

## Den som vågar vinner

Att släppa taget är sällan lätt. Det bekanta och invanda är det trygga. Det må gälla privatlivet, jobbet eller fritiden. Du vet vad du har, men du vet inte vad du får. Därför är det för många ett stort steg att bryta vanemönster. Ett dåligt parförhållande pågår i år, för att rädslan finns där. Vad händer om jag blir ensam? Eller inte träffar någon ”bättre”? En icke utvecklande arbetsplats är ändå en arbetsplats, den ger dig lön och du gillar kollegerna. Tänk om jag står arbetslös? Tänk om min affärsidé inte bär sig?



Mikaela Nordling

En fritidssysselsättning kan också bli något du håller kvar i av gammal vana. Eller av rädsla att saker förändras om du inte längre håller i trådarna. Ta t.ex. ett långvarigt föreningsengagemang. Risken finns att den nya styrelsen slopar en del av verksamheten, att föreningen ändrar profil eller i värsta fall läggs ner på sikt. Det finns inga garantier. Livet är sådant, garantierna saknas. Men livet är också fullt av möjligheter. Kanske blomstrar föreningen upp? Kanske du kan axla en ny roll, ett nytt frivilliguppdrag?

Jag har personligen alltid känt tillit till uttrycket ”den som vågar vinner”. Uttrycket introducerades på en tyskatimme i skolan och användes i grammatikaliskt syfte. Wer wagt, gewinnt! Tyvärr har jag glömt den grammatikaliska lärdomen, men däremot har innehållet kommit att prägla mig.

För att kunna vinna i livet måste man våga. Man måste våga tro på sig själv, gör man det ordnar sig resten. Ovanstående rädslor tas inte bort, men det inre svaret blir ett annat. Jag frågar mig ”om jag ändrar detta, vad är det värsta som kan hända?”. Det värsta är sällan så hemskt att man inte överlever det, om det också skulle ske.

Själv har jag frågat mig denna fråga många gånger i höst. Jag har nämligen bestämt mig för att följa magkänslan och flyttar efter årsskiftet till Sverige – för kärlekens skull. Att lämna vänner och familj och säga upp mig från ett toppenjobb är ingen enkel sak. Jag har underbara kolleger och vänner. Jag får jobba med fantastiskt duktiga och driftiga människor ute på fältet – er alla! Jag får jobba med frågor jag tycker om och brinner för. Listan med positiva saker blir lång.

För vad säger jag upp allt detta? För att våga vinna, våga ge kärleken en chans. Än så länge ter sig min framtid i Sverige dunkel. Jag har inget jobb ännu. Jag flyttar till en mindre ort där jobbmöjligheterna för samhällsvetare inte är fantastiska. Jag har inga egna vänner ännu, och tomheten kommer säkert att angripa mig. Men jag vet också att alternativet, att inte våga flytta, inte är ett alternativ. Att det vore att förneka mig själv möjligheten till fullständig lycka.

Därför gör jag det. Därför blir även detta min sista NyInfo ledare. Den 15.12 blir min sista fysiska dag på jobb. Tack alla fina föreningsmänniskor, det är ni som gör Folkhälsan till den livskraftiga rörelse den är! Och tack för min tid tillsammans med er, det är fyra lärorika och roliga år jag tar med mig i minnet.

En riktigt skön adventstid önskar jag dig.

*Mikaela*

Tfn: 09 315 5548, 044 788 1094, e-post: [mikaela.nordling@folkhalsan.fi](mailto: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](mailto:fornamn.efternamn@folkhalsan.fi)

Verksamhetsledare: Samuel Reuter, 050 362 3715

Organisationssekreterare: Mikaela Nordling, 044 788 1094

Sekreterare: Luca Maurizi, 09 315 5533

### Citatet

“En klok man skapar fler tillfällen än han finner.”

Francis Bacon

## Info för styrelseaktiva

### Personaländring

Jag kommer att sluta på posten som organisationssekreterare vid årsskiftet. Då det i skrivande stund är öppet vem som blir min efterträdare kommer Luca tillfälligt att fungera som föreningarnas kontaktperson i praktiska frågor. Anmälningar till utbildningar, ändringar till webben, medlemsregistret, etiketter osv. sköter Luca. I övriga ärenden får ni också gärna vända er till Sami.

Jag är på plats t.o.m. 15.12, varefter jag kommer att vara ledig. Hör gärna av er med frågor och funderingar innan 15.12, efter det är det Luca eller Sami ni får vända er till. Jag vill rikta ett stort tack för gott och fint samarbete under mina fyra år på tjänsten. Det har varit en alldeles underbar tid, och jag hoppas att Folkhälsanrörelsen ska fortsätta växa och vara livskraftig. Må så gott! Mikaela

### Lär dig sköta föreningens medlemsregister!

Medlemsregistret Club-on-Web kan användas som mycket mer än enbart ett adressregister! Kom med på introduktionskurs med Anna Vilminko, och lär dig ta vara på de möjligheter programmet erbjuder. Du kan bl.a. skapa e-postlistor, använda registret som arkiv, skapa evenemang och ta emot anmälningar direkt till CoW.

Utbildningen ordnas den 8 februari 2012 kl. 18-20 i Helsingfors, Paasikivigatan 4. Anmäl dig senast 1.2 till Luca, tfn 044 788 3608. Kom ihåg att ange ev. specialdiät.

### Lär dig uppdatera föreningens hemsidor!

Att ha uppdaterade hemsidor är A och O, då webben allt oftare är första stället människor söker information om föreningar och fritidssysselsättning på. Alla föreningar har en egen hemsida på [www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi), men uppdateringsnivån varierar.

Nu har du chansen att lära dig uppdatera just din förenings sida! Kom med på kurs den 13 februari 2012 kl. 18-ca 20. Kursen ordnas på Paasikivigatan 4 i Helsingfors. Kursdragare: Henrik Lillhannus. Anmäl dig senast 6.2 till Luca Maurizi, tfn 044 788 3608. Kom ihåg att ange ev. specialdiät.

### Dag för nya styrelsemedlemmar (och äldre hugade)

År 2012 kör vi med ett nytt koncept, då vi erbjuder nya styrelsemedlemmar och andra intresserade äldre dito att komma på en inspirations/utbildningsdag till huvudstadsregionen. Lördagen den 4 februari bjuder vi på info om Folkhälsan som organisation, vi går igenom praktisk info om att jobba i föreningarna och vi får information om kreativa metoder som gör mötena roligare och mer omväxlande.

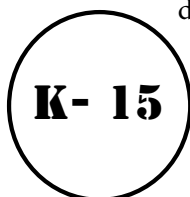
Detta och mycket mera bjuder dagen på, detaljerad information kommer på nästa års sida, men reservera gärna dagen redan nu. Kontakta Sami för frågor, tfn 050 362 3715.

### Behöver ni hjälp med att ta ut medlemsfakturor?

Förbundet erbjuder fr.o.m. 2012 de nyländska föreningarna hjälp med att få ut medlemsfakturorna ur medlemsregistret Club-on-Web. Luca kan skriva ut dem för föreningens del. Frankering och postning sköter dock föreningen själv. Om ni vill kan ni även ta i bruk e-postfakturor. Mera information och frågor riktas till Luca, tfn 044 788 3608.

### 15 års åldersgräns för Folkhälsanmedlemskap

Folkhälsans förbunds ledningsgrupp rekommenderar starkt en åldersgräns på 15 år för medlemskap i Folkhälsanföreningarna. Få föreningar har i dag barn inskrivna som medlemmar, men de som har det vill vi ändrar på förfarandet och skriver in barnets enda förälder istället.



Detta eftersom vi vill att våra medlemmar själva ska ha valt sitt medlemskap, och man kan inte anse att ett barn har valt det. Dessutom har personer under 15 år enligt föreningslagen inte rösträtt på föreningsmöten.

Vi kommer att införa en spärr i medlemsregistret, varmed det inte blir möjligt att föra in personer under 15 år. Födelsedatum är redan nu obligatorisk information om någon skriver in sig via webben, och vi hoppas att ni också ber in den informationen i samband med att ni tar emot anmälningar vid evenemang. Om ni har frågor om spärren, vänligen vänd er till

registeransvarige Anna Vilminko, tfn 044 788 3605.

## Nytt material om marknadsföring och samarbetsidéer på webben

Nu har föreningarnas databank utökats med två bitar. Du hittar de idéer på verksamhet som kom fram i samband med diskussionerna om samarbete på de nyländska små regionala träffarna. Dessutom har jag samlat en del tankar kring marknadsföring. Dels marknadsföring rent generellt av föreningen, dels evenemangsspecifik marknadsföring. Här finns tips på marknadsföringskanaler, här finns också information om vad ni som arrangörer kan behöva tänka på innan ni ordnar ett större evenemang. Läs och välj de bitar som berör just er verksamhet!

Allt material hittar du på [www.folkhalsan.fi/foreningsstod](http://www.folkhalsan.fi/foreningsstod).

## Kontonummer i IBAN form

Sedan 1.1.2007 har det internationella IBAN (International Bank Account Number) gällt för utlandsbetalningar. Fr.o.m. i år är det även IBAN kontonumret som gäller vid inhemska betalningar. IBAN kontonumret består av 18 tecken och inleds med en nationskod. Dessutom behövs BIC koden, som är en bankspecifik kod. Dvs. den anger vilken bank ni är kund hos.

Därför skulle det vara viktigt att ni

- uppdaterar ert kontonummer i ev. egna broschyrer, på hemsidan osv.
- meddelar förbundet ert kontonummer i IBAN format samt BIC kod

Meddela era nya kontonummer till Luca, så rätt info finns i medlemsregistret och på välkomstbrev. Du hittar det på föreningens kontoutdrag, alternativt kan du ringa banken eller surfa på bankens hemsida.



## Sker det förändringar i styrelsesammansättningen för år 2012?

Kom ihåg att meddela oss på förbundet förändringarna, så rätt information finns i medlemsregistret. Till din hjälp kan du använda blanketten på [www.folkhalsan.fi/foreningsstod](http://www.folkhalsan.fi/foreningsstod). Om infon behövs uppdateras på webben, be Luca göra det efter årsskiftet.

## Ändringar till Patent- och registerstyrelsen PRH

Om namntecknarna ändras eller ni har godkänt nya stadgar (och de blivit ok:ade av Förbundet) ska ni meddela detta till PRH. Blanketter och information om detta hittar du på [www.prh.fi](http://www.prh.fi).

## Även lokalföreningarna kan beställa Sexsnack

Sexsnack är Folkhälsans program för sexualundervisningen i skola och kan anpassas för lågstadie-, högstadieskolor och gymnasier. Lokalföreningar kan beställa sexsnack t.ex. till de skolor som sålt märken. Priset för ett baspaket är 130€ för högstadiet och 195€ för högstadiet och gymnasiet. Mer info om sexsnack hittar du på [www.folkhalsan.fi/sexsnack](http://www.folkhalsan.fi/sexsnack). Kontakta Luca ifall din lokalförening är intresserad av att boka ett sexsnacksbesök till en närskola.



## Simmet informerar

Hösten lider mot sitt slut och höstens hallsimskolor avslutas så småningom. Bifogat hittar ni en pinfärs broschyr över alla utbildningar och fortbildningar 2012 som har med simverksamheten att göra. Pricka gärna in datumen för utbildningarna i era kalendrar och informera likaså potentiella duktiga simlärarkandidater om utbildningarna. Vi går också ut med infon via Facebook sidorna. För tillfället har vi redan 9 anmälningar till simlärarutbildning i Nyland 2012 och det är förstås väldigt glädjande att se att intresset för simlärar”yrket” är stort.

Vi försöker underlätta simombudens och simlärarnas arbete med rapportering av simskolorna. Elektroniska blanketter som kan fyllas i på nätet finns redan och mera är på kommande. Vänligen kolla Folkhälsans webbsidor och tveka inte att ta kontakt vid frågor. Simhälsningar, Nina

## Allmän info

### Gilla Folkhälsan i Nyland på Facebook

Vill du veta vad som är på G i Nyland? Vill du se vad föreningarna gör? Är du föreningsaktiva och vill ha en kanal att berätta åt ännu flera om er verksamhet? Vill du kommentera och ge feedback?

Gå in och gilla Folkhälsan i Nylands Facebooksida på adressen [www.facebook.com/fhnyland](http://www.facebook.com/fhnyland).



### Landskapsföreningens styrelse 2012

Landskapsföreningen i Nyland träffar ca 5 gånger per år och fungerar som kontaktlänk mellan föreningarna och förbundet. Styrelsen består av lokalföreningsrepresentanter och den diskuterar aktuella ärenden, Förbundets verksamhet, föreningarnas verksamhet osv. Sami Reuter fungerar som styrelsens sekreterare. Nästa års styrelse ser du nedan. Info om årets styrelsen samt protokoll från mötena hittar du på [www.folkhalsan.fi/nyland](http://www.folkhalsan.fi/nyland), välj Styrelsen 2011.

#### Ordförande 2011–2013

Henrik Aminoff, Drumsö

#### Ordinarie 2012–2014

Sylvi Beck, Munksnejden  
Marianne Blom, Esbo socken  
Runa Kraemer, Degerby  
Kaisa Ylimys-Ahlroth, Svartå

#### Ordinarie 2011–2013

Tina Harms, Grankulla  
Thérèse Meriheinä, Lovisa  
Anna Moberg-Jokinen, Hyvinge  
Ove Molander, Tenala

#### Ordinarie 2010–2012

Birgitta Byman, Sjundeå  
Anna Litonius, Stan  
Patrik Karlsson, östra Helsinge  
Maria Johansson, Borgå

#### Ersättare

2012–2014 Mattias Lindroth, Botbynejden, Annika Mattsson, Munksnejden  
2011–2013 Sirpa Bäckström, Kervo, Kerstin Perttilä, Lappträsk  
2010–2012 Maria Grönlund, Degerby, Inga-Lill Fagerstedt, Borgå

### Må bra läger för familjer

Ordnas den 20–23.2.2012 på Päiväkumpu i Karislojo. Resurstärkande föreläsningar och samtal, eget program för barnen. Logi, måltider, simning och ledda aktiviteter kostnadsfritt tack vare Luciainsamlingen. Ansökan tillsammans med rekommendation bör vara inlämnad senast 30.12.2011. Mer info fås av Åsa Carlsson, [asa.carlsson@folkhalsan.fi](mailto:asa.carlsson@folkhalsan.fi), 044 788 1073.

### Handlingsplanskurser för att förebygga och ingripa i mobbning

Syftet är att öka kunskapen om mobbning och att ge verktyg för att både förebygga och agera i mobbningsituationer.

Under våren 2012 kommer handlingsplanskurser att ordnas i tre regioner, Nyland, Åboland och Österbotten. Seminarierna består av två dagar och mellan dagarna förväntas daghemmen bygga upp handlingsplaner mot mobbning för sina enheter. Önskvärt är att minst två personer per enhet deltar. Handlingsplansseminarierna är kostnadsfria.

Seminarierna bygger på rapporten ”Mobbningsförebyggande arbete inom småbarnsfostran - Att utarbeta en handlingsplan för att förebygga och ingripa i mobbning.”

Handboken kan laddas ner via [www.folkhalsan.fi/mobbningsmabarn](http://www.folkhalsan.fi/mobbningsmabarn). Den kan också beställas per e-post av [jennie.stolzmann@folkhalsan.fi](mailto:jennie.stolzmann@folkhalsan.fi). Anmälan till seminarierna görs på ovanstående nätdress senas 23.2.2012.

Vårens seminariedagar är planerade enligt följande:

DEL I: Introduktion till handlingsplaner

8.3.2012 Helsingfors

1.3.2012 Åbo

DEL II: Genomgång av handlingsplaner

3.4.2012 Helsingfors

29.3.2012 Åbo

## Inspirationsdagar i Stegvis- och Start materialet

StegVis är ett undervisningsprogram för socialt och emotionellt lärande för barn och ungdomar i åldern 4-15 år. StegVis-programmet presenteras i sin helhet, men vi arbetar främst med StegVis låda 1 för 4-6 åringar. Målsättningen med utbildningsdagen är att presentera StegVis och inspirera pedagogerna att använda materialet med barnen.



StegVis stärker barns självkänsla, uppmuntrar barn att arbeta för ett daghem där alla trivs, förebygger mobbning och våld, lär barn empati, problemlösning och självkontroll.

Start är ett program avsett att användas i förskolan för de yngsta barnen i åldrarna 1-3 år. Syftet med detta program är att skapa ett arbetssätt som underlättar och systematiserar daghemmets arbete med att utveckla barns sociala och emotionella kompetens. Programmet kan vara ett komplement till StegVis-programmet som tar vid från fyraårsåldern. Start fokuserar på områdena empati, anknytning och samspelsfärdigheter.

Inspirationsdagarna är kostnadsfria. Mera information om StegVis och Start finns på <http://www.gislasonlowenborg.com>

STEGVIS (Heldagsutbildning)

14.2.2012 Helsingfors

14.2.2012 Åbo

START (Halvdagsutbildning)

31.1.2012 Helsingfors

## Kompiskampanj i tv och radio

Säg hej o le är en kompiskampanj som startar i BUU-klubben/FST 5 i februari 2012. Kampanjen är ett samarbete mellan svenska YLE och Folkhälsan. Kampanjen ska ge barnet en känsla av ansvar för andra barn i sin närhet och få barnet att sprida betydelsen av vänskap i sin omgivning. Målsättningen är att barnen blir medvetna om att de genom små handlingar kan göra mycket så att barn i deras omgivning mår bättre.

Kampanjen riktar sig främst till barn i daghems- och förskoleålder. Kampanjen kommer att synas i bland annat Buu-klubben, Buu- radion och på Buu klubbens webbplats där också information till barnets vuxna hittas. Inom ramen för kampanjen kommer också en specialskriven låt att lanseras. Kampanjlåten Säg hej och le är skriven av Henric Öhman och Matti Raita och innehåller den kända refrängen "ole ole ole ole, we are the champs" ur The Name of the Game av Deja Armath, med tillstånd av Gazell Music AB. Under våren kommer låten att finnas på Folkhälsans webbplats. Daghempersonal och föräldrar inkluderas också genom att de får fakta om mobbning.

För mera information, kontakta Jennie Stolzmann-Frankenhaeuser , tfn 044 788 3633.

## Jammin' Christmas, välgörenhetskväll med Folkhälsan i Stan

Den 15 december kl. 19.00 -22.00 ordnas Jammin' Christmas på Café Esplanad, Norra Esplanaden 37 i Helsingfors. Följande artister bjuder på programmet: sångare ur Evivakören, Zusan Söderström och Larry Griffis, Lucia 2011 och indie pop duon Different Shades of Grey.

Biljetter á 15 € (+ serviceavgift), som inkluderar vinglögg och pepparkaka, bokas via Luckan eller lippu.fi. Intäkterna går till luciainsamlingen. Mera info på [www.facebook.com/folkhalsanistan](http://www.facebook.com/folkhalsanistan). K-18.

## Kampanjheten informerar

### Luciamärket

Antalet utdelade luciamärken är ungefär på samma nivå som ifjol. Trafikvästarna som delades ut till alla barn som säljer luciamärken har väckt uppskattning. Flera lokalföreningar har bett om att få köpa in extra trafikvästar till t.ex. daghemsbarnen. Västarna är alla av storlek M och kostar 2,70 €.

Redovisningen av luciamärkesförsäljningen bör returneras senast 20.1.2012.



### Delta i luciainsamlingen

Du kan fortsättningsvis delta i luciainsamlingen, även om luciaröstningen är förbi. Fram till 31.12.2011 kan du betala in ditt bidrag till våra insamlingskonton.

De insamlade medlem används till att stöda och hjälpa ofrivilliga ensamma äldre.

Aktia FI12 4055 1120 0450 79 (Bic: HELSFIHH)

Nordea FI64 1562 3000 1093 32 (Bic: NDEAFIHH)

Sampo FI74 8000 1870 8920 73 (Bic: DABAFIHH)

### Jippoförsäljning av kampanjprodukter och adresser

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

Försäljningen av hyllningsadresser och kondoleanser fungerar året om och ger föreningarna ett tillskott i kassan. Kontakta Annika Höglund, tfn 09 315 561 eller [kampanjer@folkhalsan.fi](mailto:kampanjer@folkhalsan.fi).



Enkelt julkort



Dubbelt julkort

