



Sluta blockera, börja bejaka

Somliga har varit aktiva en kortare tid, andra har varit med i årtal. Gemensamt för oss alla är att vi med jämna mellanrum behöver en input i form av nya idéer, inspirerande tal eller lärorika föreläsningar för att utvecklas i vår roll – som föreningsaktiv, frivillig eller anställd. Vad vi gör är mindre viktigt, risken att stagnera och bara köra på som förut finns för alla.

I samband med Nylands vårmöte ordnade vi en inspirerande föreläsning med skådisarna Tobias Zilliacus och Micke Rejström. De lyfte upp två centrala teman – vikten av att våga bjuda på sig själv och att bejaka idéer, tankar, människor ... Att bjuda på sig själv är att inte vara rädd för att göra bort sig. Vi är alla olika; somliga mera auditiva, andra visuella och de tredje är kanske kinestetiska, dvs. fysiska i sin kommunikation. Det betyder att en så enkel sak som att räkna till tre snabbt kan bli svårt. Klavertrampen blir många, och då är det bäst att bara skratta bort dem. Om man istället kommenterar den andras fel blir den personen rädd för att göra bort sig.

Den andra biten handlar om att vara mottaglig. Uttryck som ”det här gjorde vi för fem år sedan och då fungerade det inte” eller ”herregud, det där låter helt omöjligt” hör inte hemma i ett konstruktivt mötesklimat. Tänk dig själv att det första du säger bemöts på dylikt sätt – har du sedan lust att komma med flera idéer eller kommentarer? Sannolikt inte. Vad som sker är att den som kommenterar dina idéer istället blockerar – inte bara din utan också de övriga deltagarnas – vilja att komma med förslag. Börja alltså bejaka, så sätts ett positivt utvecklingsförlopp igång!

Stort tack förresten till alla som deltog den 17 april. Sammanlagt var vi ca 80 personer på plats och de spontana tack-kramarna efteråt var många.

Föreningsfestival i Helsingfors

Ni som missade detta tillfälle till inspiration (och naturligtvis alla andra också) kan sikta in er på föreningsfestivalen den 10-11 september i Helsingfors. Festivalen riktar sig till alla föreningsaktiva och bjuder på föreläsningar, underhållning och gemenskap. I år är temat ”frivillighet och finansiering” och många av fredagens föreläsningar handlar om att bygga bra team, rekrytera nya frivilliga och att motivera sig själv. Folkhälsans förbund är på plats, och jag hoppas att också många av er föreningsaktiva är det. Info och anmälan på www.festival.fi.

Dessutom ska ni förstås passa på och komma på Hela Hälsan, Folkhälsans egna informations- och inspirationsdagar, som i år ordnas i Mariehamn. Jag kan nästan redan nu lova att de blir tre dagar fyllda av trevlig samvaro, nyttig information och nya tankar. Dessutom blir det en bussfärd längs med natursköna skärgårdsvägen! Mera info om Hela Hälsan inne i NyInfo.

Till sist passar jag på och önskar er en riktigt skön sommar. Koppla loss från jobb och frivilligarbete om ni kan, så ni på hösten återvänder fulla av energi! Nästa NyInfo utkommer den 30 augusti, tills dess:

Ha det bra!

Mikaela

E-post: mikaela.nordling@folkhalsan.fi

Tfn: 09 315 5548, 044 788 1094

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

“I livets lopp finns det inget mål-snöre. De snören vi passerar är starten till ett nytt lopp.”

Okänd

Info för styrelseaktiva

Regionträffar

Traditioner är till för att bevaras, varmed vi i sedvanlig ordning ställer till med tre regionträffar i Nyland denna höst.

Träffarna hålls enligt följande:

Den 8 september kl. 18 för västnylänningarna, på Westerby gård i Ingå

Den 13 september kl. 18 för östnylänningarna, på Kycklings hembygds-museum i Lappträsk

Den 14 september kl. 18 för mellannylänningarna, på Topeliusgatan 20, Helsingfors



Malin von Koskull medverkar i alla träffar och talar om reflektivt förhållningssätt i möten med andra människor. Rent konkret handlar det om att främja goda och trygga kommunikationer, något som även behövs i föreningsvärlden. Dessutom kommer vi bl.a. att tala om Folkhälsans 90-års jubileum och övrigt som är aktuellt inom Folkhälsan. Träffarna riktar sig till lokalföreningsaktiva. Skriv in datumen redan nu, info om anmälningar osv. kommer i höstens första NyInfo.

Sälj kalenderannonser – få en slant till föreningen!

Föreningarna har möjlighet att sälja annonser till Folkhälsans fickkalender. Annonserna ska sändas in senast 15 juni. Nya annonser bör helst vara i pdf-format. För helt nya annonser får föreningen en provision på 60 %, förnyade (dvs. gamla) annonser ger 30 %.

Annonsörsbrev, -blanketter och närmare info om annonsstorlekar och priser sänds till kalenderombuden på begäran. Kontakta Maj-Len Eriksson om ni behöver material eller har frågor.

Söker ni föreläsare?

Om er förening – ensam eller tillsammans med andra – vill ordna en föreläsning kring något intressant hälsotema går det för det mesta att ordna. Fundera vad ni vill ordna, när den rätta tidpunkten är, vilket tema som intresserar och hur ni ska marknadsföra föreläsningen och kontakta sedan Mikaela, som hjälper er hitta rätt person och ger vidare kontaktuppgifter. Tänk på att vara ute i god tid!

Möten och träffar i Folkhälsanhusen

Ni kommer ihåg att ni i föreningarna kan hålla möten och träffar gratis på våra Folkhälsanhus? I Nyland har vi för tillfället hus i Vanda, Helsingfors och Ekenäs, och fr.o.m. oktober dessutom i Esbo, i Hagalund. Tyvärr gynnar inte husen alla föreningar. Ta kontakt med Mikaela för mera info om hur ni ska gå tillväga för att boka utrymmen och vilka typer av utrymmen det finns.

Uppdatera era webbsidor

Tre månader har gått sedan Folkhälsan lanserade sin nya webbplats, du har väl bekantat dig med föreningens sida på webben? Och med kalendern, föreningarnas extranät, kommunväljaren och de andra funktionerna? Om inte, gå in och kolla nu. Se över er förenings sida; stämmer informationen? Finns er verksamhet med i kalendern eller i Anmäl och boka-funktionen? Bli svaret nej, skicka komplett information åt Mikaela eller gå själv in och uppdatera era sidor. Tänk också på att ni kan lyfta fram er verksamhet genom att skriva en nyhet om den. Om ni behöver hjälp eller känner er osäkra på hur nyheten ska se ut, kontakta Mikaela.

Anmäl er till Hela Hälsan nu

Representanter från föreningar och frivilliga nätverk bjuds in till Hela Hälsan, Folkhälsans inspirations- och informationsdagar. Temat i år är estetik, miljö och hälsa och inbjuden gästföreläsare är Hannah Kaihovirta-Rosvik, ny vd för Pro Artibus och doktor i konstpedagogik. Tillsammans funderar vi på miljöns betydelse för hälsan och de bilder vi ger av oss själva via våra hus och vår verksamhet.



Resan till Åland går med buss längs med skärgårdsvägen. Start den 24.9 ca kl. 7.30 i Borgå, tillbaka hem är vi ca 20.30 på söndag. Priset på 75 euro inkluderar resor, kost, logi och program. Anmäl er före den 18 juni till Annika Höglund på adressen kampanjer@folkhalasan.fi. Hon ger även tilläggsinfo på tfn 09 315 5613.

Allmän info

Ny avslappningscd är här

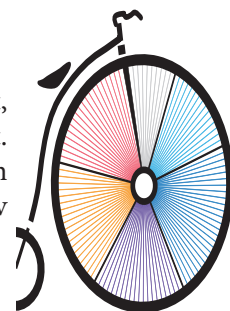
Stress inverkar negativt på hälsan och vi mår bra av att kunna koppla av, därför har Folkhälsan låtit göra en finlandssvensk avslappningscd. Med NyInfo skickas cd:n till alla lokalföreningsordföranden, som sedan får ta den med till möten. Övningarna, som är sju till antalet, kan göras var för sig eller efter varandra, beroende på hur mycket tid man har. Övningarna finns också som mp3:or på www.folkhalsan.fi, under Vår verksamhet och Må bra. Gå gärna in och lyssna!

Sommarseniorcafé

Du senior i huvudstadsregionen som inte ser fram emot att alla verksamheter tar paus under sommarmånaderna, här är något som kanske passar just dig! Folkhälsans Sommarcafé i Seniorhuset i Helsingfors (Mannerheimvägen 97) öppnar sina dörrar onsdagen den 2.6 och håller sedan öppet fram till 25.8 varje onsdag kl. 14-ca 15.30. En cafévärd hälsar dig välkommen, men för övrigt är ordet och programmet fritt. Kaffe med dopp kan du köpa i caféet. Om vädret är vackert kanske du vill sitta ute en stund och njuta av kaffe, sol, värme och gott sällskap. Kontaktperson: Therese Kronqvist tfn 09 315 5547

Du kommer väl ihåg Hälsotrampet?

Folkhälsans motionskampanj går i år ut på att cykla. Att cykla är miljövänligt, det ger dig motion och på sadeln hinner du njuta av det vöriga landskapet. Redan 15 minuters cykling ger dig en poäng, och målet är att avancera från klavertrampare till hälsotrampare eller mer. Då deltar du även i utlottningen av bl.a. en cykel. Kupong hittar du i senaste tidning och på webben.



Syd anställer!

I höst blir Folkhälsan Syds två nyaste Folkhälsanhus klara, ett i Esbo och ett i Västaboland. Nu söks personal till husen, där det bl.a. finns serviceboenden, grupphem och matsal. Till båda husen behövs vård-, städ- och kökspersonal. Till Pargashuset behövs dessutom daghemspersonal. Om du vill jobba för Folkhälsan, lämna in din ansökan nu. Mera info hittar du på www.folkhalsan.fi/jobb.

Pausgymnafilmer på webben

Får du stel nacke, ont i ryggen och kanske musarm? Eller behöver du ny energi för att komma vidare med en arbetsuppgift? Ta då och kolla in Folkhälsans nya pausgymnafilmer på webben, på www.folkhalsan.fi/pausgymna. Tretton övningar hjälper dig träna allt från rörlighet till koncentration. Övningarna är olika långa, så oberoende om din paus är lång eller kort hittar du något som passar dig!



Sommarbarnsplatser

Finns ännu platser kvar, kontakta Åsa Calsson, tfn 044 788 1073, för mera information.

Kurser och utbildningar

Matlust i Folkhälsanhusen - en matskola för äldre

Tycker du det är tråkigt att laga mat åt en person? Eller har du aldrig stått i köket? Kom med på Folkhälsans matskola, där du inspireras till att laga mat hemma. Förutom inspiration ges du också tillfälle att knyta nya kontakter.

Tillfällena ordnas enligt följande:

Seniorhuset, Helsingfors, start 30.8 kl. 10-11.30

Seniora, Ekenäs, start 31.8 kl. 10-12

Vandahuset, Dickursby, start 2.9 kl. 14-16

Matskolan består av tre träffar med olika teman.

Träff 1: Matlust och glädje på äldre dar. Öppet föreläsningstillfälle och diskussion.

Träff 2: Butiksbesök i grupp på 5 personer.

Träff 3: Matlagning i grupp på 5 personer.

Inga förhandskunskaper behövs, inte heller någon särskild utrustning. Ifall du har någon matallergi underlättar det om du meddelar det i samband med anmälan. Kursen är gratis. Förfrågningar och anmälningar till Therese Kronqvist, 09 315 5547.

Seniordans och Mimosel

Förhandsinfo om kommande kurser:

30.9 i Helsingfors: Introduktion i Seniordans (nytt material med tyngdpunkt på sittdans)

14.10 och 20.10 i Karis: Mimosel grundkurs

Gruppteraplay på hösten

Nu har du ytterligare en chans att bekanta dig med gruppteraplaymetoden! En utbildning ordnas troligen i början av hösten i Helsingfors. Meddela intresse per e-post eller tfn till Åsa Carlsson, 044 788 1073, så sänder hon information om datum, plats o.s.v. då det är spikat.

Rekreationsdagar för föräldrar till barn med särskilda behov

Dagarna ordnas den 24-26.9 på Kvarnuddens kurscentrum i Pernå. Deltagarna erbjuds god mat i vacker miljö, gott sällskap av andra föräldrar i liknande livssituation, senshin för att hitta närvaro i sin egen kropp och ledd diskussion om förmågan att ta vara på sin egen kraft. Deltagaravgiften är 50 € per person. Dagarna ordnas i samarbete med Fduv.

För anmälan och mer information kan ni kontakta Jonna Skand, tfn 09 315 5537. Sista anmälningsdagen är 31.8 2010, men platserna fylls upp i anmälningsordning.

Semesterdagar för närståendevårdare och vårdtagare den 25-29.10 2010

Mera information kommer i höstens första NyInfo samt fås av Jonna Skand, se tfn ovan.

Info från kampanjenheten

Majblomman

I skrivande stund är majblomsförsäljningen i full gång. Redovisningen av majblomsförsäljningen bör returneras senast 14 maj. Kom också ihåg att anmäla den bästa försäljaren i din lokalförening. Bland de bästa försäljarna i varje landskap lottar vi ut Folkhälsan produkter. Vi vill gärna ge en liten belöning till märkesutgivarna som har hjälpt till, så meddela samtidigt hur många märkesutgivare ni har haft i din lokalförening.

Vårens olika jippon är populära tillfällen för försäljning av kampanjprodukter. Lokalföreningarna beställer produkter för jippoförsäljning direkt av Förbundet på kampanjer@folkhalsan.fi eller tfn 09 315 5613. En ny produktkatalog, där alla kampanjprodukter presenteras, är under planering och vi hoppas kunna skicka ut den till lokalföreningarna under vårens lopp. Kampanjprodukterna lämpar sig också väl för avtackning.

Folkhälsan fritidsdräkter

Våra lokalföreningsaktiva kan i vår beställa en vind- och vattentät Folkhälsan fritidsdräkt i ett lätt och smidigt microfibertyg. Jackan är brun och byxorna svarta. Fritidsjackan finns i storlekarna S-3XL. Byxan finns i storlekarna XS-3XL. "Folkhälsan - två steg före" -logon trycks stående i reflekterande färg på höger ärm och nere på vänster byxben. Priset på jackan är 57 € och byxan kostar 38 €. Hela dräkten kostar 95 €. Det går också bra att köpa enbart jacka.



Foton och info om fritidsdräkten samt en storlekstabell bifogas. Förhandsbeställningen bör returneras senast 17 maj. Leveranstiden är cirka fyra veckor. Observera att vi beställer in dräkter mot förhandsbeställning. Ett litet lager dräkter tas för jippoförsäljning, men vi garanterar inte att det finns storlekar i lager, så beställ din dräkt nu! En uppsättning av alla storlekar finns till påseende på kansliet i Helsingfors. Ifall det finns ett stort intresse för fritidsdräkten i din lokalförening, föreslår jag att ni skickar in en gemensam beställning till mig. Vid beställning och för ytterligare information e-posta kampanjer@folkhalsan.fi eller ring 09 315 5613.

