



Programblad

Hösten 2026



Hej bästa DUV-medlem!

Hoppas att sommaren har varit avslappnande, och att du har fått njuta av somriga smaker och sysslor med dina vänner. Nu är det dags att rikta blicken mot en höst fullspäckad av program!

Snart har även jag fått ta del av ett helt verksamhetsår. Sommarfesten var en absolut höjdpunkt för mig- det var så roligt att träffa många av er på en gång och spendera en rolig kväll tillsammans. Nog har väl ni också kommit ihåg att lyssna på Duvsterz låt "Om du inte är här med mig"? Det har nog varit årets sommarlåt för mig!

Höstens program innehåller många favoriter bekanta från förr, men också några nyheter! I Åbo ordnas till exempel en bokklubb med lästlästa böcker tillsammans med Luckan. Vi kommer också att ha två olika läger och en bowlingturnering tillsammans med DUV i Mellersta Nyland, Västra Nyland och Kimitonejden!

Kom ihåg att anmäla dig så fort som möjligt till de aktiviteter som du är intresserad av. DUV-medlemmar deltar i våra aktiviteter till ett billigare pris och får information om vår verksamhet per mejl eller post, det lönar sig alltså att bli medlem ifall du inte är det redan! Du kan bli medlem via vår webbsida eller genom att ta kontakt med mig per mejl eller telefon

Soliga sensommarhälsningar,

Sandra Hildén
Verksamhetsledare



ANMÄLAN

Det finns fyra sätt att anmäla sig till våra aktiviteter:

- Per telefon till 0451318926 (På måndagar kl. 13-16, på tisdagar kl. 12-15, onsdagar kl. 12-19 och på torsdagar kl. 10-16). WhatsApp och textmeddelande går också bra!
- Per mejl till aboland@duv.fi
- Klipp ut anmälningsblanketten i det här programbladet och posta den till DUV:s kontor (Auragatan 1 H, 20100 Åbo)
- Via anmälningsfunktionen på vår webbsida (aboland.duv.fi)

Det finns begränsat med platser till vissa av aktiviteterna, så det lönar sig att anmäla sig så fort som möjligt.

Vi önskar att ni anmäler er med komplett information:

- Namn
- Adress
- Telefonnummer
- Eventuell kontaktperson
- Specialdieter

OBS! Speciellt viktigt är det att vi har aktuell information om hur vi får tag på er, t.ex. vid eventuella förändringar i programmet. Specialdieter är viktiga att veta om, eftersom vi ofta har kaffeservering eller mellanmål på våra program och evenemang.

OBS! Du som inte är medlem i föreningen betalar 10 euro extra för varje aktivitet som du deltar i.

DUV:s verksamhet finansieras bland annat av:

- FDUV
- SAMS
- Svenska Folkskolans Vänner
- Sundells stiftelse
- Stiftelsen Emelie och Rudolf Gesellius fond
- Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet
- Amos Anderssons fond
- Gesselius fond
- DUV i Mellersta Nyland
- Åbo Svenska Diakoniförening



SVENSKA FOLKSKOLANS VÄNNER

EVENEMANGSKALENDER

25.8 UTE TILLSAMMANS I PARGAS

Med stöd av Gesellius Stiftelse och Stiftelsen 7:e Mars har vi möjlighet att börja med friluftsverksamhet! Vi börjar med en kort träff i centralparken i Pargas, var vi tillsammans funderar på hurdan friluftsverksamhet vi vill ordna i fortsättningen. Vi njuter av naturen, och har gemensamt program. Vi bjuder på litet tilltugg. Även personal är hjärtligt välkomna med! **Meddela gärna Sandra om du kommer, så vi vet hur många som deltar!**

Klockslag: 10-12

Plats: Centralparken i Pargas, vi träffas vid "Gäddan"

Pris: Gratis

26.8 UTE TILLSAMMANS I ÅBO

Med stöd av Gesellius Stiftelse och Stiftelsen 7:e Mars har vi möjlighet att börja med friluftsverksamhet! Vi börjar med en träff vid Uttamo badstrand, var vi tillsammans funderar på hurdan friluftsverksamhet vi vill ordna i fortsättningen. Vi njuter av naturen, och har gemensamt program. Vi bjuder på litet tilltugg. Även personal är hjärtligt välkomna med! **Meddela gärna Sandra om du kommer, så vi vet hur många som deltar!**

Klockslag: 10-12

Plats: Uttamo badstrand

Pris: Gratis

29.8 ÅBO PRIDE

Vi deltar i prideparaden i Åbo för att fira allas rätt att vara sig själv. Efter paraden har vi picnic i Kuppisparken. Paradrutten är ca. 2 km lång. Klä dig gärna i färggranna färger och accessoarer!

Anmäl dig senast 24.8! Vi meddelar de anmälda exakt mötesplats innan evenemanget.

Klockslag: Träff kl. 11.30, paraden startar kl. 12.

Plats: Exakt plats för träffen meddelas de som anmält sig.

Pris: Gratis

11-13.9 UT I NATUREN LÄGER (40+) TILLSAMMANS MED VÄSTÅBOLANDS SVENSKA FÖRSAMLING

Välkommen på läger i samarbete med Väståbolands svenska församling! Lägret ordnas i Houtskär i fin skärgårdsmiljö. Lägrets tema är Ut i naturen. Vi pysslar med naturmaterial, har skogsbingo och frågesport. Vi får också ta del av program som församlingen koordinerar. Detta läger riktar sig till dig som är 40+ eller önskar dig ett lugnare läger. Observera, att Houtskär är längre bort och att det kan vara svårt att avbryta lägret mitt i. Kontakta oss om det är något du undrar, eller är osäker över. Transporten koordineras. Mera information skickas till dem som anmält sig.

Anmäl dig senast 31.8! Begränsat antal platser!

Klockslag: ca kl. 14 på fredagen- ca kl. 15 på söndagen

Plats: Skärgårdens kursgård i Houtskär

Pris: 140€

26.9 DEN LILLA SKRÄCKAFFÄREN PÅ ÅBO SVENSKA TEATER

Vi går och ser föreställningen "Den lilla skräckaffären" på Åbo svenska teater. I avgiften ingår teaterbiljett och pausservering. Fruntimmersföreningen i Åbo står för resten av kostnaderna.

Anmäl dig senast 31.8! Begränsat antal platser!

Pris: 15€ OBS! Bindande anmälan.

Begränsat antal platser!

Klockslag: ca. kl. 15.30-18.30

Plats: Åbo Svenska teater. Information om träffpunkt och exaktare tidtabell meddelas åt de anmälda

24-25.10 FDUV KONGRESS i Tammerfors

FDUV ordnar en förbundskongress i Tammerfors den 24-25 oktober. Under kongressen fattas viktiga beslut om bland annat FDUV:s strategi, politiska program och verksamhetsplan. Dessutom blir det intressanta föreläsningar, mingel och middag med dans. Alla DUV-medlemmar är välkomna med på kongressen.

Kongressen ordnas på Hotell Scandic Tampere City i Tammerfors. Vi kommer att övernatta på Hotell Scandic Tampere City. Om du är intresserad av att delta i kongressen så kan du anmäla intresse redan nu till verksamhetsledare Sandra Hildén på (0451318926 eller aboland@duv.fi).

DUV står för en del av din deltagaravgift (70€), men resor och hotellövernattning bekostar du helt själv. Resor och övernattning blir ungefär 150€ till. Vi sköter de

praktiska arrangemangen kring bokningen av resorna. Du kan ansöka om understöd för utgifterna, men alla som söker kan inte garanteras understöd.

Anmäl ditt intresse senast den 19 augusti.

29.10 HALLOWEENFEST

Kom och fira halloween med oss! Det blir kusliga snacks, ansiktsmålningar och passligt spännande stämning. Den bästa halloweenutstyrseln vinner pris!

Klockslag: 18.15-19.45

Plats: Luckan i Åbo

Pris: 5€, betalas kontant på plats

7.11 BOWLINGTURNERING

DUV i Mellersta Nyland bjuder med oss på bowlingturnering till Kuppis Bowlinghall. Efteråt blir det middag på en närliggande restaurang.

Anmäl dig senast 11.10!

Klockslag: kl. 13-16

Plats: Kuppis Bowlinghall och en restaurang i närheten

Pris: 20€

13-15.11 UNGDOMSLÄGER

Vi ordnar ett läger med Karnevaltema för våra yngre medlemmar (under 40 år). Det blir färgglad karnevalstämning i gott sällskap. Det blir till exempel musik, pyssel och program. Mera information skickas till dem som anmält sig.

Anmäl dig senast 18.10!

Klockslag: ca kl. 16 på fredagen- ca kl. 13 på söndagen

Plats: I Åbo eller närliggande kommun, meddelas senare
åt de anmälda

Pris: 140€

21.11 FDUV FAMILJEDAG I ÅBO

Välkommen med på en familjedag för hela familjen!
FDUV ordnar i samarbete med den lokala DUV-föreningen i Åboland en fartfylld familjedag för familjer med barn och unga med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning och deras syskon. Familjedagen ordnas på Holiday Club Caribia i Åbo där vi erbjuder gemenskap, roliga aktiviteter och möjlighet att träffa andra familjer i liknande situation.

Vi ordnar program för hela familjen med bl.a. gemensam simning men också skilt program för föräldrar och barn. På plats finns FDUV:s hjälpledare som sysselsätter och stöder barn och unga med funktionsnedsättning att delta i anpassade aktiviteter. För syskonen ordnar vi också ledda aktiviteter, det finns bl.a. möjlighet att besöka Superpark tillsammans med hjälpledare.

För föräldrarna finns möjlighet att delta i ledd diskussion med fokus på föräldrastöd och vardagspussel.

Diskussionen leds av Olivia Sandström, sakkunnig inom familjearbete och rådgivning. Det finns också utrymme för samtal och utbyte av erfarenheter familjer emellan.

Plats: Holidayclub Caribia i Åbo

Tidtabell: Vi inleder familjedagen med välkomstkaffe och smått tilltugg kl. 9:30. Dagen avslutas kl. 16. Ett detaljerat program publiceras senare.

Pris: dagen är avgiftsfri och inkluderar frukostbuffé, lunch och mellanmål samt alla programpunkter (bl.a. tillgång till spa avdelning)

29.11 JULFEST

Vi avslutar höstterminen med traditionsenlig julfest. Det blir julgröt, lotteri, och vem vet, kanske ett besök av julgubben? Ta med dig en julklapp värd ca.5€ ifall du också vill få en.

Plats: Plats meddelas senare

Tidtabell: kl.15-17

Pris: 5€ (betalas kontant vid entrén)



PROGRAM FÖR BARNFAMILJER

SIMSKOLA

Simskolan passar dig som tycker om att simma eller leka i vattnet. Barnet som deltar i simskolan måste ha med sig en vuxen (till exempel en förälder eller en personlig assistent) i bassängen.

Ansvarig ledare: Åsa Sundström

Klockslag: 17-18

Datum: Måndagar 7.9-30.11 (paus: höstlov v.42, 12.10)

Plats: Folkhälsanhusets simhall (Munkvikvägen 31, Pargas)

Terminsavgift: 15€

Kom ihåg: Ta med dig baddräkt, handduk och tvättartiklar.

FAMILJESIMNING

Välkommen till Folkhälsanhuset för att simma och umgås tillsammans med andra familjer! På familjesimningen finns inga fritidsledare på plats, utan alla familjer ansvarar för sig själva i bassängen.

Klockslag: 16-17

Datum: 19.9, 17.10, 14.11, 12.12

Plats: Folkhälsanhusets simhall (Munkvikvägen 31, Pargas)

Terminsavgift: Gratis för DUV-medlemma



FÖRÄLDRATRÄFFAR I PARGAS (FDUV)

Kom med på föräldraträff i Pargas. Här får du utbyta erfarenheter och tankar kring vardagen. Du får kamratstöd och kan diskutera vardagen med andra som befinner sig i en liknande situation. Om du inte orkar prata kan du ändå komma med, ta en kopp kaffe och bara koppla bort vardagen en stund. Diskussionen leds av Sandra Hildén, DUV i Västra Åbolands verksamhetsledare, som har lång erfarenhet av familjearbete.

Klockslag: 18-19.30

Datum: 22.9, 27.10, 17.11

Plats: Folkhälsanhuset, Blå salongen (Munkvikvägen 13, Pargas)



VERKSAMHET FÖR UNGDOMAR

TORSDAGSCHILL

Kom med och chilla med oss! Vi umgås och gör roliga aktiviteter tillsammans, till exempel filmkväll, bakning, sällskapsspel och annat. Programmet anpassas efter deltagarnas önskemål. Under första timmen (cirka kl. 18–19) gör vi en rolig gemensam aktivitet. Efter det finns det tid för fritt umgänge, som pingis, biljard, spel och annat roligt som ungdomsgården har att erbjuda.



Träffarna riktar sig till ungdomar och unga vuxna i åldern 15–25 år.

Ansvariga ledare: Janina Rågård & Tilde Wickström

Klockslag: 18-20

Datum: 10.9, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11 & 3.12

Plats: Ungdomsgården PIUG (Skolmästargatan 5, Pargas)

Terminsavgift: Gratis för DUV-medlemmar

≡COZY≡
AUTUMN

SENIORVERKSAMHET

Vi erbjuder musik-, sinnes- och rörelseverkstäder för seniorer som önskar program i ett lugnt tempo. Verkstädernas innehåll skräddarsys enligt deltagarnas önskemål och behov. Verksamheten hålls på Bostadsvägens boende, Seniorhuset och Triangeln i Pargas.

Pris: Gratis för DUV- medlemmar

Verkstädernas program diskuteras mer i detalj med de serviceenheter som omfattas av verksamheten.



KLUBBVERKSAMHET

Bra att veta om klubbarna:

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i klubbarnas tema eller ledaruppsättning vid behov. Vi meddelar inte separat om detta, förutsatt att ändringarna inte påverkar klubbens tidpunkt.

OBS! På grund av praktiska orsaker är det **jätteviktigt** att vi vet hur vi får tag på våra deltagare om vi är tvungna att göra ändringar i tidtabeller eller inhibera. Utöver detta behöver vi veta om eventuella specialdieter. Kom alltså ihåg att göra anmälan noggrant!

Alla nya klubbmedlemmar är välkomna att delta kostnadsfritt en gång för att se om klubben passar dig. Om du fortsätter i klubben efter detta är du skyldig att betala terminsavgiften, oavsett hur många gånger du har deltagit.



SPORTIGA KLUBBAR

SIMNING

Simningen passar alla som tycker om att plaska och röra sig i vattnet! Efter ett skönt dopp och en vända i bastun har du möjlighet att köpa något i cafeterian.



Ledare: Robert Helin, Wilma Franck
m.fl

Från Pargas: Träff kl. 17 på Bustis, start hemåt ca kl. 19.30

Från Åbo: Träff vid Bäckis kl. 17.00, start hemåt ca kl. 19.30

Datum: 15.9, 29.9, 13.10, 27.10, 10.11 & 24.11

Plats: S:t Karins simhall (Uimahallintie 4)

Pris: ca 20€ i fickpengar (enbart inträde kostar 6,50€)

Kom ihåg: Ta med dig baddräkt, handduk, tvättartiklar och pengar.

FOTBOLL

Kom med i PIF och Puff – Pargas roligaste fotbollslag! Du blir en del av en fin idrottsgemenskap, och får god kondition på köpet.

Ledare: Robert Helin

Klockslag: 17.30-18.30

Datum: Onsdagar 2.9-28.10 (med paus på höstlovsveckan 14.10)

Plats: Axxells konstgräsplan (Vapparvägen 4, Pargas)

Terminsavgift: 15€



TISDAGSMOTION

Kom med och hitta rörelseglädje tillsammans med andra! Under träffarna får du prova på olika motionsformer – allt från styrketräning till dans. Vissa gånger är vi utomhus om vädret tillåter.



Ansvarig ledare: Tindra Degerth

Klockslag: 17.30-18.30

Datum: 8.9, 22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 17.11 & 1.12

Plats: Folkhälsanhusets gymnastiksal (Munkvikvägen 31, Pargas)

Terminsavgift: 15€

Kom ihåg: Ha på dig kläder som är lätta att röra sig i.

BOWLING

Vi bowlar och har det trevligt tillsammans! De som vill kan samlas före bowlingen för att ta en kaffe i bowlinghallens cafeteria.

Ansvarig ledare: Wilma Franck

Grupp 1 (fredagar): kl.18-19

4.9., 18.9., 2.10., 30.10., 13.11 (OBS! Kl. 17-18). & 27.11.

Grupp 2 (torsdagar): kl.18.30-19.30: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11. & 19.11

Plats: Kuppis bowlinghall (Kuppisgränden 1, Åbo)

Terminsavgift: 35€

Kom ihåg: Ta med dig 2€ för bowlingskorna.



BILJARDKLUBB

Gör någonting roligt lördagen till ära – kom och spela biljard med oss! Vi lär oss grunderna i biljard, umgås och har det trevligt tillsammans. Eventuella drycker köps i baren på egen bekostnad. Obs! Det finns en relativt hög tröskel vid ingången till lokalen.

Ansvarig ledare: Wilma Franck

Klockslag: 15-16

Datum: 19.9, 17.10, 21.11 & 12.12

Plats: Galaxie Center (Eriksgatan 30, Åbo)

Terminsavgift: 25€



KREATIVA KLUBBAR

KONSTKLUBB

Om du tycker om att skapa med händerna och vara kreativ passar du perfekt att komma med på konstklubben. Vi provar på många former av konst och hantverk, ofta med inspiration från olika konststilar och naturen. I slutet av terminen ordnar vi en vernissage där du får visa upp alla dina konstverk.



Ansvariga ledare: Mia Lindqvist & Branko Lampi

Klockslag: 18-19.30

Datum:

16.9, 30.9, 14.10, 28.10, 11.11, & 25.11

Plats: Luckan, (**OBS!**) Gårdssalen, gå in genom G-dörren och direkt till vänster (Auragatan 1H, Åbo)

Terminsavgift: 40€

BANDKLUBB

Den här klubben passar dig som har ett seriöst musikintresse och är intresserad av att spela eller sjunga i ett band. Vi lär oss olika instrument, tränar på vår sångteknik och övar in olika pop- och rocklåtar. I slutet av vårterminen ordnar vi en konsert, och uppträder eventuellt också under andra tillfällen på vårterminen.

Ansvarig ledare: Janne Engblom

Klockslag: 14.30-15.15

Datum: Måndagar 14.9-30.11 (paus 12.10)

Plats: Musikinstitutet Arkipelag (Fredrikaplan 2, Pargas)

Terminsavgift: 40€

BOKCIRKEL



Tycker du om att läsa, eller lyssna på när någon annan läser? Tycker du att det skulle vara roligt, att diskutera och fundera på böcker tillsammans?

I samarbete med Luckan ordnar vi en bokklubb för lättlästa böcker. Vi läser, lyssnar och diskuterar böckerna tillsammans. Vi samarbetar med LL-center.

Klubben passar både dig som är vanare läsare, och dig som är nyfiken att prova på.

Ansvarig ledare: Elin Åberg m.fl från Luckan

Klockslag: 18-19

Datum: 23.9, 7.10, 21.10, 4.11, 18.11 och 2.12

Plats: Luckan, (OBS!) Gårdssalen, gå in genom G-dörren och direkt till vänster (Auragatan 1H, Åbo)

Terminsavgift: Gratis

DRAMAKLUBB

Är du intresserad av teater? Kom med i Dramaklubben! Vi skådespelar, improviserar och hittar vår egen röst på scenen!

Klubben passar både dig som har skådespelat tidigare och dig som inte har erfarenhet av teater.

Under hösten jobbar vi bland annat runt texter ur boken Bultande Hjärtan. Vi kommer att jobba mot er föreställning, som avslutar vår termin.

Ansvarig ledare: Lotte Karlsson

Klockslag: 13.15-14.45

Datum: 30.8, 13.9, 27.9, 11.10, 25.10 & 15.11 +
föreställning + repetitioner 21-22.11

Plats: PIUG Kultursalen (Skolmästargatan 5, Pargas)

Terminsavgift: 40€



KLUBBAR FÖR ALLA

KLUBB DUVAN

På Klubb Duvan får du träffa bekanta och ta del av verkstäder med olika tema. Det blir allt från konstverkstäder till filmkvällar och allsång - någonting för alla med andra ord! Vi bjuder på kaffe med tilltugg.

Klubben passar alla medlemmar, oavsett ålder och stödbehov.

Klockslag: 17-18.30

Plats: Folkhälsanhuset, Blå salongen (Munkvikvägen 31, Pargas)

Terminsavgift: 45€



Datum	Tema
10.9	Höstmys
17.9	Naturpyssel
24.9	Församlingen håller program
1.10	En resa genom Europas
8.10	-Programmet klarnar senare-
15.10	PAUS (höstlov)
22.10	Harry Potter-kväll
29.10	PAUS (halloweenfest)
5.11	Asiatiska smaker
12.11	Filmkväll
19.11	Stora musikfrågesporten
26.11	Församlingen håller program
3.12	Julmys



ANMÄLAN TILL DUV:S AKTIVITETER:

Mitt namn: _____

Min adress: _____

Min/ min kontaktpersons telefonnummer:

Eventuella specialdieter: _____

Jag anmäler mig till följande klubbar/evenemang:

Jag är DUV-medlem:

☐ Ja

☐ Nej

☐ Jag vill bli medlem

[illegible]