



Klubbhäfte

Våren 2022

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 2022. 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.

De flesta klubbarna startar i januari och fortsätter fram till mitten av maj.

Det kostar ingenting att delta i våra klubbar men du ska förstås betala DUV:s medlemsavgift som för år 2022 är 15 euro.

De flesta klubbar hålls på vår klubblokal på Parisgränden 2 A 3, Helsingfors, eller på vår klubblokal i Grankulla, Thurmansplatsen 10. 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. Vaccinationsintyg kan krävas på klubbar som arrangeras utanför våra lokaler.

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 17.1.2022

På Parisgränden 2 A 3 eller i
Grankulla och ute 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 17.1.2022 kl 13.00 – 14.30.

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

Målsättning

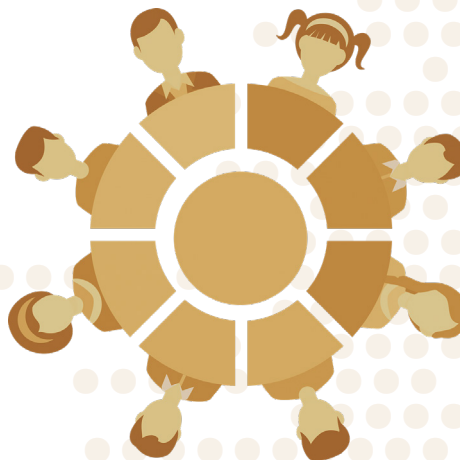
Du får nytta och nöje genom att
prata med andra i en liknande
livssituation. Vi kan tillsammans
fundera på hur vi kan åtgärda
problem av olika slag.

Vad vi gör

Vi diskuterar mindre praktiska
frågor, men också större utma-
ningar 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 lik-
nande 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 25.1.2022

Parisgränden 2 A 3

Ansvarig ledare: Meddelas senare

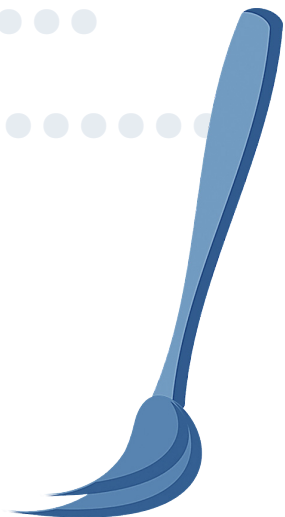
Målsättning

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.



Öppet hus!

Kom som du är!

Torsdagar 18.00–20.00

Start 27.1.2022

Parisgränden 2 A 3

Ansvariga ledare:

Johanna Karlberg

Målsättning

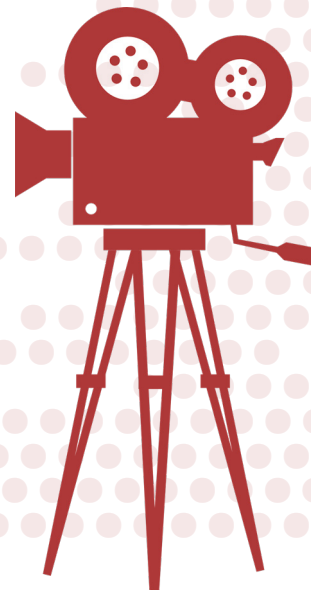
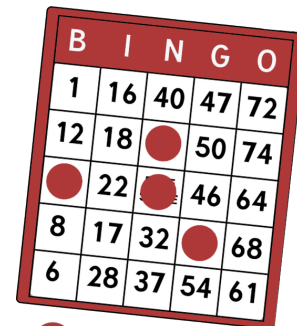
Du ska ha en trevlig stund med vänner.

Vad vi gör

Kvällens tema kan vara bingo, disko, spel- 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!

En lördag i månaden 14.00–16.00
Start 29.1.2022

Datum: 26.2, 26.3

Anna K, Annegatan 23

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 Grani

Upplev skapandets glädje!

Måndagar 18.00–20.00
Start 24.1.2022

Thurmansplatsen 10, Grankulla

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



Allsång

Kom och sjung i gott sällskap!

Onsdagar 18.00–19.30

Start 26.1.2022

Parisgränden 2 A 3

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 Tölö

Kom med och plaska!

Varannan onsdag 19.00-20.00

Start 2.2.2022

Kuntoutuskeskus Synapsia,
Nordeskiöldsgatan 18 B

Det finns både vanlig- och terapibassäng

Ansvarig ledare: Meddelas senare

Målsättning

Du får ökad vattenvana och lär dig grunderna inom simning.

Vad vi gör

Vi rör oss i vattnet genom lekar och övningar.

Klubben passar barn och ungdomar och alla som vill ha ökad vattenvana. Deltagande tillsammans med vuxen.



Öppet hus Grani

Ditt vardagsrum i Grankulla!

Onsdagar 18.00–20.00

Start 26.1.2022

Thurmansplatsen 10,
Grankulla

**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. Här finns
aktiviteter för dig som trivs i en
mindre och lugnare grupp. Släkt
och vänner är välkomna!

Du behöver i regel inte anmäla
dig till Öppet hus.



Skoj i Arcadahallen för barnfamiljer

Bra kondition av lagom motion!

Varannan lördag 13.00–14.00

Start 29.1

Datum: 12.2, 26.2, 12.3, 26.3,
9.4, 23.4, 7.5, 21.5

Arcadahallen,
Byholmsgränden 6 A

**Ansvarig ledare: Johanna
Karlberg**

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, juppa och
annat skoj. Vi avslutar med
stretching.

Klubben passar dig som gillar
bollspel och motion.



Motion på Arcadahallen

Lagom motion ger bra kondition!

Varannan lördag
14.00–15.00

Start 29.1,

Datum: 12.2, 26.2, 12.3,
26.3, 9.4, 23.4, 7.5, 21.5

Arcadahallen,
Byholmsgränden 6 A

Ansvarig ledare:
Johanna Karlberg

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 bollspel och motion.



Dansklubben Lätta fötter

En dans på rosor!

Varannan måndag 18.00–19.30
Start 24.1.2022

Datum: 24.1, 7.2, 14.2, 28.2,
7.3, 21.3, 4.4, 18.4, 2.5, 16.5,
30.5

Stensvik ungdomslokal,
Sjöstranden (Merivalkama) 2,
Esbo

Ansvarig ledare: Johanna
Karlberg

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 18.1.2022

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3.

Ansvariga ledare: Timo Sentzke

Slöjdklubben är ett samarbete med Helsingfors Arbis och läraren Barbro Blomster deltar också.

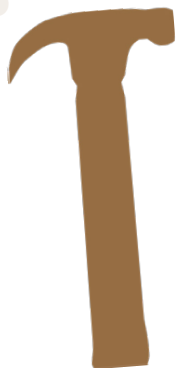
Målsättning

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 23.1.2022

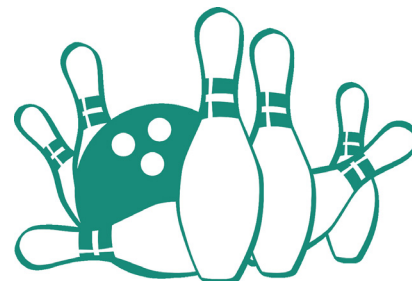
Varannan vecka i
BowlsCirkus i köpcentret Sello,
Ryttargatan 3, Esbo

Datum: 23.1, 6.2, 20.2, 6.3, 20.3,
3.4, 17.4, 1.5, 15.5, 29.5

och varannan vecka i
Tali, Kutomokuja 4, Helsingfors

Datum: 30.1, 13.2, 27.2, 13.3,
27.3, 10.4, 24.4, 8.5, 22.5

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 i och varannan i Tali. 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.*

Paddling

**Vardagskvällar och lördagar
under sommarmånaderna**

Startar i juni

Vi paddlar i Esbo skärgård

Målsättning

Du får njuta av en avkopplande stund i trevligt sällskap och bli van att röra dig på havet.

Vad vi gör

Vi kopplar tillsammans ihop kanoterna. Vi upplever vår fina skärgård.

Paddling passar dig som tycker om att röra dig på havet och uppleva vattnets magiska kraft. Kanoterna kopplas ihop till katamaraner, så de är trygga och passar för alla oavsett stödbehov.



Avbrott i klubbverksamheten

Vi hoppas att vi kan arrangera den planerade klubbverksamheten i enlighet med informationen i det här klubbhäftet. På grund av coronapandemin kan föreningen ändå bli tvungen att inhibera den fysiska klubbverksamheten. Vi kan då arrangera online- och uteverksamhet i stället. Besök ofta vår webbsida och Facebook för att få senaste info. På vår webbplats finns information om alla klubbar och evenemang.

De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Ordförande: Kjell Selenius

Telefon: 040 731 0506

E-post: kjell@selenius.fi

Föreningens kontor:

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