Kl. 08.45 Borgå turisthållplats Fredsgatan

Kl. 09.10 Söderkulla taxistation

Kl. 09.30 Vanda

Kl. 10.00 Topeliusgatan 20, Helsingfors

Västerifrån

Kl. 7.40 Bromaf

Kl. 8.00 Tenala

Kl. 8.10 Ekenäs busstation

Kl. 8.25 Karis Shell

Kl. 8.50 Ingå

Kl. 9.00 Pickala Esso

Kl. 9.15 Kyrkslätt rampen

Kl. 10.00 Topeliusg. 20, Helsingfors

Anmäl dig på webben på adressen <https://fh.clubonweb.com/book/frivilligdag> eller till Mikaela. Sista anmälningdagen är den 6 april. Kom ihåg att ange ev. specialdiet, om du åker buss och var du önskar stiga på. Varmt välkommen!

Påminnelse om att sända in redovisningar

Nu är det hög tid att lägga 2009 bakom sig. Ifall er förening ännu inte lämnat in verksamhetsberättelse, bokslut eller en redovisning av beviljade understöd för år 2009, sänd in dem så fort som möjligt till Mikaela. Stort tack till alla er som redan sänt in handlingarna!

Allmän info

Estetik, miljö och hälsa teman på höstens Hela Hälsan-dagar

Efter en paus på tio år återvänder Hela Hälsan-dagarna till Åland, den här gången hålls de i Mariehamn helgen den 24-26 september. Föreningsaktiva och övriga Folkhälsanfrivilliga inbjuds till dagarna, som ska fungera som inspirations- och informationsdagar.

Årets tema är estetik, miljö och hälsa. Vi tror nämligen att det har betydelse för vår hälsa hur vår omgivning ser ut. Vilka intryck ger vi via våra verksamheter? Mår vi bättre om vi upplever att vår närmiljö inte bara är fungerande, utan också vacker?

Till Åland tar vi oss via Brändö, Kumlinge och Vårdö, med skärgårdsfärja. Skärgårdskommunernas föreningar ser till att vi trivs ombord. På hemvägen är vi inbjudna till förbundets styrelseledamot Carl-Erik Vaenerbergs handelsbodsmuseum på Vårdö.

Landskapsregeringen och Landskapsföreningen på Åland har intressanta planer på gång. De klarar under vårens lopp och vi återkommer givetvis till dem – men vi kan redan nu lova att vi kom-



mer att veta hur Åland smakar när vi återvänder.

Praktisk info:

Avresa med buss från Borgå 24.9 ca kl. 7.30, hemkomst 26.9 ca kl. 20.30. Vi bor i tvåpersoners rum på Hotel Arkipelag i Mariehamn. Priset är 75 € ch inkluderar resor, program samt kost och logi.

Anmäl dig före 18 juni till annika.hoglund@folkhalsan.fi, tfn 09 315 5613. Synpunkter, frågor och önskemål kan även riktas till Annika.

Trampa för hälsan – Folkhälsans motionskampanj Hälsotrampet kör igång i maj

För en del är motion en självklar del av vardagen, men andra behöver en morot. Folkhälsan vill erbjuda denna morot, och kör igång motionskampanjen Hälsotrampet. Under perioden 3.5-6.6 sliter vi cykeln med hälsan och samlar poäng för varje kvart vi cyklat. Vi börjar som ”klavértrampare” och avancerar i takt med att poängen ökar. Vid femtio poäng blir du en hälsotrampare, och deltar i utlottningen av en cykel samt andra fina priser.

Dina poäng registrerar du enklast på webben, på Hälsotrampets egna hemsida, eller på papperskupongen som finns i nästa Folkhälsantidning. Om er förening vill ordna ett cykeljippo, meddela Anna-Lena Blusi, tfn 06 320 6015, så kan hon puffa det på kampanjens hemsida. Hon ger även mera info om kampanjen.



Ställ upp som frivillig på Alla ut-dagen den 20 maj!

Vi vill ge invånarna i Folkhälsans seniorhus i Helsingfors möjlighet att ta del av olika konst-, kultur- och naturupplevelser under en eftermiddag i maj. På programmet är bl.a. musikuppträdanden, författarbesök, utevistelser mm. Förhoppningsvis kan det mesta ske utomhus; ”i den härliga vårsolens glans”.

För att förverkliga eftermiddagen behöver vi frivilliga som kan hjälpa till, ledsaga äldre, rulla deras rullstol och dylikt. Tidpunkten för Alla ut-dagen är alltså 20.5 kl. 12-16. Den 5.5 kl. 14 ordnar Therese Kronqvist en ”minikurs” för dig som är osäker på hur man hanterar äldre med rullstol eller rollator. Kursen ordnas i Musiksalen på Seniorhuset, Mannerheimv. 97 i Helsingfors.

Anmäl ditt intresse att delta den 20 maj (och ev. till minikursen) till Therese, tfn 09 315 5547.

Anmäl dig till Tjejernas kanontia nu!

Häng med ett gäng glada Folkhälsaniter på Tjejernas Kanontia den 12 juni. Vi ordnar gratis busstransport från Lovisa till Ekenäs och tillbaka, du anmäler dig till Mikaela så fort som möjligt för att försäkra dig om en plats i bussen. Anmäler dig till Kanontian gör du själv, se www.tjejer-naskanontia.fi för mera info om anmälan, priser och program.

Lär barnen borsta tänderna med hjälp av Karius och Baktus

Du kommer ihåg att pjäsen Karius och Baktus förevisas på Folkhälsan, Topeliusg. 20, den 19 april kl. 18? I senaste NyInfo var det ännu oklart hur biljettförsäljningen skulle ske, men nu har det klarnat. Dina biljetter beställs via kampanjer@folkhalsan.fi eller per tfn 09 315 5613 före 14.4. Biljetterna kostar 5 euro.

Kurser och seminarier

Workshop kring läs- och skrivhjälpmedel på dator

Tidpunkt: 12.4 och 19.4.2010 kl. 15-17. Innehåll: Vi kommer praktiskt att arbeta med talsyntes, scanning, olika rättstavningsprogram och hur man läser en Daisybok. Vid vår andra träff presenterar vi olika pedagogiska läs- skriv- och matematikprogram. Egna önskemål är också välkomna. Pris: 55 €. Som handledare fungerar dataansvariga Johan Palmén och speciallärare Misa Möller. Kursadressen är Folkhälsans resurscenter och ingång via Habben, Paasikivig. 1, andra våningen. Anmälan till misa.moller@folkhalsan.fi.

Vill du bli tjejgruppsledare?

Folkhälsan utbildar tjejgruppsledare den 26 april kl. 9-17 och den 27 april kl. 9.00-17.00 på Folkhälsans Seniorhus, Mannerheimvägen 97, Helsingfors.

Tjejgrupper är en fritidsverksamhet för flickor på deras egna villkor, bl.a. är syftet att stärka flickors självförtroende. Målet är att ledaren efter kursen ska kunna leda tjejgrupper för 5-8 tonårsflickor-tillsammans med en annan ledare.

Priset är 50 € för utbildning, mat och kursmaterial och 30 € för folkhälsanföreningarna. Utbildningen riktar sig till kvinnor över 20 år som kommer att leda en tjejgrupp i minst en termin.

Som kursledare fungerar Sara Sundell och Yvonne Nyberg. Anmälan senast 19.4 2010 till sara.sun-dell@folkhalsan.fi eller tfn 09 315 5606. Sara ger även mera info.

Seminarium om föräldrastöd

Jobbar du med eller är du intresserad av frågor som berör småbarnsfamiljers hälsa? Den 13 april kl. 9-15.30 ordnar Folkhälsan ett seminarium om det tidiga stödet i föräldraskapet och den tidiga interaktionen i auditoriet på Topeliusg. 20. Seminariet är tvåspråkigt och teman som tas upp är bl.a. betydelsen av tidigt stöd i föräldraskapet samt familjeprogrammet Föräldraskapet främst.

Seminariet är gratis och inleder ett nytt samarbete mellan Folkhälsans förbund och Mannerheims barnskyddsförbund kring föräldrastöd. Anmäl dig per e-post till maj-len.eriksson@folkhalsan.fi.

Påminnelse om Trappan-utbildningen

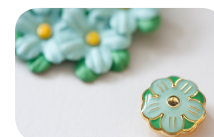
Trappan-utbildning 18-19.5 i Helsingfors för personer som arbetar med barn som har erfarenhet av våld inom familjen. Skriftlig ansökan till asa.carlsson@folkhalsan.fi senast 15.4. Åsa ger även tilläggsinformation om utbildningen.

FöräldraFakta om ADHD

Habiliteringsenheten ordnar i maj en tredelad kurs för föräldrar till barn med ADHD. Första tillfället är torsdagen den 20 maj kl. 13-16 och då ger barnneurolog Eija Nikkanen medicinsk information om ADHD. Därefter handlar det om motorik och koncentration, samt bemötandet av barnet i familj och skola/dagis.

FöräldraFakta riktar sig främst till föräldrar vars barn nyligen fått ADHD-diagnos. Föräldrarna får mera baskunskap och möjlighet att bearbeta det nya som gäller barnet. Innehållet är faktabaserat men ger samtidigt möjlighet att träffa och diskutera med andra föräldrar i samma situation. Tillfällena är gratis och finansieras av RAY. Frågor och anmälningar senast 6.5 till Ia Colérus, tfn 09 315 5338 eller carolina.colerus@folkhalsan.fi.

Info från kampanjenheten



Majblomman

Majblommorna postas ut till alla lokalföreningar vecka 12. Det finns majblomspysssel (A3 kartong med blåa majblommor) och majblomsballonger som kan beställas för olika jippon så långt lagret räcker. Det kommer Majblomsannonser i Hbl, Ålandstidningen, ÅU och Vbl de två sista veckorna i april. En majblomman samhällsreklam kommer också att visas på FST5 under samma period.

Redovisningen av majblomsförsäljningen bör returneras senast 14 maj.

Samlare, som vill ha den traditionella majblomsnälen (2 €), kan beställa den på tfn 09 315 5613 eller per e-post majblomman@folkhalsan.fi. Lycka till med majblomsförsäljningen!

Majblomsprodukter

Kom ihåg jippoförsäljning av majblomsprodukter såsom majblomsmuggen i årets färg, majblomsväskor, -paraplyer, -nyckelringar m.m.

Folkhälsan fritidsdräkt

Lokalföreningarna och våra medlemmar kan beställa en vind- och vattentät Folkhälsan fritidsdräkt i ett lätt och smidigt microfibertyg. Jackan är brun och byxorna svarta. Priset på jackan är 57 € och byxan kostar 38 €. Hela dräkten kostar 95 €. Det går också bra att köpa enbart jacka. Vi vill ha en förhandsbeställning senast 17 maj 2010. Leveranstiden är cirka fyra veckor. Observera att vi beställer in dräkter mot förhandsbeställning. Förbundet tar in ett litet lager dräkter för jippoförsäljning, men vi garanterar inte att det finns storlekar i lager, så för att försäkra dig om att få en Folkhälsan fritidsdräkt rekommenderar vi att du förhandsbeställer en. En uppsättning av alla storlekar finns till påseende i varje landskap. För ytterligare information mejla kampanjer@folkhalsan.fi eller ring 09 315 5613.



Folkhälsan flaggor och banderoller

Vill din lokalförening höja Folkhälsans synlighet på olika jippon och tillställningar? Lokalföreningar som vill beställa Folkhälsan flaggor och banderoller kan kontakta Förbundet på kampanjer@folkhalsan.fi eller 09-315 5613 för ytterligare information.