



Klubbhäfte

Våren 2021

De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Anmäl dig till vårens klubbar i januari. Din anmälan tas emot av föreningens fritidskoordinator Muluken Cederborg. Det är också möjligt att ansluta sig till klubbarna senare, men anmäl dig alltid till Muluken.

Kontaktuppgifter till Muluken och föreningens kansli och klubblokaler finns på sista sidan. Kom ihåg att meddela specialbehov och allergier i samband med anmälan.

I det här häftet finns information om våra klubbar våren 2021. Vi hoppas att du hittar någon klubb som passar just dig!

Alla klubbar presenteras på samma sätt: Först kommer klubbens namn och ett litet "slagord". Därefter kommer uppgifter om tid och plats. Sedan kommer namnet på den ansvariga ledaren. Observera att det i regel finns flera ledare på plats. Sedan kommer några rader om klubbens målsättning och därefter en kort beskrivning av hur en klubbkväll brukar gå till. Vi nämner även för vem vi tror att klubben passar bäst för.

Klubbarna startar i slutet av januari och fortsätter fram till mitten av maj.

Det kostar ingenting att delta i våra klubbar, men pauskaffe med dopp kostar 1 euro. Därtill ska du förstås betala DUV:s medlemsavgift som för år 2021 är 15 euro.

De flesta klubbar hålls på vår nya klubblokal på Parisgränden 2 A 3, Helsingfors, eller på Ankaret, Ankarvägen 5 D, Esbo. Några klubbar verkar också på annat håll – läs mer på de följande sidorna!

I dessa coronatider kan ändringar ske med mycket kort varsel. Besök därför ofta vår webbplats för senaste nytt. Vi finns också på Facebook. Tveka inte att ringa Muluken om du funderar över något.

Observera att klubbarna ordnas endast om ett tillräckligt antal deltagare anmält sig. Vissa klubbar kan också ha en övre gräns för antalet deltagare.

Läs också vår medlemstidning DUV Vingen, som utkommer sex gånger i året.

Seniorklubb

Gemenskap och kultur!

Måndagar 13.30–15.30

Start 25.1.2021

På Parisgränden 2 A 3 och på stan.

Ansvarig ledare: *Marita Mäenpää*

Målsättning

Du har roligt och upplever nya saker.
Du får omväxling i vardagen.

Vad vi gör

Ibland träffas vi på Parisgränden, ibland på stan. Vi pratar, spelar spel och gör utfärder med cafébesök.

Seniorklubben passar dig som är äldre och vill ha ett aktivt liv!



Samtalsgrupp för anhöriga

Tiga är silver, att tala är guld!

En gång i månaden via
videotjänsten Zoom.

Start 18.1.2021.

Ansvarig ledare: *Susanne Tuure*,
sakkunnig inom påverkansarbete
på FDUV.

Målsättning

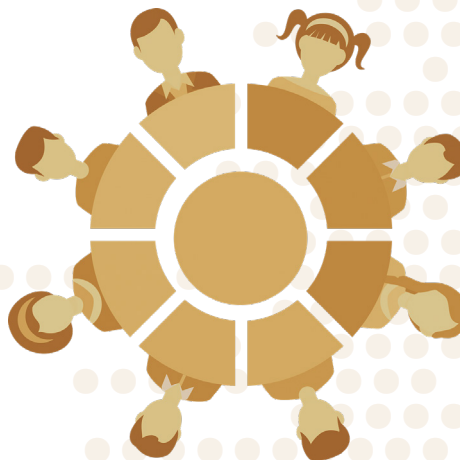
Du får nytta och nöje genom att
prata med andra i en liknande
livssituation. Vi kan tillsammans
fundera på hur vi kan åtgärda
problem av olika slag.

Vad vi gör

Vi diskuterar mindre praktiska
frågor, men också större
utmaningar som vi stött på. Vi
delar med oss om sådant som
varit bra.

Samtalsgruppen passar dig som
är anhörig och gärna vill dryfta
saker och ting med andra i
liknande situation.

Gunnel Grönlund svarar gärna
på eventuella frågor, telefon
050 388 9717. Anmäl dig till
Muluku.



Konstklubben

Kom med och skapa!

Tisdagar 18.00–20.00

Start 26.1.2021

Parisgränden 2 A 3

Ansvarig ledare: Meddelas på föreningens webbsida under januari månad.

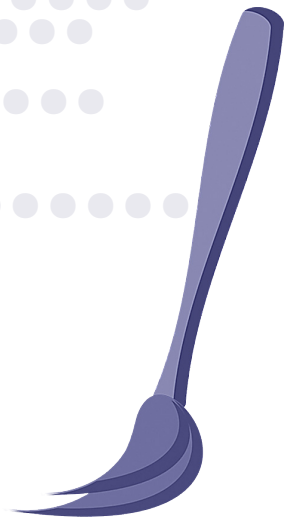
Målsättning

Du får skapa konst och uppleva det fina i bildkonsten. Du lär dig använda olika material.

Vad vi gör

Vi tecknar, pysslar och målar tillsammans. Ibland gör vi utfärder för att få inspiration. Vi provar på olika material och nya tekniker. Vi brukar avsluta terminen med utställning och vernissage.

Konstklubben passar dig som vill skapa konst med dina egna händer.



Mediaklubben

Fredagar klockan 16.30-18.00

Start 15.1.2021

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3.

Ansvarig ledare: *Pablo Guajardo Garrido*

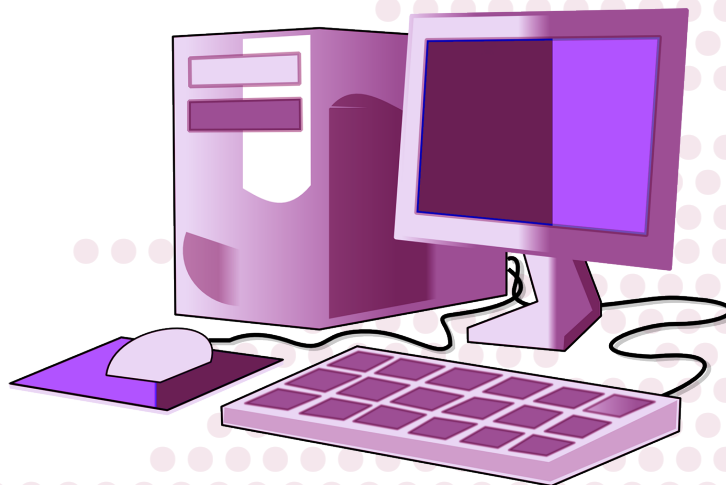
Målsättning

Du lär dig använda olika medieverktyg och producerar material till föreningens webbsida, DUV Vingen info och Arbisbladet.

Vad vi gör

Vi träffas på Arbis var vi får lära oss göra radio, filmer och tidning. Vi lär oss också använda internet på ett tryggt sätt.

Klubben passar dig som tycker om att arbeta med datorer, språk och texter.



Allsång

Kom och sjung i gott sällskap!

Onsdagar 18.15–19.45

Start 27.1.2021

Parisgränden 2 A 3

Ansvarig ledare: *Sonia Haga*

Målsättning

Du upplever musikens glädje och bekantar dig med vår fina sångskatt. Du vågar använda din röst.

Vad vi gör

Vi sjunger sånger som alla tycker om. Ofta är det någon som spelar gitarr. Du kan bara lyssna om det känns bättre så.

Klubben passar för dig som gillar sång och musik i goda vänners lag!



Öppet hus!

Kom som du är!

Torsdagar 18.00–20.00

Start 14.1.2021

Parisgränden 2 A 3

Ansvariga ledare: Meddelas på föreningens webbsida under januari månad.

Målsättning

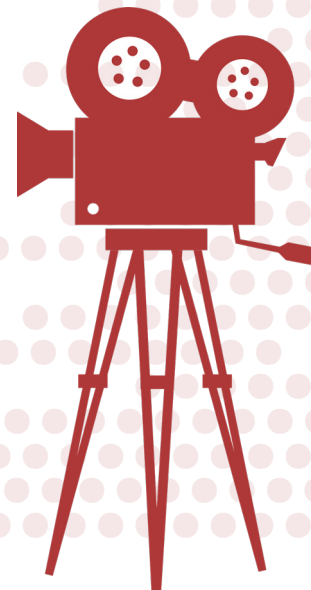
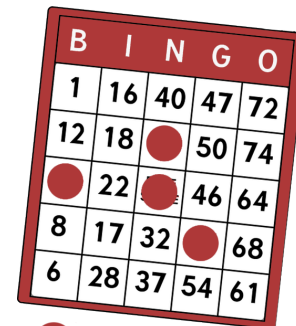
Du ska ha en trevlig stund med gamla och nya vänner.

Vad vi gör

Kvällens tema kan vara bingo, disko eller filmkväll. Du kan också bara komma och dricka en kopp kaffe och umgås.

Öppet hus passar dig som vill ha trevligt en torsdagskväll. Släkt och vänner är välkomna!

Du behöver i regel inte anmäla dig till Öppet Hus.



Karaoke

Sjung med vänner!

Lördagar 16.00–18.00

Start 23.1.2021

Anna K, Annegatan 23

Vårens karaokedatum: 20.2, 20.3, 17.4, 22.5

Ansvarig ledare: **Malena Ahlroos**

Målsättning

Du har roligt med gamla och nya vänner.

Vad vi gör

Vi sjunger sånger som vi tycker om och umgås med vänner. Du kan bara lyssna om det känns bättre så.

Karaoken passar för dig som tycker om sång och musik i krogmiljö.



Konstklubben Ankaret

Upplev skapandets glädje!

Måndagar 18.00–20.00

Start 26.1.2021

Ankaret, Ankarvägen 5 D, Esbo

Ansvarig ledare: **Johanna Wahlbeck**

Målsättning

Genom konsten kan du uttrycka känslor och tankar som du har i dig.

Vad vi gör

Vi målar till musik som kan väcka känslor och skaparglädje till liv!

Konstklubben passar dig som mår bra av musik och skapande verksamhet men behöver extra stöd.



Vår son har deltagit i konstklubben. Han har njutit av skapandet och den klassiska musiken som alltid spelats som bakgrundsmusik. Johanna har med sitt lugna väsen gjort stämningen varm och harmonisk. Han har varit extra glad och pratsam efter varje besök på konsten.

Mamma till en deltagare



Öppet hus Ankaret

Ditt vardagsrum i Esbo!

Onsdagar 18.00–20.00

Start 13.1.2021

Ankaret, Ankarvägen 5 D,
Esbo

**Ansvarig ledare: Malena
Ahlroos**

Målsättning

Du ska ha en trevlig stund
med gamla och nya vänner.

Vad vi gör

Veckans tema kan vara fråge-
sport, pyssel eller filmkväll. Du
kan också bara komma och dricka
en kopp kaffe och umgås.

Öppet hus passar dig som vill ha
en rolig onsdagskväll. Ankaret är
ett fint och ljust utrymme. Här
finns aktiviteter som passar dig
som trivs i en mindre och lugnare
grupp. Släkt och vänner är
välkomna!

Du behöver i regel inte anmäla
dig till Öppet hus.



Barnjumppa på Arcadahallen

Bli stark och vig som Pippi!

Lördagar 13.00–14.00

Start 30.1.2021

Arcadahallen,
Byholmsgränden 6 A

Ansvarig ledare: Linus Sandell

Målsättning

Du blir vigare och får god
kondition. Du blir bättre på
att röra på dig. Ett mål är att
inspirera till vardagsmotion.

Vad vi gör

Vi värmer upp och rör på oss
genom bollspel, jumppa och
annat skoj. Vi avslutar med
stretching.

Klubben passar dig som gillar
gymnastik och motion.



Jumppa på Arcadahallen

Lagom motion ger bra kondition!

Lördagar 14.00–15.00

Start 30.1.2021

Arcadahallen,
Byholmsgränden 6 A

Ansvarig ledare: **Linus Sandell**

Målsättning

Du blir vigare och får god kondition. Du blir bättre på att röra på dig-

Vad vi gör

Vi värmer upp och rör på oss genom bollspel, jumppa och annat skoj. Vi avslutar med stretching.

Klubben passar dig som gillar gymnastik och motion.



Dansklubben Lätta fötter

En dans på rosor!

Varannan tisdag 18.15–19.45

Start 26.1.2021

Stensvik ungdomslokal,
Sjöstranden (Merivalkama) 2,
Esbo

Ansvarig ledare: **Malena Ahlroos**

Målsättning

Du lär känna din kropp och får bättre kondition. Du lär dig också enkla danssteg och att röra dig i rytm.

Vad vi gör

Vi dansar sånglekar, folkdanser och andra roliga danser.

Dansklubben "Lätta fötter" är klubben för dig som tycker om rytm, dans och musik!





Slöjdklubben

Slöjdare är nöjdare!

Tisdagar klockan 18.30–20.15
Start 12.1.2021

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3.

Ansvariga ledare: *Patrik Wallenius*
och *Timo Sentzke*

Slöjdklubben är ett samarbete med
Helsingfors Arbis och slöjdläraren
Mats Karlsson deltar också.

Målsättning

Du lär dig använda olika verktyg. Du
tillverkar något som kan vara både till
glädje och nytta.

Vad vi gör

Vi träffas i slöjdsalen i Arbis där du i en
trygg omgivning kan snickra både stort
och smått. Visst känns det bra då du fått
något arbete färdigt – det här har jag
gjort!

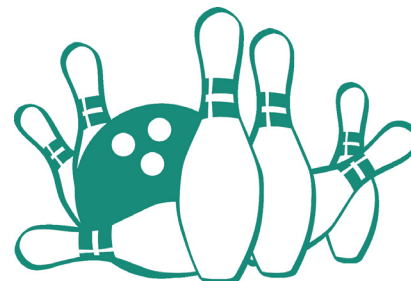
Klubben passar dig som tycker om att
arbeta med dina händer och som vet
att ett gott arbete ofta tar tid.



Bowling

Strike! *

Söndagar 12.30–14.00
Start 31.1.2021



Varannan vecka i
BowlsCirkus i köpcentret Sello,
Ryttargatan 3, Esbo
Datum: 7.2, 21.2, 7.3, 21.3, 4.4,
18.4, 2.5, 16.5, 30.5
och varannan vecka i
FunBowling, Helsingegatan 25,
Helsingfors
Datum: 31.1, 14.2, 28.2, 14.3, 28.3,
11.4, 25.4, 9.5, 23.5
Inga ledare är på plats.

Målsättning

Du har roligt, umgås med vänner
och blir bättre på att bowla. Du
kan tävla med dig själv och mot
andra.

Vad vi gör

Vi träffas varannan vecka i Sello och
varannan i Berghäll. Vi bowlar och
umgås. Ibland går vi ut och äter
efter bowlingen. Bowlingen kostar
ingenting – föreningen bjuder på
banorna.

Bowlingen passar dig som
tycker om att göra roliga
saker på söndagar. Det finns
hjälpmedel om du har svårt
att rulla bowlingklotet.

** Vid varje uppställning har spelaren två försök att välta samtliga
käglor. Lyckas spelaren vid första försöket kallas detta strike.*

Avbrott i klubbverksamheten

På grund av coronapandemin var föreningen under våren och hösten 2020 tvungen att till en del inhibera den fysiska klubbverksamheten. Vi startade istället upp digital verksamhet. Det kan hända att vi även under våren 2021 blir tvungna att till liknande arrangemang. Ingen vet i nuläget hur situationen med coronaviruset utvecklas och därför ska du ofta besöka vår webbsida eller Facebook för att få senaste info. På vår webbplats finns vår digitala verksamhet och information om alla evenemang.

Respons på föreningens verksamhet

Föreningen skulle uppskatta fritt formulerad respons på den digitala verksamheten som arrangerats. Vad fungerade bra och vad kan förbättras? Har du förslag på digital verksamhet som kunde arrangeras om det igen blir aktuellt att inhibera den fysiska verksamheten? Tveka inte att höra av dig till Muluken eller Jon.

Responsen begränsas naturligtvis inte endast till digital verksamhet. Ni kan kontakta Muluken eller Jon angående all verksamhet med feedback och utvecklingsförslag.

Tians orkester

Bandklubben har paus under vintern. Som bäst utvecklas ett samarbete med Musikcentret Resonaari och vi hoppas kunna arrangera en kurs under våren 2021. Resonaaris pedagogik går ut på att man använder sig av bildnoter när man spelar instrument. Mera information kommer under våren i DUV Vingen info.

De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Ordförande: Kjell Selenius

Telefon: 040 731 0506

E-post: Kjell@selenius.fi

Föreningens kansli:

Parisgränden 2 A 3, 00560 Helsingfors

Verksamhetsledare: Jon Jakobsson

Telefon: 050 4328 703

E-post: jon.jakobsson@duv.fi

Fritidskoordinator: Muluken Cederborg

Telefon: 0400 50 2349

E-post: muluken.cederborg@duv.fi

Webbplats:

www.mellerstanyland.duv.fi

Facebook:

DUV i Mellersta Nyland

Kontonummer:

Aktia, IBAN: FI544055 1820012619