

Konsten att mötas

Många av oss ägnar en stor del av vår tid till att mötas. Vi möts i familjen, med vänner, med kolleger, med okända. Vi möts spontant, planerat, i på förhand kända och i otippade konstellationer. Vi ägnar våra kvällar åt familj och vänner, men också åt hobbyer, åt att sitta på möten i egenskap av förtroendevalda eller annat frivilligarbete. Möten är en del av vår vardag.



Det är därför viktigt att reflektera över hur man möts. Alla har säkert varit med om möten, från vilka man går hem med ett lyster i ögonen och en känsla av välbehag. Mötet var givande och en gemensam agenda hade nåtts. Alla har säkert också kommit hem från ett möte med en olustig känsla i magen, en känsla som säger att saker inte är som det ska, att kommunikationen inte löper och att ansvarsfördelningen är åt skogen.

Tar man ner det på ett personligt plan handlar det i grund och botten om att bli sedd. Att bli lyssnad på och att bli taget på allvar. Alla vill vi bli sedda, oberoende mötets yttre ramar. Det spelar ingen roll om det är frågan om ett styrelsemöte eller om en genomgång av dagen med partnern. Vi behöver och vi har rätt att bli hörda. Lasse Pruuki, professor i religionspedagogik vid Helsingfors universitet, sade i Kyrkpressen nr 8 i år att ”dialog är att tala så att den andra vill lyssna och att lyssna så att den andra vill tala.” Det låter så enkelt men är så svårt många gånger.

Hur talar man så att andra vill lyssna i föreningssammanhang? Och hur lyssnar man så andra vill tala? I grund och botten handlar det nog om att visa respekt för varandra. Vara tysta då någon kommer med en idé, bejaka enskilda medlemmars förslag och inte genast komma med motargument i form av att ”detta gjorde vi för tio år sedan och det fungerade inte då, varför skulle det fungera nu”. Som ordförande kan du ge alla tid att komma med synpunkter eller använda metoder för att lyssna in andra så de mer talföra inte alltid hörs. Här kan t.ex. en runda eller gruppdiskussioner underlätta, särskilt om styrelsen är stor.

Om problem uppstår, våga ta dem till tals. Det kan tyckas vara en självklarhet, men är det inte. Särskilt i fall där styrelsen mer eller mindre består av ett kompisgäng eller där man känner varandra väldigt väl kan det bli svårt ta upp problem. Om hjälp behövs kan, i Folkhälsanförningar, de aktiva vända sig till mig eller verksamhetsledare Samuel Reuter. Vi kan inte göra underverk, men vi kan fungera som mellanhand eller komma ut och försöka lösa problemen på ett mer ”neutralt” sätt.

Till sist, det finns många olika synpunkter på hur ett bra möte ser ut. För en del är det kort och effektivt, andra svävar gärna vitt och brett. I ett möte mellan frivilliga, där olika frivilligas viljor ska mötas och hitta en gemensam dimension, är det viktigt att **tillsammans fundera på spelreglerna** ifall de inte kommer naturligt. Inled året med att skriva ner eller diskutera hur ni upplever att ett bra möte är. Om viljorna är olika, kompromissa. Det går att ha ett fokuserat möte först följt av skvallerkaffe för dem som vill och hinner.

Med hopp om en vår och sommar med många givande möten! Vi möts igen i höst, då höstens första NyInfo utkommer den 26 augusti.

Soliga hälsningar, *Mikaela*

P.S. Kom gärna med feedback på NyInfo. Mejla mikaela.nordling@folkhalsan.fi, jag tar gärna emot både ris och ros.

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: Luca Maurizi, 09 315 5533

Citatet

“Mycket få människor lyssnar med odelad uppmärksamhet på andra. De har ju sin egen replik att förbereda.”

Carl Hammarén

Info för styrelseaktiva

Boka in höstens regionträffar!

Alla har en åsikt om märkesförsäljningen inom Folkhälsan; må det sedan vara att nålen är bättre än pinset, att det är för dyrt eller att det är svårt motivera barn att sälja märkena. Vi vill gärna höra föreningsaktivas synpunkter och har därför valt att bjuda med Annika Höglund, kampanjansvarig, till höstens regionträffar. Huvudtema för årets träffar blir m.a.o. märkesförsäljningen.

I övrigt bjuds det under kvällen på aktuell info från Folkhälsan samt trevlig gemenskap. Årets träffar hålls enligt följande:

- 12.9 kl. 18 i Mellannyländ, i det nya Folkhälsanhuset i Esbo. Anmäl senast 7.9.
- 14.9 kl. 18 i Västra Nyland, i Raseborg. Plats öppen. Anmäl senast 8.9.
- 19.9 kl. 18 i Östra Nyland. Plats öppen. Anmäl senast 13.9.

Alla föreningsaktiva är varmt välkomna. Anmäl dig till Mikaela. Mera info om exakt plats kommer i höstens första NyInfo, men boka gärna kvällen redan nu!

Friluftsdag på Solvalla för föreningsaktiva med familj!

Som en del av 90-års jubileet och europaåret för frivilligåret vill vi ta tillfället i akt och tacka alla er som jobbar i föreningarna runtom i Nyland. Detta gör vi genom att ställa till med en friluftsdag på Solvalla lördagen den 10 september kl. 9.45 - 16.15. Kom ensam, samla ihop ett gäng styrelseaktiva, kom med eller utan familjemedlemmar – det kvittar! Huvudsaken är att du vill hänga med.



Program

kl. 9.45 Väkostkaffe/te och smörgås, lära känna varandra lek

kl. 11 Välj en av följande aktiviteter:

Paddling för vuxna och barn från 10 år i tvåpersonerskajaker, 28 platser

Klättring för vuxna och barn från 11 år, 25 platser

Alpcurling och bounceball för vuxna och barn från 5 år, 47 platser

kl. 13 Lunch

kl. 14 Föreläsning för de vuxna, temat och föreläsaren ännu öppen

Parallellprogram för barn: ledda lekar!

kl. 15.30 Tamburello, 23 personer

Promenad i natursköna Noux på egen hand!

Lär dig grunderna i massage! (om ledare fås – öppet ännu)

kl. 16.15 Bussarna hemåt avgår

Till dagen inbjuds alla föreningsaktiva i Nyland, med eller utan familj. Barn som kommer med får gärna vara fem år eller äldre, så de klarar sig i lekar och spel. De 100 första ryms med och aktiviteterna fylls i anmälningsordning. Till och från Solvalla ordnas gemensam busstransport, mera info om det på webben senare. Dagen är gratis för alla.

Anmäl dig på adressen <https://fh.clubonweb.com/book/friluftsdag> senast 1 september. Kom ihåg att boka önskade aktiviteter då du anmäler dig.

Har du frågor? Kontakta Mikaela på 044 788 1094 eller mikaela.nordling@folkhalsan.fi.

Regionala föreningsträffar

Följande föreningsträffar ordnas ännu i vår:

- 3 maj kl. 18-20 för föreningarna i Degerby, Ingå, Kyrklätt och Sjundeå i Sjundeå svenska skola, adress: Skolvägen 3. Sista anmälningsdag 28.4.
- 11 maj kl. 18-20 för föreningarna i Bromarf, Ekenäs, Hangö och Tenala. Ordnas på Knyttis i Ekenäs, adress: Gustav Wasas gata 17. Sista anmälningsdag 9.5.
- 17 maj kl. 18-20 för föreningarna i Sibbo, Vanda och Östersundom. Ordnas på Östersundomföreningens daghem Skogsgläntan, adress: Kapellvägen 6/16. Sista anmälningsdag 12.5.

Styrelsemedlemmar och andra föreningsaktiva är hjärtligt välkomna med för att träffas, få aktuell info samt fundera på samarbete. Vi bjuder på smält saltigt, anmäl därför till Mikaela enligt infon ovan.

Rör dig mera, rör dig med flera – tips på verksamhet

Barnvagnsrally, svampplockning eller promenad i samband med styrelsemötet – alla är de tips på verksamhet föreningen kan ordna inför och under höstens motionskampanj Hälsostegen. Du hittar ett tjugotal tips på webben, på föreningarnas extranät. Om du behöver användarnamn och lösenord för att logga in, kontakta Mikaela så ordnar det sig.

Eftisplantor till sommarverksamhet med barn

Eftisplantan är en bok som innehåller över hundra roliga och omväxlande språkstimulerande lekar och aktiviteter för barn över sex år. Den är sammanställd inom projektet Språknät på Folkhälsan. Om du ordar sommarverksamhet för barn, skriv eller ring till Johanna Sallinen och få ditt exemplar! Kontaktuppgifter är johanna.sallinen@folkhalsan.fi och tfn 044 788 1053.

Mera lekar samt bild och textkort till olika aktiviteter hittar du också på nätet på adressen www.folkhalsan.fi/spraklekar. Logga in och leken kan börja!



Äldre och ensamhet tema för Luciainsamlingen 2011-2013

Efter att i tre år ha fokuserat på barn som upplevt våld i hemmet är det nu dags för en ny målgrupp för Luciainsamlingens medel. Folkhälsans förbunds styrelse har valt att rikta blickarna mot de äldre, och särskilt sätta fokus på äldre ensamma. Målgruppen är stor och ensamheten kan se ut på olika sätt. Enligt gällande forskning leder dock oönskad ensamhet till sämre livskvalitet, mentalt illamående och sämre förmåga att klara sig själv.

För att få kött på benen och kunna göra ett så bra jobb som möjligt kring temat har vi bett lokalaföreningsordföranden svara på följande två frågor:

- 1) Vad har ni för erfarenheter av ensamhet bland äldre personer på er ort?
- 2) Vad tycker ni att Folkhälsans förbund borde göra för att förebygga och minska de negativa följderna som äldre har av ensamhet?

Om du också har synpunkter och vill svara på frågorna, gå in på <https://fh.clubonweb.com/polls/Lucia2011> och svara på de två frågorna senast den 15 maj. Om du har frågor, kontakta Per Lindroos, tfn 09 315 5601.

Föreningsfestival i Åbo

Temat för årets festival, som äger rum den 2-3 september i Åbo, är integration, jämställdhet, generation. Om du vill ta del av Svenskfinlands största evenemang för föreningsaktiva ska du definitivt komma med. Under fredagen är det föreläsningar och workshops som gäller och på lördagen har föreningar och organisationer möjlighet att presentera sin verksamhet på gågatan i Åbo. Sista anmälningdagen är den 30 juni. Läs mera om program och anmälan på www.festival.fi.

Allmän info

Folkhälsan hjälper unga chilla på Stafettkarnevalen

Som traditionen sig bör är Folkhälsan med på Stafettkarnevalen, som i år äger rum den 20-21 maj på Olympiastadion i Helsingfors. Vi är på plats med ett chillatält, där barn och unga får komma och slappna av mellan tävlingarna och hejarklacksramsorna. Om du är på plats, kom gärna och hälsa på!

Mera info om upplägget på karnevalen kan fås av Sara Sundell, tfn 050 514 1818.

Förbättra ungas sexuella hälsa!

Sexsnack är en rolig och bra form av sexualundervisning, som skolor får köpa in av Folkhälsan. Vi har 10-års jubileum i år och verksamheten håller aktivt på i både Nyland, Åboland och i Österbotten. Flera skolor har fått Sexsnack finansierat av sin lokala Folkhälsanförening. Kostnaden är 65€ per lektion. Gör en insats och se till att ungdomarna i din närhet lär sig värna om sin sexualitet!



Mer info på www.folkhalsan.fi/sexsnack och av suss.ahman@folkhalsan.fi. Vi finns på Facebook!

I höst räknar vi steg!

I höst, närmare bestämt den 26 september, kör motionskampanjen Hälsostegen igång. Kampanjen riktar sig till alla Folkhälsanmedlemmar och anställda. Är du ännu inte medlem kan du bli det i samband med anmälan och på så sätt ändå få komma med.

Under 30 dagar ska du gå så många steg som möjligt – målet är minst 10 000 steg per dag! Stegen räknar du med hjälp av en stegmätare som du får om du hör till de 1000 första som registrerat sig. Registreringen öppnar några veckor innan kampanjen kör igång, exakt datum kommer i höstens första NyInfo och på webben.

Under kampanjen pågår också en tävling Folkhälsanföreningarna emellan. Den förening, som i relation till antalet medlemmar, gått flest steg vinner en upplevelse med Folkhälsan, t.ex. sexsnack, utelivsverksamhet eller något annat.

Mera information kommer i höst, men notera gärna redan nu kampanjen och berätta för vänner och bekanta om den.

Nordisk folkhälsokonferens i Åbo i augusti!

Den 10:e nordiska Folkhälsokonferensen hålls i Åbo 24–26.9.2011. Temat är hälsofrämjande på systemnivå. Vi ställer oss frågan hur den nordiska välfärdsmodellen klarar nutidens utmaningar och har inbjudit sakkunniga framförallt från våra nordiska grannländer. Huvudarrangör är Institutet för välfärd och hälsa i samarbete med Folkhälsan. Mera information om konferensen samt anmälningsblanketter når du via Folkhälsans webbplats, men du kan också besöka www.thl.fi/nfhk2011 direkt.

Föreläsningsserien Studia Generalia kör igång i höst

Som en del av Folkhälsans 90-års jubileum vill vi visa på den bredd som finns inom Folkhälsans verksamhet. Vi vill särskilt lyfta upp forskningen, som för många är rätt okänd. Därför har vi satt ihop en föreläsningsserie - Folkhälsans egna Studia Generalia – där vi under tio tillfällen presenterar delar av Folkhälsans forskning och verksamhet runtom i Svenskfinland.

I Nyland ordnas tre Studia Generalia tillfällen. Dessa är

- 6.10 kl. 18 i Biomedicum i Helsingfors. Tema: Levnadsvanor
- 3.11 kl. 18 i auditoriet i Västra Nylands Folkhögskola i Karis. Tema: Äldre och hälsa
- 24.11 kl. 18 i musiksalen i svenska gymnasiet i Lovisa. Tema: öppet

Föreläsningarna riktar sig till allmänheten. De är gratis och ingen anmälan behövs. Mer detaljerad information med namn på föreläsare etc. kommer i höst, men notera gärna datumen redan nu.

Utbildningar och föreläsningar

”Frivillighet på lika villkor”

Finns det könsmonster i frivilligverksamheten, hur ser de i så fall ut? Dras vi till olika aktiviteter beroende på vårt kön eller är allt detta bara en myt? Välkommen och diskutera de här och liknande frågor tillsammans med jämställdhets- och mångfaldskonsult Malin Gustavsson samt en panel bestående av representanter från olika frivilligorganisationer.

Torsdag 19.5 kl. 15 – 17 i SFV-salen, Nylandsgatan 17 B i Helsingfors.
Anmälan: kansli@studiecentralen.fi eller tfn 09 612 90711.

Vill du simma med handikappat barn?

Folkhälsans Förbund ordnar en simassistentutbildning på Topeliusgatan 20 i Helsingfors. Utbildningen riktar sig främst till föräldrar med ett handikappat barn. Kursen, som är ett pilotprojekt, har som mål att inspirera och ge konkreta tips och råd hur du kan simma och leka med ditt barn i vattnet.

Kursen omfattar 16 timmar och är uppdelade på två dagar; 2.6 och 5.6.2011 klockan 10-18 båda dagarna. Priset är 75 euro per familj. Om du vill veta mera ta kontakt med sophie.romantschuk@folkhsalsan.fi eller ring 044 788 6021.



Europaåret för frivilligarbete 2011



Hälsoinspiratörskurs i Esbo 17.9.2011

Är du en lagom entusiastisk och nyfiken person med intresse för din egen och dina medmänniskors hälsa – en blivande hälsoinspiratör? Kom med på hälsoinspiratörsutbildning!

Under kursdagen går vi bl.a. igenom olika hälsobegrepp, funderar över vad hälsofrämjande konkret innebär, delar med oss av egna erfarenheter och diskuterar hur man kan inspirera sig själv och människor i omgivningen att tänka och agera i hälsofrämjande banor. Kursen sker i Folkhälsans hus i Esbo den 17.9.2011 klockan 10-17. Anmälningar och förfrågningar riktas till linda.hongisto@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1061.

Rekreationsdagar för föräldrar till barn med särskilda behov

Dagarna ordnas i samarbete med Fdud den 23–25.9.2011 på Kvarnuddens kurscentrum i Pernå. Deltagarna erbjuds möjlighet till diskussion med föräldrar i liknande livssituation, avkopplande program samt god mat. Inkvarteringen sker i dubbelrum. Deltagaravgiften är 50 € per person. Anmälningar tas emot av Jonna Skand, Folkhälsans förbund, tfn 046-810 5037. Sista anmälningdag är 31.8 2010.

Simmet informerar

Tack till er alla som ställde upp på simombudsträffen – tiden gick snabbt och vi hade mycket att diskutera. Det var trevligt att se en så aktiv och engagerad grupp!

Den uppdaterade simhandboken finns nu på Folkhälsans extranät. Kontakt undertecknad om ni inte har lösenordet till sidorna. På extranätsidorna lägger vi också ut annan viktig information/material vad gäller simmet. Gå gärna in och ta er en titt. Simbilsrundan planeras som bäst och vissa av er har kommit med önskemål beträffande dag och tid. Tveka inte att ta kontakt om ni har frågor och önskemål kring simbilsrundan. Simbilen kör i Nyland v. 28 men kan eventuellt göra något besök också vecka 29.

Följande utbildningar/ fortbildningar är på kommande ännu i vår: lekledarutbildning 25.5. kl. 16-21 i Helsingfors (nästan fullsatt), fortbildning för simlärare i Borgå simhall 6.6 kl. 16-20, fortbildning för simlärare i Ekenäs simhall 12.6 kl. 12-16. Vänligen kom ihåg att meddela era simlärare om de obligatoriska fortbildningarna. Anmälning till utbildningen/fortbildningarna minst en vecka före till undertecknad. Simhälsningar, Nina tfn 050 430 6091 eller nina.renlund@folkhalsan.fi

Kampanjheten informerar

Majblomman

Majblomsförsäljningen torde vara inne på slutspurten när ni läser detta. På basen av den respons vi fått från lokalföreningar, föräldrar och allmänheten, konstaterar vi att majblomsförsäljningen inte förlöpt helt problemfritt i år.



Pappersremorna som majblomsnålarna var fästa på var tryckta med rikssvenska prisuppgifter (år 2007 när vi senast hade majblomsnålar var pappersremorna vita). Vi hade också 10 000 majbloms spins med Folkhälsan logo och 10 000 majbloms spins från tillägsbeställningen med rikssvenska uppgifter ute till försäljning. En del barn som hade fått rikssvenska pins stötte på kunder som ifrågasatte de rikssvenska pinsens äkthet. Tyvärr räckte pinsen inte heller till till alla lokalföreningar som hade velat beställa pins. Det visade sig också att många barn som sålde majblommor inte visste vad som var majblomsnål och majbloms pins. Vi beklagar det inträffade och lovar att beakta respon- sen vid planeringen av nästa års majblomskampanj.

Majblomsförsäljningen pågår till 13.5, men det går också att förlänga tiden. Redovisningen av majblomsförsäljningen bör däremot returneras senast 27 maj.

Kampanjprodukter

En uppdaterad kampanjbroschyr kommer att skickas ut under vårens gång. Bland våra nya produkter finns årets majbloms mugg, en grön majblomsväska, grön-blåa badlakan, pennor, anteckningsblock och dricksflaskor med jubileumslogon. Kampanjprodukterna kan beställas på kampanjer@folkhalsan.fi eller per tfn 09 315 5613.

