

Medlemsblad 1/2020



Konstutställning i Saluhallen

Gott Nytt År!

Innehåll

<i>Ledare</i>	<i>s. 3</i>
<i>Vinnare i lotteriet och motionskampanjen.....</i>	<i>s. 4</i>
<i>Sponsorer.....</i>	<i>s. 5</i>
<i>Biodag och middag</i>	<i>s. 6</i>
<i>Vårens Dansgala.....</i>	<i>s. 7</i>
<i>Disco för skolbarn, föräldraträff.....</i>	<i>s. 8</i>
<i>Motionskampanj.....</i>	<i>s. 9-11</i>
<i>Bilder från konstutställningen.....</i>	<i>s. 12</i>
<i>Aktuellt från FDUV.....</i>	<i>s.13</i>
<i>Fritidsverksamhet våren 2018.....</i>	<i>s. 14-19</i>

Telefon: 040-543 4556

E-post: vasanejden@duv.fi

Webbplats: www.vasanejden.duv.fi

Adress: Storalånggatan 60

65100 Vasa



Hej!

Ett riktigt GOTT NYTT ÅR till er alla!

Nu ska vi igen komma ihåg att skriva ett nytt årtal, 2020.

I detta medlemsblad finns programmet för vårterminens fritidsaktiviteter. Medlemsbladet finns också på vår hemsida vasanejden.duv.fi

Kom ihåg att anmäla er i god tid till de aktiviteter ni vill delta i.

Det är viktigt att veta hur många som kommer, så att vi kan ordna med tillräckligt med ledare och material.

Vårens dansgala ordnas lördagen den 28 mars klockan 17-21 på Norrvalla i Vörå.

Tomas Fantz orkester spelar.

Buss ordnas från Vasa om intresse finns.

Arrangör är DUV i Vasanejden.

I vår ordnar både DUV i Vasanejden och FDUV motionskampanj, så passa på att delta i båda!

Christina Mannfolk

Verksamhetsledare



GRATTIS!!

Vinnarna av huvudvinsterna i DUV-lotteriet:

Resepresentkort 200 €:	Moa Aura
Presentkort EKTA Salon:	Kerstin Vest
Presentkort Ingves&Svanbäck:	Johan Fochsell

Ytterligare 38 stycken ”tröstevinster” lottades ut!

Alla vinnare har kontaktats personligen.

Vinnarna i höstens motionskampanj:

Tropiclandiapresentkort:

Stina Stark



Hygienartiklar:

Staffan Hemming, Nicklas Kurula, Mikael Lolax

Vi tackar våra sponsorer!

Atria

Citymarket, centrum

Salon Ekta

Othello

Andreas Knip hembageri

Piffi

K-market Stens

Finnes grönsaker

Dermoshop

Folkhälsan Utbildning Ab

Tropiclandia

Eks potatis

Resebyrå Ingves-Svanbäck

S-market Vörå

Cinema Bowling

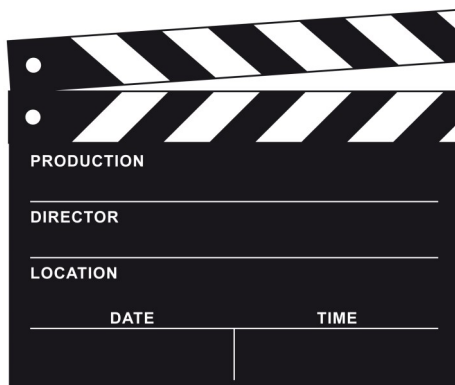
Bacchus

Lärum

BIO

Lördagen den 29 februari far vi till bio Rex
(Hovrättsplanaden 16) och ser en film.

Vilken film det blir meddelas senare på hemsidan vasanejden.duv.fi



Föreställningen börjar klockan 10.45 och räcker ungefär en och en halv timme. Efter filmen, ca. klockan 13 äter vi mat på restaurang Frans & Nicole (Hovrättsplanaden 18). Välj mataalternativ nedan.

Meny

Varmrätt alternativ 1: Rostad lax med kantarellsås, klyftpotatis, grönsaker

alternativ 2: Grisinnerfilé Black & White med rödvins- och bernaisesås, baconbönor, potatisgratäng

Efterrätt: Mandeltårta med ugnsåppelglass

Dagen (mat och bio) kostar 38 € som betalas kontant åt Christina då du kommer till biografen (gärna jämna pengar!).

Du kan också komma enbart på bio som kostar 10,00 € eller på enbart mat som kostar 28,00 €. Assistent/stödpersoner slipper in gratis till bion!

Anmälningar senast den 20 februari till DUV-kansliet, 040 5434556 eller vasanejden@duv.fi.

Kom ihåg att meddela specialdiet/allergier och om du behöver rullstolsplats.

28 mars 2020 kl. 17-21

DANSGALA

På Norrvalla i Vörå
(adress Vöråvägen 305-307)

Pris: 10 €

Till tonema av



Frågor kring skjuts?

Kontakta Christina Mannfolk, vasanejden@duv.fi, 040 543 4556

Arr:



Vänskapskortet gäller!

Dansgalan ordnas med stöd av Otto Malms Fond

DISCO

**Välkommen på disco för skolbarn med funktionsnedsättning i Eksalen, Folkhälsanhuset Wasa, Rådhusgatan 25 i Vasa.
torsdagen den 19 mars kl. 17.30-19.30.**

Samtidigt ordnas en träff för föräldrarna i kafferummet.

Anmälning senast 11 mars till 040 5434556 eller vasanejden@duv.fi (både föräldrarna och barnen).

Inträdet till discot: 3 €.

Kaffeavgift för föräldrar: 3 €.

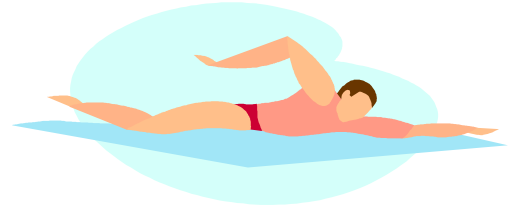
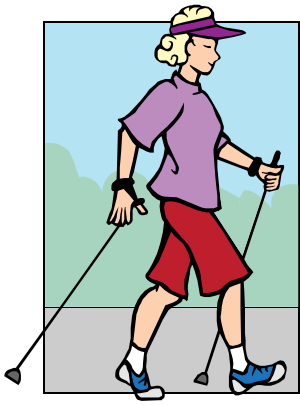


Arrangör:



DUV

DE
UTVECKLINGSSTÖRDAS
VÄL I
VASANEJDEN



Jag deltar i DUV Vasanejdens
Motionskampanj som pågår **1 – 30 april 2020**

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 den tomma raden kan du själv fylla i sådan motion som inte redan finns på-listan.
- Bland alla som deltar i kampanjen utlottas ett Tropiclandibesök och hygienprodukter.
- Ge eller sänd ditt motionskort till Christina Mannfolk, DUV i Vasanejden, Storalånggatan 60, 65100 Vasa **SENAST** måndagen den 11 maj 2020.

FDUV ordnar också motionskampanjer under våren. Du kan delta i dem genom att fylla i FDUV:s motionskort som du skickar till FDUV!



1-30.4.2020	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
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														
Åka sparkstötting														
Skida														
Skrinna														
Dammsuga/städa														
Alltid använda trappor														

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

Konstutställning i Saluhallen

Måndagen den 2 december öppnades konstutställningen "Vi drömmer om...." i Saluhallen i Vasa.

Då visade konstverk som skapades under sommarens konst-, drama-, och hantverksläger.

Utställningen var öppen under temaveckan för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

DramaDUVorna, en teatergrupp som verkar i samarbete mellan Arbis och DUV i Vasanejden, uppförde ett teaterstycke med anknytning till temat "Vi drömmer om...".

En stor publik mötte upp och utställningen fick synlighet i media, både tidning och radio var på plats.



Tina Holms hälsade besökarna välkomna.

Vernissagen slutades med besökarna bjöds på mingelmat.



Marina Othman hade en tavla med på utställningen.

av-
att



Aktuellt från FDUV:

Närmare information hittar ni på

www.fduv.fi/kalender



- **Vändagsevent för syskon**, 8 februari klockan 10-15. För dig som är i lågstadieåldern och uppåt och har ett syskon med funktionsnedsättning. Anmälningar till annika.martin@fduv.fi, 040 567 9257.
- **Familjedag Styrka i vardagen**, 15 februari klockan 9.30-15.30. Program för hela familjen. Anmälningar till camilla.forsell@fduv.fi, 040 673 9695.
- **Diskussionskvällar för föräldrar och ungdomar**, ordnas i Närpes, under ledning av Kårkullas psykolog Anita Norrdahl. Temat är känslor, relationer, sex och samlevnadsfrågor. Ungdomarna (samåkning från Vasatrakten till självkostnadspris) samlas 17.2, 23.3 och 20.4 klockan 18-20. Föräldrargruppen träffas 18.2 och 24.3 klockan 17.30-19.00. Mera information från camilla.forsell@fduv.fi, 040 673 9695.
- **Rekreationshelg för föräldrar**, på Alskat i Korsholm, 18-19 april. Mera information och anmälningar: annika.martin@fduv.fi eller 040 567 9257.

Fritidsverksamhet våren 2020

DramaDUVorna

Drama DUVorna är en teatergrupp för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Gruppen arbetar med teaterns verktyg och syftet är att stärka självkänsla, samarbetsförmåga, konstnärliga och sociala färdigheter, fantasi, koncentration och initiativförmåga. Vi jobbar med olika dramaövningar, dramalekar, improvisation, röst och rörelse. Under kursen använder vi färdiga pjäser och texter, som omarbetats för och med gruppen. Målet är att tillsammans skapa en föreställning som skall visas för publik. Kursen ordnas i samarbete med Arbis.

Hur ofta? Måndagar; **13.1, 20.1, 27.1, 3.2, 10.2, 17.2, 2.3, 9.3, 16.3, 23.3, 30.3 och 6.4**

Tid? Klockan 14.30–16.00

Var? Kasern 11, Tupa 2/Teatteri

Deltagare? Max 16 personer. Lediga platser finns.

Ledare? Julia Åman och Daniela Mård

Anmälning? Till Arbis på anmälningsblanketten på webbplatsen

www.vasa.fi/arbis eller på telefonnummer 06-325 35 01

Kostnad? 32 euro (Arbis skickar räkning)



Äntligen onsdag-killgruppen!

Killgrupp för ungdomar. Under träffarna sysslar vi med olika inom- och utomhusaktiviteter.

Hur ofta? En onsdag i månaden med start den **22.1**. Följande träffar är **19.2, 18.3, 15.4 och 13.5**.

Tid? Klockan 18.00–21.00

Var? För varje träff meddelas vad vi ska göra per sms-meddelande.

Deltagare? Max 7 personer.

Ledare? Jonas Udd

Anmälning? Samma grupp som på hösten.

Kostnad? 20 euro (Christina skickar räkning)



LaBandet

Musikverksamhet för personer med lindrig funktionsnedsättning. Vi sjunger och spelar roliga låtar tillsammans, utgående främst från kursdeltagarnas önskemål. Möjligt att spela på eget instrument. Även en del instrumentkännedom, rytmövningar och rörelsesånger ingår i kursen. LaBandet ordnas i samarbete med Arbis i Vasa.

Hur ofta? Varje onsdag; **8.1, 15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 19.2, 4.3, 11.3, 18.3, 25.3 och 1.4**

Tid? Klockan 17.30-18.30

Var? Arbis 15 (musiksal), Kyrkoesplanaden 15

Deltagare? Max 12 personer. Lediga platser finns.

Ledare? Tomas Fant och Mattias Nylund



Anmälning? Till Arbis på anmälningsblanketten på webbplats:

www.vaasa.fi/arbis eller på telefonnummer: 06-325 35 01

Kostnad? 19 euro (Arbis skickar räkning)

Äntligen onsdag för tjejer!

Tjejgrupp för ungdomar. På vårens första träff diskuterar vi vårens program och spelar spel m.m. Under de andra träffarna sysslar vi med olika inom-och utomhusaktiviteter.

Hur ofta? En onsdag i månaden med start den **15 januari**. Följande träffar **12.2, 11.3, 8.4 och 6.5**

Tid? Klockan 18.00–21.00

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

Deltagare? Max. 7 personer

Ledare? Julia Brännbacka

Anmälning? Samma grupp som på hösten, lediga platser finns.

Kostnad? 20 euro (Christina skickar räkning)



Samtalsgrupperna

Samtalsgrupper ordnas i samarbete med församlingarna i Smedsby, Malax och Vasa för alla DUV:s medlemmar. I samtalsgrupperna är det samtalet och diskussionen som står i fokus.

Syftet med samtalsgrupperna är att medlemmarna skall kunna prata om allt mellan himmel och jord och kunna veta att allt stannar inom den gruppen. Därför rekommenderas det att ingen personal från boende eller anhörig är med på samtalsgrupperna. Att dricka kaffe/te och äta något smått hör också till.



- Malax:** Börjar igen torsdagen den 30 januari klockan 17.15-19.00 i Kyrkhemmet. Träff var tredje vecka. Ledare är diakon Anne Bjurbäck (tel 050 3381059) och Britt-Helen Flemming.
- Smedsby:** Startdatum tisdagen den 21 januari klockan 18.30-20.00. Varannan tisdag. Vid frågor kontakta Hanna-Maria Hakala telefon 044 322 6707 eller Sandra Mörk tel. 044 3560530.
- Vasa:** Måndagar: 27.1, 17.2, 16.3, 27.4 kl. 18.00-19.30 i Brändö församlingsgård. Lördagen den 9.5 är det dags för vårens utfärd. Diakon Susanne Blomqvist (tel. 044-4808363).

På adressen

www.vaasa.fi/sv/idrott-for-specialgrupper

hittar ni olika former av anpassad idrott som idrottsavdelningen på Vasa stad arrangerar.

Ytterligare uppgifter får du på idrottsavdelningen av specialidrottskoordinator Tatjana Asplund tel. 325 3665 eller 0400 89 3665; e-post: tatjana.asplund@vaasa.fi

Lördagsträffen

Lördagsträffen är verksamhet för vuxna med svår/djup funktionsnedsättning. På Lördagssträffen är vi i sinnesstimulerande utrymmen på Dagcenter, dricker saft och äter något gott.

Hur ofta? En lördag i månaden; **18.1, 8.2, 7.3, 4.4 och 2.5**

Tid? Klockan 13.30-15.30

Var? Dagcenter, Magasingatan 12, 65100 Vasa

Deltagare? Max 8 deltagare

Ledare? Elsa Sandås, Nina Byggningsbacka, Julia Brännbacka, Terese Backlund och Carolina Svartsjö

Anmälning? Samma grupp som på hösten

Kostnad? 20 euro (Christina skickar räkning)



Kompisgrupp för tjejer och killar

Kompisgrupp för tjejer och killar i åldrarna 10-17 år. På vårens första träff diskuterar vi vårens program och spelar spel m.m. Under de andra träffarna sysslar vi med olika inom- och utomhusaktiviteter.

Hur ofta? Varannan torsdag med start den **16 januari**, t.o.m. **7.5.** (27.2 sportlov!)

Tid? Klockan 18.00–20.30

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

Deltagare? Max. 7 personer

Ledare? Terese Backlund

Anmälning? Samma grupp som på hösten, lediga platser finns.

Kostnad? 30 euro

Öppet Hus, grupp1 och grupp 2

Våra träffar som ordnas på lördagar för vuxna personer med lindrig/måttlig funktionsnedsättning kallas för Öppet Hus. I deltagaravgiften ingår kaffe/te med dopp och kostnader för programmet.

Hur ofta? Lördagar **25.1, 15.2, 14.3, 18.4 och 9.5**

Tid? Grupp 1: Klockan 13.30–15.00

Grupp 2: Klockan 15.00-16.30

Var? Se skilt program nedan.

Deltagare? Max 15 deltagare per grupp

Ledare? Lina Sjöskog och Denise Källman

Anmälning? Samma grupper som på hösten. Lediga platser finns.

Kostnad? 20 euro (Christina skickar räkning)



Program för Öppet Hus våren 2020

25.1 Karaoke på Folkhälsans dagcentral (Niklasvägen 1 i Smedsby)

15.2 Bingo på Folkhälsans dagcentral (Niklasvägen 1 i Smedsby)

14.3 Bowling i Cinema bowlinghall (Handelsesplanaden 18)

18.4 Pyssel på Folkhälsans dagcentral (Niklasvägen 1 i Smedsby)

9.5 Caféträff på Folkhälsans dagcentral (Niklasvägen 1 i Smedsby)



Nya anmälningar till Öppet Hus görs till Christina på DUV-kansliet .

Simskola på Norrvalla

Simningen på Norrvalla i Vörå är till för barn och ungdomar. Varje deltagare bör ha en stödperson eller förälder med sig. Möjlighet att ta simmärken om man vill.

Hur ofta? Lördagar; **18.1, 1.2, 22.2, 7.3, 14.3, 21.3, 4.4, 18.4, och 25.4**

Tid? Klockan 12.30-13.30 (aktiv tid i bassängen)

Var? I terapibassängen på Norrvalla i Vörå

Deltagare? Max 20 personer (inklusive stödperson/förälder)

Ledare? Wilma Eklund

Anmälning? Till vasanejden@duv.fi eller 040 543 4556 senast 14.1.

Kostnad? 40 euro (Christina skickar räkning)



Amazing Family Gym



I samarbete med Amazing Family Gym ordnas ledd gymträning för DUV i Vasanejdens medlemmar under våren.

Hur ofta? Söndagar: **19.1, 26.1, 2.2, 16.2, 23.2, 8.3, 15.3, 22.3, 5.4, 19.4 och 26.4**

Tid? Klockan 17.00-18.00

Var? Gammelstadsvägen 31, Smedsby

Deltagare? Max 20 personer (inklusive stödpersoner/assistenter)

Ledare? William Rönn

Anmälning? Samma grupp som på hösten, lediga platser finns. Anmäl senast **15.1** till vasanejden@duv.fi eller 040 543 4556

Kostnad? 35 €

