

DUV Vingen info



Kom ihåg
Min fritid!

5●2025

**De Utvecklingsstördas
Väl i Mellersta Nyland**

Parisgränden 2 A 3
00560 Helsingfors

Hej!

Hoppas du haft en skön sommar. Verksamheten är redan i full gång med roliga evenemang och en massa klubbar!

Med hösten kommer också planering för kommande år. Vi kommer inom kort att genomföra en medlemsundersökning, *Min fritid*. Nu kan du ge förslag och idéer och berätta vad du tycker om att göra!

Det är viktigt att så många som möjligt svarar på undersökningen. Vår förening är till för alla medlemmar och vi har därför två separata svarsformulär; ett för dig som har en funktionsnedsättning och ett för dig som anhörig eller vän. Vi vill gärna ha svar av hela medlemskåren. Bland svarande lottar vi ut fina presentkort.

Vi kommer att samla in uppgifter både via intervjuer och genom postenkäter. Tack för att du är med!

Henrik Hahnsson

Ordförande



Hälsningar från Parisgränden!

Klubblokalen finns på Parisgränden
2 A 3. Ledare kan kontaktas under
klubbtid, 040 050 2349.

Öppet Hus torsdagar kl. 18–20

September

- 18.9 Tv-spel
- 25.9 Leva med synnedsättning

Oktober

- 2.10 Pizzakväll
- 9.10 Spelkväll
- 16.10 Pyssel
- 23.10 Filmkväll
- 30.10 Halloween fest

November

- 6.11 Bingo
- 13.11 Frågesport
- 20.11 Skivrådet
- 27.11 Kransar till julen

December

- 4.12 Karaoke
- 11.12 Baka pepperkakor



Hälsningar från Grankulla!

Föreningens klubblokal i Grankulla
finns på Thurmansplatsen 10 C.
Ledare kan kontaktas under
klubbtid, 041 328 6242.

Öppet Hus onsdagar kl. 18–20

September

- 17.9 Favorit i repris
- 24.9 Bordsspel

Oktober

- 1.10 Bingo
- 8.10 Filmkväll
- 15.10 Bowling
- 22.10 Curling
- 29.10 Pizzakväll



November

- 5.11 Skivråd och frågesport
- 12.11 Vi målar
- 19.11 Bordsspel
- 26.11 Julkortspyssel

December

- 3.12 Vi bakar
- 10.12 Julfest med ringleskar



Lördagskväll i Grani

Sitt inte hemma, kom till klubblokalen i Grani!
Vi ordnar roligt program några gånger under
hösten klockan 17–19.

Anmäl dig till Muluken senast torsdagen innan.

Höstens program

27.9	Bingo
25.10	Taco
29.11	Baka
20.12	Julmys

KARAOKE

Vi träffas en gång i månaden på
Pub Idän Piste, Åbohusvägen 14,
och sjunger karaoke klockan
15–17.

Anmäl dig till Muluken
senast torsdagen innan.

Höstens datum: 20.9, 18.10, 22.11, 13.12



SÖDERNRESA 8–15.2.2026

Resan till Teneriffa är fullbokad!
Vill du vara på kölistan så kontakta Muluken.

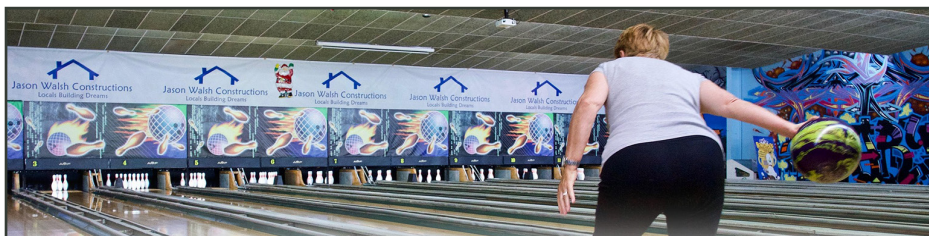




**lördagen
11.10
klockan
17-21**

Nylands sommar-teatrar och artister samlas till middag med show i Dickursby Idrottshus! Kom och avnjut god mat och en fantastisk uppsättning av nyländska talanger. På scenen bland annat de bästa bitarna från Raseborgs och Lurens sommar-teater.

Vi har ett begränsat antal biljetter så anmäl dig så fort som möjligt och senast 3 oktober till Muluken. Biljett med tre rätters middag kostar 10 €. Meddela specialbehov i samband med anmälan. Adressen är Västra Vitbäcksvägen 52.



BOWLINGTURNERING

Kom med på bowlingturnering tillsammans med de andra DUV-föreningarna i Nyland! Vi har hyrt hela bowlinghallen i Lovisa. Efter vi bowlat blir det prisutdelning och middag på Degerby Gille.

11.00 Start Kiasma
12.00 Borgå
13.00 Bowling!
16.30 Middag och prisutdelning
18.00 Start hemåt
19.30 Kiasma

lördagen 18.10 i Lovisa

Ta med lite fickpengar om du vill köpa något ät- och drickbart i bowlinghallen. Deltagaravgiften är 20 € och i den ingår buss-transport, bowling och middag. Betala till föreningens konto senast 17.10. Meddela specialdiet i samband med anmälan. Anmäl dig till Muluken senast 10.10.

DANSGALA PÅ NORRVALLA helgen 15-16.11

Tomas Fantz



Kom med på Dansgala till Österbotten! Vi dansar till tonerna av Tomas Fantz, har det trevligt och träffar nya och gamla DUV-vänner. Vi delar buss med DUV i Östra Nyland.

Lördag 15.11

08:30 Start från Kiasma
12:00 Lunch vid Juustoportti
15:00 Check in Norrvalla
16.00 Dansen börjar
20.00 Sista valsen

Söndag 16.11

10.00 KAJ guidning kring Vörå
12.00 Start Hemåt
14.00 Lunch Juustoportti
18.00 Kiasma



Under dansen finns det försäljning av sött och salt så ta med fickpengar på resan. Deltagaravgiften är 50 € och i den ingår resa, luncher, frukost samt övernattnig i dubbelrum (enkelrum 100 €). På söndag förmiddag finns det möjlighet att åka på KAJ guidning kring Vörå. Anmäl dig till Jon senast 31.10.

BIO KINO ENGEL

Några söndagar under hösten hyr vi en hel salong på Kino Engel och bjuder våra medlemmar på familjefilmer! Adressen är Sofiegatan 4, Helsingfors. Vi har 30 platser, anmäl dig till Muluken så snabbt som möjligt.

Söndagen 12.10 klockan 13.30-15.00 Grand Prix

Söndagen 9.11 klockan 13.30-15.00 Tuffa gänget 2

Söndagen 7.12 klockan 13.30-15.00 Om ingen går i fällan

Familjekarneval på Ode

Med FlipFlop konsert och
pyssel

8.11.2025
klockan 12–16



Ta med dig familjen och kom på Familjekarneval i biblioteket Ode! På karnevalen får du kan bland annat pyssla, leka och gå på konsert. DUV Mellersta Nyland är på plats och berättar om vår verksamhet.

Den populära barnmusikorkestern FlipFlop uppträder två gånger. En konsert klockan 13 och en annan klockan 15.

Arrangörer är Barnavårdsföreningens tillsammans med Helsingfors centrumbibliotek Ode.

Julfest

16.12

Föreningens traditionella julfest frans tisdagen den 16 december.

På programmet Ukulele Express, Lucia, julgubben och god mat!

Tid och plats avslöjas i nästa infoblad.



VILLIKLUBI



Vår finska systerförening KV57 ordnar en måndag i månaden Villiklubi. Där kan du njuta av live musik och trevligt umgänge. Vi har egna ledare på plats så du får umgås både med gamla bekanta och nya vänner.

Villiklubi arrangeras på bar & restaurang Feltbay i Lillhoplax, Tilkkalänken 7. Du måste vara minst 18 år för att delta. Anmäl dig till Muluken. Klubben är öppen klockan 18–21. Du kan naturligtvis komma senare och gå tidigare om du så vill.

Höstens datum: 22.9, 27.10, 24.11

PÅ GÅNG HOS ANDRA

DuvTeatern

Workshop i improvisation och filmskådespeleri! 30–31 oktober 2025

Är du nyfiken på teater och film? Vill du prova på något nytt? Välkommen med på en spännande workshop med DuvTeatern! Under två dagar i oktober får du prova på improvisation och filmskådespeleri.

- **När?** Torsdag 30.10 kl. 13–16 och fredag 31.10 kl. 13–17.
- **Var?** I DuvTeaterns studio på Kabelfabriken i Helsingfors. Det är ett tillgängligt utrymme.
- **Pris?** Gratis - det kostar ingenting att delta.
- **För vem?** Alla intresserade är välkomna! Inga förkunskaper behövs, men vi önskar att du är över 18 år och kan vara med båda dagarna.

Anmäl dej senast den 13 oktober. Antalet platser är begränsat.
E-post: sara.sanden@duvteatern.fi
Telefon: 050 3512 388

Hör av dej om det är något du undrar!

DuvTeatern är en professionell fri teatergrupp för scenkonstnärer och teaterarbetare med och utan funktionsvariation.



**Det lönar sig att följa
med vår webbplats:**

www.mellerstanyland.duv.fi

Där finns mycket som vi tror kan vara
till både nytta och nöje

VET DU SVARET?!

1. Vad heter vår medlemsundersökning?
 - a) Min framtid
 - b) Min fritid
 - c) Min måltid
2. Var äter vi lunch på vägen upp mot Vörå?
 - a) Juustoportti
 - b) Maitomuuri
 - c) Voisilmä
3. Vem uppträder på Familjekarnevalen?
 - a) FlipFlop
 - b) PlinPlong
 - c) DingDong

Hittar du svaren i info-
bladet? Skicka in svaren
till jon.jakobsson@duv.fi
inom oktober och var med
om utlottning av biobiljett.
Natalia Kanervo vann
senaste tävlingen, grattis!

**Kom ihåg
Min fritid!**

Rätt svar DUV Vingen info 4 2025

1. Vilka djur kan du se på Högholmen?
 - b. Afrikanska dvärggetter och asiatiska lejon
2. Var paddlar vi 9 augusti?
 - c. Stora Kalvholmen
3. Vilket hotell bor vi på i Teneriffa?
 - a. Parque Santiago

Föreningens kontonummer: FI42 6601 0010 7326 42

**DUV i Mellersta Nyland r.f.
Parisgränden 2 A 3,
00560 Helsingfors**

**Verksamhetsledare:
Jon Jakobsson
jon.jakobsson@duv.fi
050 4328 703**

**Fritidskoordinator:
Muluku Cederborg
muluku.cederborg@duv.fi
040 0502 349**

**Ordförande:
Henrik Hahnsson
henkka.hahnsson@gmail.com**

**Webbplats:
mellerstanyland.duv.fi**

**Ombrytning och layout:
LinnArt / Linnea Ekstrand**

KONTAKTA OSS



**Följ oss också
på Facebook!**