



Klubbhäfte

Hösten 2024



DUV

Mellersta Nyland

De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Anmäl dig till höstens klubbar i augusti. Din anmälan tas emot av vår fritidskoordinator Muluken Cederborg. Du kan ansluta dig till klubbarna senare, men anmäl dig alltid till Muluken.

Kontaktuppgifter finns på sista sidan. Kom ihåg att meddela specialbehov och allergier i samband med anmälan.

I det här häftet berättar vi om våra klubbar hösten 2024. 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 nämns namnet på den ansvariga ledaren. Ofta 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 vem vi tror att klubben passar bäst för.

De flesta klubbarna startar i början av september och fortsätter fram till början av december.

Det kostar ingenting att delta i våra klubbar men du ska förstås betala DUV:s medlemsavgift som för år 2024 är 15 euro.

Några klubbar hålls på Parisgränden i Helsingfors eller på vår klubblokal i Grankulla. Många klubbar verkar också på annat håll – läs mer på de följande sidorna!

Förändringar kan ske. 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 om ett tillräckligt antal deltagare anmält sig. Vissa klubbar kan ha en övre gräns för antalet deltagare.

I vårt medlemsblad DUV Vingen info hittar du information om allt annat roligt som föreningen arrangerar.

Seniorklubb

Ett gott skratt förlänger livet!

Måndagar 13.30–15.30
Startar 2.9 och slutar 9.12

På Parisgränden, i Grankulla eller ute på stan.

Ansvarig ledare: Mikael Mattlin & Stella Bondestam

Målsättning

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

Vad vi gör

Vi träffas på Parisgränden, i Grankulla, eller ute på stan. Vi pratar, spelar spel, gör utfärder och cafébesök.

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



Samtalsgrupp för anhöriga

Tiga är silver, att tala är guld!

En torsdag i månaden
13.00–15.00 i Grankulla
Start 29.8

Höstens datum: 29.8, 26.9, 31.10,
 28.11, 19.12

Ansvarig ledare: Pirjo Laatikainen

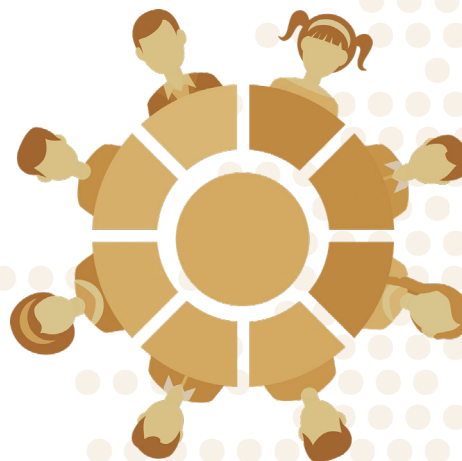
Målsättning

Du får nytta och nöje genom att prata med andra i en liknande livssituation.

Vad vi gör

Vi delar med oss om sådant som varit bra och funderar tillsammans på hur vi kan åtgärda utmaningar av olika slag.

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



Öppet hus Tian

Låga trösklar och högt till tak!

Torsdagar 18.00–20.00
Startar 4.9 och slutar 12.12

Parisgränden 2 A 3, Helsingfors

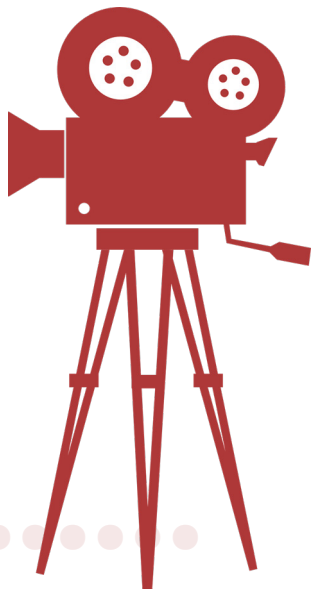
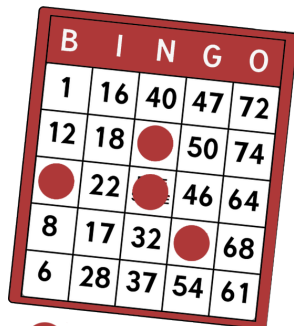
Ansvariga ledare:
Johanna Karlberg

Målsättning
Du ska ha en trevlig stund
med vänner.

Vad vi gör
Kvällens tema kan vara bingo, disko,
musik eller film. 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.

*Tian hette vår tidigare klubblokal
som fanns på Tavastvägen 10.



Dansklubben Lätta fötter

No Rules!*

Varannan tisdag 18.15–19.45
Start 3.9

Höstens datum: 3.9, 17.9, 1.10,
15.10, 29.10, 12.11, 26.11,
10.12

Villa Breda, Bredavägen 16,
Grankulla

Ansvarig ledare:
Malena Ahlroos

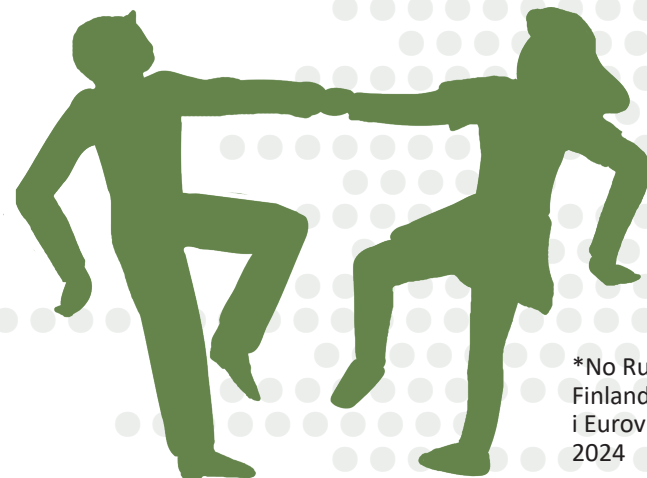
Målsättning

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, övar sånglekar och
andra rytmiska rörelser.

Dansklubben är för dig som
tycker om rytm, dans och
musik.



*No Rules var
Finlands bidrag
i Eurovisionen
2024

Karaoke

Sjung av hjärtans lust!

En lördag i månaden 15.00–17.00

Start 31.8

Höstens datum: 31.8, 21.9, 26.10, 23.11, 14.12

Pub Idän Piste, Åbohusvägen 14, Helsingfors

Ansvarig ledare: Malena Ahlroos

Målsättning

Du har roligt med gamla och nya vänner, kanske lär du dig en ny sång?

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 Grani

Att måla är ingen konst!

Måndagar 18.00–20.00

Startar 2.9 och slutar 9.12

Thurmansplatsen 10 C, Grankulla

Ansvarig ledare: Susanna Partio

Målsättning

Genom konst kan du uttrycka känslor och tankar som du har i dig. Du är en bra konstnär!

Vad vi gör

Vi målar, modellerar och skapar konst i alla former

Konstklubben passar dig som mår bra av skapande verksamhet.



Allsång

Parisgränden i mitt hjärta!

Onsdagar 18.00–19.30

Startar 4.9 och slutar 4.12

Parisgränden 2 A 3, Helsingfors

Ansvarig ledare: Svante Sjöholm

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 eller piano. Du kan bara lyssna om det känns bättre så.

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



Simning i Synapsia

Kom och plaska!

Varannan onsdag 19.00–20.00

Start 4.9

Höstens datum: 4.9, 18.9, 2.10, 16.10, 30.10, 13.11, 27.11, 11.12

Kuntoutuskeskus Synapsia, Nordenskiöldsgatan 18 B

Ansvarig ledare: Henrik Krogius

Målsättning

Du får ökad vattenvana och blir bättre på att simma.

Vad vi gör

Vi rör oss i vattnet genom lekar och övningar.

Klubben passar alla som trivs i vattnet. Deltagande tillsammans med anhörig eller assistent.



Öppet hus Grani

Jag trivs bäst i Öppet hus!

Onsdagar 18.00–20.00

Startar 4.9 och slutar 18.12

Thurmansplatsen 10 C,
Grankulla

Ansvarig ledare:
Malena Ahlroos

Målsättning

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

Vad vi gör

Veckans tema kan vara frågesport, pyssel eller film. Du kan också bara komma och dricka en kopp kaffe och umgås.

Öppet hus passar dig som vill ha en rolig onsdagskväll. Släkt och vänner är välkomna!

Du behöver i regel inte anmäla dig till Öppet hus.



Matlagningskurs på Arbis

Ju fler kockar desto bättre soppa!

Matlagningskursen arrangeras en torsdag i månaden klockan 17.00–20.00

Start 5.9

Datum: 5.9, 24.10, 14.11, 5.12, 9.1, 6.2. 6.3, 10.4

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3

Ansvarig ledare: *Jan Nyman*

Kursen är ett samarbete med Helsingfors Arbis och från DUV deltar fritidsledaren *Mikael Mattlin*

Målsättning

Du upptäcker att det är roligt och lätt att laga mångsidig och hälsosam mat.

Vad vi gör

Vi lagar god mat, äter tillsammans och städar undan.

Kursen passar dig som tillsammans med anhörig eller assistent vill lära dig mera om matlagning.





Slöjdklubben

Slöjdare är nöjdare!

Tisdagar 18.30–20.15

Start 3.9 / höstterminen slutar 26.11

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3.

Ansvariga ledare: *Timo Sentzke*

Slöjdklubben är ett samarbete med Helsingfors Arbis.

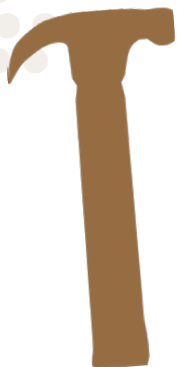
Målsättning

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 när ditt arbete är 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

Spare! *

Söndagar 14.00–15.30

Start 8.9

Varannan vecka i BowlsCirkus i köpcentret Sello, Ryttagatan 3, Esbo

Höstens datum: 8.9, 22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 17.11, 1.12, 15.12

och varannan vecka i Tali, Hoplaksvägen 28, Helsingfors

Höstens datum: 15.9, 29.9, 13.10, 27.10, 10.11, 24.11, 8.12

Målsättning

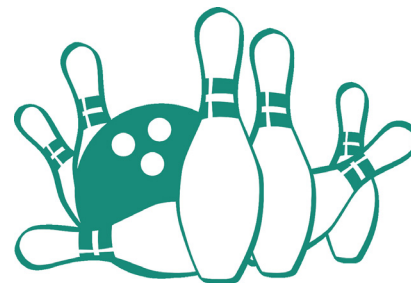
Du har roligt, umgås med vänner och blir bättre på att bowla. Du kan tävla med dig själv och mot andra.

Vad vi gör

Vi träffas varannan vecka i Sello och varannan i Tali. Vi bowlar och umgås. Bowlingen kostar ingenting – föreningen bjuder på banorna.

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

* Vid varje uppställning har spelaren två försök att välta samtliga kägglor. Lyckas spelaren vid andra försöket kallas detta *spare*.



Lördagskväll på Parisgränden

Kliffaa lördagskväll!

En lördag i månaden klockan 17.00–19.00

Start 28.9

Parisgränden 2 A 3

Höstens datum: 28.9, 26.10, 16.11, 14.12

Ansvarig ledare varierar

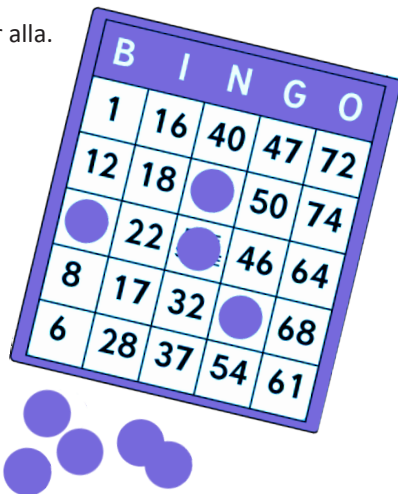
Målsättning

Du har en rolig kväll med gamla och nya vänner.

Vad vi gör

Det är olika teman varje gång, bland annat bingo, bakning och broderi.

Kvällarna på Parisgränden passar alla.



Lördagskväll i Grani

Kvällen är räddad!

En lördag i månaden klockan 17.00–19.00

Start 14.9

Thurmansplatsen 10 C

Höstens datum: 14.9, 12.10, 9.11, 21.12

Ansvarig ledare varierar

Målsättning

Du har en trivsamt stund tillsammans med andra.

Vad vi gör

Det är olika teman varje gång, bland annat lagar vi mat och musicerar.

Kvällarna i Grani passar dig som vill ha roligt helgprogram



Konstklubben i Kyrkslätt

Jag ska måla hela världen!

Varannan tisdag 18.00–20.00

Startar 10.9

Höstens datum: 10.9, 24.9, 8.10, 22.10,
5.11, 19.11, 3.12

Kyrkslätt servicehus, Rågränden 3 A

Ansvarig ledare meddelas senare

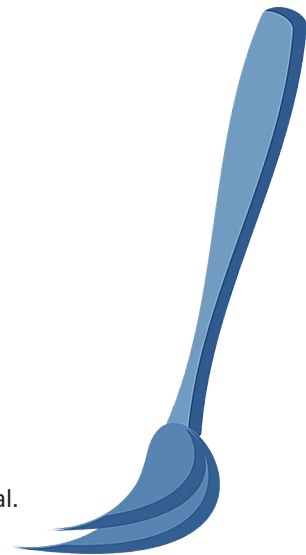
Målsättning

Genom konsten kan du uttrycka känslor och tankar som du har i dig. Du är en bra konstnär!

Vad vi gör

Vi målar och skapar konst av olika material.

Konstklubben passar dig som mår bra av skapande verksamhet.



Förändring i klubbverksamheten

Vi hoppas kunna arrangera klubbverksamheten som planerat. Ibland sker ändå förändringar med kort varsel. Besök därför ofta vår webbsida för senaste nytt om alla klubbar och evenemang.

De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Föreningens kontor

Parisgränden 2 A 3, 00560 Helsingfors

Verksamhetsledare: Jon Jakobsson

Telefon: 050 432 8703

E-post: jon.jakobsson@duv.fi

Fritidskoordinator: Muluken Cederborg

Telefon: 040 050 2349

E-post: muluken.cederborg@duv.fi

Webbplats

www.mellerstanyland.duv.fi

Facebook

DUV i Mellersta Nyland

Kontonummer

Ålandsbanken, IBAN: FI42 6601 0010 7326 42