



Klubbhäfte

Våren 2023

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 2023. 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 vem vi tror att klubben passar bäst för.

De flesta klubbarna startar i början av februari 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 2023 är 15 euro.

Många 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!

Förändringar kan ske med kort varsel. Besök därför ofta vår webbplats för senaste nytt. Vi finns också på Facebook. Tveka inte att ringa Jon eller 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 info i vilken du hittar information om övriga aktiviteter föreningen arrangerar.

Seniorklubb

Gemenskap och kultur!

Måndagar 13.30–15.30

Start 6.2.2023

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 eller Grani, 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 klockan 13.30–15.30 på Parisgränden eller i Grankulla.

Ansvarig ledare: Pirjo Laatikainen

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.

Anmäl dig till Muluken.



Öppet hus Tian!

Kom som du är!

Torsdagar 18.00–20.00

Start 9.2.2023

Parisgränden 2 A 3

Ansvariga ledare:

Johanna Karlberg

Målsättning

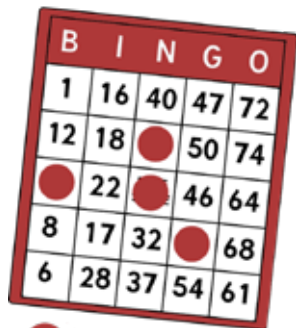
Du ska ha en trevlig stund med vänner.

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.



Dansklubben Lätta fötter

En dans på rosor!

Varannan tisdag 18.15–19.45

Start 7.2.2023

Vårens datum: 7.2, 21.2, 7.3, 21.3, 4.4, 18.4, 2.5, 23.5

Villa Breda, Bredavägen 16,
Grankulla

Ansvarig ledare: *Malena*

Ahloos

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!



Karaoke

Sjung med vänner!

En lördag i månaden 14.00–16.00

Start 28.1.2023

Vårens datum: 28.1, 25.2, 25.3, 22.4, 27.5

Anna K, Annegatan 23

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.

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



Konstklubben Grani

Upplev skapandets glädje!

Måndagar 18.00–20.00

Start 6.2.2023

Thurmansplatsen 10, Grankulla

Ansvarig ledare: *Susanna Patio*

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.



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 8.2.2023

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 Synapsia

Kom med och plaska!

Vårens datum: 8.2, 22.2, 8.3, 22.3, 5.4, 19.4, 3.5, 17.5

Kuntoutuskeskus Synapsia,
Nordeskiöldsgatan 18 B

Ansvarig ledare: Hanna Grönwall

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 8.2.2023

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.

Du behöver i regel inte anmäla
dig till Öppet hus.



Skoj i Synapsia

Bra kondition av lagom motion!

Varannan fredag klockan

18.00 – 19.00

Start 3.2.2023

Vårens datum: 3.2, 17.2, 3.3,
17.3, 31.3, 14.4, 28.4, 12.5

Kuntoutuskeskus Synapsia,
Nordeskiöldsgatan 18 B

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, jumppa och
annat skoj. Vi avslutar med
stretching.

Klubben passar dig som gillar
bollspel och motion.





Slöjdklubben

Slöjdare är nöjdare!

Tisdagar klockan 18.30–20.15

Start 10.1.2023 och sista gången hålls 11.4.2023 (paus under sportlovsveckan)

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 14-15.30

Start 12.2.2023

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

12.2. 26.2, 12.3, 26.3 ,9.4, 23.4, 7.5, 21.5

och varannan vecka i Tali, Kutomokuja 4, Helsingfors

19.2. 5.3, 19.3, 2.4, 16.4, 30.4, 14.5, 28.5



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

Vi paddlar i Esbo skärgård

Mera information i DUV Vingen info under våren

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. Ibland sker ändå förändringar med kort varsel. 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

Föreningens kontor:

Parisgränden 2 A 3, 00560 Helsingfors

Klubblokalen i Grankulla:

Thurmansplatsen 10, lokal 7, 02700 Grankulla

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:

Ålandsbanken, IBAN: FI42 6601 0010 7326 42