

# DUV Vingen

## info



## Hej!

Hoppas ni har en skön sommar, och att vi fortfarande har mycket sommar framför oss! I skrivande stund är det värmebölja och man nästan längtar till hösten... men bara nästan. Med hösten kommer mycket roligt, som klubbstart och alla våra roliga evenemang. I klubbhäftet och på webbsidan kan du läsa allt om höstens klubbar och här i DUV Vingen info kan du läsa om alla våra kommande evenemang. Vi hoppas du hittar din favoritklubb och något evenemang att se fram emot.

När nu höstens program börjar vara planerat så är det dags för oss på kontoret att börja fundera på nästa verksamhetsår, och du får väldigt gärna hjälpa oss med det! Är det någon aktivitet eller evenemang som du tycker lämpar sig för vår förening så tipsa oss om det så kan vi planera in det i verksamhetsplanen för år 2023.

Jag vill ännu tipsa om vår film! På webbsidan ([mellerstanyland.duv.fi](http://mellerstanyland.duv.fi)) finns en trevlig film som berättar om vår förening och fritidsverksamheten. Titta gärna på den, du ser säkert många bekanta ansikten.

Ha en fortsatt skön sommar, vi ses i verksamheten!

**Jon Jakobsson**  
Verksamhetsledare

**Kom ihåg** att betala medlemsavgiften 15 € per medlem. Kontonummer på baksidan.

3 ● 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 tel. 044 242 6622.

## Öppet Hus torsdagar kl. 18-20

### September

- 1.9 Utespel
- 8.9 Kräftska (anmälning krävs)
- 15.9 Sagokväll
- 22.9 Vi planterar höstblommor
- 29.9 Vi bakar

### Oktober

- 6.10 Filmkväll
- 13.10 Bingo
- 20.10 Hantverksskväll
- 27.10 Spelkväll och frågesport

Föreningen har en ny 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

### September

- 7.9 Promenad
- 14.9 Bollspel
- 21.9 Mөлkkү
- 28.9 Petanque och utespel

### Oktober

- 5.10 Skivrådet
- 12.10 Måla med vattenfärg
- 19.10 Bordsspel
- 26.10 Rörelse till musik

## Seniorklubben

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

### September

- 5.9 Promenad på Fölisön
- 12.9 Kajsaniemis botaniska trädgård
- 19.9 Promenad i Arabiastranden
- 26.9 Bingo på Parisgränden

### Oktober

- 3.10 Cafésbesök i Grani
- 10.10 Hantverk i Grani
- 17.10 Sittjumba i Grani
- 24.10 Matlagningen vid Marthaförbundet
- 31.10 Spel i Grani

## SÖDERNRESAN

30.10. – 6.11.2022

Söderresan är fullbokad. Deltagare kontaktas med information om resan och betalning i augusti.

## PADDLING

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 kopplas ihop till katamaraner så att kanoterna inte ska kantra. Anmäl dig till Muluken om du vill komma med och paddla. Kanoterna är trygga och passar för alla oavsett stödbehov. Vi paddlar ut från Canoas strand, Bredviksvägen 4, 02380 Esbo.

### Datum i augusti:

- 10.8 klockan 18.00 – 20.00
- 12.8 klockan 18.00 – 20.00
- 13.8 klockan 14.00 – 16.00

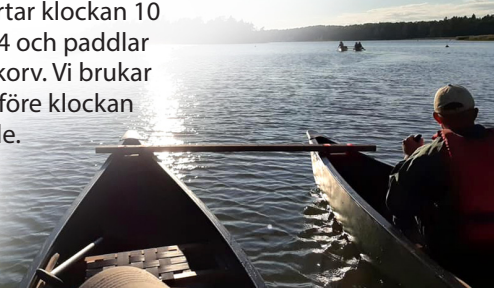


## PADDLINGSUTFÄRD

20.8 klockan 10.00 – 16.00

Det blir traditionell paddlingstur med Espoon Kehitysvammatuki även i år! Vi startar klockan 10 från Canoa strand, Bredviksvägen 4 och paddlar till Stora Kalvholmen där vi grillar korv. Vi brukar vara tillbaka på Canoas strand lite före klockan 16 och då avnjuter vi saft med bulle.

Anmäl dig till Muluken senast 15.8.2021.



## 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: 24.9, 22.10, 19.11, 17.12

Anmäl dig till Muluken senast torsdagen innan.

## HÖGHOLMEN 13.8 klockan 11.00 – 15.00

Vi börjar höstterminen med ett besök till Högholmen! Kom med och se djur från när och fjärran. Vi har guidning så du kan lära dig allt möjligt spännande om djuren och deras liv. Föreningen bjuder på inträde + båtresa. Ta med dig lite fickpengar om du vill äta någonting. Anmäl dig till Muluken senast 10.8. Vi åker till Högholmen med båt från salutorget klockan 11.00 och tillbaka från Högholmen klockan 14.30.



## Kräftskiva

8.9 klockan 18.00 – 20.00

Kom på Kräftskiva till Parisgränden! Förutom kräftor får vi också njuta av allsång och härlig samvaro. Anmäl dig till Muluken senast 6.9.



## Naturvandring i Grankulla

11.9 klockan 14.00 – 16.00

Kom med och vandra i Kasabergsskogen i Grankulla. Maria Seger och Markus Borg är våra guider. Vi njuter av naturen och har bland annat skogsyoga och steker muurikkaplättar på öppen eld. Vi träffas vid parkeringsplatsen vid Kasabergsvägen 1.



## GYMTRÄNING I KÅNALA

Vi prövar 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: 24.9, 8.10, 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.

- 17.9 Pizza
- 8.10 Musik
- 12.11 Film
- 10.12 Pepparkakshus

Anmäl dig till Muluken senast torsdagen innan.

## TROPICARIO 15.10 klockan 14.00 – 16.00



Kom med och upplev Nordens modernaste tropiska djurhus som specialiserar sig på ormar och ödlor. Vi får en guddad tur så det blir garanterat ett lärorikt och spännande besök! Vi har ett begränsat antal biljetter så anmäl dig till Muluken så snabbt som möjligt. Evenemanget är gratis för deltagarna men ta gärna med lite pengar om ni vill köpa något i kafé. Adressen är Sturegatan 27.



## PÅ GÅNG HOS ANDRA

### DuvTeatern

#### Fira Konstens natt med DuvTeatern 18.8 klockan 17-19

Välkommen att kika in i DuvTeaterns studio, umgås en stund och bekanta dej med höstens repertoar! Det bjuds på extraordinära drinkar, poi-uppträdanden och musik av DuvTeaterns egen DJ!

Dessutom blir det exklusiv försäljning av DuvTeaterns evighetskalender "Hos hovfotografen".

Evenemanget sker vid DuvTeaterns Studio, SFV-huset G18, Georgsgatan 18, Helsingfors. Tillgänglig ingång via porten vid Georgsgatan 16 och innergården.

### FDUV

#### Rekreationshelg för anhöriga och veckoslutsläger för barn 7-9.10

Du som är förälder till barn, ungdomar och unga vuxna med särskilda behov – kom med, stanna upp och ta en paus från vardagen! Vi erbjuder utevistelse, ledda samtal och möjlighet till avkoppling. Ta med dig fiskedonen om du gillar att fiska, svampkorgen om du gillar att plocka svamp, gummistövlar för skog och strand. Bastun är varm på fredag kväll och lördag eftermiddag. Var och en deltar i programmet enligt egna krafter och eget intresse.

Rekreationsdagarna ordnas på Villa Seasong på Norrkullalandet i Sibbo skärgård och är ett samarbete mellan FDUV och Folkhälsan. Läs mera på [www.seasong.fi](http://www.seasong.fi)

Samtidigt ordnas ett veckoslutsläger för familjernas barn och ungdomar med intellektuell eller annan funktionsnedsättning samt deras syskon. Lägret ordnas på utbildningscentret Sopukka i Sibbo

Läs mera och anmäl er på kalendern på FDUV:s webbsida: [fduv.fi/kalender](http://fduv.fi/kalender)

## Nyländsk Aftongala, 2022 Goes Svenska Veckan



### 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, ännu bättre sällskap och en fantastisk uppsättning av nyländska talanger i alla åldrar.

Kvällen ordnas av Nylands svenska ungdomsförbund i Dickursby idrottshus, Västra Vitbäcksvägen 52. Vi har reserverat 20 biljetter så anmäl dig så fort som möjligt, senast 30.9 till Muluken. Biljett med middag kostar 20 €. Meddela specialbehov i samband med anmälan.

### BOWLINGTURNERING

I november arrangerar vi en bowlingturnering tillsammans med DUV i Östra Nyland och DUV i Västnyland och Kimitonejden. Mera information om turneringen får ni i nästa DUV Vingen info. För att träna och ladda upp inför turneringen så är det roligt att delta i bowlingklubben som träffas söndagar 16.00 – 17.30 i antingen Bowlcirkus Sello eller Tali bowlinghall. I Tali har vi en fritidsledare på plats som kan hjälpa dig. Kontakta Muluken för mera info.

**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 4 2022  
utkommer i  
början av  
oktober***

### **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)

**NYTT kontonummer!!!**  
FI42 6601 0010 7326 42

Ombyggnad och layout:  
LinnArt / Linnea Ekstrand