

The background is a vibrant orange with a collage of white icons representing various leisure and sports activities. These include two people dancing, a treble clef, a flag with a sun, a trophy, a pair of scissors, bowling pins, a microphone, and a group of people sitting around a table.

Klubbhäfte

Hösten 2025

DUV i Mellersta Nyland rf

I det här häftet berättar vi om våra klubbar hösten 2025. Vi hoppas att du hittar någon klubb som passar just dig! Anmäl dig till klubbarna 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.

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 2025 är 15 euro.

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

Förändringar kan ske. Besök därför 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 och på vår webbsida hittar du information om allt annat roligt som föreningen arrangerar.

Seniorklubb

Ett gott skratt förlänger livet!

Måndagar 13.30–15.30
Startar 1.9 och slutar 8.12

På Parisgränden, i Grankulla eller ute på stan. Temat för träffarna meddelas på webbsidan.

Ansvarig ledare: Michael Mattlin & Stella Bondestam

Målsättning

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

Vad vi gör

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 28.8

Hösten datum: 28.8, 25.9, 30.10,
 27.11, 18.12

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 möta 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 14.8 och slutar 18.12

Parisgränden 2 A 3, Helsingfors

Ansvariga ledare:

Meddelas senare

Målsättning

Du ska ha en trevlig stund med vänner.

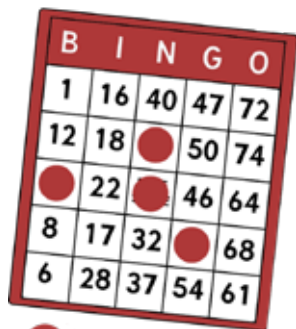
Vad vi gör

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

Yksi, kaksi, kolme – dansa!

Varannan tisdag 18.15–19.45

Start 9.9

Höstens datum: 9.9, 23.9, 7.10, 21.10, 4.11, 18.11, 2.12, 16.12

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.



Karaoke

Sjung av hjärtans lust!

Lördagar 15.00–17.00

Start 20.9

Höstens datum: 20.9, 18.10, 22.11, 13.12

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 1.9 och slutar 8.12

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 3.9 och slutar 10.12

Parisgränden 2 A 3, Helsingfors

Ansvarig ledare: Stella Bondestam

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 3.9

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

Rehabiliteringscenter Synapsia, Nordenskiöldsgatan 18 B

Ansvarig ledare: lina Gädde

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 13.8 och slutar 17.12

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!

Kursen arrangeras en torsdag i månaden
klockan 17.00–20.00

Start 4.9

Datum: 4.9, 23.10, 13.11, 4.12, 15.1, 5.2, 12.3, 16.4

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3

Ansvarig ledare: *Jan Nyman*

Kursen är ett samarbete med Helsingfors Arbis och från DUV deltar fritidsledaren *Michael 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.





Bowling

Bara börja bowla!

Söndagar 14.00–15.30

Start 14.9

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

Höstens datum: 14.9, 28.9, 12.10,
26.10, 9.11, 23.11, 7.12

och varannan vecka i Tali,
Hoplaksvägen 28, Helsingfors

Höstens datum: 21.9, 5.10, 19.10,
2.11, 16.11, 30.11, 14.12

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.

Slöjdklubben

Slöjdare är nöjdare!

Tisdagar klockan 18.15–20.30

**Start den 2.9 och höstterminen slutar
den 25.11**

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3.

Ansvariga ledare: *Timo Sentzke*

Slöjdklubben är ett samarbete med
Helsingfors Arbis, slöjdlärare *Barbro
Blomster* deltar.

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.



Konstklubben i Kyrkslätt

Jag ska måla hela världen!

Varannan tisdag 18.00–20.00

Startar 2.9

Höstens datum: 2.9, 16.9, 30.9, 14.10, 28.10, 11.11, 25.11, 9.12

Kyrkslätt servicehus, Rågränden 3 A

Ansvarig ledare: Tarja Perkko

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.



Raket-jumppa i Grani

Lagom motion ger bra kondition!

Varannan söndag klockan 12-13

Start 7.9

Höstens datum: 7.9, 21.9, 5.10, 19.10, 2.11, 16.11, 30.11, 14.12

Grankulla bollhall, gymnastiksalen,
Elevhemsvägen 11

Ansvarig ledare: Ronja Londen

Jumppan är ett samarbete med Grankulla Gymnastikförening

Målsättning

Du blir vigare och får bättre kondition.

Vad vi gör

I jumppagruppen Raketerna rör vi på oss genom roliga rörelser.

Klubben passar dig som gillar motion. Behöver du mycket stöd ska du delta med egen assistent.





Föräldraträffar i Helsingfors

Delad erfarenhet – dubbel förståelse!

Ett par gånger under hösten klockan 17.30–19.00

Höstens datum: 23.9 och 4.11

Vegahuset, Nordenskiöldsgatan 18 A

Ansvariga ledare: *Olivia Sandström och Johan Palmén*

Målsättning

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

Träffarna passar dig som är förälder till ett barn i dagis- eller skolåldern som behöver extra stöd.

Vad vi gör

Vi utbyter erfarenheter och tankar kring vardagen och diskuterar för dig aktuella frågor

Barnen är välkomna med och för dem ordnas parallellt program som leds av våra erfarna fritidsledare.

DUV 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