



Vilken rolig sommar vi har haft!
Här är foton från sommaren: fotbollsmatch,
Sommarträffar, Umeåresan och friidrott.

Innehåll

Ledare	s. 3
Aktivitetsdag	s. 4
Idrottsdag	s. 5
Friluftsdag för alla	s. 6
Dansgala	s. 7
Förbundskongressen på Åland	s. 8
Motionskampanj	s. 9—11
Soppdag och DUV:s 60 års fest	s. 12 –13
Fritidsverksamhet hösten 2023	s. 14—19



Gilla DUV i Vasanejden på Facebook:
www.facebook.com/duvivasanejden



Följ DUV i Vasanejden på Instagram:
www.instagram.com/duvivasanejden

Nästa medlemsblad utkommer i december.

E-post: vasanejden@duv.fi

Telefon: 040 543 45 56

Webbplats: www.vasanejden.duv.fi

Hej,

Vasa, 15 augusti 2023

Vilken trevlig sommar vi har haft.

Höjdpunkterna var många.

Kanske för någon var det sommarträffarna på boenden
med grillfest, allsång och besök av djur
eller familjeträffen på Rasmusbacken med djur och Musmammans saga.

För de som var till Umeå, kanske det var höjdpunkten.

38 personer for iväg till Umeå i slutet av juli.

En del simmade i äventyrsbadet,
besökte gitarmuseet och gick stadsvandringen.

Vi shoppade, åt mycket och gott och sov på ett hotell som varit en skola.

Höstens program är fyllt av roliga fritidsaktiviteter.

Välj ut det som är roligast
och det som passar dig bäst!

Anmäl dig sen till mig senast 28 augusti.

Har du önskemål på vad som ska ordnas,
ta kontakt med mig!

Varje onsdag finns jag på DUV-kansliet.

Välkommen att besöka mig.

Hör av dig om du vill träffa mig andra dagar.

Vi ses och hörs!

Tina Holms

Verksamhetsledare



Fotograf: Lina Kaslin

AKTIVITETSDAG

När? Lördagen den 2 september klockan 10—15

Var? Norrvalla i Vörå

Pris? 15 euro (gratis för följeslagare)

Ta med egen
följeslagare om du behöver



Klockan? Program?

10 Samling:

Kaffe o. smörgås

10.30 Välj station:

Hinderbana, minigolf, boccia eller
promenad på spånbanan med uppgifter

12 Lunch i Elsas kök

13 Aktivitetscirkus på konstgräset

Stationer med aktiviteter och bollekar

14.30 Avslutning med mellanmål

Anmälan? Senast 23 augusti till Tina på DUV.

IDROTTS DAG

- När?** Lördagen den 9 september klockan 12—14
Start från Vasatrakten ca kl. 10 med buss.
- Var?** Murickvägen 155 i Nedervetil
- Pris?** 40 euro (gratis för följeslagare)
Ta med egen följeslagare om du behöver
Betala till Tina när du stiger på bussen.

Lekfulla idrottsgrenar:

60 meter med eller utan rullstol, 400 meter, bollkastning, kula, längd, skyttelstafett 4 x 40 meter och frisbeegolf.



Gör som Toni och delta i idrottsdagen.
Fotograf: Julia Brännbacka

Möjlighet att pröva på orienteringsbana och specialcyklar.

Vi äter mat på hemvägen. Den betalar du själv.
På idrottsdagen säljs kaffe, bulle, korv och glass.

Anmälan? Senast 23 augusti till Tina på DUV.

FRILUFTSDAG FÖR ALLA

- När?** Lördagen den 30 september klockan 13—16
- Var?** Molnträsket i Vasa, träff på parkeringen vid Kapellbacksvägen
- Pris?** 10 euro
- Anmälan?** Senast 25 september
till Tina på DUV

Ta med egen följeslagare
om du behöver.

Naturupplevelser - Matlagning-
Frågesport



Mässa för alla i Malax kyrka

När? Söndagen den 24 september klockan 11

Samtalsgruppen i Malax

När? En torsdag i månaden, start den 14 september klockan 17 med pizzakväll

Plats? **OBS, ny plats!** Övermalax församlingshem, Övermalax långtået 7

Gemensam julfest med samtalsgrupperna i Vasa och Korsholm
på Alskathemmet **torsdagen den 7 december** kl. 18—20.30.

DANSGALA

LÖRDAGEN DEN 7 OKTOBER KL. 16.30—20

PÅ NORRVALLA I VÖRÅ



Inträde: 10 euro.

Försäljning.

Vill du åka med gemensam buss till dansen?

Anmälan om du vill med bussen senast 2 oktober till Tina på DUV.

Kostnad 10—15 euro beroende på hur många som åker med.

Arr: i samarbete med övriga DUV-föreningar i Österbotten och vår finska systerförening

FÖRBUNDS- KONGRESSEN

27–29.10.2023 på Åland

Kom med och påverka, träffa gamla och nya bekanta!

Förbundskongressen är FDUV:s högsta beslutande organ.

I samband med kongressen ordnas intressanta föreläsningar och middag med dans.

Kostnad: 70 €/person, 40 €/barn under 16 år (under 7 år gratis)

Mer info: www.fduv.fi/kongress

Anmälan senast 15 september till Tina på DUV.

DUV bjuder på övernattning på Åland (2 nätter)

och resan till och från Åbo

(till Åbo med egen bokad buss, från Åbo med Onnibus).



Rex cyklar.



Malin, Rex, Niklas, Toni och Madde bowlar.



Toni jobbar i trädgården.



Nicklas och Jenna dansar.

Fotograf: Tina Holms och andra

Jag deltar i motionskampanjen **1—30 september**



Namn: _____

Adress: _____

Telefon: _____

Regler:

- Du får sätta högst ETT kryss per ruta då du motionerat.
- Du får kryssa i att du använt trapporna istället för hissen om du använt trapporna VARJE GÅNG under en dag istället för att ta hissen.
- På de tomma raderna kan du själv fylla i sådan motion som inte redan finns på listan.
- De tre som motionerat flest gånger och skickat in motionskortet får varsitt produktpaket. Bland alla som motionerat minst sju gånger och skickat in motionskortet utlottas fem stycken DUV-produkter.
- Ta gärna foto av dig när du motionerar och skicka till mig.
- Ge eller sänd ditt motionskort senast 4 oktober till:

DUV i Vasanejden
Storalånggatan 60
65100 Vasa

eller vasanejden@duv.fi

[illegible]

[illegible]

SOPPDAG

på Arbetscentralen i Vasa (Gneisgränd 1 G)

söndagen den 5 november

Kött- och klimpsoppa serveras **kl. 11.30–14.00.**

Soppa med bröd och matdryck, kaffe och bakelse

Pris: **10 €** för vuxna och **6 €** för barn.

Köp hem soppa: **10 euro/liter.** Ta med egna kärl.

Lotterivinster och saker t.ex. bakverk eller pyssel
att sälja på soppdagen mottages med tacksamhet.

Vill du hjälpa till med att förbereda soppan eller sälja lotter på soppdagen?

Kontakta Tina på DUV.



DUV:s 60-års FEST

på Carpella Strandlid i Karperö (Karperövägen 526)

söndagen den 3 december kl. 14—18

Dans och musik

Mat och dryck

Tal

Anmälan **senast den 22 november**

till Tina på DUV.



Träff för föräldrar om välfärdsområdet

Frågorna är många om välfärdsområdet

t.ex. om taxiresor, stödperson, arbetsersättning och boendeservice.

Vi samlar upp frågor och bjuder in någon som kan svara på dem.

När? En första träff hålls **onsdagen den 20 september klockan 18.30—20.30**

Plats? DUV:s kansli på Storalånggatan 60 i Vasa

Anmälan? Senast 18 september till Tina på DUV .

Fritidsverksamhet hösten 2023

Anmälan till alla grupper senast 28.8 till Tina på DUV.

Bowlinggrupp

- När?** En gång i månaden på **tisdagar** 12.9, 10.10, 7.11 och 5.12.
- Tid?** Klockan 18.45–20.15
- Var?** Vasa bowlinghall, Krutkällarvägen 2
- Ledare?** Jakob Dalhem och Mattias Nylund
- Kostnad?** 30 €



Abbe, Jocke och Oliver bowlar.
Fotograf: Jakob Dalhem

Dansgrupp

Vi dansar till musik som vi själva väljer och sjunger med. Vi äter kvällsfika.

- När?** En gång i månaden på **tisdagar** 29.8, 26.9, 24.10, 21.11 och 12.12
- Tid?** Klockan 18.00–20.00
- Var?** Festsalen och Öppet hus-rummet på Seniorpunkten i Smedsby, Niklasvägen 1
- Ledare?** Lina Kaslin och Hanna Joffs
- Kostnad?** 30 €



Disco på Waskia

Gratis. Arrangör: Vaasan seudun Kehitysvammaisten Tuki ry.

- När?** Varannan vecka på **tisdagar** 5.9, .19.9, 3.10, 17.10, 31.10, 14.11 och 28.11
- Tid?** Klockan 18.30–20.30
- Var?** Waskia, Sommarstigen 3 i Vasa
- Ledare?** DUV:s fritidsledare Lina Kaslin eller Hanna Joffs följer med.
- Kostnad?** Ta med egna pengar om du vill köpa något.

Gymgrupp

- När?** Varannan **torsdag 31.8, 14.9, 28.9, 12.10, 26.10, 9.11, 23.11 och 7.12**
- Tid?** Klockan 18.00–19.30
- Var?** Gymmet i Vasa simhall, Sandviksgatan 8, träff i aulan.
- Ledare?** Jakob Dalhem
- Kostnad?** Deltagarna betalar avgiften till gymmet själva
4,70 €/gång eller köper ett 10 gångers armband för 43 €.



Nicklas, Rex, Toni och Abbe i gymmet.
Fotograf: Jakob Dalhem

NYHET! Biljardgrupp

- När?** En **torsdag** i månaden **21.9, 19.10, 16.11 och 19.12**
- Tid?** Klockan 18.45–20.15
- Var?** The Club Billiard i Vasa, Fredsgatan 22, andra våningen—träff på gatan
- Ledare?** Jakob Dalhem
- Kostnad?** Deltagarna betalar avgiften själva på plats.

Skrinning för alla åldrar

- När?** Vi prövar på **två lördagar 14.10 och 18.11**
- Tid?** Klockan 13.45–15.15
- Var?** Targahallen i Malax, Idrottsvägen 2
- Ledare?** Ta med följeslagare om du behöver.
Tina är på plats första gången.
- Kostnad?** 10 euro
- Meddela om du behöver låna skrinnskor och hjälm.**



Pia skrinns tillsammans med Sussi.
Fotograf: Tina Holms

Lördagsträffen

Lördagsträffen är en verksamhet för vuxna med svår funktionsnedsättning.

På Lördagsträffen är vi i sinnesstimulerande utrymmen, dricker saft och äter något gott.

När? En **lördag** i månaden **9.9, 14.10, 11.11 och 9.12**

Tid? Klockan 13.30–15.30

Var? Dagcenter, Magasinsgatan 12, Vasa

Ledare? Julia Brännbacka, Sofia Stråka, Matilda Byström och Lina Kaslin

Kostnad? 30 euro



Öppet Hus-träffen

På programmet finns det som deltagarna önskar till exempel karaoke, bingo och julpyssel.

Vi dricker eftermiddagskaffe tillsammans.

När? En gång i månaden på **söndagar** **10.9, 15.10, 12.11 och 10.12**

Tid? Klockan 13.30–15.00

Var? Seniorpunkten på Niklasvägen 1, Smedsby

Ledare? Matilda Byström och Vanessa Haavisto

Kostnad? 30 euro



Bilderna ovan:

Avslappning i vita rummet och fika på Lördagsträffen.

Bild nedan:

Pia sjunger karaoke på Öppet hus.

Fotograf: Hanna Joffs



Killgruppen

På första träffen diskuterar vi vårt program , fikar och spelar spel.

På de andra träffarna gör vi det vi bestämt tillsammans.



Oliver, Markus, Linus och Tim på pizza med killgruppen.
Fotograf: Madeleine Björklund

När? En **torsdag** i månaden: **7.9, 5.10, 2.11 och 14.12**

Tid? Klockan 18.00–20.30

Var? Första träffen på DUV:s kansli, Storalånggatan 60

Ledare? Jakob Dalhem och någon till

Kostnad? 30 euro

Tjejgruppen

På första träffen diskuterar vi vårt program, fikar och spelar spel.

På de andra träffarna gör vi det vi bestämt tillsammans.

När? En **onsdag** i månaden **6.9, 4.10, 1.11 och 13.12**

Tid? Klockan 18.00–20.30

Var? Första träffen på DUV:s kansli, Storalånggatan 60

Ledare? Fanny Käld

Kostnad? 30 euro

Malin och Jenna spelar spel på tjejgruppen.
Fotograf: Tina Holms



Simskola för barn

Varje deltagare bör ha egen förälder/stödperson med sig.

- När?** Söndagar 24.9, 1.10, 8.10, 15.10, 28.10, 5.11, 19.11, 26.11 och 3.12
- Tid?** Aktiv tid i bassängen klockan 11.45–12.45
- Var?** I simbassängen i Folkhälsanhuset i Korsholm, Niklasvägen 1 i Smedsby
- Ledare?** Folkhälsans simlärare Wilma Lithén
- Kostnad?** 35 euro

Simning för vuxna

DUV:s ledare hjälper till om det inte finns föräldrar/stödpersoner/personal med.

Vi äter lunch i Smedsby tillsammans efter sista gången.



Simning är roligt. Kom med även du!
Fotograf: Hanna Joffs

- När?** Söndagar 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11, 3.12 och 17.12
- Tid?** Klockan 10.15—12.30, aktiv simtid klockan 10.45—11.45.
- Var?** I simbassängen i Folkhälsanhuset i Korsholm, Niklasvägen 1 i Smedsby
- Ledare?** DUV:s fritidsledare Fanny Käld och Hanna Joffs
- Kostnad?** 35 euro

Familjesimning med pizza

Spendera en eftermiddag med familjen och andra familjer i liknande situation i den varma bassängen på Tropiclandia och ät pizza tillsammans efteråt.

- När?** Lördag 21.10 klockan 14
- Plats?** Träff innanför ingången på Tropiclandia i Vasa.
- Kostnad?** Familjerna betalar själva simavgiften och maten.

I samarbete med Vuxeninstitutet Alma i Vasa

Drama DUVorna

Drama DUVorna är DUV:s teatergrupp.

Vi arbetar kring teaterns grundelement, vilket utvecklar uttrycksförmågan, koncentrationen, fantasin och samarbetsförmågan.



Oliver, Madde och Tom gör teaterövningar.
Fotograf: Daniela Mård

- När?** Varje FREDAG **8.9, 15.9, 22.9, 29.9, 6.10, 13.10, 27.10, 3.11, 10.11, 17.11, 24.11 och 1.12** Vårterminens datum 12.1-12.4.2024.
- Tid?** Klockan 16.30–18.00
- Var?** Black box på Kasernen 11, Östra Kaserntorget i Vasa
- Ledare?** Tina Aspholm och DUV:s ledare Daniela Mård
- Anmälning?** Till vuxeninstitutet Alma www.vasa.fi/alma
- Kostnad?** Gratis, kursen är subventionerad med studiesedlar från Utbildningsstyrelsen.

LaBandet

DUV:s bandverksamhet där vi spelar och sjunger roliga låtar tillsammans. Ta med ett eget instrument om du har. Du kan vara med och bara lyssna också.

- När?** Varje onsdag **13.9, 20.9, 27.9, 4.10, 11.10, 25.10, 1.11, 8.11, 15.11, 22.11, 29.11 och 13.12.** Vårterminens datum 10.1-3.4.2024.
- Tid?** Klockan 17.00-18.00
- Var?** Musiksalen på Arbis, Kyrkoesplanaden 15 i Vasa
- Ledare?** Johan Hedman och DUV:s ledare Mattias Nylund
- Anmälning?** Till vuxeninstitutet Alma www.vaasa.fi/alma
- Kostnad?** Gratis, kursen är subventionerad med studiesedlar från Utbildningsstyrelsen.



På LaBandet kan man spela instrument.
Fotograf: Tina Holms

STÖD FÖR STÖKIG VARDAG



Har ditt barn utmaningar med att uppfatta tidens gång. Behöver ni få ordning och reda på tidtabeller och göromål!

Kom med på en föreläsning om hur du kan stöda ditt barns tidsuppfattning.



Handledare: Ergoterapeut Leila Kärkinen

Innehåll:

- Allmän information om tidsbegreppet
- Olika utmaningar kring tidsuppfattning
- Information om appar som hjälp vid tidshantering

När: 10.10.2023 kl. 18-19

Var: På distans via Teams

Anmälan: senast 3.10 via den här länken

<https://link.webropol.com/ep/tidshantering>

eller via e-post: datero@datero.fi

Du hittar också anmälningslänken under qr-koden:



I samarbete:



Opintokeskus **Sivi**