



# Klubbhäfte

Hösten 2023



**DUV**  
Mellersta Nyland

# De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Anmäl dig till höstens klubbar i augusti. Din anmälan tas emot av vår fritidskoordinator Muluken Cederborg. Det är också möjligt att ansluta sig 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.

I det här häftet finns information om våra klubbar hösten 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 september och fortsätter fram till mitten av december.

Det kostar ingenting att delta i våra klubbar men du ska förstås betala DUV:s medlemsavgift som för år 2023 är 15 euro.

Några klubbar hålls på Parisgränden i Helsingfors eller på vår klubblokal i Grankulla. 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 ha en övre gräns för antalet deltagare.

I vårt medlemsblad DUV Vingen info hittar du information om övriga aktiviteter föreningen arrangerar.

## Seniorklubb

**Ett gott skratt förlänger livet!**

**Måndagar 13.30–15.30**

**Start 4.9.2023**

På Parisgränden, i Grankulla eller ute på stan.

**Ansvarig ledare:** Meddelas senare

### 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!**

**Sista torsdagen i månaden  
klockan 13.00 – 15.00 i  
Grankulla**

**Start 31.8**

**Höstens datum:** 31.8, 28.9,  
26.10, 30.11

**Ansvarig ledare:**

*Pirjo Laatikainen.*

### Målsättning

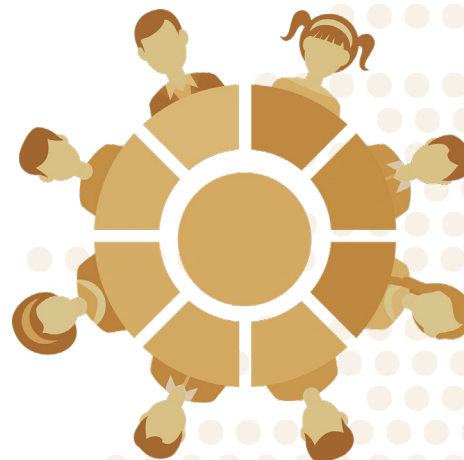
Du får nytta och nöje genom att prata med andra i en liknande livssituation. Vi kan tillsammans fundera på hur vi kan åtgärda problem av olika slag.

### Vad vi gör

Vi diskuterar praktiska frågor och 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.



## Karaoke

### Sjung ur hjärtans lust!

En lördag i månaden 14.00–16.00  
Start 23.9

**Höstens datum:** 23.9, 21.10, 18.11, 16.12

Anna K, Annegatan 23, Helsingfors

**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.

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



## Konstklubben Grani

### Upplev skapandets glädje!

Måndagar 18.00–20.00  
Start 4.9

Thurmansplatsen 10, Grankulla

**Ansvarig ledare:** Susanna Partio

#### Målsättning

Genom konsten kan du uttrycka känslor och tankar som du har i dig, vilket ofta känns bra.

#### Vad vi gör

Vi målar, modellerar och skapar konst med material från naturen.

Konstklubben passar dig som mår bra av skapande verksamhet.



## Allsång

### Sjung och le!

Onsdagar 18.00–19.30

Start 6.9

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!



## Familjesimning i Synapsia

### Kom med och plaska!

Varannan onsdag klockan 19–20

Start 6.9

**Höstens datum:** 6.9, 20.9, 4.10, 18.10, 1.11, 15.11, 29.11, 13.12

Kuntoutuskeskus Synapsia,  
Nordeskiöldsgatan 18 B

**Ansvarig ledare:** Henrik Krogius

#### 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 alla som vill ha ökad vattenvana. Deltagande tillsammans med assistent/anhörig.



# Öppet hus Grani

Jag trivs bäst i Öppet hus!

**Onsdagar 18.00–20.00**

Start 6.9

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 frågesport, 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. Släkt och vänner är välkomna!

Du behöver i regel inte anmäla dig till Öppet hus.



# Lördagskväll i Grani

Kvällen är räddad!

**Några lördagar under hösten klockan 17.00–19.00**

Start 9.9

**Höstens datum:** 9.9, 30.9, 14.10, 4.11, 18.11, 9.12

**Ansvarig ledare:** *Malena Ahlroos*

## Målsättning

Du har en trevlig stund tillsammans med andra.

## Vad vi gör

Det är olika teman varje gång, bland annat spelar vi spel, lagar mat och musicerar.

Kvällarna i Grani passar dig som vill ha trevligt program under helgen.



## Matlagningskurs på Arbis

**Ju fler kockar desto bättre soppa!**

**Några torsdagar klockan 17.00–20.00**

**Start 7.9**

**Datum:** 7.9, 9.11, 23.11, 11.1, 8.2

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3

**Ansvarig ledare:** *Mikael Mattlin*

Kursen är ett samarbete med Helsingfors Arbis. Läraren Jan Nyman deltar också.

### 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 tycker om och vill lära dig mera om att laga mat.



## Dansklubben Lätta fötter

**En dans på rosor!**

**Varannan tisdag 18.15–19.45**

**Start 5.9**

**Höstens datum:** 5.9, 19.9, 3.10, 17.10, 31.10, 14.11, 28.11, 12.12

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 sånglekar, folkdanser och andra roliga danser.

Dansklubben är för dig som tycker om rytm, dans och musik.





## Slöjcklubben

**Slöjdare är nöjdare!**

**Tisdagar klockan 18.30–20.15**  
**Start 5.9 / höstterminen slutar 28.11**

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3.

**Ansvariga ledare:** *Timo Sentzke*  
 Slöjcklubben 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 14.00–15.30**  
**Start 3.9**

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

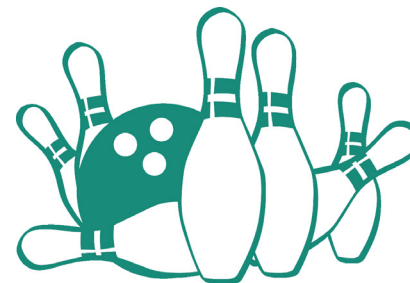
3.9, 17.9, 1.10, 15.10, 29.10,  
 12.11, 26.11, 10.12

och varannan vecka i Tali,  
 Hoplaksvägen 28, Helsingfors

10.9, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11,  
 19.11, 3.12, 17.12

### 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.*



# Öppet hus Tian!

Kom som du är!

Torsdagar 18.00–20.00

Start 7.9

Parisgränden 2 A 3

**Ansvariga ledare:**

*Johanna Karlberg*

## Målsättning

Du ska ha en trevlig stund med vänner.

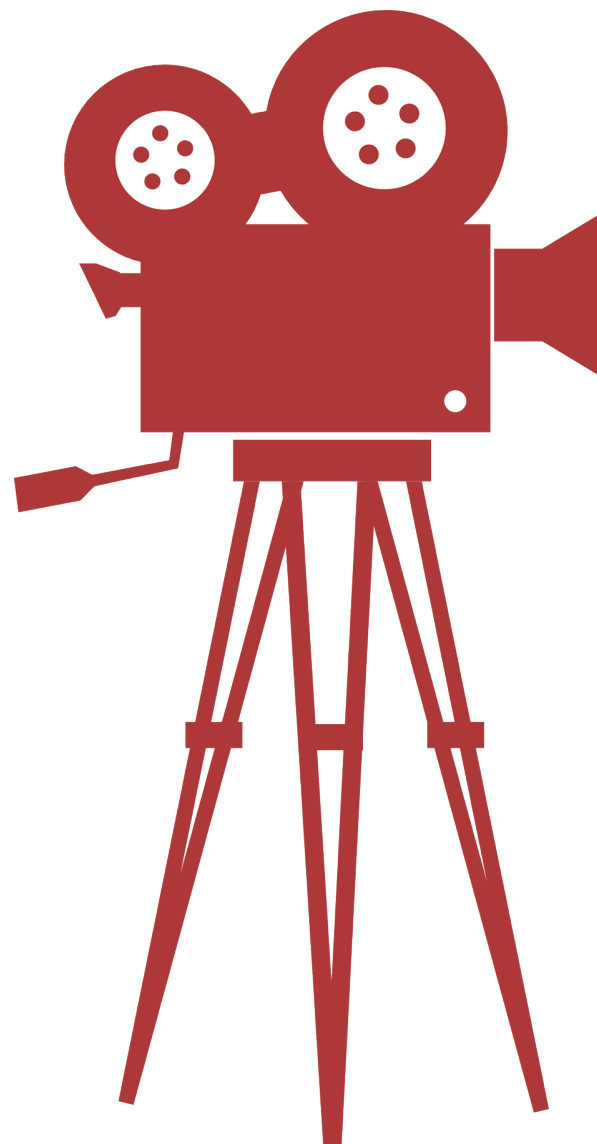
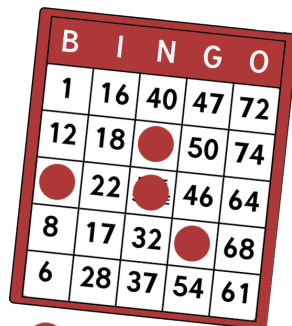
## Vad vi gör

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!

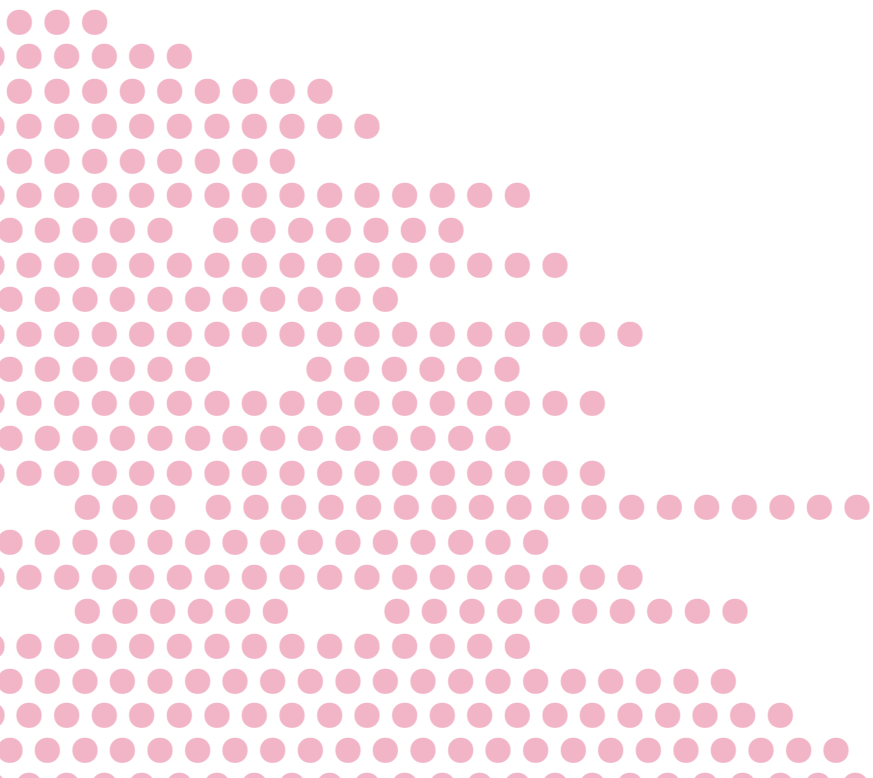
Du behöver i regel inte anmäla dig till Öppet Hus.

\*Tian hette vår tidigare klubblokal som fanns på Tavastvägen 10.



## Förändring 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 därför vår webbsida för att få senaste info. Där finns information om alla klubbar och evenemang.



# De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Föreningens kontor:

Parisgränden 2 A 3, 00560 Helsingfors

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

Facebook:

DUV i Mellersta Nyland

Kontonummer:

Ålandsbanken, IBAN: FI42 6601 0010 7326 42