

Att se med nya ögon

Tänk dig följande: Inför höstmötet i din lokala förening funderar ni på vem som skulle vara lämplig att komma med i styrelsen. Ni går igenom personer i er näromgivning som ni känner och tror skulle kunna vara intresserade av att komma med och jobba för Folkhälsan. Herr Andersson är pappa till Kalle i dagiset, men ni misstänker herr Andersson inte har tid och lust, för han är ju VD för ett lokalt bilföretag. Fru Svensson igen tror ni skulle kunna vara intresserad, för hon har också barn i dagiset och jobbar för kommunen – en ”typisk” Folkhälsanaktiv. Och så här fortsätter ni med vänner, bekanta och bysbor.



Mikaela Nordling

De allra flesta av oss, inklusive jag själv, har en hel del förutfattade meningar. Vi läser in olika egenskaper i olika personer, beroende på yttre faktorer så som kön, socioekonomisk status, ras eller sexuell läggning. Vi hjälper till att upprätthålla de normer som finns om och kring olika personer, och vi förstärker normerna genom att låta bli att fråga Herr Andersson, bara för att vi utgår ifrån att han som chef och man är mycket upptagen och kanske mindre intresserad av den lilla individen – personen vi i föreningarna jobbar för.

Att inte vara medveten om normerna är inget brott. Det är heller inget fel med att tänka så, tvärtom är det mänskligt. **Men det är bra att bli medveten om att vi själva och föreningarna kunde ha mycket att vinna om vi tänkte och handlade normkritiskt,** dvs. om vi blev medvetna om våra egna och samhällets förutfattade meningar.

Om ni skulle skapa en vision av er idealförening – ser den ut som den gör i dag? Eller skulle ni kanske vilja att den var mera öppen? Att män och kvinnor var lika aktiva? Att invandrare kände sig välkomna och att homosexuella och muslimer också fick vara med? Jag tror och hoppas att ingen blir diskriminerad i dag och att alla redan nu kan känna sig välkomna, men jag undrar om vi kunde bli ännu bättre på att se på människor som enskilda individer med personspecifika intressen, istället för personer vi tillskriver generaliserande normer. Om vi kunde bli bättre på att **aktivt jobba för att inkludera olikheter, istället för att hålla oss till bekvämlighetszonerna.**

Jag tror att om vi tänker utanför normerna, utanför det som är ”gängse uppfattning”, kan vi ha ett **dubbelt så stort rekryteringsfält.** Plötsligt känns det naturligt att fråga Herr Andersson, om vi utgår ifrån att han som pappa har ett lika stort intresse att ordna simskola för sina barn som Fru Andersson. Folkhälsanföreningarna är väldigt kvinnodominerande, och i sig är det inget fel med det. Men många föreningar sade i samband med kartläggningen 2008 att de önskar mera aktiva män, och jag tror vi ska börja här. Börja med oss själva och börja fråga män med.

Hösthälsningar,

Mikaela

Tfn: 09 315 5548, 044 788 1094, e-post: mikaela.nordling@folkhalsan.fi

P.S. Vill ni läsa mera om normkritiskt tänkande och hur man kan jobba med det i föreningar rekommenderar jag boken ”Ageraguiden” utgiven av förbundet Vi unga.

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

“Det krävs ett helt nytt sätt att tänka för att lösa de problem vi skapat med det gamla sättet att tänka.”

Albert Einstein

Info för styrelseaktiva

Ordförandeträff 29.11

Hur ser du på din roll som ordförande? Hur anser du att styrelsearbetet förlöper? Vilket stöd behöver du för att leda föreningen? Och vilka mål vill du nå och vad krävs för att nå dem? Bland annat dessa är några av de frågor vi kommer att ta upp under ordförandeträffen **tisdagen den 29 november kl. 18- ca 21 i Helsingfors.**

Alla nyländska föreningsars ordförande bjuds in till en gemensam träff, där vi njuter av god mat och går igenom frågor som kan vara viktiga för dig i din roll som ordförande. Tillsammans funderar vi på föreningsarbetet, hur vi kan utveckla det och hur vi kan möta eventuella problem och jobbiga situationer. Samtidigt fungerar kvällen som en nätverksträff och ett tack till er alla.

Träffen hålls i Folkhälsans hus på Topeliusg. 20 i Helsingfors. Anmäl dig senast 23.11 till Mikaela, kom ihåg att ange ev. specialdiet. Träffen blir av om minst 10 ordföranden anmäler sig.

Regional träff för föreningsaktiva i Bromarf, Ekenäs, Hangö och Tenala 15.11

Du som är styrelsemedlem eller annars bara aktiv och engagerad i föreningen bjuds in till en träff **tisdagen den 15 november kl. 18-20.** Vi träffas på Villa Skarp i Tenala, adress: Sockenvägen 19. Vi bjuder på paj, sallad samt något gott sött – anmäl dig därför senast 10 november till mig. Kom ihåg att ange ev. specialdiet.

Syftet med kvällen är att grannföreningsaktiva lär känna varandra, för att enklare få hjälp och stöd av varandra. Vi diskuterar också samarbetsmöjligheter samt funderar på det som är aktuellt för just din förening.

Ännu kan ni beställa Folkhälsans fickkalender 2012

De nyländska lokalföreningar som tänker sälja Folkhälsans orangefärgade fickkalender men som inte ännu beställt sina exemplar hinner ännu. Kalenderansvariga kan ta kontakt med Luca Maurizi och skicka sina beställningar. Försäljningen sker på öppet köp, dvs. att osålda kalendrar kan returneras till Förbundet.



Ansökningsdeadlinen för understöd närmar sig

Kom ihåg att ansöka om verksamhets- och projektunderstöd samt pengar från Brita Maria Renlunds minnesfond senast 31 oktober. Ansökan kan ni antingen skicka elektroniskt eller per e-post till Mikaela. Skicka också med ett mellanboksut, så vi ser hur föreningens ekonomi för i år ser ut.

Allmän info

Har du varit sommarbarn eller har din familj varit värdfamilj via Folkhälsan?



Eller känner du någon som varit det? Genom åren har många kontakter skapats via sommarbarnsverksamheten. I takt med samhällets och familjernas behov har verksamheten utvecklats. Den röda tråden, dvs. skapandet av goda relationer, har dock förblivit densamma.

Nu planerar vi sommarbarnverksamhetens 60-årsjubileum. Vi vill därför gärna komma i kontakt med sommarbarn och värdfamiljer från verksamhetens alla årtionden. Oavsett hur kort eller lång tid du har varit aktiv inom verksamheten önskar vi att du hör av dig till Åsa Carlsson, tfn 044 788 1073 eller e-post sommarbarn@folkhalsan.fi, före 30.12.2011 så får du veta mera.

Studia generalia i Nyland

I Folkhälsans Studia generalia-föreläsningsserie ordnas tre föreläsningar i Nyland, varav första ikväll (27.10) i Helsingfors. Info om den hittar du på www.folkhalsan.fi/jubiluem, de övriga beskrivs här.

Torsdagen den 3 november kl. 18.00 på Västra Nylands Folkhögskola i Karis berättar professor Mima Cattan och äldreomsorgschef Kira Exell-Paakki om hälsofrämjande för äldre. Mima Cattan diskuterar åsikter kring äldres hälsofrämjande, varför hälsofrämjande bland äldre anses vara nyttigt och vad vi gör för att främja äldres hälsa. Hon tar fram exempel på forskning som berör äldres hälsofrämjande, och avslutar med att debattera huruvida vår praxis är baserad på forskningsresultat eller på det vi *tror* är rätt.

Kira Exell-Paakki berättar om hälsofrämjande i äldreomsorgen. Grunden för hälsofrämjande äldreomsorg är kost, motion och sömn. Dessutom är det viktigt med meningsfull sysselsättning, social gemenskap och att vara deltaktig och kunna påverka.

Studia generalia-serien avslutas den 24 november kl. 18.00 i Lovisa, på Lovisa gymnasium. Där presenterar professor Hannes Lohi sin banbrytande forskning i hundgenetik. Genom att undersöka hundars gener kan man också lära sig mer om genetiska sjukdomar hos människor.



Kvällen avslutas av projektledare Diana Cavonius, som berättar mera om Folkhälsans nya projekt Familjerum. Utvecklingsprojektet Familjerum fokuserar på familjer där barnet väcker oro och/eller är utmanande för sina föräldrar. Man strävar efter att utveckla arbetssätt och arbetsmodeller för att motsvara de behov som familjerna som helhet har. Tanken är att hitta familjens egna resurser och svara på de behov familjen har. Läs mera om projektet familjerum nedan.

Familjerum

Familjerumprojektet startade 2010 och är ett 3-årigt projekt inom Folkhälsan. Ideologin bygger på salutogenes (hälsa, resurser, möjligheter, lösningar) samtidigt som man önskar skapa utrymme för dialogen. Då föräldrar har ett barn som väcker oro, eller om barnet annars upplevs utmanande på något sätt bör familjen få stöd i ett tidigt skede. Det är av stor betydelse att hjälpa föräldrarna vidare i de frågor som upplevs aktuella och utmanande i familjens vardag. Tillsammans med familjen försöker vi hitta lösningar.

Man kan kontakta familjerum om man har oro för sitt barn. Det kan handla om att barnet har svårigheter som gör vardagen utmanande. Barnet kan känna osäkerhet inför sociala situationer.

Inom familjerum finns yrkespersoner som alla har en utbildning inom social och hälsovård i grunden. För tillfället erbjuder Familjerum olika slag av gruppverksamhet både för barn och föräldrar. Därtill har vi familjeutvärdering, familjehandledning och familjeterapi i vårt utbud för de enskilda familjerna. Verksamheten omfattar även mångkulturella familjer.

Vi erbjuder möjlighet att kartlägga stöd för familjen genom ett Första möte. Ett första möte är alltid gratis och ingen remiss behövs.

Kontakt till familjerum: Familjerum Folkhälsan Mannerheimvägen 97, 00280 Helsingfors, Tfn: 044-999 9837 familjerum@folkahalsan.fi

Återhämtning och frivilligarbete tema på infokväll 23.11

Vill du veta hur du kan engagera dig som frivillig inom Folkhälsan? Eller vill du bara ta del av föreläsningen "Våga satsa på återhämtning!"?

Kom på en infokväll för nya medlemmar och andra intresserade eller nyfikna. Infokvällen ordnas **onsdagen den 23 november kl. 18-20** i Folkhälsans utrymmen på Paasikivigatan 4 i Helsingfors. Kvällen är gratis och vi bjuder på lätt traktering.

Programmet är följande:

- Vad har jag blivit medlem i? Presentation av Folkhälsan, förbundsdirektör Viveka Hagmark
- Våga satsa på återhämtning! Föreläsning med fysioterapeut Mikaela Wiik
- Kaffe/te och salt tilltugg
- Jag föreningsaktiv? Mikaela Nordling berättar om lokalföreningarna
- Vad mer kan jag jobba frivilligt med inom Folkhälsan? Therese Kronqvist presenterar kort olika frivilliguppdrag inom Folkhälsan

Anmäl dig senast den 16.11 till mikaela.nordling@folkahalsan.fi eller 044 788 1094. Kom ihåg att ange ev. specialdiät. Du förbinder dig inte till att engagera dig bara för att du kommer och lyssnar.

Hälsostegen har nått sitt slut

Kampanjen Hälsostegen har nått sitt slut. Under 30 dagar har 1 448 personer räknat sina steg och försökt nå målet på 10 000 per dag. Stort tack till alla föreningar och medlemmar som aktivt engagerat sig i Hälsostegen!



I skrivande stund (26.11 kl. 7.30) ligger Sottunga etta, efterföljd av Stan och Kristines-tad. Eftersom ni säkert gärna vill veta hur det gått för de nyländska föreningarna kan vi berätta att 10-topp (enligt steg per medlem) för de nyländska föreningarna ser ut enligt följande:

Förening	Deltagare/totalt antal medlemmar	Totalt antal steg	Steg per medlem
Folkhälsan i Stan	34 (87)	6 854 002 steg	78 782 steg
Folkhälsan i Ekenäs	50 (323)	10 189 357 steg	31 546 steg
Folkhälsan i Hyvinge	10 (59)	856 971 steg	31 474 steg
Folkhälsan i Pernå	14 (114)	2 835 315 steg	24 871 steg
Folkhälsan i Lapträsk	7 (69)	1 586 219 steg	22 989 steg
Folkhälsan i Sibbo	27 (299)	6 197 899 steg	20 426 steg
Folkhälsan i Grankulla	11 (76)	2 037 488 steg	16 300 steg
Folkhälsan i Degerby	11 (125)	2 037 488 steg	16 300 steg
Folkhälsan i Munksneiden	3 (60)	923 089 steg	15 386 steg
Folkhälsan i Liljendal	5 (79)	1 133 459 steg	14 348 steg

Dessa siffror kan dock ännu ändra, eftersom deltagarna har tid fram till den 1 november att gå in och fylla i sina steg. Visst har du kommit ihåg att gå och fylla i dina steg?! Om inte, gör det så fort som möjligt på www.halsostegen.fi.

Nya aktiva till Karisföreningen sökes!

Bor du eller någon vän/bekant till dig i Karis med omnejd? Har du tid över och vill ha en ny hobby? Föreningen i Karis söker nya förmågor som är villiga att engagera sig i föreningen och styrelsen. Föreningen upprätthåller bl.a. Jumboparken, men en ny styrelse har goda möjligheter starta upp verksamhet man anser behövs i staden.

Om du vill veta mera om föreningsverksamhet, kontakta Mikaela Nordling, 044 788 1094 eller mikaela.nordling@folkhalsan.fi. Ett nytt höstmöte hålls den 24 november kl. 17.30 i Jumboparken, adress: Centralgatan 62. Då hoppas föreningen kunna välja en ny styrelse, så dyk gärna upp om du är intresserad eller sprid ordet!

Kurser, seminarier och träffar

65+ Coach utbildning i Östra Nyland – nytt datum!

För att minska fallolyckor kan du som 65+ coach inspirera, uppmuntra och hjälpa äldre som vill komma ut och röra på sig regelbundet tillsammans med andra. I utbildningen får du tips om hur man kan förbättra balansen och öka muskelstyrkan samt hur man minskar risken för fallolyckor i hemmet. Kursen ordnas **den 8 november kl. 10-16 på Servicehuset Esplanad i Lovisa**, adress: Drottninggatan 7. Kursen är kostnadsfri, lunch till självkostnadspris. Anmäl senast 3.11 till Malin Grönros, tfn 044 788 5971.

Folkhälsans utbildning för Hälsomotionsledare i Borgå – nytt datum!

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 arrangeras **den 18-19 november** på Äppelbackens servicecenter, Tullportsgatan 4, Borgå. Deltagaravgift är 65 € (inkl. mat/kaffe) för Fh-medlem och 80 € för icke Fh-medlem. Anmäl dig senast 7.11 till Mikaela Wiik, tfn 044-788 1062, mikaela.wiik@folkhalsan.fi.

Svenska veckan i Folkhälsanhuset i Esbo

Den 31.10 – 6.11 ordnar olika aktörer en mängd evenemang i Folkhälsanhuset i Esbo. Du som vill stifta bekantskap med huset, gå in på www.svenskaveckan.fi och kolla om du hittar något intressant. Du kan också kontakta Gun-Britt Aminoff, se kontaktuppgifter nedan.

Skolfarfäder och reservmormödrar träffas i Borgå

Tisdag 15.11 kl. 14 – ca 16.00 ordnas en regionträff för medfostrare på Café Helmi, Mellangatan 7 i Gamla stan i Borgå. Träffen är öppen för alla nyländska medfostrare. Regionträffar ordnas för att farfäder och mormödrar under lättsamma former ska få diskutera och fundera tillsammans. Också nya intresserade är hjärtligt välkomna med. Närmare info och anmälan senast 11.11 till Gun-Britt Aminoff, tfn 040 55 19194 eller gun-britt.aminoff@folkhalsan.fi



Äldre och sömn föreläsningar

Stämmer det att äldre människor har sämre förmåga att sova? Och varför vaknar man så tidigt när man blir äldre? Kom och lyssna till en föreläsning där Mikaela Wiik från Folkhälsan belyser äldres sömn ur olika synvinklar. Dessutom får du höra apotekare Monica Strandvall berätta lite om olika sömnmediciner och eventuella risker med dem. Ingen anmälning eller avgift. Närmare info ger Therese Kronqvist, tfn 09 315 5547.

Seminarierna ordnas i alla nyländska hus enligt följande:

Tors 17.11 kl. 10.30-12 i Esbohuset, Vindgränden 6 (Hagalund)

Tors 17.11 kl. 13.30-15 i Seniorhuset i Helsingfors, Mannerheimvägen 97 (Brunakärr)

Mån 21.11 kl. 14.00-15.30 i Vandahuset, Vallmovägen 28 (Dickursby)

Tis 22.11 kl. 14.30-16 i Seniors i Ekenäs, Prästängsgatan 14

Kampanjheten informerar

Rösta på din luciakandidat

Kom ihåg att delta i luciainsamlingen och rösta på din luciakandidat på www.folkhalsan.fi/lucia. Du kan också posta din röstsedel till Folkhälsan, Pb 211, 00250 Helsingfors eller rösta via SMS. Om du röstar per SMS, välj då den summa du ville ge till luciainsamlingen (5, 10 eller 20 euro) och skriv t.ex. 10E LUCIA X (X står för kandidatens nummer) och ditt eget namn. Sänd meddelandet till 17240 utan riktnummer.

Insamlingsändamålet för årets luciakampanj är ofrivillig ensamhet bland äldre. Lucivalet pågår fram till 23.11 2011 kl. 24.00.

Luciamärket

Luciamärket skickades ut till lokalföreningarna vecka 43. Försäljningen av luciamärken inleds 11 november. Till alla barn som säljer luciamärken delas i år en trafikväst ut, så försäljarna kommer att synas bra i höstmörkret. Vi är också måna om att märkesutgivarna syns i mörkret, så till de 250 först anmälda delas en slapp wrap reflex ut.



På höstens regionträffar i Nyland diskuterades märkesförsäljningen och lokalföreningarna kom då med följande **tips på vad man kan göra för att öka försäljningen:**

- delta i olika jippon och evenemang för att marknadsföra märkesförsäljningen
- informera tydligt vad de insamlade medlen går till (vad lokalföreningen gör med pengarna)
- ordna försäljning av märken i affärer och bibliotek
- skapa ett nätverk av frivilliga som kan hjälpa med märkesutgivningen och -redovisningen

Redovisningen av luciamärkesförsäljningen bör returneras senast 20.1.2012.

Lucia på Facebook

I skrivande stund gillar drygt 600 personer Lucia på Facebook. Gå gärna in och gilla henne, så ser vi hur många fler som gillar Lucia vid årsskiftet. Ni hittar henne på www.facebook.com/finlandslucia.

Jippoförsäljning av kampanjprodukter och adresser

Bland Folkhälsans kampanjprodukter som lämpar sig för höstens jippoförsäljning finns luciakort, -läppomada, rutiga Folkhälsan halsdukar i mjuk alpackaull, badlakan och handdukar, dricksflaskor och avslappnings-CD:n. Andra produkter som säljer bra i höstmörkret är luciareflexer, reflexvästar, reflexryggsäckar och sportväskor.

Försäljningen av hyllningsadresser och kondoleanser fungerar året om och ger föreningarna ett tillskott i kassan.

