

NYHETSBRÄV DECEMBER 2011 ♦ ÖSTERBOTTEN

Finlands lucia Nora Peltola besöker Österbotten 20-21.12

Luciaföljet har följande program under besöket i Österbotten. Välkommen att delta!

Tisdag 20.12.

9.00 Malax hälsocentralens bäddavdelning + Westerhemmet.

11.45-12.30 skolgudstjänst i trefaldighetskyrkan i Vasa

14.00 Avdelningar, Folkhälsans Hus i Korsholm

14.30 Publikfest, Folkhälsans hus i Korsholm

17.00 Kristinahemmet, De gamlas hem

19.00 Kulturhuset Dux, Kristinestad

Onsdag 21.12.

8.00 Folkhälsans dagis i Vasa

10.00 Svenska gården i Jakobstad

13.00 Luciafest på Östanlid i Jakobstad, Fritids barn och Friska Tag medverkar

16.00 Emeliehemmet, Karleby



Hälsomotionsledarkurs 3-4.2.2012 i Folkhälsans Hus i Korsholm

Nu blir det ett nytt år med nya möjligheter! Tycker du att det är roligt att röra på dig och vill dessutom inspirera andra – kom då på kurs och lär dig mera om hälsomotion. Teori varvas med praktik. Ge dig själv en julklapp och anmäl dig redan nu till Hälsomotionsledarkurs!

Mera info i bifogad inbjudan eller kontakta Anna-Lena Blusi, tfn 050-5428176 eller anna-lena.blusi@folkhalsan.fi

Chilla inspirationseftermiddagar

Vi behöver alla ha balans mellan aktivitet och vila i vår vardag. Skola och fritidsintressen tar en stor del av barns tid, och det är viktigt att ibland kunna varva ner och samla krafter. Att aktivt kunna slappna av är en konst. När vi surfar på nätet eller slötittar på tv tror vi många gånger att det gör oss avslappnade. Tvärtom vad man kan tro så aktiverar det istället hjärnan. Genom att chilla ”rätt” får barn energi till att läsa läxor, orka i skolan, motionera och äta hälsosamt. När vi är avslappnade är vi på bättre humör och det är lättare att lyssna till kroppens behov, vilket leder till att vi hålls friska och orkar bättre.

Folkhälsans Chilla material vill vi nu sprida till de som är intresserade av att träna avslappning med barn. Övningarna lämpar sig för barn i skolåldern och uppåt. De kan användas om och om igen. Med träning och upprepning blir avslappning snart en efterlängtd skön stund. Välkommen med på inspiration! Inspirationseftermiddagar hålls 7.2 i Vörå och 8.2 i Närpes. Se bilaga!

Bassängen i Folkhälsans Hus i Korsholm

Vill Din förening ordna vattengymnastik eller simskola under vårterminen? Det finns möjlighet att boka tid i bassängen i Folkhälsans Hus i Korsholm tisdagar kl. 18.45-19.30. Föreningen ordnar ledare och betalar 25 euro i hyra, förbundet subventionerar resten av hyran. Det är möjligt att boka endast en kväll för ett engångstillfälle eller ordna regelbunden verksamhet. Ta kontakt med anna.froding@folkhalsan.fi eller 044-7886034.

Vårens simlärarutbildningar

Du som redan under julhelgen träffar ungdomar som funderar på sommarjobb, berätta gärna om möjligheten till simlärarjobb! Vårens simlärarutbildningar går av stapeln i Vasa 23-25.3 i Vasa, 13-15.4 i Vörå och 11-13.5 i Jakobstad. Nytt för 2012 är att alla simlärare (även nyutbildade 2012) bör delta i de obligatoriska fortbildningarna i maj och juni. Datum för alla utbildningar finns i broschyren som innan jul skickas till alla simombud.

Luciamärket

Antalet utdelade luciamärken har ökat med drygt 4000 märken jämfört med ifjol. Återstår att se hur försäljningen går. 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 Aktia 405511-245079, Nordea156230-109332 eller Sampo 800018-70892073. De insamlade medlen används till att stöda och hjälpa ofrivilligt ensamma äldre.

Föreläsning med Eva-Maria Strömsholm i Gamlakarleby 18.1

Folkhälsan i Gamlakarleby ordnar ett föreläsningstillfälle med Eva-Maria Strömsholm 18.1.2012 kl 18.30-20. Eva-Maria Strömsholm berättar om sin sjukdom och sin väg tillbaka. För mer info och anmälan, kontakta Maria Hartman-Salminen 040-1321680.

Kurser och inspirationsdagar – Daghem utan mobbning

Under våren 2012 kommer handlingsplanskurser för att förebygga och ingripa i mobbning att hållas i Österbotten 22.3 och 26.4 (introduktion och genomgång av handlingsplaner) i Jakobstad. Under tiden mellan dagarna förväntas daghemmen bygga upp handlingsplaner mot mobbning på sina enheter.

Inspirationsdagar i Stegvis-materialet hålls 16.2 i Jakobstad. Se mer info i bilaga!

På gång framöver: (Mer info www.folkhalsan.fi i kalendern)

Matpratarkurs 10-11.2 Östanlid, Jakobstad – mer info senare!

Vänelevshandledarutbildning 18-19.1 - www.vimobbarint.fi

Julhälsning

I år sänder vi inga julkort utan tackar alla våra vänner genom en annons i de österbottniska dagstidningar och genom att delta i Finlands Lucias insamling till förmån för äldre som är ofrivilligt ensamma.

Vi önskar alla våra medarbetare och samarbetspartners

En Fridfull Jul & Gott Nytt År

Folkhälsans förbund i Österbotten

Till dig som är aktiv inom en Folkhälsan lokal-förening!

Inför den stundande julen vill jag önska alla aktiva en riktigt skön jul. Njut av varm glögg med pepparkaka tillsammans med nära och kära, glöm städning och annat tråkigt – jul blir det i varje fall.

Ps Kom i håg att skicka in lokalföreningens kontaktuppgifter efter höstmötet och dess konstituerande möte!
Med en önskan om en trevlig jul, Malin Ström, 3206019, 050-3378138, malin.strom@folkhalsan.fi