

***Medlemsblad 04/16***



*Gott Nytt År!*

# **Innehåll**

<b>Ledare .....</b>	<b>s. 3</b>
<b>Vinnarna i lotteriet och motionskampanjen.....</b>	<b>s. 4</b>
<b>Sponsorer.....</b>	<b>s.5</b>
<b>Syskonträffar .....</b>	<b>s.6</b>
<b>Biodag och middag på Rosso.....</b>	<b>s.7</b>
<b>Föräldrasida.....</b>	<b>s.8</b>
<b>Disco .....</b>	<b>s. 9</b>
<b>Dansgala i Stjärnhallen i Nykarleby.....</b>	<b>s.10</b>
<b>Motionskampanj.....</b>	<b>s.11-13</b>
<b>Fritidsverksamhet våren 2017.....</b>	<b>s. 14-20</b>
<b>Program för Öppet Hus .....</b>	<b>s. 19</b>
<b>Lärum.....</b>	<b>s.21</b>
<b>Aktuellt från FDUV.....</b>	<b>s.22-23</b>

**Telefon: 040-5434556**

**E-post: vasanejden@duv.fi**

**Webbplats: www.vasanejden.duv.fi**

**Adress: Storalånggatan 60 65100 Vasa**

## Hej!

Hoppas att ni alla haft en lugn och fridfull jul och får vara lediga några dagar ännu!

Här kommer ett medlemsblad fullt med fritidsaktiviteter för den kommande vårterminen. Medlemsbladet finns också på vår hemsida [vasanejden.duv.fi](http://vasanejden.duv.fi)

Nytt för våren är matlagningskursen i samarbete med Arbis, mer info på sidan 15. Annars är de flesta kurser en fortsättning på höstens, men till en del finns ännu lediga platser.

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

*Jag önskar er alla ett gott nytt år 2017!*

*Christina Mannfolk*  
Verksamhetsledare



# GRATTIS!!

Vinnarna av huvudvinsterna i DUV-lotteriet:

Resepresentkort 200 €: Ann-Marie Raukko

Presentkort Point Cut: Ebba Carling

Presentkort Ingves: Björn Pundars

Ytterligare lottades 73 stycken ”tröstevinster” ut!

Alla vinnare har kontaktats personligen.

## Vinnarna i höstens motionskampanj:

Tropiclandiabesök: André Björklund

Hygienartiklar: Bengt Söderman

Hygienartiklar: Mikael Lolax

Hygienartiklar: Stina Stark



# Vi tackar våra sponsorer!

KPO Prisma

Atria

Citymarket, centrum

Point Cut

Othello

Andreas Knip hembageri

Piffi

K-market Stens

Finnes grönsaker

LokalTapiola, Vasa

Dermoshop

Folkhälsan Utbildning Ab

Tropiclandia

Eks potatis

Kvevlax sparbank

Resebyrå Ingves-Svanbäck

Resebyrå Oravais trafik

S-market Vörå

Cinema Bowling

Bacchus

Lärum

Tandläkare C. Lewis

Tandläkare E. Hellström

Danske Bank

# **SYSKONTRÄFF för barn i förskole- och skolåldern**

**Var:** Första träffen är på DUV:s kansli i Vasa då vi planerar vårens aktiviteter.

**När:** Exakt datum meddelas senare

**Tid:** Klockan 17.30-19.30

**För vem:** Syskon till personer med funktionsnedsättning

**Anmälning:** Senast den 17 januari till Christina Mannfolk,  
vasanejden@duv.fi, 040 5434556.

**Kostnad:** 15 €

**Ledare:** Maria Östman



**Har du ideer, förslag, åsikter, eller frågor om DUV i Vasanejdens verksamhet?**

Tveka inte att kontakta Christina Mannfolk på  
vasanejden@duv.fi eller per telefon 040 543 4556.

Du kan också skicka ett brev till :

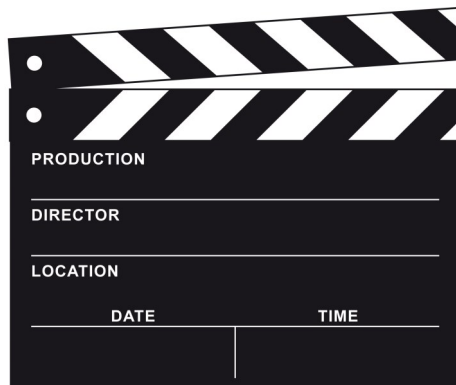
DUV i Vasanejden  
Storalånggatan 60  
65100 Vasa

## Bio

Lördagen den 4 mars far vi till bio Rex

(Hovrättsplanaden 16) och ser en film

(vilken film det blir meddelas senare på hemsidan [vasanejden.duv.fi](http://vasanejden.duv.fi))



Föreställningen börjar klockan 11.00 och räcker ca. en och en halv timme. Efter filmen, ungefär klockan 13 äter vi mat på restaurang Rosso (Vasaesplanaden 18 C). Välj matalternativ nedan.

### Meny

**Förrätt:** salladsbord

**Varmrätt alternativ 1:** lax med svampsås, potatismos, grönsaker

**alternativ 2:** kycklingfile med mörk vitlökssås, klyftpotatis och grönsaker

**Efterrätt:** Pannacotta på vitchoklad med Rossos jordgubbssås

Dagen (mat och bio) kostar 34 € som betalas kontant åt Christina då du kommer till biografen (gärna jämna pengar). Du kan också komma enbart på bio som kostar 9,50 € eller på enbart mat som kostar 24,50 €.

Anmälningar senast den 16 februari till DUV-kansliet, 040 5434556 eller [vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi). Kom ihåg att meddela specialdiet.

## **Föreläsning om föräldraskap med Christoph Treier** **- tisdagen den 28 mars kl. 18–21 i Vasa, plats meddelas senare**

Den omtyckta föreläsaren och mentala tränaren föreläser om t.ex.

- hur föräldrar med specialbarn får kraft att orka med vardagen
- hur det påverkar hela familjen, både föräldrar och syskon att ha ett barn med särskilda behov i familjen.



Deltagaravgift: 10 euro.

Anmälning senast den 20 mars till Annika Martin, [annika.martin@fduv.fi](mailto:annika.martin@fduv.fi), 050 302 78 88.



**Föräldraträffar** för föräldrar till barn med funktionsnedsättning.  
Kom och diskutera och utbyt erfarenheter med andra föräldrar .

-Tisdagen den 31 januari klockan 18-21 på Frans & Nicole,  
Hovrättsplanaden 18 (var och en betalar maten själv)

- Torsdagen den 16 mars klockan 17.30-19.30 i samband med  
disco för skolbarn på Folkhälsanhuset Wasa, Rådhusgatan 25.

Anmälningar till Christina Mannfolk,  
[vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi), 040 543 4556  
senast 25.1 respektive 8.3.





# DISCO

**Välkommen på disco för skolbarn med funktionsnedsättning i Eksalen, Folkhälsanhuset Wasa, Rådhusgatan 25 i Vasa.  
torsdagen den 16 mars kl. 17.30-19.30.**

Samtidigt ordnas en träff för föräldrarna i kafferummet.

Anmälning till Christina Mannfolk senast 8 mars:  
040 5434556 eller [vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi) både föräldrarna och barnen.

Inträdet till discot: 3 €.

Kaffeavgift för föräldrar: 2 €.



**DUV**

DE  
UTVECKLINGSSTÖRDAS  
VÄL I  
VASANEJDEN

Arrangör:



## **Dansgala i Stjärnhallen i Nykarleby**

**lördagen den 25 mars kl. 17.30–21.30**

**Höstens dansgala ordnas som vanligt i Vörå.  
Under våren ordnar vi en turnerande dansgala.  
Vårt mål är att ordna dansgala varje vår hos olika DUV-föreningar i  
Österbotten.**

**Vi börjar hos DUV i Nykarleby.**

**Inträde: 10 €.**

**Om det finns intresse, ordnas buss från Vasatrakten.**

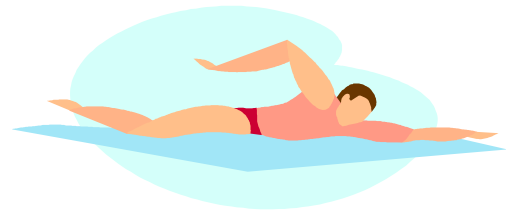
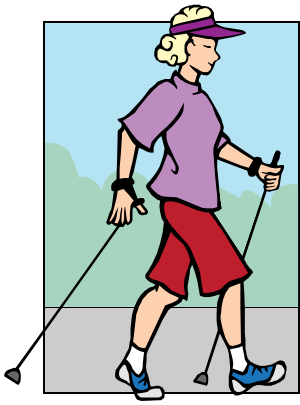
**Mera information och anmälningar till skjutsen senast 15 mars till:  
Christina Mannfolk**

**vasanejden@duv.fi, 040 543 4556**



# **FDUV**

**FÖRBUNDET  
DE  
UTVECKLINGSSTÖRDAS  
VÄL**



Jag deltar i motionskampanjen som pågår **1 –30 april 2017**

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.
- Bland alla som motionerat minst fem gånger i veckan utlottas ett Tropiclandia-besök och hygienprodukter.
- Ge eller sänd ditt motionskort till Christina Mannfolk, DUV i Vasanejden, Storalånggatan 60, 65100 Vasa SENAST fredagen den 12 maj 2017







# Fritidsverksamhet våren 2017

## Drama DUVorna

Drama DUVorna är en teatergrupp för personer med utvecklingsstörning. Drama DUVorna ordnas i samarbete med Arbis i Vasa. Vi arbetar mycket kring teaterns grundelement, vilket utvecklar ens uttrycksförmåga, koncentration, fantasi och samarbetsförmåga. Målet är att skapa en föreställning som ska visas för publik.

**Hur ofta?** Tisdagar; **10.1, 17.1, 24.1, 31.1, 7.2, 14.2, 21.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4**

**Tid?** Klockan 15.00–16.30

**Var?** Kasern 11, Östra Kaserntorget 7-9

**Deltagare?** Max 16 personer. Lediga platser finns.

**Ledare?** Alexandra Mangs och Daniela Mård

**Anmälning?** Till Arbis på anmälningsblanketten på webbplatsen

[www.vasa.fi/arbis](http://www.vasa.fi/arbis) eller på telefonnummer 06-325 35 01

**Kostnad?** 57 euro (Arbis skickar räkning)



## Äntligen onsdag!

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

**Hur ofta?** En onsdag i månaden med start den **11.1**. Följande träffar är 8.2, 8.3, 5.4 och 10.5.

**Tid?** Klockan 18.00–21.00

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

**Deltagare?** Max 7 personer.

**Ledare?** Jonas Udd

**Anmälning?** Samma grupp som på hösten.

**Kostnad?** 15 euro (Christina skickar räkning)



## Kocka med Kati

Kom med och koka enkla, varierande vardagsrätter i ett glatt gäng! Kursen riktar sig till personer med lindrig utvecklingsstörning. Ordnas i samarbete med Arbis.

- Hur ofta?** Torsdagar; 19.1, 26.1, 2.2, 9.2, 16.2
- Tid?** Klockan 12.45-15.00
- Var?** Gamla Opisto, Opistogatan 1
- Ledare?** Kati Källman och en hjälpledare
- Anmälning?** Till Arbis, [www.vaasa.fi/arbis](http://www.vaasa.fi/arbis) eller telefon 06-3253501
- Kostnad?** 60 € (inkluderar kursavgift och råvarukostnader). Arbis skickar räkning.



## LaBandet

Bandverksamhet för dig med lindrig utvecklingsstörning. Vi spelar och sjunger svängig musik tillsammans. Ta gärna med eget instrument. LaBandet ordnas i samarbete med Arbis i Vasa.

- Hur ofta?** Varje måndag; **9.1, 16.1, 23.1, 30.1, 6.2, 13.2, 20.2, 6.3, 13.3, 20.3, 27.3, 3.4**
- Tid?** Klockan 17.00-18.00
- Var?** Arbis musikal (Kyrkoesplanaden 15, andra våningen)
- Deltagare?** Max 10 personer. Lediga platser finns.
- Ledare?** Lukas Djupsjöbacka och Josefine Snellman
- Anmälning?** Till Arbis på anmälningsblanketten på webbplats:  
[www.vaasa.fi/arbis](http://www.vaasa.fi/arbis) eller på telefonnummer: 06-325 35 01
- Kostnad?** 34 euro (Arbis skickar räkning)



## Samtalsgrupperna

Samtalsgrupper ordnas i samarbete med församlingarna i Kvevlax, 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 onsdagen den 18 januari. Kontakta Britt-Helen Flemming för närmare information! Hennes telefonnummer är 365 45 72
- Smedsby:** Startdatum tisdagen den 10 januari klockan 18.30-20.00 . Varannan tisdag. Har du frågor kontakta diakon Jessica Emaus eller Hanna-Maria Hakala per telefon 044-356 0530.
- Kvevlax:** Tuula Knip , startdatum torsdag 26 januari.
- Vasa:** Varannan onsdag ojämnta veckor, start onsdagen den 18 januari kl. 18.00 i Brändö församlingshem. Anne Bjurbäck (tel. 044-4808362).

På adressen

[www.vaasa.fi/sv/idrott-for-specialgrupper](http://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](mailto:tatjana.asplund@vaasa.fi)



## Lördagsträffen

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

- Hur ofta?** En lördag i månaden; **28.1, 18.2, 11.3, 1.4, 29.4, 20.5**
- Tid?** Klockan 13.00-15.00
- Var?** Dagcenter, Magasingatan 12, 65100 Vasa
- Deltagare?** Max 8 deltagare
- Ledare?** Annina Wistbacka, Johanna Knipström, Hanna Vidjeskog, Daniela Mård och Karin Stara
- Anmälning?** Samma grupp som på hösten
- Kostnad?** 15 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 **12 januari**.
- Tid?** Klockan 18.00–20.30
- Var?** Första träffen på DUV:s kansli, Storalånggatan 60
- Deltagare?** Max. 6 personer
- Ledare?** Karin Stara
- Anmälning?** Samma grupp som på hösten
- Kostnad?** 15 euro (Christina skickar räkning)

## Öppet Hus, grupp1 och grupp 2

Våra caféträffar som ordnas på lördagar kallar vi för Öppet Hus. Öppet Hus är för vuxna personer med lindrig/måttlig utvecklingsstörning.

- Hur ofta?** Lördagar **21.1, 11.2, 18.3, 8.4, 6.5**
- Tid?** Grupp 1: Klockan 13.30–15.00  
Grupp 2: Klockan 15.00–16.30
- Var?** Se skilt program på nästa sida.
- Deltagare?** Max 15 deltagare per grupp
- Ledare?** Josefine Snellman och Fredrika Lillqvist
- Anmälning?** Samma grupper som på hösten. Lediga platser finns.
- Kostnad?** 15 euro (Christina skickar räkning)



## Istid i Targahallen

Istiden i Targahallen i Malax är för DUV i Vasanejdens medlemmar med familjer. Skrinningen sker på egen hand och egen risk. Använd hjälm!

- Hur ofta?** Söndagar; **15.1, 29.1, 12.2, 26.2, 12.3 och 26.3.**
- Tid?** **15.1 klockan 15-16, övriga söndagar klockan 16.00-17.00** (aktiv tid i rinken)
- Var?** I Targahallen, Idrottsvägen 4, Malax
- Deltagare?** För DUV i Vasanejdens medlemmar
- Anmälning?** Till Christina på DUV-kansliet, [vasanejden@duv.fi](mailto:vasanejden@duv.fi), 040 543 4556 (för att få en uppfattning om hur många som utnyttjar möjligheten att skrinna)





# Program för Öppet Hus våren 2017

Deltagaravgiften för vårterminen 2017 är 15 euro (Christina skickar räkning).  
I deltagaravgiften ingår kaffe/te med dopp och kostnader för programmet.

Grupp 1: klockan 13.30-15.00.

Grupp 2: klockan 15.00-16.30

21.1 **Karaoke** på Folkhälsans dagcentral (Niklasvägen 1 i Smedsby)

11.2 **Bingo** på Folkhälsans dagcentral (Niklasvägen 1 i Smedsby)

18.3 **Påskpyssel** på Folkhälsans dagcentral (Niklasvägen 1 i Smedsby)

8.4 **Bowling** i Cinema bowlinghall (Handelsesplanaden 18)

6.5 **Caféträff** på Folkhälsans dagcentral (Niklasvägen 1 i Smedsby)

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

## Simskola på Norrvalla

Simningen på Norrvalla i Vörå är till för både vuxna och barn. Varje deltagare bör ha en stödperson eller förälder med sig.

**Hur ofta?** Lördagar; **14.1, 21.1, 4.2, 18.2, 11.3, 25.3, 1.4, 22.4 och 6.5,**

**Tid?** Klockan 10.45-11.45 (aktiv tid i bassängen)

**Var?** I terapibassängen på Norrvalla i Vörå

**Deltagare?** Max 20 personer (inklusive stödperson/förälder)

**Ledare?** Lotta Baarman

**Anmälning?** Samma grupp som på hösten.

**Kostnad?** 50 euro (Christina 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 **25 januari**. Följande träffar 22.2, 15.3, 12.4 och 10.5.

**Tid?** Klockan 18.00–21.00

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

**Deltagare?** Max. 7 personer

**Ledare?** Maria Mannfolk

**Anmälning?** Samma grupp som på hösten

**Kostnad?** 15 euro (Christina skickar räkning)



## Protac SensCircle – en trygghetsskapande multikudde

För avslappning och vila samt flexibelt stöd



**Pris: 670 €**

- Formbar
- 9 led som kan böjas och formas
- Kan användas vid konflikthantering eftersom dess lugnande, sinnesstimulerande effekt dämpar oro, ångest och stress.

Man kan ligga bredvid den och ovanpå den. Man kan omsluta sig med den. Man kan vika den till en stol eller en koja och man kan använda den som ryggstöd i en säng. Lämpligt även för äldre som flexibelt stöd i sängen.

### **Materialet**

Finns i tre färger. 250 cm lång. Fyllningen är sinnessimulerande plastbollar och polystyrengranulat (styroxkolor). Fyllningen ligger i uttagbara moduler. Den mittersta modulen innehåller sinnesstimulerande plastbollar. Yttermodulerna innehåller styrox, som är mjukt och varmt och lämpligt att luta sig / stöda sig mot.

Kan beställas från Lärum-förlaget via e-post [forlaget@larum.fi](mailto:forlaget@larum.fi) eller telefon 040-653 9776.

Annika Martin kan svara på frågor, [annika.martin@fduv.fi](mailto:annika.martin@fduv.fi), 050 302 7888.

Testa SensCircle hos Lärum på Storalånggatan 60.



## Aktuellt från FDUV

### **Sportlovsläger i Vasatrakten**

**- för barn i skolåldern med utvecklingsstörning och deras syskon**

#### **Preliminärt program:**

Måndag 27 februari	Slalom- och skidåkning
Tisdag 28 februari	Pulkaåkning och simning
Onsdag 1 mars	Pysselförmiddag, pröva på Malikes vinteraktivitetsredskap
Torsdag 2 mars	Ridning och filmeftermiddag

Man kan delta en eller flera dagar kl. 9–15.30.

Ledare från FDUV tar hand om barnen.

Pris/dag: 10 euro. Lunch ingår.

Anmälning senast den 16 februari till Annika Martin,

[annika.martin@fduv.fi](mailto:annika.martin@fduv.fi), 050 302 78 88.



### **Friluftsdag vid Norrvalla i Vörå lördagen den 22 april kl. 10–16**

Friluftsdagen passar både ung och gammal. Vi delas in i grupper eller familjevis.

Vi går på spårning i naturen, gör mat på öppen eld och på friluftskök.

Vi avslutar med simning i terapibassängen och mellanmål.

Deltagaravgift: 10 €.

Anmälning senast den 11 april till Tina Holms,

[tina.holms@fduv.fi](mailto:tina.holms@fduv.fi), 040 567 92 57.





## Kurs om sexualitet och känslor: Får jag lov? Del 2

**17 januari i Jakobstad kl. 17.30–20.30**  
Funkis, Jakobsgatan 37 A

**18 januari i Vasa kl. 17.30–20.30**  
FDUV:s kansli, Storalånggatan 60

Kursen riktar sig till personer med lindrig intellektuell funktionsnedsättning eller andra tilläggshandikapp. Inga föräldrar eller personal. Kårkullas ledande psykolog Anita Norrdahl leder gruppen.

Under kurskvällen pratar vi om:

- Känslor och kroppen
- Pojkvän/flickvän
- Att kramas, pussas och hålla handen – eller mer?
- Rättigheter
- Hur jag skall göra för att känna mig trygg tillsammans med andra personer

Deltagaravgift: 10 € . Mera information och anmälningar **senast den 4 januari:**

Annika Martin, annika.martin@fduv.fi,  
050 302 78 88.



