



# Klubbhäfte

Våren 2020

# De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Anmäl dig till vårens klubbar i början av januari. Din anmälan tas emot av fritidskoordinator Muluken Cederborg. Det är också möjligt att komma med senare, men anmäl dig alltid till Muluken.

Kontaktuppgifter till Muluken och föreningens kansli och klubblokaler finns på sista sidan. Kom ihåg att meddela specialbehov i samband med anmälan.

I det här häftet finns information om våra klubbar våren 2020. Vår tanke är att vi i fortsättningen kommer att göra ett klubbhäfte inför varje termin. 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 vilka vi tror att klubben passar bäst för.

Klubbarna startar i början av januari och fortsätter fram till början av juni.

I regel kostar det ingenting att delta i våra klubbar, men pauskaffe med dopp brukar kosta 1 euro. Därtill ska du förstås betala DUV:s medlemsavgift som för år 2020 är 15 euro.

De flesta klubbar hålls på klubblokaler Tian eller Ankaret. Många klubbar verkar också på annat håll – läs mer på de följande sidorna!

Ibland måste man göra ändringar i sista stund. Kontrollera därför på vår webbplats att det som står i detta häfte stämmer. Vi finns också på Facebook. Tveka inte att ringa Muluken om du funderar över något.

Observera att klubbarna ordnas endast om ett tillräckligt antal deltagare anmält sig. Vissa klubbar kan också ha en övre gräns för antalet deltagare.

Läs också vår medlemstidning DUV Vingen, som utkommer sex gånger i året.

## Seniorklubb

### Gemenskap och kultur!

Måndagar 13.30–15.30

Start 13.1.2020

På Tian, Tavastvägen 10 och på stan.

**Ansvarig ledare:** *Marita Mäenpää*

#### Målsättning

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

#### Vad vi gör

Ibland träffas vi på Tian, ibland på stan. Vi pratar, spelar spel och gör utfärder med cafébesök. I vår kommer vi bland annat att baka med Marthorna.

Seniorklubben passar dig som är äldre och vill ha ett aktivt liv!



## Samtalsgrupp för anhöriga

### Tiga är silver, att tala är guld!

En gång i månaden, klockan  
18.00–20.00. Start 31.1.2020

Vegahuset,  
Nordenskiöldsgatan 18 A

**Ansvarig ledare:** *Susanne Tuure*

#### Målsättning

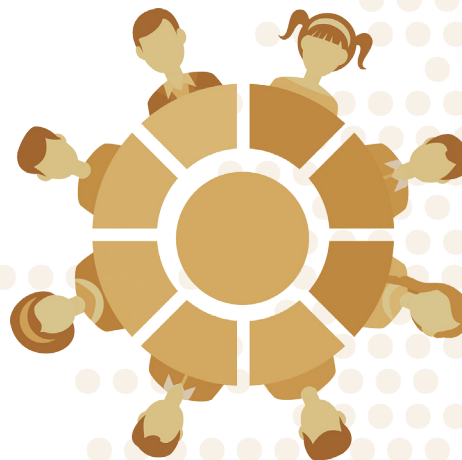
Du får nytta och nöje genom att prata med andra i en liknande livssituation. Vi kan tillsammans fundera på hur vi kan åtgärda problem av olika slag.

#### Vad vi gör

Vi diskuterar mindre praktiska frågor, men också större 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.

Du kan anmäla dig till Muluken. Det går också bra att komma oanmäld. Gunnel Grönlund svarar gärna på eventuella frågor, telefon 050 388 9717, [gronlundgunnel@gmail.com](mailto:gronlundgunnel@gmail.com).



## Konstklubben

Kom med och skapa!

Tisdagar 18.00–20.00

Start 14.1.2020

Tian, Tavastvägen 10

Ansvarig ledare: *Nina Albrecht*

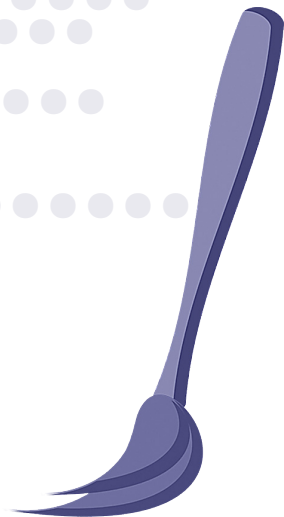
### Målsättning

Du får skapa konst och uppleva det fina i bildkonsten. Du lär dig använda olika material.

### Vad vi gör

Vi tecknar, pysslar och målar tillsammans. Ibland gör vi utfärder för att få inspiration. Under vårterminen är vårt tema Form och färg. Vi provar på olika material och nya tekniker. Terminen avslutas med utställning och vernissage.

Konstklubben passar dig som vill skapa konst med dina egna händer.



## Tians orkester

Vår orkester söker nya musikanter!

Onsdagar 16.30–18.00

Start 15.1.2020

Tian, Tavastvägen 10

Ansvarig ledare: *Ilkka Hanski*

### Målsättning

Du lär dig spela låtar tillsammans med andra. Du lär dig spela ett eller flera instrument. Du lär dig vad det innebär att vara med i en grupp och hur viktigt det är att lyssna på andra. Du ska ha en trevlig stund i musikens tecken. Orkestern uppträder vid olika evenemang.

### Vad vi gör

Vi spelar och sjunger tillsammans. Du kan välja ett instrument som du tycker om. Du får också sjunga i mikrofon om du vill. Och förstås kan du ta med ett eget instrument! Vi beslutar tillsammans hurudan musik vi spelar.

Vi arbetar enligt metoder som utvecklats inom Resonaari, en förening som specialiserat sig på musik för personer med funktionsnedsättning. Därför använder vi oss av bildnoter.

Orkestern passar dig som vill spela och uppträda i grupp.



## Allsång

Kom och sjung i gott sällskap!

Onsdagar 18.30–20.00

Start 15.1.2020

Tian, Tavastvägen 10

Ansvarig ledare: *Anna Ilmoni*

### 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. Du kan bara lyssna om det känns bättre så.

Klubben passar för dig som gillar sång och musik i goda vänners lag!



## Öppet hus Tian

Kom som du är!

Torsdagar 18.00–20.00

Start 2.1.2020

Tian, Tavastvägen 10

Ansvariga ledare: *Remo Berg*  
och *Fredrik Ahtola*

### Målsättning

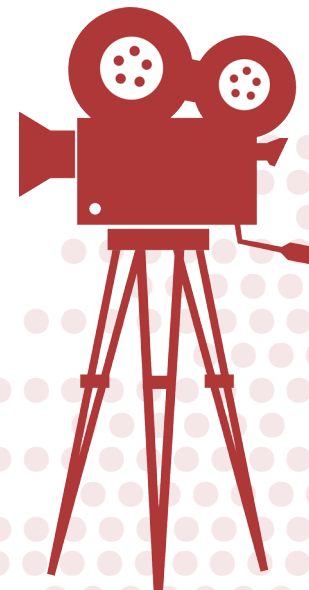
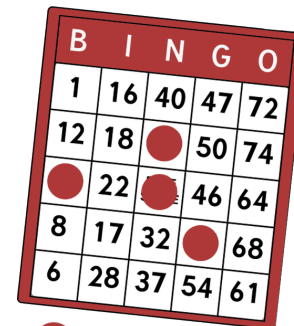
Du ska ha en trevlig stund med gamla och nya vänner.

### Vad vi gör

Kvällens tema kan vara bingo, disko 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.



## Läslustan

**Kom med på äventyr  
i berättelsernas  
underbara värld!**

**Måndagar 16.00-17.30**  
**Start 13.1.2020**

Tian, Tavastvägen 10

**Ansvarig ledare:**  
**Nina Tikkanen**

### Målsättning

Genom berättelser får du kunskap om sådant du inte själv varit med om – du berikar din världsbild. Du lär dig också en massa nytt och intressant.

### Vad vi gör

Vi använder oss av ordkonst var du får använda din skaparglädje och fantasi.

Vi läser högt ur böcker och pratar om vad vi fått höra. Vi brukar läsa LL-bladet. Kanske får du något att fundera över?

Om du tycker om sagor och spännande historier är Läslustan en klubb för dig.



## Konstklubben Ankaret

**Upplev skapandets glädje!**

**Måndagar 18.00–20.00**

**Start 13.1.2020**

Ingen konstklubb 17.2, 24.2 och 13.4.

Ankaret, Ankarvägen 5 D, Esbo

**Ansvarig ledare: Johanna Wahlbeck**

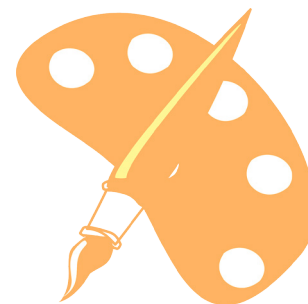
### Målsättning

Genom konsten kan du uttrycka känslor och tankar som du har i dig.

### Vad vi gör

Vi målar till musik som kan väcka känslor och skaparglädje till liv!

Konstklubben passar dig som mår bra av musik och skapande verksamhet men behöver extra stöd.



*Vår son har deltagit i konstklubben. Han har njutit av skapandet och den klassiska musiken som alltid spelats som bakgrundsmusik. Johanna har med sitt lugna väsen gjort stämningen varm och harmonisk. Han har varit extra glad och pratsam efter varje besök på konsten.*

*Mamma till en deltagare*



# Öppet hus Ankaret

Ditt vardagsrum i Esbo!

Onsdagar 18.00–20.00

Start 8.1.2020

Ankaret, Ankarvägen 5 D,  
Esbo

**Ansvarig ledare: Malena  
Ahroos**

## 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. Ankaret är ett fint och ljusst utrymme. Här finns aktiviteter som passar dig som trivs i en mindre och lugnare grupp. Släkt och vänner är välkomna!

Du behöver i regel inte anmäla dig till Öppet hus.



# Barnjumppa på Arcadahallen

Lagom motion ger bra kondition

Lördagar 11.00–13.00

Start 18.1.2020

Arcadahallen,  
Byholmsgränden 6 A

**Ansvarig ledare: lina Levonen**

## Målsättning

Du blir vigare och får god kondition. Du blir bättre på att röra på dig och inspirerad till vardagsmotion.

**Vad vi gör**

Vi värmer upp och rör på oss genom bollspel, jumppa och annat skoj. Vi avslutar med stretching.

Klubben passar dig som gillar gymnastik och motion.



## Jumppa på Arcadahallen

En sund själ i en sund kropp!

Lördagar 13.00–15.00

Start 18.1.2020

Arcadahallen,  
Byholmsgränden 6 A

Ansvarig ledare: **lina  
Levonen**

**Målsättning**

Du blir vigare och får god kondition. Du blir bättre på att röra på dig och inspirerad till vardagsmotion.

**Vad vi gör**

Vi värmer upp och rör på oss genom bollspel, jumppa och annat skoj. Vi avslutar med stretching.

Klubben passar dig som gillar gymnastik och motion.



## Dansklubben Lätta fötter

En dans på rosor!

Varannan tisdag 19.00–20.30

Start 7.1.2020

Stensvik ungdomslokal,  
Sjöstranden (Merivalkama) 2,  
Esbo

Ansvarig ledare: **Malena  
Ahlroos**

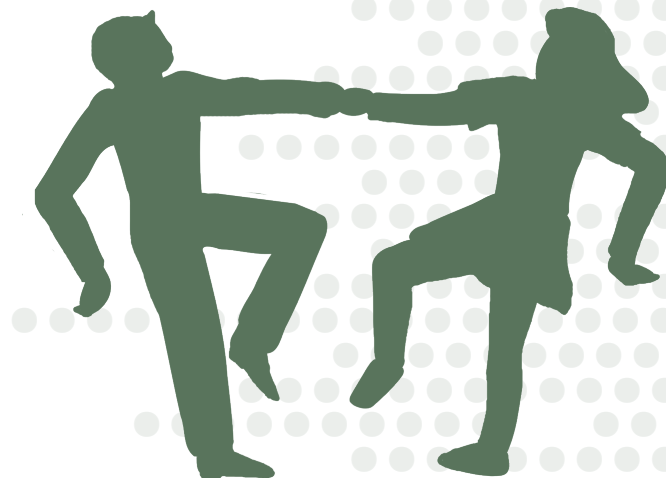
**Målsättning**

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 "Lätta fötter" är klubben för dig som tycker om rytm, dans och musik!







## Slöjcklubben

**Slöjdare är nöjdare!**

Torsdagar klockan 18.00–19.30  
Start 16.1.2020

Steinerskolan, Lärkträdsvägen 6,  
Brunakärr

**Ansvariga ledare:** *Patrik Wallenius* och  
*Timo Sentzke*

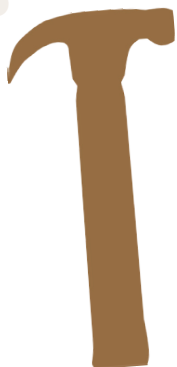
### Målsättning

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

### Vad vi gör

Vi träffas i en 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

**Strike! \***

**Söndagar 12.30–14.00**

Varannan vecka i  
BowlsCirkus i köpcentret Sello,  
Ryttargatan 3, Esbo  
Datum: 5.1, 19.1, 2.2, 16.2, 1.3, 15.3,  
29.3, 12.4, 26.4, 10.5, 24.5, 7.6  
och varannan vecka i  
FunBowling, Helsingegatan 25,  
Helsingfors  
Datum: 12.1, 26.1, 9.2, 23.2, 8.3,  
22.3, 5.4, 19.4, 3.5, 17.5, 31.5

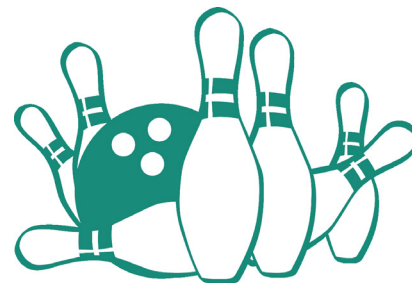
Inga ledare är på plats.

### 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 Berghäll. Vi bowlar och umgås. Ibland går vi ut och äter efter bowlingen. Bowlingen kostar ingenting - förening 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. Föräldrar, syskon och vänner är förstås välkomna med!

Det är bra att du anmäler dig till Muluken, men du kan också komma oanmäld.

*\* Vid varje uppställning har spelaren två försök att välta samtliga käglor. Lyckas spelaren vid första försöket kallas detta strike.*

## Paddling

### Att paddla är nödvändigt!

Några vardagskvällar och en till två lördagar i början av juni och augusti. Dagar och klockslag meddelas senare.

Canoas strand, Bredviksvägen 4, eller vid Hanikka simstrand, Sommarövägen 9.

**Ansvarig ledare: Mauri Nyqvist**

#### Målsättning

Du får njuta av en avkopplande stund i trevligt sällskap och bli van att röra dig på havet.

#### Vad vi gör

Vi upplever vår fina skärgård. På lördagarna brukar vi grilla

korv efter paddlingen. Dessutom ordnas i slutet av augusti en paddlingsutfärd tillsammans med Espoon kehitysvammatuki.

Paddling passar dig som tycker om att röra dig på havet och uppleva vattnets magiska kraft. Kanoterna är trygga och passar för alla oavsett stödbehov. Kanoterna är kopplas ihop till katamaraner, så det är omöjligt att kanoterna kantrar.

Anmäl dig till Muluken eller till Mauri Nyqvist, som svarar på eventuella frågor; mauri.nyqvist@kolumbus.fi.



## Din telefon

### Tryck på rätt knapp!

Veckodag och klockslag meddelas på vår webbplats och i DUV Vingen Info.

Helsingfors Arbis, Dagmarsgatan 3.

**Ansvarig ledare:** meddelas senare

#### Målsättning

Du blir bättre på att använda din telefon och din pekplatta. Det här är en kurs som kan underlätta din vardag.

#### Vad vi gör

Vi bekantar oss med våra telefoner och vad allt du kan göra med den. Tillsammans kan vi installera appar du kan ha nytta och nöje av.

Kursen passar dig som har en smarttelefon och som vill bli bättre på att använda den.

Föreningen står för deltagaravgiften.



## De Utvecklingsstördas Väl i Mellersta Nyland rf

Ordförande: Virpi Schauman

Telefon: 0400 506 330

E-post: [virpi.schauman@duv.fi](mailto:virpi.schauman@duv.fi)

Föreningens kansli:

Nordenskiöldsgatan 18 A, 00250 Helsingfors

Verksamhetsledare: Jon Jakobsson

Telefon: 050 4328 703

E-post: [jon.jakobsson@duv.fi](mailto:jon.jakobsson@duv.fi)

Fritidskoordinator: Muluken Cederborg

Telefon: 0400 50 2349

E-post: [muluken.cederborg@duv.fi](mailto:muluken.cederborg@duv.fi)

Webbplats:

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

Facebook:

DUV i Mellersta Nyland

Kontonummer:

Aktia, IBAN: Fi544055 1820012619

Klubblokaler:

Tian, Tavastvägen 10, 00530 Helsingfors

Ankaret, Ankarvägen 5 D, 02320 Esbo