

SOTTUNGANYTT



Sottungas kommundidning

Redaktör: Pia Lindholm

sottunganytt@sottunga.ax

Februari 2024

Aktuellt

Händelsekalender

5.2.2024

12.2.2024

Teater

Alla hjärtans dag middag

Hälsostegen

KUNGÖRELSE

Presidentval omgång 2, förrättas söndagen den 11 februari från kl.9.00 till 20.00 på kommunens bibliotek

Förtidsröstning anordnas den onsdag 31.1 och lördag 3.2.2024 kl. 13.00-15.00 på kommunkansliet i Sottunga.

Den som till följd av sjukdom eller handikapp inte kan rösta i vallokal eller ett allmänt förtidsröstningstillfälle kan anhålla om förtidsröstningshandlingar från kommunala centralnämnden i Sottunga tel 04575238230 . Anhållan skall göras senast tisdagen den 30 januari 2024 kl. 16.00.

Centralnämndens adress är:
Centralnämnden i Sottunga kommun
22720 Sottunga

Sottunga den 25.1.2024
Anita Hildén, ordförande

Ny telefonlista på gång!

Ny telefonlista utkommer i samband med nästa SottungaNytt (4.3.2023).

Kontrollera från förra årets utgåva att du har rätt nummer och mail och meddela eventuella ändringar till sottunganytt@sottunga.ax. Inga ändringar görs sedan förrän efter ca ett år.

Om du önskar vara med i listan, vänligen maila namn och telefonnummer (samt eventuellt email) till sottunganytt@sottunga.ax.

Ändringar/tillägg tas emot senast 3.3 (samma slutdatum som tidningen).

I det här numret

- Kungörelse
- Telefonlista
- Alla hjärtans dag middag
- Mise
- Sottunga hälso- och sjukvårdsmottagning
- Insamling för vändagen
- Teater
- KST
- Folkhälsan
- Hälsostegen uppföljning
- Nya biblioteksböcker



Alla hjärtans dag middag!

Måndagen den 12 februari arrangerar FRK Sottunga avdelning Alla hjärtans dag middag i skolans matsal kl. 16.30 – 18.00.

Meny: Pannbiff med stekt lök och potatismos. Kaffe och kaka.

Vuxna 20 €, barn 6 – 12 år 10 €,

barn under 6 år gratis.

Vill du äta vegetariskt eller veganskt? Anmäl i så fall till Vicko senast onsdagen den 7 februari så ordnar det sej.

Det finns möjlighet att köpa hem extra matportioner. Meddela gärna detta i förväg så vi kan beräkna åtgången; ring eller messa Vicko 0457-3439495.

Lotteri.

De insamlade medlens överskott går till Ukraina-hjälpen.

Alla hjärtligt välkomna!



Misebilens turlista 2024

Sottunga, affären
enligt datum
kl. 14:00-15:45

25 januari **27 juni** **22 augusti** **27 december**
25 april **25 juli** **28 november**

Mise ÅVC

Svinryggen, Hammarlandsvägen 817, 22 130 Gottby

Måndag-fredag 12:00-18:00

Lördagar 10:00-15:00

Stängt röda dagar, midsommarafton och julafton. Nyårsafton öppet 10-15.

Har du byggt, köpt eller sålt ditt hus eller fritidshus?

Kom ihåg att meddela Mise. Alla bostadshus och fritidshus ska anmälas, även om de står tomma. Anmälningsblanketterna hittar du på vår hemsida.

Kom ihåg att använda upp dina sopmärken!

Sopmärkena tas ur bruk men får användas året (2024) ut.

Fabriksgatan 8, AX-22100 Mariehamn | 018-23 844 | info@mise.ax | www.mise.ax

Vad tycker du om Mise?

Mise värdesätter din åsikt när det kommer till utvecklingen av vår verksamhet. Därför genomför vi nu en kort anonym kundundersökning som endast tar endast 1-3 minuter att genomföra.

Mer information hittar du under fliken nyheter på vår hemsida www.mise.ax Där kan du även klicka dig vidare till själva kundundersöknings formuläret.

Du kan även skanna QR-koden här nedan med kameran på din telefon, för att komma till svarsformuläret för undersökningen.



mise
www.mise.ax



Ålands hälso- & sjukvård

Sottunga hälso- och sjukvårdsmottagning

Sottunga hälso- och sjukvårdsmottagning är bemannat följande dagar:

Tisdagar och Onsdagar

Välkommen att boka tid till mottagningen, tel. 018-533793.

Måndagar och torsdagar jobbar jag 8-16 i Föglö och då når ni mig via TeleQ, tel. 018-533725 .

Nina Erikslund kommer till Sottunga 6.2.2024 och har barnrådgivning.

Akuten ÅHS: 018-5355 (begär via växeln)

Akuta sjukdomsfall ring 112.

Helena Johans

Sjukskötare

Sottunga/Föglö hälso- och sjukvårdsmottagning

Sottunga; 018-533793

Föglö; 018-533725

Insamling för Vändagen

Vill du vara med och stödja Röda Korset och den verksamhet vi bedriver, kom till MAXINGE på Vändagen 14.2.2024 mellan 11.00 - 15.00.

Är du medlem i Röda Korset eller vill hjälpa till hör av dig till Eric Sandbling 0457 345 96 25, så ordnar vi västar och mer information.

Vändagen – Alla hjärtans dag – är årets viktigaste dag för vänverksamheten och en av Finlands Röda Kors viktigaste kampanjer. Ensamheten berör allt fler människor i Finland, så vändagskampanjen behövs verkligen.



VÄLKOMMEN PÅ TEATER!

Skådespelaren Toni Riihiluoma gästar Sottunga för att uppföra en (svenskspråkig) föreställning som gestaltar livet på de allra minsta orterna i Norden.

TID: Den 5 februari, troligen 19:00

PLATS: Skolan eller biblioteket

ARRANGEMANG: Kulturnämnden

OBS: Definitiv tid, plats m.m. utannonseras via Sottunga Rock City och butikens anslagstavla.



ANHÖRIGGRUPP

CRAFT

Community Reinforcement Approach and Family Training

Förlängd anmälingstid och nytt startdatum planeras vara 7.3 2024

Beroendemottagningen planerar att starta en anhörigrupp utifrån CRAFT metoden. Gruppen kommer att träffas varannan vecka, 10 gånger under terminen.

CRAFT arbetar med de anhöriga för att uppnå 4 mål:

- Förbättra den anhöriges välmående (känslomässigt, fysiskt, relationsmässigt)
- Förbättra relationen mellan familjemedlemmar
- Minska/eliminera den närståendes beroende
- Engagera den närstående till behandling

Läs gärna mer om metoden här:



Deltagandet är kostnadsfritt, begränsat antal platser finns, anmäl dig via epost till madelene.nordin@kst.ax senast 01.03.2024



Kommunernas
socialtjänst k.f.

Lunchvännerna 60+



Lunchvännerna är för dig som är 60+ och känner att du vill utöka ditt sociala nätverk. Kom med du också!

Du som deltar är kanske nyinflyttad eller återinflyttad, du har kanske av någon anledning förlorat din partner eller nån av dina tidigare vänner och känner dig ofrivilligt ensam ibland. Eller så känner du bara för att träffa nya människor och ha nån att äta en god lunch tillsammans med.

Vi ses 1 gång i månaden på olika restauranger runt om på Åland. Gruppen är öppen och du deltar de gånger du har möjlighet. Var och en betalar själv sin lunch men man bör anmäla sitt deltagande inför varje träff så att vi har möjlighet att boka bord.

För mera information kan du kontakta aktivitetslots Annette Hagman på tfn: 018 527063 eller per e-post: annette.hagman@folkhalsan.ax

folkhälsan

Aktivitetslotsen vid Folkhälsan på Åland

För dig som är 60+

Känner du dig ensam ibland? Upplever du att du blivit mindre aktiv på sistone? Kanske livet har börjat kännas lite tråkigt? Vill du utvecklas i en positiv riktning, känna mera mening i ditt liv och få ett större socialt umgänge?

Vid Folkhälsan på Åland jobbar Annette som aktivitetslots, med målsättningen att försöka lotsa dig till något som känns meningsfullt för just Dig och i syfte att förbättra Din livskvalitet.

Ambitionen är att fånga upp de äldre som på olika sätt är i eller riskerar att hamna i utanförskap och att minska risken för social isolering.



Ta kontakt så hjälps vi åt att komma vidare.

Ingen avgift!



Scanna QR-koden för info på hemsidan

Aktivitetslots Annette Hagman tfn: 018 527063
E-post: annette.hagman@folkhalsan.ax

folkhälsan

Vill du ge lite av din tid till att som frivillig inom Folkhälsan stöda ovana användare av digitala verktyg?

Samhället digitaliseras i snabb takt och nu sker mycket av kontakten mellan människor och till myndigheter genom digitala verktyg såsom smarttelefoner, surfplattor eller datorer. För den som ännu inte haft möjlighet att lära sig hur man använder dem finns en ökad risk för utanförskap och ensamhet.

Vi söker nu dig som vill ge lite av din tid till att stöda dessa personer till ett ökat deltagande i digitala sammanhang. För att kunna bli frivilligt surfstöd behövs ingen utbildning eller yrkesbakgrund inom ämnet utan det räcker med grundläggande kunskap, nyfikenhet och en öppenhet för att själv vilja utvecklas, hjälpa och göra nytta.

Som frivilligt surfstöd vid Folkhälsan på Åland får du introduktion och handledning samt är personförsäkrad under ditt uppdrag. Du kommer att ingå i en glad gemenskap med ca. 10 andra frivilliga surfstödare.

Låter det intressant? Kontakta Annette Hagman på tfn. 018 527 063 eller via e-post: annette.hagman@folkhalsan.ax

folkhälsan



Hälsostegen uppföljningen vårvintern 2024

Vi planerar även denna vårvinter en uppföljning till Hälsostegen. På grund av det isiga och hala väglaget skjuter vi i år fram starten till den 20 mars och hoppas då på bara vägar. Hälsostegen pågår i 40 dagar till den 28 april.

Vi kommer liksom ifjol att ha tre grupper: födda 1949 eller tidigare så ska samla 2500 steg per dag eller minst 100 000 steg. Är du pensionär ska du samla 5000 steg per dag eller minst 200 000 steg. Alla andra ska samla minst 400 000 steg eller i genomsnitt 10 000 steg per dag.

Arrangör: Folkhälsan i Sottunga

Kontakt

Redaktör:

Pia Lindholm

Kommunkansliet

22720 Sottunga

(018)-55125

sottunganytt@sottunga.ax

Besök oss på vår webbplats:

www.sottunga.ax

Nästa nummer av
Sottunganytt utkommer
4.3.2024.

Stopptid för material är
1.3.2023 kl. 18.00

Nya biblioteksböcker

Lena Frölander-Ulf, *Rafsa Vildpäls*

Lena Frölander-Ulf, *Rafsa Rotlös*

Jens Harberg, *Fakta och funderingar om
mina vänner skärgårdens djur*

Oskar Kroon, *Vitsippor och pissrättor*

Annika Leone och Bettina Johansson,
Bara rumpor på kryssning

Unni Lindell, *Kvinnogården*

Max Seeck, *De föräldralösa barnens ö*

Lilja Sigurdardóttir, *Iskall sol*

Lilja Sigurdardóttir, *Blodrött hav*

Irene Solà, *Jag sjunger och bergen dansar*