

***Medlemsblad 03/22***



**Hoppas ni haft en fin sommar!**

**Nu är vi redo för en höst  
med mycket roligt program!**

# ***Innehåll***

|                                                         |                        |
|---------------------------------------------------------|------------------------|
| <b><i>Ledare</i></b>                                    | <b><i>s. 3</i></b>     |
| <b><i>Dansgala på Norrvalla 1.10</i></b>                | <b><i>s. 4</i></b>     |
| <b><i>Soppdag 30.10</i></b>                             | <b><i>s. 5</i></b>     |
| <b><i>Program för föräldrar eller hela familjen</i></b> | <b><i>s. 6</i></b>     |
| <b><i>Disco för skolbarn + träff för föräldrar</i></b>  | <b><i>s. 7</i></b>     |
| <b><i>Fritidsverksamhet hösten 2022</i></b>             | <b><i>s. 8—13</i></b>  |
| <b><i>Fritidsverksamhet ordnad av andra</i></b>         | <b><i>s. 13—15</i></b> |

## **Sociala medier**

Gilla oss på Facebook:

**[www.facebook.com/duvivasanejden](https://www.facebook.com/duvivasanejden)**

Följ oss på Instagram **[@duvivasanejden](https://www.instagram.com/duvivasanejden)**

***Nästa medlemsblad utkommer i december.***

***E-post: [vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi)***

***Telefon: 040 543 45 56***

***Webbplats: [www.vasanejden.duv.fi](http://www.vasanejden.duv.fi)***

**Hej,**

Vasa, september 2022

*Det har skett lite förändringar på DUV:s kansli i Vasa i höst.*

*Christina har blivit deltidspensionär*

*och Tina Holms är föreningens nya verksamhetsledare.*

*Tina har tidigare jobbat på FDUV med läger och föreningar.*

*Hon har man och tre barn i åldrarna 7 till 2 år.*

*Tina bor i Malax.*

*Hon tycker om att spela fotboll, vara ute och med Marthorna.*

*Christina kommer nu att få mycket mera tid över för bärplockning,*

*frivillig arbete och att umgås mera med sina barn och barnbarn.*

*Vi önskar dig en fin start på hösten med  
många roliga program,*

*Tina Holms*

*Ny verksamhetsledare sedan 1 september*



*Tack för allt trevligt jag fått vara med om  
under de 11 år jag jobbat för DUV i Vasanejden.*

*Christina Mannfolk*

*Deltidspensionär sedan den 1 september*



# DANSGALA

på Norrvalla i Vörå

**lördagen den 1 oktober kl. 17-21**



Det finns kaffe och annan dricka samt sött och salt att köpa på Norrvalla.

Vill du åka med gemensam buss från Vasa till dansen?

Ta kontakt senast den 26 september,  
[vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi), 040 543 45 56.

Kostnad 10-15 €.

# SOPPDAG

på Arbetscentralen i Vasa (Gneisgränd 1 G)

**söndagen den 30 oktober**

Både 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.

Köpa 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 DUV-kansliet,  
telefon 040 543 45 56 eller  
e-post [vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi).





# För föräldrar eller hela familjen

## Diskussionsgrupp för föräldrar

Vardagen bjuder på utmaningar då man har vuxna barn med intellektuell funktionsnedsättning, men också många glädjeämnen som bara de som är i liknande livssituation förstår.

- När?** En gång i månaden på torsdagar 15.9, 20.10 och 24.11
- Tid?** Klockan 18.00–19.30
- Var?** SFV, Handelsplanaden 23 B i Vasa
- Ledare?** FDUV:s familjekoordinator Susanne Tuure
- Anmälning?** Senast 12.9 till DUV i Vasanejden, 040 543 45 56, [vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi)
- Kostnad?** Gratis, kaffeservering

## Familjesimning med pizza

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

- När?** Söndag 6.11
- Tid?** Träff klockan 15.00 innanför ingången på Tropiclandia
- Var?** Tropiclandia i Vasa
- Kostnad?** Familjerna betalar själva för simavgiften och maten.



# Disco för skolbarn

## - med träff för föräldrar på Lärum



|                   |                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>När?</b>       | Tisdagen den 4 oktober                                                                                                 |
| <b>Tid?</b>       | Klockan 17.30–19.45 för barnen<br>Klockan 17.45–19.30 för föräldrarna                                                  |
| <b>Var?</b>       | Discot är i Eksalen i Folkhälsanhuset Wasa<br>på Rådhusgatan 23 i Vasa<br>Föräldrarna är på Lärum på Storalånggatan 60 |
| <b>Anmälning?</b> | Senast 28.9 till DUV i Vasanejden,<br>040 543 45 56, <a href="mailto:vasanejden@duv.fi">vasanejden@duv.fi</a>          |
| <b>Kostnad?</b>   | 3 € (inträde till disco)<br>Gratis för föräldrarna (Lärum bjuder på kaffe)                                             |

# Fritidsverksamhet hösten 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?** Varje lördag: **10.9, 17.9, 24.9, 1.10, 8.10, 15.10, 29.10, 12.11, 19.11**  
OBS! Ingen simskola 22.10 och 5.11.

**Tid?** Klockan 10.00–11.00

**Var?** I terapibassängen på Norrvalla i Vörå, Vöråvägen 305

**Deltagare?** Max 10 personer (inklusive stödperson)

**Ledare?** Wilma Eklund

**Anmälning?** Till DUV i Vasanejden, 040 543 45 56, [vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi)

**Kostnad?** 35 euro



## Zoom-träffar med Svante och Elsa

Program på träffarna bl.a. allsång, hänga gubbe, disco, frågesport, levyraati och lekar.

**Hur ofta?** Tisdagar jämna veckor: **20.9, 4.10, 1.11, 15.11 och 29.11.**  
Obs! Ingen träff 18.10.

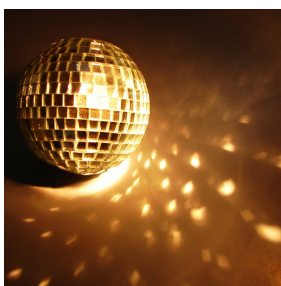
**Tid?** Klockan 18.00–19.30

**Var?** Online på Zoom, länken finns på [www.vasanejden.duv.fi/kalender](https://www.vasanejden.duv.fi/kalender)

**Ledare?** Svante Sjöholm och Elsa Sandås

**Anmälning?** Ingen anmälning, klicka på länken och kom med.

**Kostnad?** Gratis





# I samarbete med Vuxeninstitutet Alma i Vasa

## Drama DUVorna

Drama DUVorna är en teatergrupp för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

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

**Hur ofta?** Varje måndag: **12.9, 19.9, 26.9, 3.10, 10.10, 24.10, 31.10, 7.11, 14.11, 21.11, 28.11, 5.12, 12.12** (vårterminen 9.1-3.4). OBS! Ingen kurs 17.10.

**Tid?** Klockan 16.30–18.00

**Var?** Alma, Rådhusgatan 31 i Vasa, rum A316

**Deltagare?** Max 9 personer, lediga platser finns

**Ledare?** Tina Aspholm och Daniela Mård

**Anmälning?** Till vuxeninstitutet Alma [www.vasa.fi/alma](http://www.vasa.fi/alma)

**Kostnad?** Gratis, kursen är subventionerad med studiesedlar från Utbildningsstyrelsen.



## LaBandet

Bandverksamhet för dig med intellektuell funktionsnedsättning.

Vi spelar och sjunger roliga låtar tillsammans. Ta gärna med eget instrument.

**Hur ofta?** Varje onsdag: **14.9, 21.9, 28.9, 5.10, 12.10, 26.10, 2.11, 9.11, 16.11, 23.11, 30.11, 7.12**. OBS! Ingen kurs 19.10.

**Tid?** Klockan 17.00-18.00

**Var?** Musiksalen på Arbis, Kyrkoesplanaden 15 i Vasa

**Deltagare?** Max 15 personer, lediga platser finns

**Ledare?** Johan Hedman och Mattias Nylund

**Anmälning?** Till vuxeninstitutet Alma [www.vaasa.fi/alma](http://www.vaasa.fi/alma)

**Kostnad?** Gratis, kursen är subventionerad med studiesedlar från Utbildningsstyrelsen.



## Lördagsträffen

Lördagsträffen är en verksamhet för vuxna med svår funktionsnedsättning.

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

|                   |                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hur ofta?</b>  | En lördag i månanden <b>24.9, 22.10, 19.11, 17.12</b>                                                      |
| <b>Tid?</b>       | Klockan 13.30–15.30                                                                                        |
| <b>Var?</b>       | Dagcenter, Magasinsgatan 12 i Vasa                                                                         |
| <b>Deltagare?</b> | Max 9 personer                                                                                             |
| <b>Ledare?</b>    | Julia Brännbacka, Ester Lidman, Hanna Joffs och Lina Kaslin                                                |
| <b>Anmälning?</b> | Senast 19.9 till DUV i Vasanejden, 040 543 45 56, <a href="mailto:vasanejden@duv.fi">vasanejden@duv.fi</a> |
| <b>Kostnad?</b>   | 20 euro                                                                                                    |



## Kompisgrupp för tjejer och killar

Kompisgrupp för tjejer och killar i åldrarna ca 10-18 år.

På första träffen diskuterar vi vårt program och spelar spel.

På de andra träffarna har vi inom-och utomhusaktiviteter.

|                   |                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hur ofta?</b>  | Varannan vecka på måndagar: <b>17.10, 2.11 (OBS! onsdag), 14.11, 28.11 och 12.12</b>                           |
| <b>Tid?</b>       | Klockan 18.00–20.30                                                                                            |
| <b>Var?</b>       | Första träffen på DUV:s kansli, Storalånggatan 60                                                              |
| <b>Deltagare?</b> | Max 8 personer                                                                                                 |
| <b>Ledare?</b>    | Fanny Käld och Lina Kaslin                                                                                     |
| <b>Anmälning?</b> | Senast 12.10 till DUV i Vasanejden,<br>040 543 45 56, <a href="mailto:vasanejden@duv.fi">vasanejden@duv.fi</a> |
| <b>Kostnad?</b>   | 30 euro                                                                                                        |



**Finns det önskemål om en kompisgrupp för äldre tjejer och killar?**

Ta kontakt med DUV i Vasanejden!



## Äntligen onsdag, killgrupp

Killgrupp för tonåringar och ungdomar.

På första träffen diskuterar vi vårt program och spelar spel.

På de andra träffarna har vi olika inom- och utomhusaktiviteter.

|                   |                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hur ofta?</b>  | En onsdag i månaden: <b>28.9, 26.10, 30.11 och 14.12</b>                                       |
| <b>Tid?</b>       | Klockan 18.00–21.00                                                                            |
| <b>Var?</b>       | Första träffen är på SFV, Handelsplanaden 23 B i Vasa                                          |
| <b>Deltagare?</b> | Max 8 personer                                                                                 |
| <b>Ledare?</b>    | Jakob Dalhem och Madeleine Björklund                                                           |
| <b>Anmälning?</b> | Till DUV i Vasanejden, 040 543 45 56, <a href="mailto:vasanejden@duv.fi">vasanejden@duv.fi</a> |
| <b>Kostnad?</b>   | 20 euro                                                                                        |

## Äntligen onsdag, tjejgrupp

Tjejgrupp för tonåringar och ungdomar.

På första träffen diskuterar vi vårt program och spelar spel.

På de andra träffarna har vi olika inom- och utomhusaktiviteter.

|                   |                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hur ofta?</b>  | En onsdag i månaden: <b>28.9, 26.10, 30.11 och 14.12</b>                                                   |
| <b>Tid?</b>       | Klockan 18.00–21.00                                                                                        |
| <b>Var?</b>       | Första träffen på DUV:s kansli, Storalånggatan 60                                                          |
| <b>Deltagare?</b> | Max 8 personer                                                                                             |
| <b>Ledare?</b>    | Fanny Käld                                                                                                 |
| <b>Anmälning?</b> | Senast 22.9 till DUV i Vasanejden, 040 543 45 56, <a href="mailto:vasanejden@duv.fi">vasanejden@duv.fi</a> |
| <b>Kostnad?</b>   | 20 euro                                                                                                    |



## Öppet Hus, grupp1 och grupp 2

Våra träffar som ordnas på lördagar kallar vi för Öppet Hus.  
Öppet Hus är för vuxna med lindrig/måttlig funktionsnedsättning.



**Hur ofta?** Lördagar **8.10, 12.11, 10.12**

**Tid?** Grupp 1: Klockan 13.30–15.00

Grupp 2: Klockan 15.00–16.30

**Var?** 8.10 **Karaoke** på Seniorpunkten på Niklasvägen 1 i Smedsby

12.11 **Bowling** i Cinema bowlinghall på Handelsplanaden 18 i Vasa

10.12 **Julpyssel** på Seniorpunkten på Niklasvägen 1 i Smedsby

**Deltagare?** Max 15 deltagare per grupp

**Ledare?** Fanny Käld och Mattilda Byström

**Anmälning?** Senast 3.10 till DUV i Vasanejden,  
040 543 45 56, [vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi)

**Kostnad?** 20 euro



## Biodag ordnas senare i höst.

Läs mer på [www.vasanejden.duv.fi](http://www.vasanejden.duv.fi) och på sociala medier.

I samarbete med Finlands Svenska Autism-  
och Aspergerförening



## Feedback på föreningens fritidsaktiviteter

Har du önskemål på hurudana aktiviteter eller kurser DUV ska ordna?

Hör av dig till den nya verksamhetsledaren Tina Holms

Telefon: 040 543 45 56 eller e-post: [vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi)



## Amazing Family-Gym

Kom i form med gymträning. Tillgängligt för rullstolar, ramp finns vid bakre dörren.

**Hur ofta?** Söndagar 25.9, 2.10, 9.10, 16.10, 23.10, 30.10, 6.11, 13.11 och 20.11

**Tid?** Klockan 17.00–18.00

**Var?** Amazing Family Gym, Andersvägen 2 i Korsholm

**Ledare?** William Rönn

**Anmälning?** Senast 22.9 till DUV i Vasanejden, 040 543 45 56, vasanejden@duv.fi

**Kostnad?** 30 euro

## Ordnas av FDUV—läs mer på [www.fduv.fi/kalender](http://www.fduv.fi/kalender)

### Familjedag på Norrvalla 17.9 kl. 10—16

På programmet finns t.ex. föreläsning om friskvård för föräldrar, lekar och aktivitetsbanor för barnen, hinderbana och väggklättring för äldre syskon och gemensam tid för simning för hela familjen.

### Digital träff för anhöriga om sysselsättnings- och arbetsfrågor 20.9 kl. 18—20

Hur ska personer med intellektuell funktionsnedsättning ha möjlighet till ett arbete?

### Våga vila—en helg med vila och återhämtning på Alskathemmet 30.9—2.10

För barn och syskon ordnas parallellt veckoslutsläger på Vallonia.

### Familjekurs på Red & Green i Närpes 29—30.10

För familjer som har ett barn med en sällsynt diagnos eller misstanke om en sådan.

### Pappaträff 12.11 kl. 10—16 i Vasa + 11.2 i Karleby

Träffa andra pappor, ta del av kamratstöd, information, god mat och kravlös samvaro. Föreläsning av mentala tränaren och inspiratören Christoph Treier.

### Veckoslutsläger för vuxna i Vasatrakten 18—20.11

### Kom med på Steg för Stegs storträff lördag-söndag 22—23.10 i Borgå

Läs mer på [www.stegforsteg.fi](http://www.stegforsteg.fi)

## Ordnas av andra

### Sittgymnastik till musik på Lyran — ordnas av Malax-Korsnäs MI

Till tonerna av härlig musik rör vi på kroppen. Främst sittande rörelser så alla kan delta. Vi sjunger även med till bekanta sånger. Vi kommer också att pröva på lite nytt. Häng med på sittgymnastik

**Hur ofta?** Måndagar **19.9, 26.9, 3.10, 10.10, 17.10, 31.10, 7.11, 14.11, 21.11, 28.11**

**Tid?** Klockan 17.30–18.30

**Var?** På Lyran i Malax

**Ledare?** Cecilia Weckström

**Anmälning?** Senast 12.9 på [www.mi.malax.fi](http://www.mi.malax.fi) eller ring 040 650 81 00, endast köplats

**Kostnad?** 28 euro

### Samtalsgrupper — ordnas av församlingarna

I samtalsgruppen får man tala om allt mellan himmel och jord. Vi lyssnar på varandra och alla ges taltur. Vi fikar tillsammans. Onsdag 7 december kl. 18–20.30 ordnas julfest på Alskat lägergård med de övriga samtalsgrupperna. Nya hälsas välkomna med, anmälan till diakonen.

**Malax:** En gång i månaden torsdagar **8.9, 6.10 och 3.11** klockan 17.00–18.30 i Kyrkhemmet i Malax på Snickerivägen 2 med diakon Anne Bjurbäck (telefon 050 338 10 59) och Britt-Helen Flemming.

**Vasa:** En gång i månaden på måndagar med start **5.9** klockan 18.00–19.30 i Brändö församlingsgård på Kaptensgatan 14-16 med diakon Susanne Blomqvist (telefon 044 480 83 63).

**Korsholm:** Tisdagar ojämna veckor med start **13.9** klockan 18.30–20.00 i Smedsby församlingsgård på Niklasvägen 3 med diakon Sandra Mörk (telefon 044 356 05 30). Vi pysslar, sjunger och har spa-kväll m.m.





# Ordnas av Datero

## IT-pyssselgrupp för barn och unga med funktionsnedsättning över 12 år

Lär dig använda datateknologi kreativt. Vi använder iPads som finns i Dateros utrymmen. Har du en egen iPad, ta gärna med den.

**Hur ofta?** Tisdagar **27.9, 4.10, 11.10, 25.10**

**Tid?** Klockan 18.00–19.00

**Var?** Dateros studio, Biblioteksgatan 14 i Vasa (ingång från Biblioteksgränden)

**Ledare?** Christer Blomqvist och Dominique Donner

**Anmälning?** Senast 20.9 på [www.datero.fi/kursanmalan](http://www.datero.fi/kursanmalan) eller genom att ringa 040 147 79 45 kl. 9-14.

**Kostnad?** Gratis

## Hybridföreläsning om tidshantering — för föräldrar

Tidsuppfattning är svårt och brister i den kan förorsaka frustration. Kom med på en föreläsning om appar som kan underlätta er vardag.

**När?** Torsdag **13.10**

**Tid?** Klockan 18.00–19.00

**Var?** Dateros grupputrymme i Studion, Biblioteksgatan 14 i Vasa (ingång från Biblioteksgränden) eller på distans

**Ledare?** Dominique Donner

**Anmälning?** Senast 8.10 på [www.datero.fi/kursanmalan](http://www.datero.fi/kursanmalan) eller genom att ringa 040 147 79 45 kl. 9-14.

**Kostnad?** Gratis



# Glömde du att betala medlemsavgiften i våras?

Här har du möjligheten att åtgärda det.  
Medlemsavgiften är 10 euro per person.  
Skriv namn på den som blir medlem i meddelandefältet.

|                                                         |                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             |  |   |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|---|
| Saajan<br>tilinumero<br>Mottagarens<br>kontonum-<br>mer | Ålansbanken<br>FI86 6601 0001 0332 08                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>TILISIIRTO GIRERING</b><br><br>Maksu välitetään saajalle vain Suomessa Kotimaan maksujenvälityksen yleisten ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella.<br>Betalingen förmedlas endast till mottagare i Finland enligt Allmänna villkor för inrikes betalningsförmedling och endast till det kononummer betalaren angivit. |                             |  |   |
| Saaja<br>Mottagare                                      | DUV i Vasanejden r.f<br><br>Storalånggatan 60, 65100 Vasa |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Medlemsavgift 2022<br><br>Namn: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                             |  |   |
| Maksaja<br>Betalare                                     |                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             |  |   |
| Allekirjoitus<br>Underskrift                            |                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Viite-<br>numero<br>Ref. nr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |  |   |
| Tilitä nro<br>Från konto nr                             |                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Eräpäivä<br>Förfalloda<br>g |  | € |