

DUV Vingen

info



ROCKA SOCKORNA

Nu är det äntligen mars och vår i luften!

Ett av de största evenemangen i mars är firandet av Världsdagen för Downs syndrom. DUV, Steg för steg och SAMS vänverksamhet kommer att ordna en hejdundrande fest den 21 mars och rocka våra sockor på Luckan i Helsingfors.

Den vanligaste formen av Downs syndrom innebär att man har tre exemplar av kromosom nr 21. Därför väljer vi att rocka sockorna just den 21.3. Och varför rockar vi just sockor? Jo, för att kromosomer ser ut som små kryss precis som sockor som paras ihop med hämlarna mot varandra. Rockar du sockorna så hyllar du olikheter och allas lika värde! Kom på fest du också!

Till DUV:s evenemang eller klubbar får man gärna ta med en frivilligvän eller stödperson. Vill du ha mera aktiv fritid men saknar någon som kunde sporra dig? I detta nummer berättar Karolina hur du ska göra för att få en frivilligvän.

Med våren så är man mera inspirerad av att röra sig i naturen och DUV ordnar i samarbete med Finlands Svenska Idrott naturparkour för barnfamiljer. Läs mera på följande sidor!

Soliga vårhälsningar!

Muluken Cederborg

Fritidskoordinator

VÄRMÖTE!

Anteckna i almanackan att föreningens vårmöte hålls 29.4 klockan 18.00 på Vegahuset, Nordenskiöldsgatan 18 A, Helsingfors. Formell kallelse får du i början av april.

2 • 2020

De Utvecklingsstördas Vål i Mellersta Nyland

Nordenskiöldsgatan 18 A
00250 Helsingfors



Hälsningar från Tian!

TIAN är vårt allaktivitetscenter på Tavastvägen 10, Helsingfors. Ledare kan kontaktas under klubbtid på kvällarna genom telefon 044 242 6622.

Öppet hus kl. 18-20

Mars

- 12.3 Wii spel (bowling) eller pingis
- 19.3 Frågesport
- 26.3 Levyraati – Skivrådet

April

- 2.4 Pizzakväll
- 9.4 Påskpyssel
- 16.4 Stora innespel
- 23.4 Disco
- 30.4 Vappen – inget Öppet Hus

Maj

- 7.5 Bordsspel och våfflor
- 14.5 Bingo
- 21.5 Filmkväll
- 28.5 Tians vårfest med trollerishow med trollkonstnären Kim Wist

Hälsningar från Ankaret!

ANKARET är vår klubblokal i Esbo, Ankarvägen 5, Esbo. Ansvarig ledare Malena Ahlroos (tfn 044 533 9394)

Öppet hus kl. 18-20

Mars

- 11.3 Spelkväll (bordsspel)
- 18.3 Musik, sång och dans
- 25.3 Våfflor

April

- 1.4 Filmkväll
- 8.4 Påskpyssel
- 15.4 Bingo
- 22.4 Vi bakar havreflan
- 29.4 Vi målar med vattenfärg med konstpedagog Nelly Jurvelius

Maj

Vi är ute hela månaden om vädret tillåter. Vi startar kl 18.05 från Ankaret.

- 6.5 Promenad
- 13.5 Molkky / Kunna
- 20.5 Frisbeegolf på Malenas sätt
- 27.5 Utfärd

Seniorklubben

Vi träffas måndagar 13.30–15.30 på Tian eller ute på stan.

Mars

- 16.3 Träff på Tian
- 23.3 Plättkalas på Tian
- 30.3 Cafésök på stan

April

- 6.4 Påskkort på Tian
- 13.4 Påsknandag - ingen klubb
- 20.4 Måla vårens färger med konstpedagog Nelly Jurvelius
- 27.4 Träff på Tian

Maj

- 4.5 Träff på Tian
- 11.5 på Luckan + cafébesök
- 18.5 Träff på Tian
- 25.5 på Fölisön

Juni

- 1.6 Träff på Tian
- 8.6 Våravslutning på Blåbärslandet



Samtalsgrupp för anhöriga

Samtalsgruppen träffas nästa gång på Vegahuset torsdagen den 2.4 klockan 18–20. Mera information hittar du i kalendern på webbsidan.





Moomin
Characters
har donerat
fina priser!

ROCKA SOCKORNA

med oss den 21 mars kl. 16–18
på Luckan i Helsingfors, Georgsgatan 27

Vi firar Världsdagen för Downs syndrom

- Liveband JOSEF från Tölö gymnasium
- Smyckesworkshop med Ana-Maria Ramirez
- Massagehörna
- Utse de roligaste rocka-sockorna

Sätt på dig **OLIKA SOCKOR** och vinn fina priser!

Arrangör: STEG för STEG, DUV MELLERSTA
NYLAND och SAMS vänverksamhet.
Mer info: muluken.cederborg@duv.fi
0400-502349



Karaoke!

Vi fortsätter med den populära karaokeen på Anna K, Annegatan 23! Kom med och sjung eller kom och lyssna då andra sjunger allt från svenska schlagers till finsk rock! Vi träffas följande lördagar: 14.3 och 18.4 klockan 15.30-17.30. Anmäl dig till Muluken.

Naturparkour i Dal

Kom och prova på naturparkour för barn och unga lördagen den 4.4 klockan 13.00-14.30 i skogen i närheten av Dals ridbanda i Helsingfors.

Parkour handlar om att förflytta sig över stock och sten så snabbt, smidigt och effektivt som möjligt. Filosofin inom parkour är att se varje hinder som en möjlighet till utveckling. André Bottenstock från Finlands Svenska Idrott leder naturparkouren. Vi träffas vid barnens trafikstad klockan 13.00. Hela familjen är välkommen!

Anmälning inom mars till Muluken. Meddela specialdiet i samband med anmälan.

Söker du en fritidsvän?

SAMS är en förkortning av samarbetsförbundet kring funktionshinder. Karolina som jobbar på SAMS kan hjälpa dig hitta en stödperson.

Jag heter Karolina och jobbar som vänkoordinator på SAMS. Jag hjälper till att söka frivilligvänner.

Kanske vill du prata, dricka kaffe, motionera eller gå på bio med din vän? Vi hjälper dig hitta någon med liknande intressen. Frivilligvännen kan också kallas stödperson.

Ifall du vill ha en ny vän kan du gå in på vår webbsida och fylla i blanketten "sök en frivilligvän".



Du kan också ringa eller sända e-post till mig.
Telefon: 041 501 2531
karolina.sjoberg@samsnet.fi
SAMS- Samarbetsförbundet kring funktionshinder

Understöd för deltagande på FDUVs sommarläger

Har du anmält dig till FDUVs sommarläger, men inte fått ekonomiskt understöd av din hemkommun? FDUV kan då understöda ditt deltagande. Ansökningen görs på FDUVs webbsida. Kontakta lägerkoordinator Filippa Sveholm för mera information, 040 865 3888, filippa.sveholm@fduv.fi

Helsingfors stad ersätter en del av kostnaderna direkt till FDUV. Därför kan du inte ansöka om understöd ifall Helsingfors är din hemkommun.

Sista ansökningsdag för understöd är 30.4.2020.

Ridstipendier

Många av våra medlemmar tycker om att rida. Vi har därför beslutat utdela ridstipendier på max 200 € 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. Ansök senast inom oktober 2020.

► Här rider Lotta Romsis som är en av våra stipendiemottagare.



Medlemsavgift 2020

Glöm inte att betala medlemsavgiften. Medlemsavgiften för alla medlemmar är 15 euro år 2020. Föreningens kontonummer hittar du på sista sidan. Skriv medlemmens/medlemmarnas namn i meddelandefältet samt kontaktuppgifter ifall de ändrats.

Utfärder och resor 2020

I år arrangerar föreningen ingen utlandsresa, men vi kommer traditionsenligt att besöka Svartholmen, Raseborgs sommartheater och många andra roliga evenemang. Läs mera om dem i nästa Infobladd som utkommer i början på maj.

Poesi och aktivism

Måndagen 27.4 klockan 18.00-19.30 föreläser poeten **Rosanna Fellman** på G18 om fördomar om funktionsnedsättning och hur det är att försöka kombinera yrkesliv med aktivism.

Rosanna erhöll hösten 2019 kulturpriset Vimma som delas ut av människorättsorganisationen Kynnys ry för sin hyllade poesidebut "Strömsöborna". Prismotiveringen löd

"En ny, egensinnig och samhällskritisk röst som behandlar autism och så kallad normalitet via ett uppriktigt, roligt och skickligt språk."

Rosanna har aktivt lyft fram rätten till en rimlig dagpenning för personer med funktionsnedsättning. Föreläsningen riktar sig både till anhöriga och professionella. Anmäl dig till denna inspirerande föreläsning senast måndagen den 20.4 till Muluken.



Rosanna Fellman

Arrangör: DUV i Mellersta Nyland

PÅ GÅNG HOS ANDRA

Kurs i flyttförberedelse

FDUV arrangerar en kurs för dig som funderar på hur det är att flytta hemifrån.

Att flytta är en stor sak i livet och FDUV vill gärna stöda och hjälpa till. Under kursen funderar vi tillsammans på hur det är att flytta hemifrån. Vi funderar på hur vi skulle vilja bo i framtiden. Vad kan jag lära mig att göra i det egna hemmet? Vad kan jag redan och vad behöver jag hjälp med? Vi lär oss också om pengar och vi lär oss laga olika maträtter tillsammans.

Kursen hålls i Marthaförbundets lokaler på Medelhavsgatan 14 C i Helsingfors. Den första träffen är 23.3.2020. Mera information finns på FDUV:s webbplats.

Delta i FDUV:s motionskampanj 1.3-31.5 - vinn fina priser!

FDUV vill uppmuntra till fysisk aktivitet. Kampanjen pågår tre månader och är utformad så att alla ska kunna delta och samla poäng oberoende av stödbehov och tidigare motionsvanor. FDUV lottar ut priser, bland annat presentkort, FDUV-paraply och tvål från Dermosil.

Mera information, även på lätt svenska hittar du på FDUV:s webbsida eller ås av matilda.hemnell@fduv.fi, 040 503 72 30.



Följ & gilla oss
på **Facebook**

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

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.

Viktiga adresser:

Tian: Tavastvägen 10, Helsingfors

Ankaret: Ankarvägen 5 D, Larsvik, Esbo.

BowlCircus Sello: Ryttargatan 3, Alberga, Esbo

FunBowling: Idrottshuset, Helsingegatan 25, Helsingfors

Rudolf Steinerskolan: Lärkträdsvägen 6, Helsingfors

Stensvik ungdomsgård: Sjöstranden 2, Esbo

DUV i Mellersta Nyland r.f.
Nordenskiöldsgatan 18 A
00250 Helsingfors

Verksamhetsledare:

Jon Jakobsson

jon.jakobsson@duv.fi

050 4328 703

Fritidskoordinator:

Muluken Cederborg

muluken.cederborg@duv.fi

040 0502 349

Ordförande:

Virpi Schauman

virpi.schauman@duv.fi

040 0506 330

Webbplats:

mellerstanyland.duv.fi

Bankkonto

IBAN: FI5440551820012619

Ombrytning och layout:

LinnArt / Linnea Ekstrand