

Medlemsblad 1/21



Alla som motionerat minst 14 gånger i
motionskampanjen får en DUV-medalj!

Innehåll

Ledare	s. 3
Kallelse till årsmöte	s.4-5
Allsång med Tomas och Anton	s. 6
Motionskampanj-delta och vinn!	s. 7-9
Promenadbingobrickor	s. 10-13
Nytt från Lärum	s. 14
Aktuellt från FDUV	s. 15-16

Nästa medlemsblad utkommer i maj.

E-post: vasanejden@duv.fi

Tel: 040-543 45 56

Hemsida: www.vasanejden.duv.fi

Adress: Storalånggatan 60

65100 Vasa



Hej!

Vasa, 29 mars 2021



Sista lördagen i mars gick vi över till sommartid.

Det har varit vårdagjämning så nu är dagarna längre än nätterna.

Våren är på väg!

Så länge sedan vi träffats!

Hoppas att vi till hösten kan börja med fritidsaktiviteter som före pandemin.

Tills dess kan vi bl.a. sjunga med i allsång på youtube med Tomas Fant och Anton Plogman på söndagen den 11 april kl. 18.00.

Eller spela promenadbingo då vi samlar poäng i motionskampanjen som pågår 12.4-12.5.

Alla som motionerat minst 14 gånger får en medalj!

Om du är flitig och motionerar ännu mera så kan du vinna fler priser!

Så alla ut och rör på er!

Var och en efter sin förmåga!

Välkomna att delta i årsmötet!

Det hålls onsdagen den 21 april kl. 18.30 via Zoom och på DUV-kansliet.

Anmäl ditt deltagande till vasanejden@duv.fi så får du en länk före mötet om du deltar via Zoom.

Vill du delta på kansliet så ska du också anmäla dig så vi inte blir för många på plats.

Ha en skön vår!

Christina Mannfolk

Verksamhetsledare





Kallelse till årsmöte

Härmed kallas alla medlemmar i DUV i Vasanejden r.f. till årsmöte onsdagen den 21 april 2021 kl. 18.30 via Zoom eller på DUV-kansliet.

Årsmötet hålls digitalt via zoom alternativt kan man delta på DUV:s kansli, som finns på Storalånggatan 60.

Staddeenliga ärenden.

- Ni som vill delta i mötet digitalt ska anmäla er senast 19.4 till vasanejden@duv.fi, därefter får ni en länk till mötet.
- Om ni vill delta på DUV-kansliet meddelar ni också till vasanejden@duv.fi eller telefon 040 5434 556, begränsat antal platser enligt gällande rekommendationer.

VÄLKOMNA!



DUV i Vasanejden r.f.

Årsmöte

Tidpunkt:

Plats:

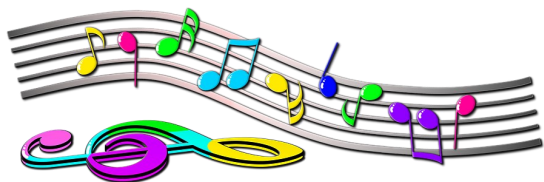
Föredragningslista

2021

21.04.2021, kl. 18.30

Zoom/DUV-kansliet

1. Mötets öppnande och konstaterande av dess beslutsförmåga
2. Val av mötets ordförande, viceordförande, sekreterare och protokolljusterare
3. Fastställande av föredragningslistan
4. Meddelanden
5. Beslut om verksamhetsberättelse, bokslut och revisionsberättelse år 2020
6. Beslut om ansvarsfrihet för DUV:s styrelse år 2020
7. Beslut om verksamhetsplan och budget år 2021
8. Beslut om medlemsavgift år 2021
9. Val av ordförande för år 2021
10. Val av ordinarie styrelsemedlemmar samt suppleanter för år 2021
11. Val av två verksamhetsgranskare och deras suppleanter för 2021
12. Beslut om avyttrande av föreningens fasta egendom
13. Övriga ärenden
14. Mötets avslutande



Allsång

Söndag 11 april klockan 18.00

På hemsidan [vasanejden.duv.fi /kalender](http://vasanejden.duv.fi/kalender) hittar ni länken till en bandad allsångskoncert med Tomas Fant och Anton Plogman.

Där finns också ett sånghäfte med texter att printa ut så det är lätt att sjunga med i allsången.





Motionskampanj

Jag deltar i motionskampanjen som pågår **12 april till 12 maj 2021**

Namn: _____

Adress: _____

Telefon: _____

Regler:

- **Om du motionerat minst:**

14 gånger får du en medalj

20 gånger får du en medalj och DUV-buff

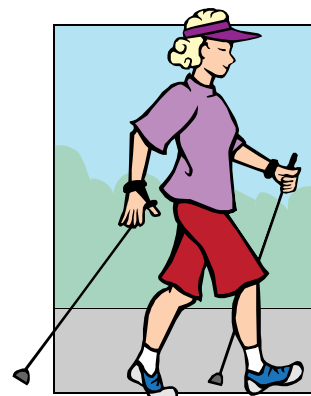
26 gånger får du en medalj, buff och reflexväst

- Du får sätta högst ETT kryss per dag då du motionerat.
- På de tomma raderna kan du själv fylla i sådan motion som inte redan finns på listan.
- Maila eller sänd ditt motionskort **SENAST onsdagen den 19 maj 2021** till:

DUV i Vasanejden

Storalånggatan 60

65100 Vasa



[illegible]

[illegible]



Promenadbingo 1

Promenaden blir roligare om ni spelar bingo medan ni går!

En cyklist	Knoppar i träden	En polis-bil eller ambulans	En Volvo	2 hundar på promenad
En opantad flaska eller burk	Två olika fågelarter	En barnvagn	4 olika sorters blommor	Lekande barn
3 olika sorters träd	Moln	Människa med ansiktsmask	2 st insekter	Hus i tre olika färger
En svart brevlåda	En ekorre	3 bussar	En joggare	En grå mössa
Ett flygplan	5 olika trafikmärken	En halsduk	Någon som gör trädgårdsarbete	En röd bil

Promenadbingo 2



En fågel-holk	En svart bil	Solen	Någon med skägg	Cyklist med hjälm
Ett gult hus	Knoppar i träden	Tussilago eller krokus	Mås, kråka eller duva	En skateboard eller sparkcykel
Någon som köpt WC-papper	Ett trafikmärke med tre olika färger	Någon med solglasögon	Ett flygplan eller en helikopter	En Mazda
En vit bil	En skottkärra	En grävmaskin	Någon som äter glass	Ett paraply
Någon med blåa skor	En svart hund	En flagga	En motorcykel	En gul sak

Hemma-bingo



Tvätta kläder



Dammsug



Rita och måla



Läs en bok



Diska/plocka i diskmaskin



Ring en vän



Hjälpa till med matlagning

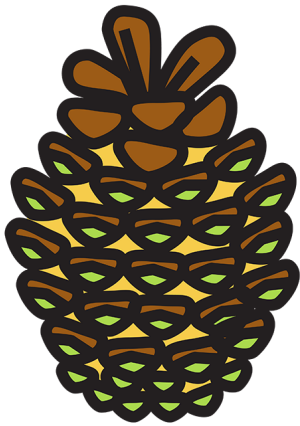


Gå på promenad



Torka damm

Promenadbingo 3



Hitta en kotte



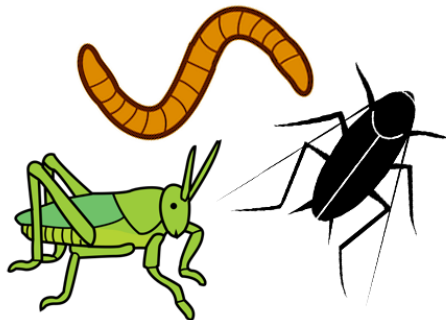
Hör du två olika fåglar



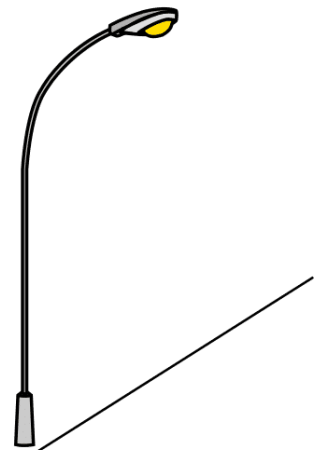
Hoppa upp på en trappa
eller sten 10 gånger



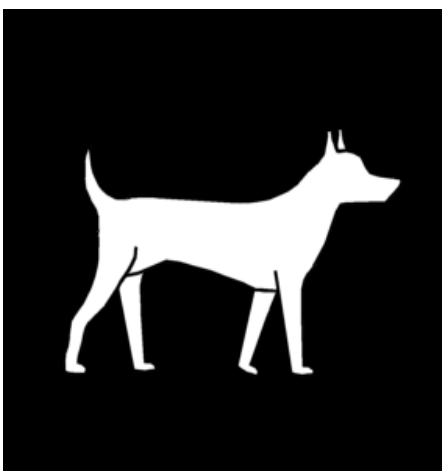
Plocka upp ett skräp



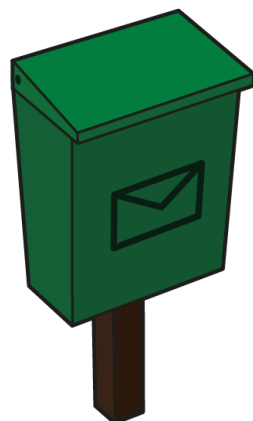
Hitta ett litet djur



Spring mellan två gat-
lyktor 4 gånger



Ser du en hund



Hitta en grön postlåda



Ser du tre olika
lövsorter



Alla vi tillsammans Klimatförändringen



Lärum har utarbetat ett nytt anpassat material om klimatförändringen.

Alla vi tillsammans – Klimatförändringen består av 30 begreppskort med lättlästa förklaringar av begrepp relaterade till klimatförändringen och miljöproblem.

Korten är nivåindelade och passar för ungdomar och vuxna som är intresserade av klimat- och miljöfrågor.

Korten är utarbetade i samarbete med Natur och Miljö.

Korten kan beställas på **shop.larum.fi**.

Du kan också läsa mera på www.larum.fi/allavitillsammans

Med ökad kunskap ökar delaktigheten i samhället!

Våga släppa taget



Välkommen med på FDUV:s tvådelade föräldradag. Psykolog **Thomas Londen** föreläser för och leder en diskussion med föräldrarna om **identitets- och självständighetsutveckling** och om **frigörelseprocessen**. Frigörelse handlar om livslånga processer för såväl personerna med funktionsnedsättning som för föräldrarna.

Ursprungligen skulle dagen ordnas i november, men har skjutits upp på grund av coronasituationen.

- Digitalt via Zoom
- **Del 1: 17.4.2021 kl. 13 - 15**
- **Del 2: 21.4.2021 kl. 18 - 20**
- Kostnad: Tillfället är gratis.
- Målgrupp: Föräldrar till unga eller vuxna barn med funktionsnedsättning.
- Begränsat antal deltagare

Mera information: Susanne Tuure, e-post: susanne.tuure@fduv.fi, tfn: 0400 600 676. Anmälningar senast 6 april via fduv.fi/kalender.



Om det inte går som på Strömsö

Webinarium 6.5.2021 kl. 18 – 20 om förväntningar och besvikelser då man flyttar

Att flytta är en stor omställning i livet. Förberedelser inför flytten behöver både den som ska flytta, men också föräldrarna som man flyttar ifrån. Trots förberedelser går det inte alltid som på Strömsö, det blir alltså inte alltid som man tänkt sig. Hur kan man som anhörig mentalt hjälpa den som kommer att flytta, att förbereda sig på både förväntningar och besvikelser?

Christoph Treier - mental tränare, coach och föreläsare - talar om knep, strategier och verktyg att ta till om något blir annorlunda än väntat. Med på webinariet är också **Susanne Tuure** - sakkunnig inom boendefrågor på FDUV. Webinariet **riktar sig till anhöriga**, vars barn med intellektuell funktionsnedsättning planerar att flytta hemifrån småningom. Webinariet sker digitalt via Zoom. Länk skickas till de som **anmält sig senast 3.5 2021** via fduv.fi/kalender. Tillfället är gratis.

Mera info ger Sussi: susanne.tuure@fduv.fi 0400 600 676 eller
Annika: annika.martin@fduv.fi 040 567 92 57

