

# DUV Vingen

## info



## Hej!

Höstens efterlängtrade verksamhet har fått en fin start och vi är glada att vi haft möjlighet att arrangera den som planerat utan restriktioner. Jag vill ändå påminna er om att ofta besöka vår webbsida för senaste nytt, förändringar kan ske med kort varsel.

Vi har mycket roligt på gång som ni kan läsa om på följande sidor. Jag vill särskilt tipsa er om bowlingturneringen vi ordnar i november med våra syskonföreningar DUV i Östra Nyland och DUV i Västnyland och Kimitonejden. Det ska bli roligt att träffa bowlare från hela Nyland, kom med du också! Man kan komma och tävla otränad men vill man så kan man träna med vår bowlingklubb som träffas varje söndag. Vill du veta mera om den så hör av dig till Muluken.

Jag är glad över att några av er hört av sig och tipsat oss om roliga aktiviteter som föreningen kan arrangera, tack för alla idéer! För att utveckla och arrangera sådan fritidsverksamhet som ni önskar behöver vi aktiva medlemmar. Kanske du vill vara med och påverka som medlem i föreningens styrelse? På vårt höstmöte i november väljer vi en ny styrelse. Är du intresserad eller vill veta mera om styrelsearbetet ska du kontakta mig.

Ha en fin fortsättning på hösten!

**Jon Jakobsson**

Verksamhetsledare

Föreningens stadgenliga **höstmöte** hålls den 21.11.2022 klockan 18.00 på Parisgränden 2 A 3. Kallelse skickas hem till medlemmar.

4 ● 2022

**De Utvecklingsstördas  
Väl i Mellersta Nyland**

Parisgränden 2 A 3  
00560 Helsingfors

# Hälsningar från Parisgränden!

# Hälsningar från Grankulla

Klubblokalen finns på Parisgränden 2 A 3 i Helsingfors. Ledare kan kontaktas under klubbtid på kvällarna genom telefon 044 242 6622. Ansvarig ledare är Johanna Karlberg.

## Öppet Hus torsdagar kl. 18-20

### Oktober

- 13.10 Bingo
- 20.10 Hantverksskväll
- 27.10 Spelkväll och frågesport

### November

- 3.11 Halloween Disco
- 10.11 Karaoke
- 17.11 Nätikett - smarttelefon och internet
- 24.11 Smyckesverkstad

### December

- 1.12 Lillajul
- 8.12 Pepparkakshus
- 15.12 Julbingo

Föreningen har en klubblokal i Grankulla, adressen är Thurmansplatsen 10. Lokalen ligger precis vid torget och köpcentret. Ansvarig ledare Malena Ahlroos, telefon 044 533 9394.

## Öppet Hus onsdagar kl. 18-20

### Oktober

- 12.10 Vattenfärg
- 19.10 Bordspel
- 26.10 Rörelse till musik

### November

- 2.11 Bowling
- 9.11 Curling
- 16.11 Sång och musik
- 23.11 Filmkväll
- 30.11 Pepparkaksbak

### December

- 7.12 Julkort
- 14.12 Julfest



## Seniorklubben

Vi träffas måndagar 13.30–15.30 på Parisgränden, i Grankulla eller ute på stan. Marita Mäenpää är ansvarig ledare 040 734 2806

### Oktober

- 17.10 Sittjupppa i Grani
- 24.10 Matlagningen vid Marthaförbundet
- 31.10 Spel i Grani

### November

- 7.11 Baka på Parisgränden
- 14.11 Promenad vid havet
- 21.11 Cafésbesök i Arabiastranden
- 28.11 Träff på Parisgränden

### December

- 5.12 Självständighetskaffe i Grani
- 12.12 Julpyssel i Grani
- 19.12 Julmys i Grani



## GYMTRÄNING I KÅNALA

Klockan 13-14.30

Vi provar på nya motionsformer i höst! Mångsidiga övningar stärker vår kondition och utvecklar vår motorik. Vi tränar i Mahdollisuus Lapsilles fina utrymmen på Kånalavägen 47 B. Vi träffas några lördagar under hösten och på plats får vi handledning av sakkunniga ledare.



Förutom gymmet finns det också ett terapirum med många roliga aktivitetsmöjligheter för barn! Anmäl dig till Muluken.

Höstens datum: 22.10, 5.11, 19.11

## Lördagskväll i Grani

Sitt inte hemma på lördag, kom till Grani! Vi ordnar en lördag i månaden roligt program klockan 18.00 – 20.00. Adressen är Thurmansplatsen 10.

- 12.11 Filmkväll
- 10.12 Bygga pepparkakshus

Anmäl dig till Muluken senast torsdagen innan.



## Karaoke!

Vi träffas under hösten på Anna K, Annegatan 23, och sjunger karaoke tillsammans med föreningen Vi Delaktiga! Klockan 14.00 – 16.00

Höstens karaokedatum: 22.10, 12.11, 17.12

Anmäl dig till Muluken senast torsdagen innan.

# HALLOWEEN DISKO

3.11 klockan 18.00 – 20.00



Kom med på kuslig fest med vampyrer, varulvar och häxor. Vi bjuder på spökbål och rysliga snacks. Klä gärna ut dig och ta med spökigt festhumör! Bästa kostymen vinner pris! Anmäl dig till Muluken senast 2.11.

# BOWLINGTURNERING

19.11 klockan 13.00 – 17.00

Kom och bowla och träffa medlemmar från andra DUV föreningar! DUV i Mellersta Nyland arrangerar en bowlingturnering för våra medlemmar och systerföreningarna DUV i Västnyland och Kimitonejden, DUV i Östra Nyland och föreningen Vi Delaktiga. Efter turnering arrangerar vi prisutdelning och middag i den närbelägna restaurangen Il Gabbiano. Turneringen hålls i Bowlcirkus Sello. Adressen är Ratsukatu 3.

Vi tävlar i dam- och herrklasser samt olika åldersklasser. Deltagaravgiften är 20 € och betalas innan turneringen till föreningens konto. I avgiften ingår även middagen. Anmäl dig till Muluken senast 7.11. Meddela ålder och specialdiet i samband med anmälan.



## HORSE SHOW

22.10 klockan 9.00 – 10.15

Nu har ni morgonpigga chans att få se på en rolig show med söta ponny! Föreningen har fått fribiljetter till barnens matiné på Helsinki International Horse show. Det finns biljetter kvar så hör snabbt av dig till Muluken.



## NYLÄNSK AFTON 5.11 klockan 17.00

Fira Svenska veckan med Nylands sommarteatrar, körer, dansare och andra stjärnor som samlas till middag med show! Kom och avnjut god mat och en fantastisk uppsättning av nyländska talanger i alla åldrar.

Kvällen ordnas av Nylands svenska ungdomsförbund i Dickursby idrottshus, Västra Vitbäcksvägen 52. Vi har ett fåtal biljetter kvar så anmäl dig så snabbt som möjligt. Meddela specialbehov i samband med anmälan. Biljett med middag kostar 20 € och betalas innan showen till föreningens konto. Kontonummer finns på sista sidan.



## BIO PÅ KINO ENGEL

12.11 klockan 13.00

Lördagen den 12.11 har vi hyrt en hel salong på Kino Engel och bjuder våra medlemmar på familjefilmen Bamse och Vulkanön! Den legendariska trion Bamse, Pomppi och Kilpinen är på väg mot ett nytt spännande äventyr inspirerat av Jules Vernes klassiska äventyr "Resan till jordens centrum".

Anmäl dig till Muluken senast 10.11.



## Näkterbaren 14.12 klockan 17.00

Föreningen har 20 biljetter till DuvTeaterns senaste uppsättning "Näkterbaren". Det här vill du inte missa så anmäl dig så snabbt som möjligt och senast 5.12 till Muluken. Biljetten kostar 10 € och betalas till föreningens konto innan föreställning. Kontonummer finns på sista sidan.

"I en liten stad vid havet, någonstans i Svenskfinland ligger Näkterbaren, en ganska vanlig karaokebar. En del kommer hit för att jobba, andra för att skåla och vråla, någon för att drömma. Alla längtar vi efter något. Här kan vi hitta både oss själva och varandra. Stig på!"

Näkterbaren är DuvTeaterns första komedi och bygger på karaktärer skapade av skådespelarna. Föreställningen regisseras av Christoffer Strandberg.

# Julfest

7 december  
på G18

Välkommen på julfest! Vi firar med god mat och besök av både Finlands Lucia och tomten! Julfesten är ett samarbete med Steg för steg och SAMS vänverksamhet.

Adressen är Georgsgatan 18.  
Anmäl dig till Muluken senast 3.12.

## PÅ GÅNG HOS ANDRA

### FDUV

#### Inspiration och kamratstöd i höstmörkret 11-12.11.2022.

Kom med på en träff med rekreation, inspiration och kamratstöd i höstmörkret! Föräldrar till vuxna barn med intellektuell funktionsnedsättning inbjuds till en paus i vardagen vid Lojo Spa & Resort den 11-12.11. Det är samling vid lunch fredagen 11.11 kl. 12 och avslutar med eftermiddagskaffe lördagen den 12.11 kl. 15.

Dagarna består av ledda diskussioner, kreativa aktiviteter och avslappnad samvaro under ledning av fysioterapeuten och neuropsykiatriska coachen Pirjo Laatikainen och familjekoordinator Susanne Tuure vid FDUV.

Därtill finns det tillgång till simhall och bastu, det bjuds på god mat och Lojo Spa & Resorts lillajulstämning. Deltagande är avgiftsfritt och inkluderar kost och logi samt programpunkterna. Anmäl dig senast den 23 oktober på FDUV:s webbsida.

#### Veckoslutsläger 18-20.11.2022

Välkommen på veckoslutsläger! Nytt för i år är att FDUV ordnar läger för vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning under andra delar av året än sommaren. Snart hittar ni info om höstens läger på FDUV:s webbsida: [fduv.fi](http://fduv.fi)

**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.



Följ & gilla oss  
på **Facebook**

***OBS! Under  
klubbtid når ni  
fritidsledarna på  
Parisgränden på  
numret 044 242 6622***

***DUV Vingen  
info 5 2022  
utkommer i  
december***

### **Viktiga adresser:**

**Grankulla:** Thurmansplatsen 10, Grankulla

**BowlCircus Sello:** Ryttargatan 3, Esbo

**Tali Bowling:** Hoplaksvägen 28, Helsingfors

**Stensvik ungdomsgård:** Sjöstranden 2, Esbo

**Kontoret:** Parisgränden 2 A 3, Helsingfors

**Helsingfors Arbis:** Dagmarsgatan 3, 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)

Kontonummer:  
FI42 6601 0010 7326 42

Omrytning och layout:  
LinnArt / Linnea Ekstrand