



# Klubbhäfte

Våren 2025

## DUV i Mellersta Nyland rf

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

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

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 klubbträff 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 medlet av maj.

Det kostar ingenting att delta i våra klubbar men du ska förstas 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 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 och på vår webbsida hittar du information om allt annat roligt som föreningen arrangerar.

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

## Föräldraträffar i Helsingfors

### Kom och prata av dig!

Några gånger under våren klockan 17.30–19.00

Start 11.3

Vårens datum: 11.3, 9.4, 21.5

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 er aktuella frågor

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



## Seniorklubb

**Ett gott skratt förlänger livet!**

**Måndagar 13.30–15.30**  
**Startar 3.2 och slutar 26.5**

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 30.1**

Vårens datum: 30.1, 27.2, 27.3,  
 24.4, 22.5

**Ansvarig ledare:** *Pirjo Laatikainen*

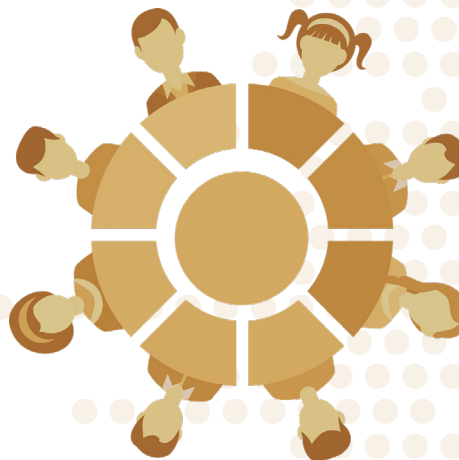
### Målsättning

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 16.1 och slutar 12.6**

Parisgränden 2 A 3, Helsingfors

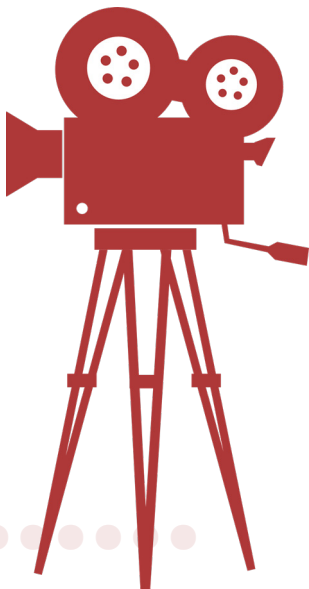
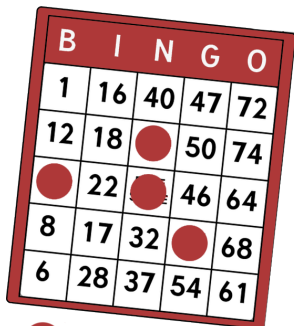
**Ansvariga ledare:**  
*Johanna Karlberg*

**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 4.2**

**Vårens datum:** 4.2, 18.2, 4.3,  
 18.3, 1.4, 15.4, 29.4, 13.5, 27.5

Villa Breda, Bredavägen 16,  
 Grankulla

**Ansvarig ledare:**  
*Malena Ahlroos*

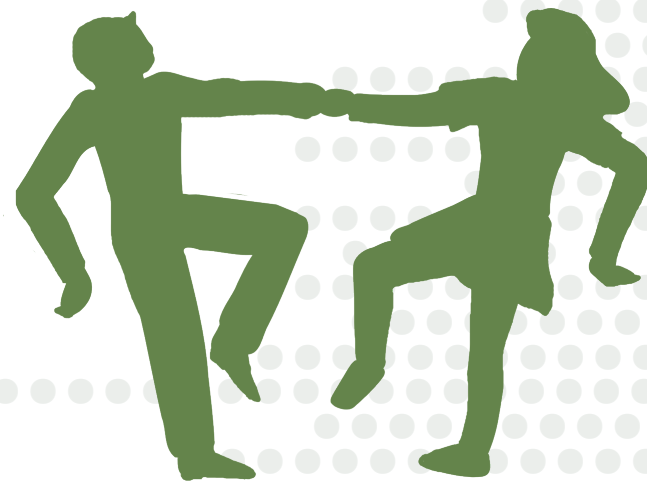
**Målsättning**

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 och beskriver  
 också hur man kan uttrycka sig på dansklubben

## Karaoke

### Sjung av hjärtans lust!

*För tillfället kan vi inte arrangera karaoke på Pub Idän Piste och undersöker som bäst alternativ. Vi meddelar i infobladet och på webbsidan var och när karaoken startar.*

**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 3.2 och slutar 19.5**

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 5.2 och slutar 14.5

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 5.2

**Vårens datum:** 5.2, 19.2, 5.3, 19.3, 2.4, 16.4, 30.4, 14.5, 28.5

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 15.1 och slutar 11.6

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 9.1**

**Datum:** 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 *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.





## Slöjdklubben

**Slöjdare är nöjdare!**

**Tisdagar 18.30–20.15**

**Start 7.1 och vårterminen slutar 1.4**

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3.

**Ansvariga ledare:** *Timo Sentzke*

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

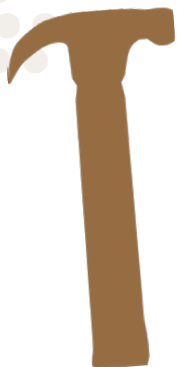
### Målsättning

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.



## Bowling

**Spare! \***

**Söndagar 14.00–15.30**

**Start 2.2**

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

**Vårens datum:** 2.2, 16.2, 2.3, 16.3, 30.3, 13.4, 27.4, 11.5, 25.5

och varannan vecka i Tali, Hoplaksvägen 28, Helsingfors

**Vårens datum:** 9.2, 23.2, 9.3, 23.3, 6.4, 20.4, 4.5, 18.5

**OBS!** 4.5 och 18.5 bowlar vi klockan 14.30 – 16.00

### Målsättning

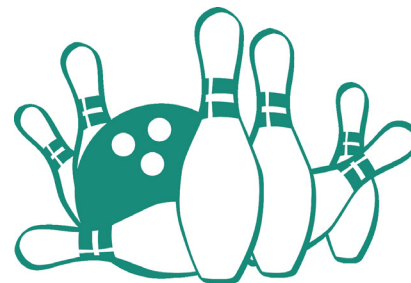
Du har roligt, umgås med vänner och blir bättre på att bowla. Du kan tävla med dig själv och mot andra.

### 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 rännskydd 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 25.1

Datum och temat för kvällarna meddelas i infobladet

Ansvarig ledare varierar

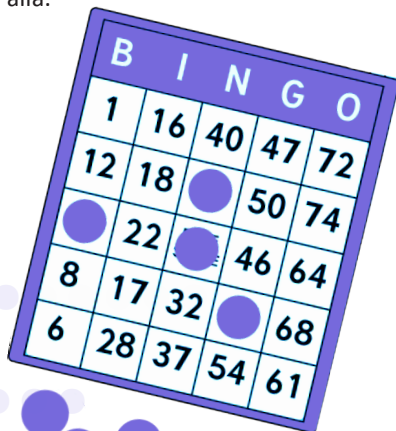
#### Målsättning

Du har en rolig kväll med gamla och nya vänner.

#### Vad vi gör

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

Kvällarna på Parisgränden passar alla.



## Lördagskväll i Grani

### Kvällen är räddad!

En lördag i månaden klockan 17.00–19.00

Start 11.1

Datum och temat för kvällarna meddelas i infobladet.

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 4.2

**Vårens datum:** 4.2, 18.2, 4.3, 18.3, 1.4, 15.4, 29.4, 13.5, 27.5

Kyrkslätt servicehus, Rågränden 3 A

**Ansvarig ledare:** *Susanna Partio*

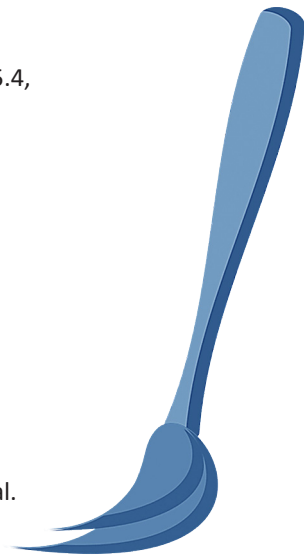
## Målsättning

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 11–12

Start 2.2

**Vårens datum:** 2.2, 16.2, 2.3, 16.3, 30.3, 13.4, 27.4, 11.5, 25.5

Grankulla bollhall, Elevhemsvägen 11

**Ansvarig ledare:** *Malena Ahlroos*

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.



# 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](http://www.mellerstanyland.duv.fi)

Facebook

DUV i Mellersta Nyland

Kontonummer

Ålandsbanken, IBAN: FI42 6601 0010 7326 42