



Klubbhäfte

Våren 2024

De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Anmäl dig till vårens klubbar i januari. Din anmälan tas emot av vår fritidskoordinator Muluken Cederborg. Du kan 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 våren 2024. 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. Ofta 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 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 2024 är 15€.

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. 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 hittar du information om övriga aktiviteter föreningen arrangerar.

Seniorklubb

Ett gott skratt förlänger livet!

Måndagar 13.30–15.30

Start 5.2

På Parisgränden, i Grankulla eller ute på stan.

Ansvarig ledare: Mikael Mattlin & Stella Bondestam

Målsättning

Du har roligt och upplever nya saker.
Du får omväxling i vardagen.

Vad vi gör

Ibland träffas vi på Parisgränden eller i Grankulla, ibland på stan. 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 18.1

Vårens datum: 18.1, 29.2, 28.3,
25.4, 30.5

Ansvarig ledare: Pirjo Laatikainen

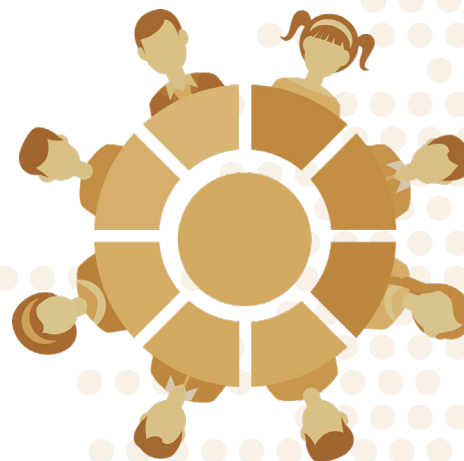
Målsättning

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 åtgärda 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

Start 1.2

Parisgränden 2 A 3

Ansvariga ledare:

Johanna Karlberg

Målsättning

Du ska ha en trevlig stund med vänner.

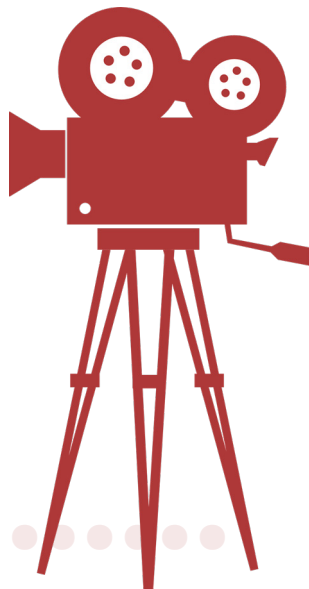
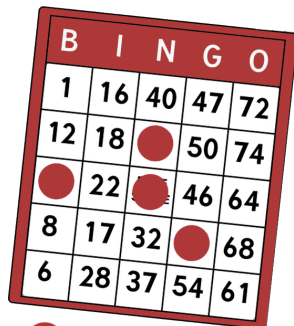
Vad vi gör

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.



Dansklubben Lätta fötter

Cha Cha Cha!

Varannan tisdag 18.15–19.45

Start 6.2

Vårens datum: 6.2, 20.2, 5.3, 19.3, 2.4, 16.4, 30.4, 14.5, 28.5

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.



Karaoke

Sjung av hjärtans lust!

En lördag i månaden 14.00–16.00

Start 27.1

Vårens datum: 27.1, 24.2, 23.3, 27.4, 25.5, 29.6

Anna K, Annegatan 23

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

Start 5.2

Thurmansplatsen 10 C, Grankulla

Ansvarig ledare: Susanna Partio

Målsättning

Genom konsten kan du uttrycka känslor och tankar som du har i dig. Du blir en bra konstnär.

Vad vi gör

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

Konstklubben passar dig som mår bra av skapande verksamhet.



Allsång

Parisgränden i mitt hjärta!

Onsdagar 18.00–19.30

Start 7.2

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!



Simning i Synapsia

Kom och plaska!

Varannan onsdag 19.00–20.00

Start 7.2

Vårens datum: 7.2, 21.2, 6.3, 20.3, 3.4, 17.4, 8.5, 22.5

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 vill ha ökad vattenvana. Deltagande tillsammans med anhörig eller assistent.



Öppet hus Grani

Jag trivs bäst i Öppet hus!

Onsdagar 18.00–20.00

Start 7.2

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 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.



Matlagningskurs på Arbis

Ju fler kockar desto bättre soppa!

**Matlagningskursen fortsätter ett par
torsdagar 17.00–20.00**

Start 11.1

Datum: 11.1, 8.2

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3

Ansvarig ledare: *Jan Nyman*

Kursen är ett samarbete med Helsingfors Arbis och från oss deltar också *Mikael 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 tycker om och vill lära dig mera om att laga mat.





Slöjdklubben

Slöjdare är nöjdare!

Tisdagar 18.30–20.15

Start 9.1 / vårterminen slutar 9.4

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3.

Ansvariga ledare: *Timo Sentzke*

Slöjdklubben är ett samarbete med Helsingfors Arbis.

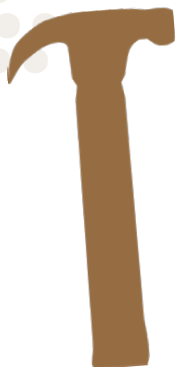
Målsättning

Du lär dig använda olika verktyg. Du tillverkar något som kan vara både till glädje och nytta.

Vad vi gör

Vi träffas i Arbis slöjdsal 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

Spare! *

Söndagar 14.00–15.30

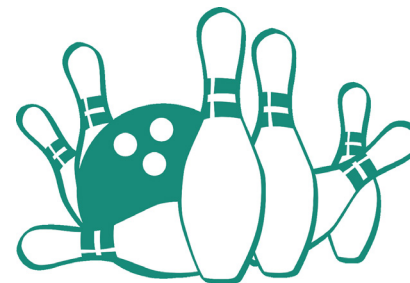
Start 4.2

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

Vårens datum: 4.2, 18.2, 3.3, 17.3, 31.3, 14.4, 28.4, 12.5, 26.5

och varannan vecka i Tali, Hoplaksvägen 28, Helsingfors

Vårens datum: 11.2, 25.2, 10.3, 7.4, 21.4, 5.5, 19.5, 2.6



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.

* Vid varje uppställning har spelaren två försök att välta samtliga käglor. Lyckas spelaren vid andra försöket kallas detta *spare*.

Lördagskväll på Parisgränden

Kliffaa lördagskväll!

Några lördagar under våren 17.00–19.00

Start 3.2

Parisgränden 2 A 3

Vårens datum: 3.2, 2.3, 6.4, 4.5

Ansvarig ledare: Meddelas senare

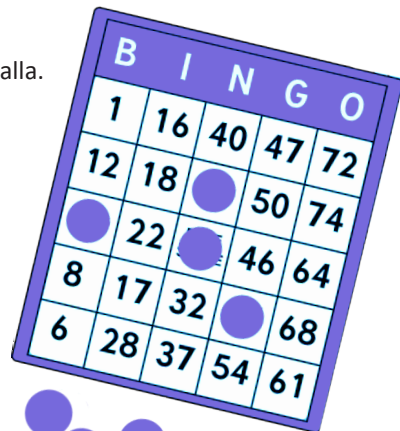
Målsättning

Du har en rolig kväll med gamla och nya vänner.

Vad vi gör

Det är olika teman varje gång, kanske bingo, bakning och broderi.

Kvällarna på Parisgränden passar alla.



Lördagskväll i Grani

Kvällen är räddad!

Lördagar under våren 17.00–19.00

Start 13.1

Thurmansplatsen 10 C

Vårens datum: 13.1, 10.2, 16.3, 13.4, 18.5

Ansvarig ledare: Malena Ahlroos

Målsättning

Du har en trivsamt stund tillsammans med andra.

Vad vi gör

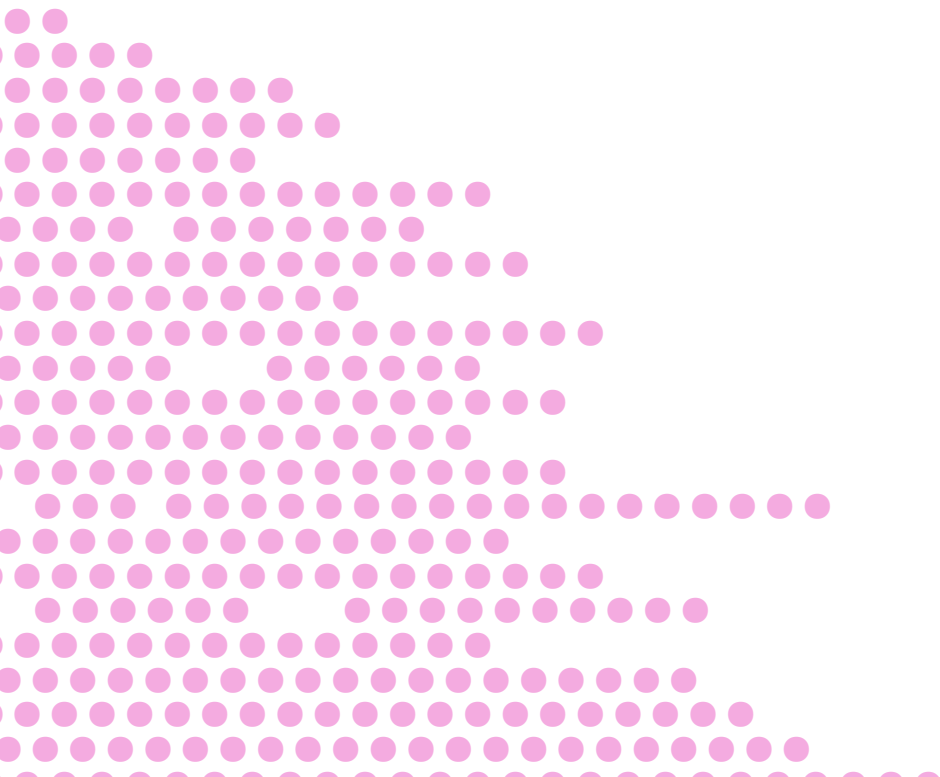
Det är olika teman varje gång, bland annat spelar vi spel, bakar och musicerar.

Kvällarna i Grani passar dig som vill ha roligt helgprogram.



Observera!

Vi hoppas kunna arrangera klubbverksamheten som planerat. Ibland sker ändå förändringar med kort varsel. Besök därför vår webbsida för senaste nytt om alla klubbar och evenemang.



De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Föreningens kontor

Parisgränden 2 A 3, 00560 Helsingfors

Verksamhetsledare: Jon Jakobsson

Telefon: 050 432 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