

Tid att blicka framåt

Carpe diem i all ära, men att leva helt i nuet är få förunnat. De flesta bär med sig det förgångna och planerar framåt, oberoende om det gäller familjens middag, kommande jobbmöten eller något helt annat. Just nu blickar också jag framåt, då planerandet av nästa års verksamhet är i full gång. Det kommer att bli ett händelserikt år, jag lovar! Det är nämligen 90 år sedan Folkhälsan grundades och det här uppmärksammas på många sätt.

Under planering är bl.a. en studia generalia föreläsningsserie tillsammans med forskningen och bolagen, ett "blommande" Folkhälsan där vi tillsammans planerar tulpanlökar runtom i Svenskfinland och regionala tillställningar. I Nyland har vi bollat idéer i landskapsföreningens styrelse och beslutit oss för att ordna två familjefester som är öppna för alla; 19.3 i Borgå och 14.5 i Ekenäs. Utöver det bjuds alla föreningsaktiva, med eller utan familj, på en rekreativ dag på Solvala den 3 september. Mera information och diskussion kring 90-års planerna blir det på regionträffarna, som ordnas de närmaste veckorna. Se info på nästa sida.

För att ytterligare blicka framåt kan jag redan nu nämna att nästa år utsetts till Europeiska året för volontärarbete. De mål man ställt upp är följande:



- verka för en miljö som möjliggör volontärarbete
- ge handlingskraft åt volontärorganisationer och höja kvaliteten på volontärarbete
- belöna volontärverksamhet
- öka medvetenheten om volontärarbetet

Temaåret kommer indirekt att synas i nästa års verksamhet genom en ökad satsning på frivilligverksamhet inom Folkhälsan. Jubileet erbjuder t.ex. fler tillfällen att synliggöra och marknadsföra frivilligarbetet. Dessutom är planen – skriver så eftersom inget ännu är klubbat – att två gånger per år ordna en infokväll för nya medlemmar som marknadsförs på det välkomstbrev som de nya medlemmarna får.

Lite närmare inpå kommer Hela Hälsan. Om en knapp månad beger sig ett 40-tal aktiva från Nyland till Mariehamn, där ett par programfyllda dagar väntar. Sammanlagt kommer ca 250 aktiva och anställda att mötas. Som tidigare år ska alla regioner hitta på program till middagen. Om ni som deltar har idéer eller om det bor en dikt/sång/sketchförfattare i er, ta gärna kontakt! Det gäller även i alla andra tänkbara frågor eller funderingar ni har.

Till sist ber jag alla intresserade att redan nu reservera fredagen den 29 oktober för höstmöte. Info om program och upplägg kommer i nästa NyInfo och sänds också föreningarna, men boka gärna kvällen redan nu.

Vi ses och hörs!

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: foramn.efternamn@folkhalsan.fi

Verksamhetsledare: Samuel Reuter, 050 362 3715

Organisationssekreterare: Mikaela Nordling, 044 788 1094

Sekreterare: Maj-Len Eriksson, 09 315 5533

Citatet

"Jag tycker om att lära mig men inte alltid att bli undervisad."

Winston Churchill



Sommarvärmen byttes för en tid mot Island. Här på glaciärsjön Jökulsáron.

Info för styrelseaktiva

Höstens regionträffar

Nu är det hög tid att anmäla dig och dina styrelsekolleger till någon av regionträffarna! I år träffas vi enligt följande:

Västnylänningar: 8.9 kl. 18 på Westerby gård i Ingå. Anmäl senast 2.9.

Östnylänningar: 13.9 kl. 18 på Kycklings hembygdsmuseum i Lapträsk. För de som vill och hinner, guidning i museet kl. 17.30. Anmäl senast 7.9. Ange också om du kommer på rundturen.

Mellannylänningar: 14.9 kl. 18 i Verkstaden på Seniorhuset, Mannerheimv. 97 i Helsingfors. Obs! Ny plats, tidigare skulle vi vara på Topeliusgatan 20. Anmäl senast 8.9.

Malin von Koskull deltar i alla träffar och talar om reflektivt förhållningssätt i möten med andra. Det bygger på programmet reflektivt föräldraskap, där kommunikation mellan barn och vuxen är i fokus. I Helsingfors presenterar även Gun-Britt Aminoff det nya Esbohuset och vår verksamhet där. Huset öppnar i oktober. Och i Ingå medverkar Pirjo Laatikainen, som bl.a. berättar om nya babymassagekurserna i Ekenäs. I övrigt blir det presentation och diskussion om 90-års jubileumsåret samt annat aktuellt. Alla anmälningar riktas till Mikaela. Varmt välkomna!

Dags fundera på projekt för nästa år

Fyller er förening jämnt år 2011 eller vill ni ordna något kring Folkhälsans 90-års jubileum? Om svaret är ja, fundera redan nu på vilken typ av projekt det rör sig om. Föreläsning, motionsrunda eller något annat? Fundera också om ni ordnar det ensam eller tillsammans med en annan Folkhälsanförning. Deadline för att ansöka om verksamhets- och projektbidrag är i vanlig ordning sista oktober, men lönar sig alltid att planera ev. nya ansökningar i tid. Om ni vill bolla idéer eller behöver hjälp, kontakta gärna Mikaela eller Samuel.

Lär dig ta ut medlemsfakturor i Club-on-Web!

Visste du att medlemsregistret kan användas till mycket mer än att ha koll på föreningens medlemmar? Sedan våren är det bl.a. mycket enklare än förr att ta ut medlemsfakturor. Det här fokuserar kvällens utbildning på, men också andra nyheter presenteras. Dessutom tipsas om annat matnyttigt.



Utbildningskvällen ordnas 21.9 kl. 18 i Helsingfors på Paasikivig. 4. Anna Vilminko, registeransvarig på Förbundet, håller i trådarna. Anmäl dig senast 15.9 till Mikaela. Om du önskar få svar på någon särskild fråga gällande registret kan du sända in den på förhand.

Vi introducerar: Verkstaden och Vardagsrummet!

Nu har föreningarna i mellannyländ två nya utrymmen till sitt förfogande. Verkstaden, ett mötesutrymme för ca 14 personer med bord, stolar, videokanon och soffgrupp, ligger i Seniorhuset. Verkstaden blir färdig i början av september.

Vardagsrummet ligger i det nya Esbohuset, som öppnar i oktober. Ca 12 personer ryms för möten och behövlig teknik finns. Dessutom finns det fyra fätöljer. Kvällstid finns det möjlighet att slå ihop rummet med dagcentret, varmed ca 25 personer får plats. Bägge utrymmen bokas via förbundet och hyrs ut gratis till föreningarna. Kontakta Mikaela för mera info.

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 €. Inköpspriset, som baserar sig på antalet sålda kalendrar per 31.12.2010, är också oförändrat. Ordförande och kalenderombud får tilläggsinformation med beställningsblanketter och svarskuvert inom september.

Vi kan också erbjuda kalendrar med namntryck till priset 11,25 €/st. Dessa faktureras separat i samband med leveransen. Sänd gärna in era namnlister så snart ni hunnit sammanställa dem till maj-len.eriksson@folkhsan.fi.

Sekreterare – se hit!

I nuläge får ordförandena samt sekreterarna NyInfo per post. I vår beslöt LF-styrelsen att de inte behöver få det per post längre, utan de får det istället per e-post. Nu undrar jag om det skulle vara ok att fr.o.m. årsskiftet enbart sända åt ordförandena per post? Du som är sekreterare, mejla gärna in din åsikt till Mikaela. Mejla eller ring särskilt om det är så att du anser att du behöver få det per post även framledes.

Vill du engagera dig i Landskapsföreningens styrelse?

Varje höst väljs fyra nya eller nygamla medlemmar till LF-styrelsen. Styrelsen träffas ca fem gånger per år, varav första träffen hålls som en strategidag en lördag. I övrigt är det kvällsmöten i huvudsadsregionen som gäller. I år har styrelsen brukat ha en inledare på varje möte, bl.a. har vi diskuterat åldrande med Merete Mazarella. Utöver det diskuteras aktuella ärenden och styrelsen tar ställning till verksamhetsidéer och projekt.

I år underkastas även ordföranden val, så finns möjlighet att ställa upp också som ordförande. Om du är intresserad av att komma med i styrelsen, kontakta Birgitta Byman, Patrik Karlsson eller Maria Tenhunen i valberedningen alternativt Mikaela.

Små regionala träffar för föreningar

LF-styrelsen har beslutit att vi tillsammans med en samarbetsansvarig i styrelsen ska bjuda in till små regionala träffar för en knapp handfull föreningar. I våras träffades vi bl.a. i Vanda och i Träskända och i höst står följande föreningar i tur:

Träff för föreningarna i Degerby, Inga, Kyrklätt och Sjundeå

Ordnas 29.9 kl. 18.30 på byakontoret i Degerby. Adress: Furuborgsvägen 6. På plats områdesansvarige Birgitta Byman från LF-styrelsen.

Träff för föreningarna i Karis, Pojo, Snappertuna och Svartå.

Ordnas 11.10 kl. 18 i Karis, plats öppen. På plats områdesansvarige Jari Erbismann från LF-styrelsen.

Träff för föreningarna i Esbo samt Grankulla

Ordnas 21.10 kl. 18-20 i Vardagsrummet i Esbohuset. På plats områdesansvarige Marianne Blom från LF-styrelsen.

Träff för föreningarna i Bromarf, Ekenäs, Hangö och Tenala. Tidpunkt och plats öppen.

Ordnas 9.11 kl. 18 i Ekenäs, plats öppen. På plats områdesansvarige Ove Molander från LF-styrelsen.

Träff för föreningarna i Helsingfors

Ordnas 10.11 kl. 18-20 i Verkstaden i Seniorhuset, Mannerheimv. 97. På plats områdesansvariga Sylvi Beck och Anna Litonius från LF-styrelsen.

Poängen med träffarna är att erbjuda "grannföreningarna" möjlighet att lära känna varandra och varandras verksamhet, samt kanske fundera på gemensamma projekt. Ibland kan även särskilt program ordnas, om det är något som berör just den regionen. Inbjudan och information skickas direkt till de berörda föreningarna.

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

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 ung. 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. Leveransen sker i samband med möten och övriga besök, och

där detta inte lyckas sänds lådan per post i slutet av september. Vi har reserverat en låda/förening, men speciellt våra större hus kan beställa flera lådor. Alla föreningar garanteras dock en låda. Lådan förses med en jubileumstext och bekostas av samfundet. Mindre upplagor än 250 lökar levereras inte, så vill man ha färre, diskutera med någon annan förening om ni delar en låda.

Tulpanbeställningarna får gärna sändas till kampanjer@folkhalsan.fi. Det går också bra att beställa tulpanerna per tfn 09 315 5613. Vi behöver veta beställarens namn, adress och telefon, önskat leveranssätt, var tulpanerna planteras och hur många lådor man önskar sig.

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 nytvåkivna boken "Pojkparadiset Breidablick". Boken kostar 25 € och kan beställas på www.folkhalsan.fi.

Simmet informerar

Vilken fin sommar vi fått njuta av! Hoppas era simskolor förflutit som ni tänkt er och att inga allvarigare olyckor inträffat, åtminstone har inga sådana nått mina öron.

Jag har fått de flesta simskolerapporterna, men de som ännu vet att de inte lämnat in sina rapporter – vänligen gör det snarast. Utvärderingsblanketterna, som en del lokalföreningar fick i samband med simbrevet före midsommar, saknar jag ännu för vissa simskolor. Vänligen skicka dem snarast. Information om hur förfara för att få SSC bidrag fick ni före midsommaren och deadline för rapporteringen var den 20.8.2010. Vecka 33 börjar vi plöja igenom rapporterna och jag hoppas att ni följt instruktionerna. Hallsimskolorna kör igång inom kort – tveka inte att ta kontakt om ni har frågor beträffande simlärare m.m. Varma simhälsningar, Nina Renlund



Kurser och seminarier

Röris – rörelse på lågstadiet

Att röra på sig är roligt och borde vara en naturlig del i barns liv. Därför samarbetar vi nu med Friskis och Svettis Stockholm och introducerar Röris – ett rörelseprogram till musik. Med röris blir det enkelt att bryta upp t.ex. en lektion för att låta barnen få utlopp för sin energi. Info om röris hittar du på www.friskissvettis.se.



Folkhälsan ordnar två kurser i röris, den 13.9 kl. 12-15.30 i Åbo och den 14.9 kl. 13-16.30 i Vörrå. Under eftermiddagen föreläser Susanne Wolmesjö om rörelsens betydelse för inläring och så blir det en noggrann genomgång av Röris 5. Kursavgiften på 50 € inkluderar kurs och material. Dagen riktar sig till lärare och övrig skolpersonal. Anmäl till Erika Fogelberg på erika.fogelberg@folkhalsan.fi. Viktigt att du anger namn på kontaktperson, skola, deltagande lärare och faktureringsadress. Sista anmälningdag: 1.9 2010. Mjuka kläder att röra sig i med!

Hänger mobbning och ojämställdhet ihop?

Projektet Jämställdhet på dagis och Mobbningsförebyggande på dagis presenterar måndagen den 20 september kl. 12-16.30 erfarenheter från de båda projekten. 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 ordnas på Topeliusgatan 20, är avgiftsfritt och riktar sig till daghems-, förskole- och eftispersonal, beslutsfattare och planerare inom småbarnsfostran. Anmäl dig till sara.sundell@folkhalsan.fi senast 7.9.2010.



"Mammakraft" – en kurs för att öka välmåendet under graviditeten

Kursen innehåller både praktik och teori samt diskussioner kring bl.a. motion, kost och avslappning. Kursen pågår sex torsdagar kl. 16.30-18.30 under perioden 23.9-28.10 och hålls på Seniorhuset, Mannerheimv. 97 i H:fors. Anmälningar och förfrågningar till malin.vonkoskull@folkhalsan.fi.

Semesterdagar för närståendevårdare och vårdtagare

Är du närståendevårdare och behöver du semester? Vill du åka på semester med den person du vårdar, men det verkar för krångligt? Svenska Semesterförbundet ordnar i samarbete med Folkhälsan semester anpassad för närståendevårdare och vårdtagare i Päiväkumpu badhotell i Karis-Lojo den 25-29.10. Vi erbjuder trevligt program, god mat i vacker omgivning och gott sällskap. Mera information ger Jonna Skand, tfn 09 315 5537.

Gruppptheraplay-utbildning i Helsingfors

Den 27-28 september 2010 kl. 9-16 ordnas en Gruppptheraplay-utbildning i Seniorhuset, H:fors. Gruppptheraplay är ett förhållningssätt i arbetet med barn och unga, vilket sker genom vårdande samspelekar. Målgruppen är personer som arbetar med barn, unga och familjer inom t.ex. skola eller dagvård. Deltagande sker parvis från respektive arbetsplats. Frågor och anmälningar tas emot fr.o.m 1.9 och riktas till asa.carlsson@folkhalasan.fi eller tfn 044 788 1073.

Lär dig leda sittdans

Senior- och sittdans är en glad motionsform för äldre som man kan delta i även utan danspartner. Folkhälsan har tillsammans med Finlands Seniordansförbund r.f. sammanställt en kortare kurs i hur du leder seniordans. Kursen ordnas den 30.9 kl. 9.30-16.00 på Seniorhuset, Mannerheimv. 97 i Helsingfors. Deltagaravgift 65 €, för Folkhälsanmedlemmar 35 €. I deltagaravgiften ingår material och kaffeservering. Kursledare: Gun Svenlin, Seniordansförbundet. Information och anmälan: Therese Kronqvist, tfn 050 435 0407.

Workshopar kring sagor

Kom och bekanta dig med hur man kan bygga upp och arbeta med sagolådor till olika sagor och berättelser. Du får också idéer för hur du kan jobba vidare med hjälp av bildkort och annat material. Under fortbildningsdagen får du möjlighet att skapa en egen sagolåda till sagan om Den mycket hungriga larven av Eric Carle.



Workshoparna ordnas 4.10 och 5.10 kl. 13-16 på Paasikivig.4 i Helsingfors. Pris 20 €, inkluderar kaffe, smörgås och material. Kursledare: Johanna Sallinen och Jennie Stolzmann-Frankenhaeuser. Förfrågningar och anmälningar riktas till Johanna Sallinen, tfn 044 788 1053.

Mimoselkurs

Folkhälsans hälsofrämjande program för äldre, Mimosel kan användas som ett verktyg i olika grupper och sammanhang. Idén är att erbjuda samvaro, rörelseglädje, minnesträning, kostrådgivning samt information om syn- och hörselnedsättning. Nu kan du delta i en Mimosel gruppledd utbildning i Karis den 14.10 och 20.10. kl. 10.00-17.00. Kursen är ett samarbete med MBI Raseborg. Information: Malin Grönros på Folkhälsans Förbund, 044-788 5971. Anmälningar till www.hellewi.fi/raseborg eller per tfn 019 289 2763 och 019 289 2762.

Att föra dialoger om parrelationer och respekt

Vill du starta samtalsgrupper kring parrelationer och respekt t.ex. i din lokalförenings regi? Den 28-29.10 kl. 10-16 ordnar vi en tvådagars utbildning i hur du leder samtalsgrupper. På kursen får du det material du behöver för att föra dialoger kring parrelationer och respekt. Kursen fokuserar på modulerna DejtPARK och FöräldraPARK.

Kursen ordnas i Helsingfors, på Seniorhuset (Mannerheimv. 97) och är gratis för deltagarna. Som utbildare fungerar projektledare Barbro Näse, familjeterapeut Peter Jensen och avdelningschef Gun Andersson. Frågor och anmälningar senast 20.10 till Gun Andersson, tfn 050 566 8777. Meddela om ev. dieter i samband med anmälan.

Axion handledarutbildning hösten 2010

Vi erbjuder en aXion handledarutbildning hösten 2010. Utbildningen ger färdigheter att leda samarbets- och kommunikationsövningar som passar i olika sammanhang i skolan. Utbildningen består av 3 + 3 dagar, del I ordnas i Österbotten (4-6.10) och del II i Nyland (10-12.11). Mer information om kursen finns på vår hemsida: www.vimobbarint.fi. Det finns begränsat antal platser till kursen så anmäl dig genast.

