

# DUV Vingen

## info



### Vårmöte!

Anteckna i almanackan att föreningens stadageenliga vårmöte hålls onsdagen den 14.4 klockan 18.00 på Parisgränden 2 A 3 och via Zoom. Formell kallelse får du i slutet av mars.

1 • 2021

### De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland

Parisgränden 2 A 3  
00560 Helsingfors

## Bästa medlem!

Som nyvald ordförande för föreningens styrelse får jag önska Dig och din familj ett riktigt Gott Nytt År 2021!

Virpi Schauman och Gunnel Grönlund avgick från styrelsen från årsskiftet efter att i många år arbetat för föreningen. De är båda förtjänta ett stort Tack för sina insatser. Speciellt Virpi är värd en särskild eloge för det utomordentliga arbetet hon utförde som ordförande under åren 2019 – 2020 vilka i och med de stora ekonomiska omvälvningarna föreningen genomgick var mycket arbetsdryga och krävande. Nu ligger alla pusselbitar på plats och ekonomiskt är föreningens verksamhet tryggad för många år framåt! Tack Virpi!

I skrivande stund har vi lite minusgrader ute och ett fint vitt lager snö som lyser upp tillvaron. Det ser ljusare ut och vi går alldeles tydligt mot ljusare tider! Även på coronafronten ser vi ut att göra det. Ett vaccin mot coronan skymtar som ljus i tunneln och blir förhoppningsvis snart tillgängligt för oss alla. Det skulle äntligen möjliggöra ett återupptagande av våra aktiviteter; samvaron, klubbverksamheten, teaterbesök osv.som vi alla saknat under så gott som hela förra året.

Vi har färdiga planer för allt detta, vilket framgår ur klubbhäftet för våren 2021, som utkom i början av januari. Så det är bara att köra igång så fort restriktionerna medger detta. Tyvärr ser det ut att dröja en tid ännu innan vi kan återgå till det normala. Då vi på grund av restriktionerna var tvungna att inhibera den fysiska verksamheten under våren och hösten 2020 startade vi i stället digital verksamhet som du hittar på vår webbsida. Bekanta dig med infon på webbsidan och se vilka digitala och utomhus aktiviteter som vi erbjuder nu under våren.

Jag önskar alla medlemmar, fritidsledare och samarbetspartners sköna vintermånader och ett corona-fritt år 2021!

**Kjell Selenius**

## Inredningsdetaljer

Vi vill att den nya klubblokalen ska vara hemtrevlig och att alla ska känna sig välkomna. Därför vill vi väldigt gärna höra vad du tycker att ska finnas i en klubblokal. Allt från inredningstips till konkreta saker som t.ex. ett visst spel tas tacksamt emot. Hör av er till Jon eller Muluken och berätta alla era idéer.



## Smågrupps- verksamhet

Under våren fortsätter vi med smågruppsverksamheten; en mindre grupp gör något roligt tillsammans. I vanliga fall kan det vara teaterbesök eller ishockeymatcher men nu i coronatider fokuserar vi på uteverksamhet. Det kan vara allt från cafébesök i vårsolen till roliga Pokemonjakter! Tycker du det låter som någonting som passar dig? Anmäl dig till Muluken. Meddela kontaktuppgifter, namn och ålder. Berätta gärna också vad du önskar för program!

## Namntävling

Som ni säkert vet har föreningens klubblokal Tian flyttat till Parisgränden 2 A 3. Nu behöver vi er hjälp! Vad ska vår nya klubblokal heta? Kom med dina förslag och tävla om fina priser. Vi har fått in många fina förslag men ännu hinner du bidra. Skicka dina förslag till Jon eller Muluken.

## Ridstipendier

Många av våra medlemmar tycker om att rida. Vi har därför beslutat utdela ridstipendier på max 300 € per person. Stipendierna är tänkta att endast täcka en del av avgifterna för ridstallet. Skriv en ansökan i vilken det framgår stall och dina kontaktuppgifter, även kontonummer. Utbetalning sker mot kvitto från stallet.

**OBS!** All verksamhet som föreningen arrangerar i mars och april kommer att ske utomhus eller digitalt. Vi informerar skilt om när den fysiska inomhusverksamheten som klubbar kan återupptas normalt.



# Uteverksamhet i mars och april

## Lördagsmotion!

Varje lördag har vi utejumppa. Vi samlas utanför klubblokalen vid Parisgränden 2 A, 00560 Helsingfors. Ansvarig gymnastikledare är Linus Sandell.

### Barn- och ungdomsjumppa:

klockan 13.00 – 13.45

### Vuxenjumppa: klockan 14.00 – 15.00

Anmäl dig till Muluken.

Kom ihåg att ha kläder enligt väder och bekväma skor!

## Friluftsdag i Oitans

### 11.4 klockan 12.00-14.00

Kom med ut i naturen! Det finns också en rolig Angry Birds park på området. Föreningen bjuder på lunch vid caféet. Kom ihåg att ha kläder enligt väder! Anmäl dig senast den 8.4 till Muluken. Meddela specialdiet i samband med anmälan. Adressen är Gunnarsvägen 33-39, Esbo.

## Vinterdag vid Rastböle gård

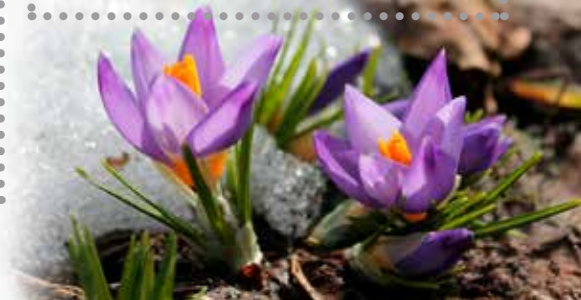
### 7.3 klockan 11.00-13.00

Välkommen med och upplev en härlig vintersöndag vid Rastböle gård. På området finns en liten backe och man kan ta med egen pulka eller skidor. Vi är ute under hela vistelsen så kom ihåg att ha lämpliga kläder. Föreningen bjuder på lunch på Cafe Monamis utservering. Till efterrätt blir det kaffe och bulla. Anmäl er till Muluken senast 3.3. Meddela specialdiet i samband med anmälan. Adressen är Karavangatan 4, Helsingfors.

## Vårvandring i Viiks naturområde

### 18.4 klockan 13.00 – 15.00

Pia Bäckman från Natur och Miljö leder en vårvandring i Viiks naturområde. Kom med och upplev våren med alla sinnen. Föreningen bjuder på smörgås och saft. Anmäl dig till Muluken senast 15.4. Meddela specialdiet i samband med anmälan. Adressen är Forsöksgårdsvägen 1, Helsingfors.





## DIGITAL VERKSAMHET I MARS OCH APRIL

I kalendern på vår webbsida hittar ni all info om vår verksamhet. Vi samarbetar också med de övriga DUV-föreningarna kring digital verksamhet. Det betyder att deras medlemmar kan vara med i vår digitala verksamhet och du kan delta i deras digitala verksamhet. Det är ett bra tillfälle att lära känna medlemmar i andra föreningar! I vår kalender hittar du också information om digital verksamhet som de andra föreningarna arrangerar.

### Måndagar 18 – 20

Konstklubben på Ankaret under konstterapeuten Johanna Wahlbecks ledning skapar med dig på måndagar via Zoom! Instruktioner och info om vad du behöver för material finns i kalendern på webbsidan. Anmäl dig till Muluken.

### Tisdagar 18 – 19

På tisdagar är det tisdagssnack med Muluken, Jon eller någon fritidsledare. Ibland har vi något tema vi diskuterar kring, t.ex. kommunalval. Zoomlänk och mera info finns på kalendern på webbsidan.

### Onsdagar 18 – 19

På onsdagar är Öppet hus med Malena. Vi har olika teman varje vecka. Det kan t.ex. vara skivråd eller så pysslar vi något. Zoomlänk och Instruktioner finns i kalendern på webbsidan.

### Torsdagar 18 – 19

På torsdagar är det Allsång med Sonia och Anna, kom med och sjung dina favoritsånger! Zoomlänk och mera info finns i kalendern på webbsidan.

### Fredagar 18 – 19

På fredagar är det mediaklubb. Här kan du lära dig om hur man gör radio eller tidningar. Vi lär oss också röra oss tryggt på internet. Anmäl dig till Muluken.

### Lördagar 17 – 18

På lördagar är det bingo med Malena. Kom med och spela, har du tur så kan du vinna priser! Zoomlänk och instruktioner finns i kalendern på vår webbsida.



# ROCKA SOCKORNA FEST

Kom och fira den internationella dagen för Down syndrom via Zoom söndagen den 21 mars. Vi bjuder på roliga programinslag som livemusik och så kan du vinna fina priser i vår socktävling!

Mera information och Zoomlänk finns på webbsidan.

Festen arrangeras som ett samarbete mellan DUV i Mellersta Nyland, Steg för Steg och SAMS vänverksamhet.

Arrangör: STEG för STEG, DUV MELLERSTA NYLAND och SAMS vänverksamhet.



## OBS!

Fallåker teater och Barnfesten på Arbis som det informerades om i DUV Vingen info 6 2020 har inhiberats. På grund av coronapandemin kan ändring ske med kort varsel. Besök därför ofta vår webbsida.



## Kontaktuppgifter

Många av våra medlemmars e-postadresser är föråldrade i vårt register. Känner du på dig att din kan vara en av dem så kontakta Jon för att uppdatera dina uppgifter.

## Elektroniskt Nyhetsbrev

Föreningen skickar ut ett elektroniskt nyhetsbrev en gång i månaden. I nyhetsbrevet informerar vi om vad vi har gjort, om aktuella händelser och annat vi tror kan vara av intresse för er. Det är ett komplement till DUV Vingen info och skickas endast ut elektroniskt. Vill ni ha nyhetsbrevet ska ni anmäla er per e-post till Jon.

## PÅ GÅNG HOS ANDRA

### Nätcafé för anhöriga

FDUV:s kamratstödsträffar för anhöriga hålls två gånger i månaden klockan 18.00 – 19.30 via Zoom. Kom med och träffa andra föräldrar med barn med funktionsnedsättning och dela tankar kring vardagsbekymmer och glädjeämnen. Samtidigt informerar vi om vad som är på gång inom FDUV för familjer och hjälper er att få svar på frågor - stora som små - eller guidar er till dem som kan hjälpa. Mera info på FDUV:s kalender på webbsidan: [fduv.fi/kalender](http://fduv.fi/kalender)  
Följande träffar: 22.2, 8.3, 22.3

### Kurs om arbete med lön

FDUV ordnar en nätkurs om arbete med lön. Kursen är för dig som vill veta mer om lönearbete. Under kursen kommer vi att prata om hur det går till att få lönearbete. Vi kommer att lära oss ord och begrepp kring arbete som är viktiga att förstå. Du som redan har ett arbete kan också delta i kursen. Kursen ordnas av FDUV:s projekt Steget vidare och är gratis. Kursen ordnas digitalt via programmet Zoom. Du som har anmält dig får en länk till din mejladress innan kursen börjar. Mera info på FDUV:s kalender på webbsidan: [fduv.fi/kalender](http://fduv.fi/kalender)  
Kursen hålls klockan 16.00-17.00 följande datum: 23.2, 9.3, 23.3, 6.4  
OBS! Du kan anmäla dig och komma med efter att kursen börjat.



# MOTIONS-BINGO

Försök att under våren att göra så många som möjligt av uppgifterna i rutfältet nedan. Kryssa för dem då du gjort dem. Klipp ut ur Infobladet och skicka det sedan till kontoret, Parisgränden 2 A 3, 00560 Helsingfors. Skicka in det senast sista maj. Bland er som skickar in sina motionsbingoblad lottar vi ut fina priser! (Det gör inget om du inte gjort alla uppgifter, du kan ändå skicka in ditt motionsbingoblad). Skicka in bilderna du fotograferat så kan du också vinna fina priser. Skicka bilderna per e-post till Jon.

<i>GÅ UT OCH STAVGÅ</i>	<i>PROMENERA I DJUP SNÖ</i>	<i>SKRINNA</i>	<i>TRÄNA PÅ ETT UTEGYM</i>
<i>PRO-MENERERA I MÅNSKEN</i>	<i>FOTOGRAFERA ETT VINTERLANDSKAP</i>	<i>DANSA*</i>	<i>SKIDA</i>
<i>STRETCHA*</i>	<i>ÅK PULKA</i>	<i>GÖR EN SNÖLYKTA</i>	<i>KOMPIS-MASSAGE*</i>
<i>VANDRA I SKOGEN</i>	<i>STOL-JUMPPA*</i>	<i>FOTOGRAFERA ETT VÅRLANDSKAP</i>	<i>HOPPA STUDSMATTA</i>
<i>SKOTTA SNÖ</i>	<i>SPELA BOLLSPEL</i>	<i>TRÄD-GÅRDS-ARBETE</i>	<i>ZUMBA</i>

\*Det finns videoexempel på föreningens webbsida under digital verksamhet

**Det lönar sig  
att följa med vår  
webbplats:**

**[www.mellerstanyland.duv.fi](http://www.mellerstanyland.duv.fi)**

Där finns mycket som vi tror kan vara till både nytta och nöje, men som inte ryms med i DUV Vingen. Nytt material tillförs varje vecka.

***DUV Vingen  
info 2  
utkommer i  
april***



Följ & gilla oss  
på **Facebook**

### **Viktiga adresser:**

**Ankaret:** Ankarvägen 5 D, Larsvik, Esbo.

**BowlCircus Sello:** Ryttargatan 3, Alberga, Esbo

**FunBowling:** Idrottshuset, Helsingegatan 25, Helsingfors

**Stensvik ungdomsgård:** Sjöstranden 2, Esbo

**Från och med 1.12.2020 är föreningens klubb- och kontorsutrymme på **Parisgränden 2 A 3, 00560 Helsingfors.****

DUV i Mellersta Nyland r.f.  
Parisgränden 2 A 3,  
00560 Helsingfors

Verksamhetsledare:  
Jon Jakobsson  
[jon.jakobsson@duv.fi](mailto:jon.jakobsson@duv.fi)  
050 4328 703

Fritidskoordinator:  
Muluken Cederborg  
[muluken.cederborg@duv.fi](mailto:muluken.cederborg@duv.fi)  
040 0502 349

Ordförande:  
Kjell Selenius  
[kjell@selenius.fi](mailto:kjell@selenius.fi)  
040 7310506

Webbplats:  
[mellerstanyland.duv.fi](http://mellerstanyland.duv.fi)

Bankkonto  
IBAN: FI5440551820012619

Ombyggnad och layout:  
LinnArt / Linnea Ekstrand