

### NYHETSBRÄV 3 / 2021























Hej!

Det börjar bli tjtigt men jag måste tyvärr igen meddela att på grund av restriktioner och rekommendationer har våra planerade uteaktiviteter i april iniberats eller flyttats till maj.

Vår zoomverksamhet fortsätter ändå som vanligt, vi har digital verksamhet nästan varje dag i veckan. På vår webbsida i kalendern hittar du zoomlänkar och mera information: [www.mellerstanyland.duv.fi/kalender](http://www.mellerstanyland.duv.fi/kalender)

Vi samarbetar också med de andra DUV-föreningarna gällande digital verksamhet, vilket betyder att ni kan delta i t.ex. Steg för Stegs eller DUV på Ålands digitala verksamhet. Varje måndag publiceras föreningarnas samlade program på FDUV:s webbsida: [www.fduv.fi/aktuellt](http://www.fduv.fi/aktuellt)

Så här ser t.ex. programmet ut för vecka 13 (29.3-4.4.2021)

	Måndag 	Tisdag 	Onsdag 	Torsdag 	Fredag 	Lördag 	Söndag 
	Mysmat med Lissu: fruktsallad Kl. 16.00-17.00 						
	Ankarets konstklubb Kl. 18.00-20.00 	Tisdagssnack Kl. 18.00-19.00 	Öppet hus Ankaret Kl. 18.00-19.00 	Allsång Kl. 18.00-19.00 		Bingo Kl. 17.00-18.00 	
							
			Allsång Kl. 18.30 	Yoga på distans med Tomas Hellen 	Yoga på distans med Tomas Hellen 	Yoga på distans med Tomas Hellen 	Yoga på distans med Tomas Hellen 

FDUV arrangeras kurser via zoom i april. Bland annat en tvådelade föräldradag var psykolog Thomas Londen föreläser för och leder en diskussion med föräldrarna om identitets- och självständighetsutveckling och om frigörelseprocessen. FDUV arrangerar också träffar för föräldrar med barn i åldern 3-12 år. Syftet med träffarna är att stärka relationen mellan förälder och barn. Under träffarna diskuteras forskning kring positivt samspel, tipsar om vardagsverktyg och utbyter erfarenheter. Träffarna arrangeras i april och maj 2021 med start 12.4.2021.

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

## Vårmöte!

En påminnelse till medlemmar om föreningens vårmöte:

**Tid:** Onsdag den 14.4.2021 kl.18.00

**Plats:** Parisgränden 2 A 3, 00560 Helsingfors samt per distans via Zoom

Med tanke på restriktionerna på grund av coronapandemin kommer deltagarna att erbjudas möjligheten att delta på mötet via video (Zoom). Om du önskar delta via Zoom, anmäl dig till Jon Jakobsson så får du vidare instruktioner. Detta förutsätter att du har en dator eller surfplatta med kamera, högtalare och mikrofon. Du får möteshandlingarna i förväg per e-post från och med 7.4.2021. Sänd en förfrågan till [jon.jakobsson@duv.fi](mailto:jon.jakobsson@duv.fi) senast 13.4.2021.

För att säkerställa att restriktioner och rekommendationer efterföljs bör du också anmäla dig om du deltar fysiskt på Parisgränden. Anmäl dig senast 13.4.2021.

## Kommunalvalsträff

Har du något du alltid velat fråga en politiker? Något som du skulle vilja ändra på i din kommun? Fredagen den 7 maj kl. 16 ordnar Steg för Steg och DUV i Mellersta Nyland en kommunalvalsträff med inbjudna kandidater. Mötet hålls via Zoom. Mera information och zoomlänk hittar ni på webbsidan: [www.mellerstanyland.duv.fi/kalender](http://www.mellerstanyland.duv.fi/kalender)

## Verksamhet under våren och sommaren

Föreningen har på grund av restriktioner och rekommendationer varit tvungna att inhiberat eller flyttat den planerade uteverksamheten i april till maj.

### **VÅRVANDRING I VIKS NATUROMRÅDE 16.5 klockan 13.00 – 15.00 (flyttad från 18.4 till 16.5)**

Pia Bäckman från Natur och Miljö leder en vårvandring i Viiks naturområde. Kom med och upplev våren med alla sinnen. Föreningen bjuder på smörgås och saft. Anmäl dig till Muluken senast 14.5. Meddela specialdiet i samband med anmälan. Adressen är Försöksgårdsvägen 1, Helsingfors.

Trots den nuvarande situationer så planerar vi för en sommar med aktiviteter! Den traditionella utfärden till Svartholmen är bokad till lördagen den 12.6.2021 och vi har också biljetter till Raseborgs sommar-teater lördagen den 10.7.2021. Mera om dessa aktiviteter och mycket annat får ni läsa om i nästa DUV Vingen info som utkommer i mitten av april.

Men som bekant kan ändringar i programmen ske med kort varsel så kom ihåg att ofta besöka vår webbsida för senaste nytt: [www.mellerstanyland.duv.fi](http://www.mellerstanyland.duv.fi)

Tveka inte att höra av er till Jon eller Muluken med frågor eller förslag!