

Medlemsblad 1/22



*Vårsolen värmer redan och snart blommar krokusar
och snödroppar.*

Innehåll

<i>Ledare</i>	<i>s. 3</i>
<i>Omsorgsskriftskola 2022.....</i>	<i>s. 4</i>
<i>Motionskampanjen.....</i>	<i>s. 5-7</i>
<i>Välkomna på årsmöte!.....</i>	<i>s.8-9</i>
<i>Fritidsprogram våren 2022.....</i>	<i>s.10-11</i>
<i>Bonga fåglar.....</i>	<i>s. 12</i>

Telefon: 040-5434556

E-post: vasanejden@duv.fi

Webbplats: www.vasanejden.duv.fi

Hejsan!

Vasa, 7.3.2022

Nu har begränsningarna orsakade av pandemin avslutats.

Ändå ska vi fortsätta vara mycket noggranna med att tvätta händerna och använda munskydd.

Föreningen har inte mycket verksamhet ännu, men till hösten hoppas vi på att få börja med alla kurser som vanligt.

På hemsidan vasanejden.duv.fi hittar ni våra aktiviteter under kalender.

På måndagar har vi zoomträffar med Svante och Elsa.

I mars och april hålls en kokkurs vid två tillfällen via teams.

I detta medlemsblad finns inbjudan till föreningens årsmöte.

Det hålls den 30 mars klockan 18.00 på DUV-kansliet.

Från mitten av mars till mitten av april ordnas en motionskampanj.

Alla kan delta och vinna fina priser!

Om ni vill ha tag i mig, så kan ni skicka ett mail till vasanejden@duv.fi, ringa eller komma in på kansliet.

Jag är säkrast anträffbar på kansliet tisdagar och onsdagar.

Sköt om er!

Christina Mannfolk
Verksamhetsledare



OMSORGSSKRIFTSKOLA 2022 på Alskathemmet

Hej!

Jag planerar en omsorgsskriba för nästa sommar.

Platsen är Alskathemmet.

Tiden för skribaläget den 6-10 augusti 2022.

Skriban är tänkt för ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning som är omkring 15 år (eller äldre).

Det finns ca 10 platser i skriban.

Detaljer som konfirmation och annat är ännu öppna.

Dem kommer vi överens om när det finns en skribagrupp.

Intresserade får gärna ta kontakt,
antingen direkt med mig eller via sin hemförsamling.

Med vänlig hälsning

Claus Terlinden

Omsorgspräst

Kyrkans central för det svenska arbetet.

tel +358 40 688 1451

e-post: claus.terlinden@evl.fi





Jag deltar i motionskampanjen som pågår **21 mars–20 april 2022**

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 tio stycken reflexvästar.
- Ge eller sänd ditt motionskort senast tisdagen den 3 maj 2022 till:

DUV i Vasanejden

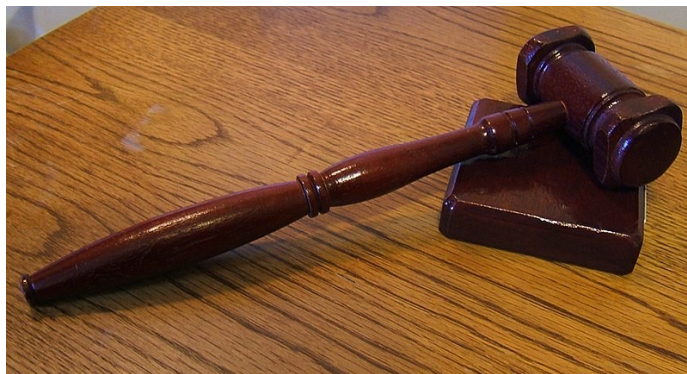
Storalånggatan 60

65100 Vasa



21.3-20.4.2022	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2
Minst 30 min/gång													
Promenad													
Stavgång													
Cykla													
Simma													
Bowla													
Spela fotboll													
Spela innebandy													
Spela tennis													
Spela golf													
Spela boccia													
Spela ishockey													
Annan bollsport													
Dans													
Sittdans													
Gymnastik													
Fysioterapi													
Gå på gym													
Minst 15 min/gång													
Joggning													
Dammsuga/städa													
Alltid använda trappor													
Skrinna													

[illegible]



Välkomna på årsmöte!

Härmed kallas alla medlemmar i DUV i Vasanejden r.f. till årsmöte

onsdagen den 30 mars 2022 kl. 18.00 på DUV-kansliet

som finns på Storalånggatan 60 i Vasa.

Stadgeenliga ärenden.

Servering.

VÄLKOMNA!



DUV i Vasanejden r.f.	Föredragningslista
Årsmöte	2022
Tidpunkt:	30.03.2022 kl. 18.00
Plats:	DUV-kansliet, Storalånggatan 60, Vasa

1. Mötets öppnande och konstaterande av dess beslutsförhet
2. Val av mötets ordförande, viceordförande, sekreterare och protokolljusterare
3. Fastställande av föredragningslistan
4. Meddelanden
5. Beslut om verksamhetsberättelse, bokslut och revisionsberättelse år 2021
6. Beslut om ansvarsfrihet för DUV:s styrelse år 2021
7. Beslut om verksamhetsplan och budget år 2022
8. Beslut om medlemsavgift år 2022
9. Val av ordförande för år 2022
10. Val av ordinarie styrelsemedlemmar samt suppleanter för år 2022
11. Val av två verksamhetsgranskare och deras suppleanter för 2022
12. Övriga ärenden
13. Mötets avslutande

Fritidsverksamhet våren 2022

Simskola på Norrvalla

Simskolan i terapibassängen på Norrvalla är för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. Varje deltagare bör ha egen förälder/stödperson med sig.

Hur ofta? lördagar; 12.3, 19.3, 26.3, 2.4, 9.4, 23.4, 7.5 och 14.5,

Tid? Klockan 9.45-10.30

Var? I terapibassängen på Norrvalla i Vörå

Deltagare? Max 10 personer (inklusive stödperson)

Ledare? Wilma Eklund



Zoomträffar med Svante och Elsa

Onlineträffar måndagar klockan 18.30-19.30 via zoom med program enligt nedan:

14.3 Frågejul

21.3 Rörelse och gissa ordet

28.3 Avslappning

Ledare är Svante Sjöholm och Elsa Sandås.

Gå in på vasanejden.duv.fi/kalender så hittar du länken under respektive datum. Ingen förhandsanmälan behövs.

Kocka med DUV

Online kokkurs via Teams. Vi lagar enkla men goda maträtter.

Lördagar : 19.3 och 9.4 klockan 10.30-ca 12.00.

Ledare är Petra Sundholm från 4H.

Anmälningar **senast 14.3 till vasanejden@duv.fi** så får du ett mail med en teamslänk så att du kan delta i kursen.

På måndagen före kursdagen får du recept och en lista på ingredienser som du behöver handla inför kursdagen.

Max 10 deltagare.



Drama DUVorna

Drama DUVorna är en teatergrupp för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Drama DUVorna ordnas i samarbete med vuxeninstitutet Alma. Vi arbetar mycket kring teaterns grundelement, vilket utvecklar uttrycksförmågan, koncentrationen, fantasin och samarbetsförmågan.

Hur ofta? Torsdagar; 10.3, 17.3, 24.3, 31.3, 7.4, 21.4, 28.4, 5.5 och 12.5

Tid? Klockan 17.00–18.30

Var? Kasern 11, Tupa 2/Teater, Östra Kaserntorget 7-9

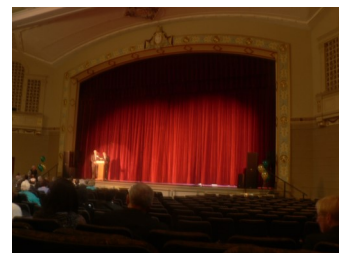
Deltagare? Max 9 personer, lediga platser finns

Ledare? Marja Vuori och Daniela Mård

Anmälning? Till Alma på webbplatsen

www.vasa.fi/alma

Kostnad? Kursen är subventionerad med studiesedlar beviljade från Utbildningsstyrelsen



LaBandet

Bandverksamhet för dig med intellektuell funktionsnedsättning. Vi spelar och sjunger roliga låtar tillsammans. Ta gärna med eget instrument. LaBandet ordnas i samarbete med Arbis i Vasa.

Hur ofta? Varje onsdag; **16.3, 23.3, 30.3, 6.4, 13.4, 20.4 och 27.4**

Tid? Klockan 16.30-17.30

Var? Arbis 15 (musiksal), Kyrkoesplanaden 15

Deltagare? Max 15 personer, lediga platser finns

Ledare? Johan Hedman och Mattias Nylund

Anmälning? Till vuxeninstitutet Alma på anmälningsblanketten på webbplats

www.vaasa.fi/alma

Kostnad? Kursen är subventionerad med studiesedlar beviljade från Utbildningsstyrelsen



Bonga fåglar!

Nu då våren kommer så återvänder flyttfåglarna.

Här kommer bilder på olika fåglar som du kan försöka hitta (bonga) då du går på promenad.

