



Klubbhäfte

Våren 2026



DUV

Mellersta Nyland

DUV i Mellersta Nyland rf

I det här häftet berättar vi om våra klubbar våren 2026. Vi hoppas att du hittar någon klubb som passar just dig! Anmäl dig till klubbarna i januari. 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 februari och fortsätter fram till slutet av maj.

Det kostar ingenting att delta i våra klubbar men du ska förstås betala DUV:s medlemsavgift som för år 2026 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 2.2 och slutar 15.6

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

Ansvarig ledare: *Michael Mattlin*

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 29.1

Vårens datum: 26.2, 26.3, 23.4, 28.5

Ansvarig ledare: *Pirjo Laatikainen*

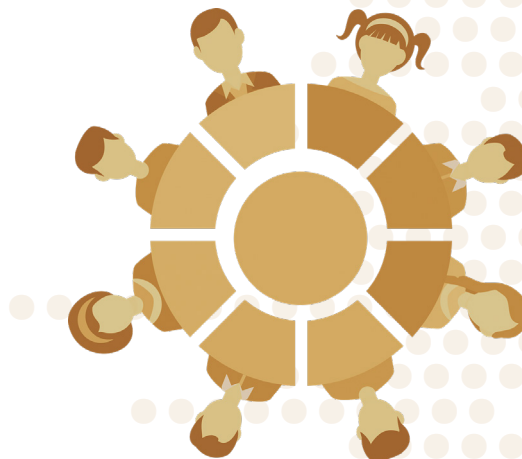
Målsättning

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 15.1 och slutar 18.6

Parisgränden 2 A 3, Helsingfors

Ansvariga ledare:

Remo Berg

Målsättning

Du ska ha en trevlig stund med vänner.

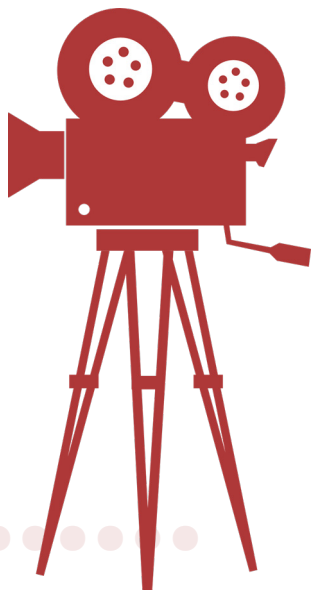
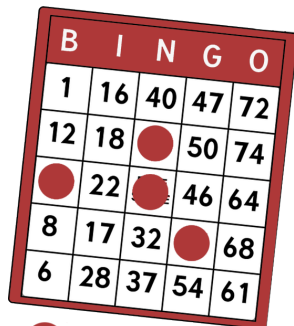
Vad vi gör

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 18.15–19.15

Start 24.2

Vårens datum: 24.2, 10.3, 24.3, 7.4, 21.4, 5.5, 19.5, 2.6

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 13.00–15.00

Start 31.1

Vårens datum: 31.1, 21.2, 28.3, 25.4, 23.5

Bar Mylly, Gästgränden 4 (Vieraskuja 4), Esbo

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 2.2 och slutar 18.5

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 4.2 och slutar 20.5

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 4.2

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

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 14.1 och slutar 17.6

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 15.1

Datum: 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.





Slöjdklubben

Slöjdare är nöjdare!

Tisdagar klockan 18.15–20.30

Start den 13.1 och vårterminen slutar den 7.4

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3.

Ansvariga ledare: *Timo Sentzke*

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

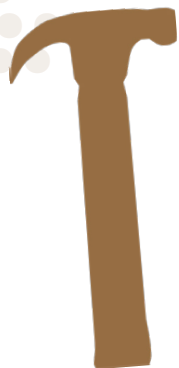
Målsättning

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.

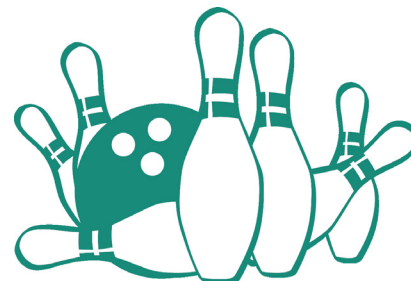


Bowling

Bara börja bowla!

Söndagar 14.00–15.30

Start 1.2



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

Vårens datum: 1.2, 15.2, 1.3, 15.3, 29.3, 12.4, 26.4, 10.5, 24.5

och varannan vecka i Tali, Hoplaksvägen 28, Helsingfors

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

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 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.

Konstklubben i Kyrkslätt

Jag ska måla hela världen!

Varannan tisdag 18.00–20.00

Startar 3.2

Vårens datum: 3.2, 17.2, 3.3, 17.3, 31.3, 14.4, 28.4, 12.5, 26.5

Kyrkslätt servicehus, Rågränden 3 A

Ansvarig ledare: Tarja Perkko

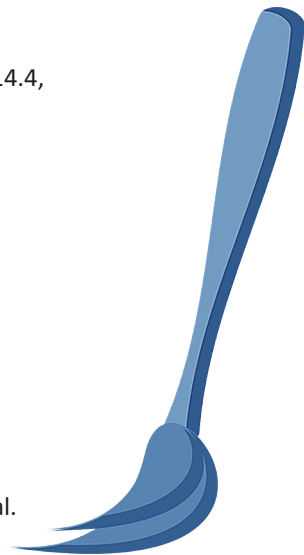
Målsättning

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 15.2

Vårens datum: 15.2, 1.3, 15.3, 29.3, 12.4, 26.4, 10.5, 24.5

Grankulla bollhall, gymnastiksalen,
Elevhemsvägen 11

Ansvarig ledare: Tiina Lundberg &
Sophia Lundberg

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 övningar.

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 våren klockan 17.30–19.00

Vårens datum: 5.2, 9.4

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.

Vad vi gör

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

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

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

Måndagssnack

Snackbaren är öppen!

Måndagar 18.00–19.00

Startar 2.2 och slutar 18.5

Online via Zoom

Ansvarig ledare: *Jon Jakobsson*

Målsättning

Du har roligt, umgås med vänner och får kanske nya idéer.

Vad vi gör

Vi diskuterar vad som är på gång i världen och om saker som intresserar dig.

Måndagssnack passar dig som tycker om att umgås med vänner online.

Zoomlänken hittar du varje vecka i kalendern på vår webbsida.



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