

Konsten att engagera



I Finland jobbar ca 38 % av befolkningen frivilligt, i Sverige är samma siffra 48 %. Bägge siffrorna är, sett ur ett europeiskt perspektiv, rätt höga men jämfört med Sverige har vi helt klart utvecklingspotential. Det visar även forskning. Ca 60 % av befolkningen säger att de skulle kunna tänka sig att engagera sig – om de blev tillfrågade.

Med detta i bakhuvudet och med höstmöten i antågande kan det vara värt att fundera på hur vi kommunicerar ut budskapet att vi behöver flera och nya engagerade. Första frågan borde lyda ”**vill vi på riktigt släppa in nya förmågor och också ge dem utrymme att förverkliga sina idéer?**”. Ibland finnas det föreningar där styrelsen suttit länge och i princip vill avgå, men inte på bekostnad av att t.ex. föreningens verksamhet ändrar karaktär. Om man inte är beredd att ge plats och öppna upp för nya idéer, ja då kanske tiden ännu inte är mogen för nya och det är svårt fråga folk med.

Förhoppningsvis är detta inte ett problem. De allra flesta föreningar välkomnar nya och är också beredda på förändringar. Då kanske följande fråga lyder ”**vilka kanaler har vi och hur kan vi bredda vår styrelse, så den blir mindre homogen?**”. I sig är homogenitet inget problem, men vill man få med olika typer av människor i verksamheten kan det vara bra bredda styrelsen och försöka engagera folk utanför ”bekvämlighetszonen”. Kan ni be att få komma och berätta om föreningen på herrklubbens lokala möte, ett rotarymöte eller scouternas möte? Kanske ni kan medverka på en föräldrakväll eller be att lokala pressen skriver om er? Tänk också på att använda sociala media och Facebook, då budskapet där sprider sig som cirklar på vattnet.

Sedan frågar vi oss ”**hur kommunicerar vi ut budskapet?**”. Det kanske allra viktigaste här är att på riktigt komma ihåg att våga fråga människor. Fråga, fråga, fråga...! I värsta fall får du ett nej, i bästa fall ett ja. Det är inte svårare än så. Det lönar sig också att fundera på vad det är vi säger. Säger vi ”vi skulle behöva nån som kan komma med i styrelsen för vi har en som vill sluta” eller säger vi ”vi behöver dig som tycker om att skriva och som vill bli sekreterare för vår förening. Din uppgift är att skriva protokoll och verksamhetsberättelsen och delta i våra möten, ca 8 per år. Via föreningen lär du känna nya människor och får en trevlig gemenskap.” Jag väljer att kalla det platsannonsering. Formulera uppdraget som om det vore ett jobb, var tydlig i beskrivningen och sprid sedan ”annonser” via Facebook, webb och/eller lokal press.

Till sist lönar det sig att tänka på ”**hur välkomnar vi den nya styrelsemedlemmen?**”. Är ni supersammansvetsade, tänk på att nya lätt känner sig utanför om det som pratas är gammalt ”skvaller”. Förklara istället, så nya känner sig delaktiga! Låt gärna en äldre styrelsemedlem introducera den nya och fungera som mentor. Det är inte fel att anamma lite av arbetsplatsfilosofin i föreningslivet. Precis som du behöver introduktion då du börjar ett nytt jobb behöver du det då du får ett nytt uppdrag, särskilt om du inte varit aktiv inom Folkhälsan förut.

Att tänka till genererar inte av sig själv nya styrelsemedlemmar, men ovanstående frågor kan kanske underlätta för styrelsen att fundera i nya banor. Viktigast av allt är nog ändå att ha roligt tillsammans och ha bra verksamhet, då det är två faktorer som på sikt resulterar i att folk vill vara med. Och det vet jag ju att ni i Folkhälsanföreningarna har!

Hösthälsningar,

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: Luca Maurizi, 09 315 5533

Citatet

“Man får bara vad man ger, och man ger bara vad man redan fått.”

Karin Boye

Info för styrelseaktiva

Brahms och Chopin i samband med årets höstmöte

Landskapsföreningen i Nyland håller höstmöte fredagen den 28 oktober kl. 17.00 i Esbohuset, adress: Vindgränden 6, Hagalund. Vi inleder med mat och möte, varefter vi går och lyssnar på klassisk musik till Tapiolasalen i kulturcentret i Hagalund. Under kvällen uppträder den prisbelönta österrikiska pianisten Ingolf Wunder samt Hagalunds symfoniorkester under ledning av Stefan Asbury. Kvällens konserter är Chopin: Pianokonsert nr 1, e-moll samt Brahms Symfoni nr 2, d-dur. Konserten är en del av Esbo piano och du kan läsa mera om konserten på www.pianoespoo.fi.



Gemensam transport öster- och västerifrån ordnas. Priset för kvällen är 15 euro och vi har reserverat 30 biljetter till konserten. **Platserna går åt i anmälningsordning och senast den 16 oktober vill jag ha bindande anmälan**, för att kunna veta hur många biljetter vi behöver. Vill du försäkra dig om en plats, anmäl dig då så fort som möjligt och allra senast den 16 oktober!

Fler än 30 kan naturligtvis delta i själva höstmötet, men konsertbiljetterna är 30 till antalet. Anmäl dig per e-post till mikaela.nordling@folkhalan.fi eller per tfn 044 788 1094. Kom ihåg att ange om du önskar transport samt ev. specialdiet. Info om busstidtabeller kommer på webben senare.

Kom med i landskapsföreningens styrelse!

Vill du lära dig mera om Folkhälsan och få bättre möjlighet påverka verksamheten samt fungera som kontakt mellan förening och förbund? Har du tid att komma till Helsingfors på möten ca 4 ggr/år samt en lördag? Är du redan lokalföreningsaktiv och vill se något annat?

Kom då med i landskapsföreningens styrelse. Styrelsen består av 12 ordinarie medlemmar och 6 ersättare. Varje år underkastas fyra ordinarie och två suppleanter val, varmed nya har en chans komma med och pröva på verksamheten.

Blev du intresserad och vill veta mera? Kontakta valberedningsmedlemmen Maria Tenhunen, tfn 040 5511473 eller maria.tenhunen@lapinjarvi.fi senast den 4 oktober.

Regional träff för föreningarna i Esbo och i Grankulla

Onsdagen den 12 oktober kl. 18 (- ca 20) bjuds föreningsaktiva från de fyra Esboföreningarna samt Grankullaföreningen till en träff. Vi träffas i Folkhälsan i Grankullas dagis, adress: Södra Heikelvägen 5, Grankulla.

Under kvällen snackar vi samarbetsmöjligheter, bekantar oss med UTmanad spelet samt diskuterar annat aktuellt och lär känna varandra. Förhoppningsvis kan 2-4 personer från varje förening komma. Anmäl intresse att delta senast 10.10 till Mikaela.

Övriga planerade träffar:

15.11 Träff för föreningarna i Bromarf, Ekenäs, Hangö och Tenala

Dags söka ekonomiskt understöd för år 2012

Verksamhetsunderstöd, projektbidrag och understöd från stiftelsen Brita Maria Renlunds Minne kan nu sökas. Ansökningsblanketterna samt allmän info sändes i veckan till nyländska kassörer och ordföranden per e-post. Om någon förening önskar få blanketterna per post, meddela Mikaela.

Deadline för samtliga ansökningar är 31 oktober. I samband med ansökan vill vi gärna ha en resultaträkning per 31.8 (eller senare). Ansökan ska vara komplett ifyllt. Ansökningarna sänds per post eller per e-post till Mikaela Nordling. Mera info ger Mikaela, tfn 044 788 1094 eller Samuel Reuter, tfn 050 362 3715.

Nya modellstadgar för föreningar

Äntligen är de nya modellstadgarna för föreningarna klara! Vi erbjuder nya fräscha modellstadgar för de föreningar som vill uppdatera sina stadgar. De nya stadgarna beaktar den nya föreningslagen, som utkom 2010, och möjliggör t.ex. deltagande i föreningsmöten på distans.

Om ni har föråldrade stadgar i din förening kanske det är hög tid att uppdatera dem. Kontakta Mikaela om du önskar få de nya modellstadgarna eller har frågor.

Föreningarnas extranät flyttas

Lösenordet till extranätet har ibland vållat problem och därför flyttar nu materialet till vår vanliga hemsidan. Adressen är www.folkhalsan.fi/foreningsstod och inga lösenord behövs!

Folkhälsans fickkalender är här igen

Folkhälsans fickkalender 2012 anländer snart till Förbundet och väntas bli klar för leverans till lokalföreningarna omkring vecka 43. Fjolårets försäljningsvillkor förblir oförändrade. Om din förening inte ännu beställt kalendrar för försäljningen ta kontakt med Luca Maurizi, tfn 044 788 3608 senast 15.10.2011. Ni kan även ännu beställa kalendrar med namntryck, deadline för detta 30.9.

Förtjänstecken

Så småningom blir det aktuellt med höstmöten och styrelseval. Ett trevligt sätt att premiera aktiva, både nuvarande och sådana som avgår, är att ge Folkhälsans förtjänstecken åt personen. Silvermärket kan ges efter tio aktiva år, och guldtecknet kan ges efter ytterligare sju år. Föreningen skickar en anhållan om förtjänstecken till samuel.reuter@folkhalsan.fi, som för den vidare till Samfundet.

UTmanad – beställ spelet nu

På regionträffarna presenterades UTmanad, spelet som inspirerar grupper/en-skilda individer att ta sig ut i skog eller park, röra på sig, uppleva naturen och ha roligt tillsammans. UTmanad är ett spel eller en naturstig där deltagarna rör sig mellan tio kontroller med olika uppgifter. Uppgifterna kan varieras enligt tycke och målgrupp. Spelet går att använda med personer i alla åldrar.



Spelet har redan delats ut till ett tiotal föreningar. Vill din förening ha spelet, beställ det av Mikaela. Spelet är gratis och vi hoppas att föreningarna använder spelet på ett mångsidigt sätt och också kan låna ut det till t.ex. skolor eller äldreboenden vid behov.

Ordförandeträff i november

Den 29 november avslutar vi höstsäsongen med en träff för nyländska ordföranden. Träffen ordnas i huvudstadsregionen. Programmet är ännu öppet, men tanken är att gå igenom lite metoder för kreativa möten, hur man kan strukturera mötesarbetet osv. En viktig funktion är också att erbjuda alla ordföranden ett tillfälle att träffas och diskutera fritt. Om du har önskemål och synpunkter på programinnehåll och kvällen, kontakta gärna Mikaela. I övrigt – boka in kvällen redan nu!

Fortnox – webbaserat bokföringsprogram för lokalföreningarna

Över 30 Folkhälsanföreningar har redan sett fördelarna med Fortnox och tagit i bruk det webbaserade bokföringsprogrammet. Programmet lämpar sig utmärkt för föreningar som saknar serviceproduktion (läs dagis/eftis) och därmed många fastanställda.

Programmet är lättanvänt och den stora fördelen är att all info hålls samlad på ett ställe. M.a.o. underlättas kassörsbyten i framtiden då all bokföring finns på nätet. Föreningen blir inte beroende av någons bokföringsprogram eller någons dator, och som extra bonus följer föreningen automatiskt bokföringslagens krav om bokslut görs i Fortnox. Programmet är gratis för föreningarna och Anne Pärnänen och Marcus Orlo på Förbundet fungerar som stöd och huvudanvändare av programmet.

När programmet tas i bruk öppnar Anne eller Marcus ert konto, för in ingående saldon och lär dig använda programmet. Du får användarnamn och lösenord, som du kan ge vidare till följande kassör. Ifall din förening ännu inte använder programmet men du vill veta mera, kontakta Mikaela.

Simmet informerar

Höstens hallsimskolor i har kört igång. För att få ut viktig information till simlärarna och simombuden smidigt och snabbt har vi öppnat en grupp i Facebook som heter Folkhälsans simlärare. Alla Folkhälsans simlärare och simombud är välkomna med i gruppen.

På den sidan informerar vi om aktuella händelser, kurser, utbildningar, fortbildningar och träffar. Sidan kan också fungera som ett diskussionsforum för Folkhälsans simlärare. Kom med i gruppen och sprid gärna ordet! För tillfället har vi över 70 medlemmar. Har du frågor, tveka inte att ta kontakt med Nina Renlund, 050 430 6091.

Allmän info

Hälsostegen kör igång 26.9

Många är redan med, men ännu flera välkomnas. Hälsostegen, Folkhälsans motionsskampanj, kör igång den 26.9 och har redan lockat ca 1200 deltagare. Under 30 dagar räknar vi steg och följer således med om vi når upp till de rekommenderade 10 000 stegen eller inte. De 1000 stegmätarna har redan delats ut, men du kan fortfarande delta och köpa dig en egen stegmätare.



Under kampanjen ordnar många föreningar runt om i Nyland särskilda jippon som sporrar till ökad stegmängd. I Pernå inleder man med en gemensam gå-länk den 26.9, likaså bjuder Hyvingeföreningen in till ett jippo med både röris, smakskola och promenad. I Lovisa samlas man för gemensamma promenader 2 ggr/veckan under kampanjtiden och i Ekenäs träffas förutom stavgångsgruppen även mammor och pappor med barn i vagn. Info om föreningarnas verksamhet hittar du på www.folkhalsan.fi/foreningar.

Läs mera på www.halsostegen.fi och gilla oss på Facebook: www.facebook.com/halsostegen.

Rörelsekvarten: Bli höstens mest aktiva klass 2011!

Vilken klass samlar mest kvarter? Rörelsekvarten är en motionskampanj och en tävling mellan alla skolor i Åboland, i Österbotten och i Nyland. Vilken klass blir den aktivaste i respektive region? I rörelsekvarten gäller det att vara så aktiv som möjligt på rasterna i skolan och på så sätt samla poäng. Under fyra veckor i oktober/november (vecka 43–46) får alla elever varje dag fylla i sina rörelsepoäng i rörelseloggen. Varje vecka räknas sedan klassens gemensamma poäng ihop. Efter avslutad motionskampanj skickas rörelseloggarna in till Folkhälsan. Klassens medeltal av rörelse på rasterna räknas ut.

Den klass som samlar mest rörelsepoäng vinner: ett friluftsäventyr för åk 1–3, ett friluftsäventyr med övernattnings för åk 4–6. De vinnande klasserna får sina pris på våren. Är ni intresserade? Anmäl er till mikaela.wiik@folkhalsan.fi.

Studia generalia – bekanta dig med Folkhälsans forskning

Du kommer väl ihåg att Folkhälsans Studia Generalia föreläsningsserie kör igång den 29.9? Runtom i Svenskfinland arrangeras öppna föreläsningar, där Folkhälsans forskning och verksamhet presenteras. I Nyland ordnas tre tillfällen: 27.19 i Helsingfors, 3.11 i Raseborg och 24.11 i Lovisa. Info om föreläsare och program finns på www.folkhalsan.fi/jubileum.

Kurser, seminarier och träffar

Folkhälsans utbildning för Hälsomotionsledare 7-8.10

Tycker du att det är roligt att motionera och röra på dig? Vill du också ge andra möjlighet att få uppleva den känslan? Den här kursen ger dig redskap att våga ställa dig framför en grupp och inspirera till rörelse genom ett hälsofrämjande ledarskap.



Kursen hålls på Äppelbackens servicecenter, Tullportsgatan 4, Borgå den 7-8.10. Deltagaravgiften är 65 € (inkl. mat/kaffe) för Fh-medlem och 80 € för icke Fh-medlem. Sista anmälningdag: 28.9. Anmäl dig till mikaela.wiik@folkhalsan.fi eller 044-788 1062.

Röris och MiniRöris utbildning 24.10

Utbildningen ordnas den 24.10 kl. 13-17 på Solvalla i Esbo och riktar sig särskilt till skol- och daghemspersonal som vill få in rörelse som en aktiv del av dagen. Röris och MiniRöris är rörelseprogram till musik och kan användas som pausrörelse när barnen behöver få utlopp för sin energi eller för att öka koncentrationen. Musik, lust och rörelse fungerar både inne och ute under hela året.

Läs mer om Röris på www.sthlm.friskissvettis.se. Kursen kostar 60 euro. Fakturering sker i efterhand. Anmälning senast 14.10 till mikaela.wiik@folkhalsan.fi.

Föreläsning om balans på Folkhälsanhuset i Esbo 25.10

I Folkhälsanhuset i Esbo ordnas tisdagen den 25.10 kl.10.30 – 12.00 en föreläsning kring äldre och balans. Fysioterapeut Malin Grönros föreläser och ger förslag på praktiska övningar som upprät-

thåller balansförmågan. Föreläsningen är öppen för alla intresserade. Ingen avgift. Närmare info ger Gun-Britt Aminoff, gun-britt.aminoff@folkhalsan.fi eller 040 551 9194.

Farfar i skolan – reservmormor på daghem regionträff 27.10

Skolfarfäder och reservmormödrar samlas till västnyländsk regionträff torsdagen den 27.10 kl. 14.00 – ca 16.00 på Seniora i Ekenäs. Nya intresserade är också hjärtligt välkomna. Anmälan och are info ger Gun-Britt Aminoff, se kontaktuppgifter ovan.

Matprat i Åbo 28-29.10

Är du intresserad av kostfrågor och vill få självkänsla att prata mat i en grupp? Då kan tvådagarskursen i Matprat vara något för dig. Syftet med kursen är att sprida Folkhälsans syn på vad en hälsofrämjande kost är. Under kursen får du också verktyg som du kan använda i kostdiskussioner i Folkhälsansammanhang.

Nästa kurs sker i Kvartersklubben i Åbo 28–29.10 (fre kl. 14-20, lör kl.10-17). Deltagaravgift: 80 e (inkl. mat och kaffe), 65 e för Folkhälsan-medlemmar

Sista anmälningdag är 18.10. Anmäl till linda.hongisto@folkhalsan.fi, tfn 044 788 1061. Kursen arrangeras av Folkhälsans förbund i samarbete med SSC.

Ett steg i taget - föräldrträff med rekreation 29.10

En träff för föräldrar till barn och ungdomar med särskilda behov ordnas den 29.10 kl. 10-18 på konferenshotell Siikaranta i Kyrkslätt. Under dagen erbjuds deltagarna god mat i vacker miljö, gott sällskap av andra föräldrar och ledd diskussion om barnets/ungdomens identitet och självkänsla med psykolog Thomas Londén. Det natursköna området lockar till promenad för den som vill och strandbastun står varm i slutet på dagen.

Deltagaravgift 15 €/förälder i vilken ingår välkomstkaffe/te och lunch. Kursledare: Pirjo Laatikainen och Elina Sagne-Ollikainen. Anmälan och frågor: Jonna Skand, 046 810 5037, jonna.skand@folkhalsan.fi. Sista anmälningdag är den 14 oktober. Arrangör: FDUV och Folkhälsan.

Värdfamiljsträff 12.11

Sommarbarnsverksamhetens värdfamiljer samlas för en gemensam rekreations- och fortbildningsdag på Kaisankoti i Esbo för hela familjen. Även nya intresserade är välkomna med! Anmäl till Åsa Carlsson 044 788 1073 senast 3.11.

Kampanjeheten informerar

Kandidatnomineringen

Fr.o.m. den 9 oktober kan man anmäla sin luciakandidat till luciajuryn. Det går enkelt att fylla i anmälan på webben via www.folkhalsan.fi/lucia eller att skicka en fritt formulerad anmälan till Folkhälsans Förbund, Luciajuryn, Paasikivigatan 4, 00250 Helsingfors eller per e-post till lucia@folkhalsan.fi. Närmare anvisningar över vilka uppgifter vi behöver finns på webben eller i annonsen i HBL 9.10.2011. Senast den 19.10 vill vi ha din kandidatanmälan.

Luciamärket

Luciamärket är i år orangefärgat med lucialogon i silver. I början av oktober skickas information om försäljningen till alla ordföranden och luciamärkesansvariga, som finns registrerade i medlemsregistret CoW. Kolla gärna att uppgifterna är korrekta i CoW. Luciamärkesbeställningarna bör göras senast 21.10 och fr.o.m. vecka 43 börjar utskicket av luciamärken till föreningarna. Luciamärkesförsäljningen pågår mellan 11.11–31.12. Redovisningen av luciamärkesförsäljningen bör returneras senast 20.1.2012.

