



Programblad
Sommaren 2026



Hej bästa DUV-medlem!

Sommaren är äntligen här och förhoppningsvis får du njuta av sol, semester och roliga aktiviteter. Vi på DUV vill se till att ni får ta del av glädje och gemenskap också under sommarmånaderna.

Under sommaren är det vanliga programmet på paus, men istället kommer DUV att ordna annat roligt program. I det här programbladet hittar du information om vilka aktiviteter vi erbjuder under sommaren. På alla program kommer jag, Emma, att fungera som ledare. Under större program kommer jag få hjälp av andra duktiga ledare.

Du kan anmäla dig till sommaraktiviteterna per telefon på 0451318926 eller via mejl till fritid.aboland@duv.fi. Du kan anmäla dig till flera aktiviteter på en gång om du vill. Lite större program har tidigare anmälningdatum, men annars ligger sista anmälningdatumet på torsdagen innan den kommande veckans program. Observera att det finns ett begränsat antal platser till vissa aktiviteter, så anmäl dig så fort som möjligt till aktiviteter du är intresserad av. Om du har frågor gällande tillgänglighet eller annat kan du höra av dig till mig. Hoppas du hittar något kul program så ses vi i sommar!

Emma Olofsson,
ansvarig sommarledare



FDUV:S FÖRBUNDSKONGRESS – INTRESSEANMÄLAN

FDUV ordnar en förbunds kongress 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 din deltagaravgift (70€), men resor och hotellövernattning bekostar du 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.

**FÖRBUNDS-
KONGRESS**

24–25.10.2026 i Tammerfors

ANMÄLAN

Det finns fyra sätt att anmäla sig till våra aktiviteter:

- Per telefon till 0451318926, WhatsApp och textmeddelande går också bra!
- Per mejl till fritid.aboland@duv.fi
- Klipp ut anmälningssblanketten programbladet och posta den till DUV:s kontor (Auragatan 1 H, 20100 Åbo)
- Via anmälningfunktionen på vår hemsida (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
- Allergier och specialdieter

OBS! Speciellt viktigt är det att vi har aktuell information om hur vi får tag på er, till exempel vid eventuella förändringar i programmet. Specialdieter är viktiga att veta om, eftersom vi ofta bjuder på kaffeservering eller snacks på våra evenemang.

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

DUV:s sommarverksamhet finansieras av bland annat:

- Elfvings Stiftelse
- Pargas Stad

Elfvings Stiftelse



**Pargas
Parainen**

EVENEMANGSKALENDER

SOMMARKLUBB I ÅBO

I år ordnas en sommarklubb i Åbo varje onsdag under juli och början på augusti. Vi gör somriga aktiviteter tillsammans, där programmet varierar enligt deltagarnas önskemål. Programmet kan till exempel vara pyssel, spel eller musik.

Tid: Sex onsdagar i juli–augusti (1.7, 8.7, 15.7, 22.7, 29.7, 5.8)
klockan 18.00–20.00.

Plats: Luckans vänsal (Auragatan 1B, Åbo)

Pris: 20€

Anmäl dig senast 18.6. Meddela också eventuella allergier eller dieter.

VERKSAMHET PÅ BOENDEN I PARGAS

Under vecka 26–32 (22.6–3.8) kommer det ordnas sommarverksamhet på ett par boenden i Pargas. Programmet varieras och anpassas enligt deltagarnas önskemål och behov.

OBS! Ingen träff 20.7!

Bostadsvägens boende:

Måndagar kl. 10.00–11.30

Seniorhusets och Triangelns boenden:

Måndagar kl. 12.30–14.30

22.6 MIDSOMMARPICKNICK I PARGAS

Kom med och fortsätt midsommarfirandet tillsammans med andra. Vi umgås och njuter av varandras sällskap med en gemensam picknick i Pargas. Man får ta med egen picknickmat, men DUV bjuder också på något smått och gott. Under picknicken kommer det finnas möjlighet till att laga midsommarkransar eller spela olika utespel såsom kubb eller ringkastning.

Tid: 15.30–17.30

Plats: Centralparken i Pargas. Vi träffas vid Pargas busstation, nära ingången till parken.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 18.6. Meddela också eventuella allergier eller dieter.

23.6 MIDSOMMARPICKNICK I ÅBO

Kom med och fortsätt midsommarfirandet tillsammans med andra. Vi umgås och njuter av varandras sällskap med en gemensam picknick i Åbo. Man får ta med egen picknickmat, men DUV bjuder också på något smått och gott. Under picknicken kommer det finnas möjlighet till att laga midsommarkransar eller spela olika utespel såsom kubb eller ringkastning.

Tid: 14–16

Plats: Vårdbergsparken i Åbo. Vi träffas vid trapporna upp till lekparken på Vårdbergsgatans sida.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 18.6. Meddela också eventuella allergier eller dieter.

24.6 SOMRIG ALLSÅNG I PARGAS

Vi sjunger somriga allsångslåtar tillsammans, allt från nostalgiska klassiker till moderna nykomlingar. Vi kommer även spela ett musikquiz med sommartema.

Tid: 13–15

Plats: Centralparken i Pargas. Vi träffas vid busstationen som är nära ingången till parken.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 18.6.

25.6 SOMRIG ALLSÅNG I ÅBO

Vi sjunger somriga allsångslåtar tillsammans, allt från nostalgiska klassiker till moderna nykomlingar. Vi kommer även spela ett musikquiz med sommartema.

Tid: 13–15

Plats: Samppalinnaparken i Åbo. Vi träffas vid Bäckis 12.45 och promenerar tillsammans. Man kan också komma direkt till trapporna på Klostergatan, bredvid Luostarivuoren Lyseon lukio kl. 13, men meddela Emma i förväg vid sådana fall.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 18.6.



26.6 NATURPYSSEL I PARGAS

Vi lagar egna naturtavlor med hjälp av det vi hittar i naturen. Först går vi en liten promenad tillsammans för att hitta naturmaterial, och sedan sätter vi oss ner för att skapa egen konst.

Tid: 13–15

Plats: Centralparken i Pargas. Vi träffas vid busstationen nära ingången till parken och går därifrån tillsammans.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 18.6.

28.6 MEDELTIDA ÅBO

Vi besöker den medeltida marknaden i Åbo tillsammans. Marknaden befinner sig på Gamla Stortorget där det finns både marknadsstånd, musik och teaterprogram att se. Vi utforskar marknaden i lugn takt och enligt deltagarnas önskemål.

Tid: 13–15

Plats: Vi träffas 12.30 vid Bäckis och promenerar tillsammans till marknaden. Man kan också komma direkt till Gamla Stortorget's ingång vid åstranden men meddela Emma i förväg vid sådana fall.

Pris: Gratis, men ta med pengar om du vill köpa något på marknaden.

Anmäl dig senast 18.6.



30.6 TEATERBESÖK TILL PARGAS TEATERBOULAGE

Årets sommarteater heter Serenas dröm och beskrivs enligt följande:

Solveig drömmer redan som liten om att bli popstjärna. I tonåren lever drömmen vidare. Hon vill nu bli kallad Serena och tillsammans med några kompisar bildas bandet Serena's Dream. Lite schismer mellan de fyra flickorna kan inte undvikas. En och annan kärlekshistoria dyker upp och Serena slits mellan sin familj, bandet och pojkvännen. Bandet drömmer om skivkontrakt, men för ett flickband är det inte lätt att ta sig fram i den mansdominerade musikbranschen. Ska drömmen gå i uppfyllelse? Händelserna utspelas under åren 1977-85 och pjäsen är fylld med tidsenlig rockmusik.

Tid: 18.30–20.30. Pjäsen tar ungefär 2 timmar med paus.

Plats: Lillholmen, Pargas, (Tervsundsvägen 31). Vi ordnar skjuts från Pargas busstation kl. 17.45 till teatern och skjuts tillbaka till busstationen efteråt.

Pris: 27€ betalas via faktura.

Anmäl dig senast torsdag 18.6. Meddela också ifall du rör dig med rullstol, rollator eller annat hjälpmedel.



1.7 NATURPYSSEL I ÅBO

Vi lagar egna naturtavlor med hjälp av det vi hittar i naturen. Först går vi en liten promenad tillsammans för att hitta naturmaterial, och sedan sätter vi oss ner för att skapa egen konst.

Tid: 13–15

Plats: Kuppisparken i Åbo. Vi träffas vid Bäckis 12.45 och går därifrån tillsammans. Man kan även komma rakt till parkens ingång mellan trafikparken och fågeldammen, men meddela Emma i förväg vid sådana fall.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 25.6.

2.7 SAMPPALINNAS UTEBAD I ÅBO

Vi tillbringar en skön förmiddag på Samppalinnas utebad där det finns möjlighet att bada, sola och ta det lugnt. Bastumöjlighet finns också.

Tid: 10–13

Plats: Samppalinnas utebad, Volter Kilpigatan 2. Utebadet är beläget ovanpå en brant uppførsbacke, men det finns möjlighet att köra upp med bil för att lämnas av. Gången till bassängerna och duschutrymmena är tillgängliga.

Pris: 4,20€ med funktionshinderskort för inträde. Ta med fickpengar om du vill köpa något från caféet vid bassängerna.

Anmäl dig senast 25.6.



3.7 STRANDHÄNG I PARGAS

Vi tillbringar en lugn förmiddag på Munkvikens simstrand. Det finns möjlighet att bada, sola och spela utespel. Kom ihåg att ta med badkläder och solkräm ifall du vill simma.

Tid: 10–13

Plats: Munkvikens strand. Vi träffas framför Folkhälsanhuset (Munkviksvägen 31) kl. 10 och promenerar tillsammans till stranden. Efteråt går vi tillbaka samma väg.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 25.6.

6.7 PROMENADBINGO I PARGAS

Vi går en lugn runda tillsammans i Centralparken i Pargas och letar efter olika saker på bingobrickan. På bingobrickan finns olika bilder som till exempel "en blomma" eller "en hund". När du ser någonting som finns på brickan, får du kryssa i den rutan.

Tid: 15.30–17.00

Plats: Vi träffas vid Pargas busstation och går en rutt tillsammans. Vi slutar promenaden på samma ställe.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 2.7.



7.7 DAGSUTFLYKT TILL KURALA BYBACKE

Vi gör en eftermiddagsutflykt till Kurala Bybackes museiområde i Åbo. Vi strosar runt tillsammans på friluftsområdet och kikar in i de gamla museibygnaderna. Till sist fikar vi på caféet tillsammans.

Tid: 12.30–15.30

Plats: Kurala Bybacke i Åbo. Vi åker tillsammans med buss nummer 6 från Åbo Salutorg. Vi träffas vid busshållsplats D1 (bredvid Universitetsgatans apotek) kl. 12.20 och bussen åker 12.30. Vi åker buss tillbaka kl 15. Du kan komma direkt till Bybacken, men meddela Emma i förväg vid sådana fall. Vi träffas vid huvudingången.

Pris: Inträdet till museiområdet är gratis, men ta med fickpengar för fiket på caféet. Bussbiljetterna kostar ungefär 6€.

Anmäl dig senast 2.7.

OBS! På Kurala bybacke finns bondgårdsdjur såsom höns, får och kor. Meddela Emma om du är rädd för djur eller om det är något annat vi borde veta om gällande detta.

8.7 FRISBEEGOLF I PARGAS

Frisbeegolf är en blandning mellan frisbeekastning och golf, där man ska kasta in frisbeen i korgar som finns på banan. Vi spelar tillsammans i lugn och ro och i egen takt.

Tid: 13–14.30

Plats: Pargas DiscGolfPark, Strandvägen bredvid Pargas busstation. Vi träffas vid busstationen och går tillsammans och spelar.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 2.7.

9.7 FRISBEEGOLF I ÅBO

Frisbeegolf är en blandning mellan frisbeekastning och golf, där man ska kasta in frisbeen i korgar som finns på banan. Vi spelar tillsammans i lugn och ro och i egen takt.

Tid: 13–14.30

Plats: Idrottsparkens frisbeegolfbana, Betaniagatan 10. Vi träffas vid Bäckis kl. 12.45 och går därifrån tillsammans. Du kan komma rakt till idrottsparkens resultattavla bredvid Paavo Nurmi stadion, men meddela Emma i förväg vid sådana fall.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 2.7.

10.7 PARGAS NOSTALGIMUSEUM

Kom med på ett lugnt muséebesök till Pargas nostalgimuseum för att få en nostalgitripp eller för att se hur det var förr i tiden. Kanske du känner igen något från din egen barndom!

Tid: 13–15

Plats: Pargas Nostalgimuseum, Fredrikanaukio 1

Pris: 5€ för inträde.

Anmäl dig senast 2.7.



14.7 LIVEMUSIK PÅ DOMKYRKOTERASSEN I ÅBO

Vi träffas tillsammans för ett gemensamt terrasshäng på Domkyrkoterassen. UMK-vinnare 2020 Akseli Kankaanranta uppträder med livemusik och det finns möjlighet att köpa något gott att äta och dricka på terassen.

Tid: 18–20

Plats: Domkyrkoterassen. Vi träffas 17.45 vid ingången framför cykelställningarna.

Pris: Gratis, men ta med pengar om du vill köpa något att äta och dricka.

Anmäl dig senast 9.7.

OBS! På terrassen serveras alkohol. Det är inte förbjudet att beställa alkoholhaltiga drycker, men det görs i så fall på eget ansvar. Ta kontakt med Emma på förhand ifall det finns någonting som ledarna bör känna till gällande eventuella begränsningar kring alkohol.

16.7 SOMMAROLYMPIAD I ÅBO

Kom med på en fartfylld och rolig sommarolympiad i Samppalinnaparken i Åbo. Vi utför olika grenar såsom stafett, samarbetsövningar och andra roliga uppgifter. Kom ihåg vattenflaska och kläder som är lätta att röra sig i!

Tid: 14–16

Plats: Samppalinnaparken i Åbo. Vi träffas 13.45 vid Bäckis och går därifrån tillsammans. Man kan också komma direkt till trapporna på Klostergatan, bredvid Luostarivuoren Lyseon lukio kl. 14, men meddela Emma i förväg vid sådana fall.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 9.7.

17.7 PARGAS PRIDEPYSSEL

I år firas Pargas Pride 24.7. Inför detta träffas vi för att pyssla ihop dekorationer till firandet. DUV bjuder på smått tilltugg.

Tid: 13–14.30

Plats: Folkhälsanhuset, Blåa salongen

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 9.7. Meddela också eventuella allergier eller specialdieter.

21.7 ÄVENTYRSGOLF I PARGAS

Vi går tillsammans och spelar minigolf på Centris äventyrsgolf i Pargas. Vi spelar i lugn och ro, så länge vi orkar. Efter minigolfen finns det möjlighet att fika på Centris café om man vill.

Tid: 13–15

Plats: Centris Äventyrsgolf i centralparken mitt emot biblioteket.

Pris: Ungefär 10€ för golfspel. Ta med fickpengar om du vill köpa något på caféet.

Anmäl dig senast 16.7.

22.7 MINIGOLF I ÅBO

Vi går tillsammans och spelar minigolf på Kuppis minigolfbana i Åbo. Vi spelar i lugn och ro, så länge vi orkar. Efter minigolfen finns det möjlighet att köpa glass för den som vill.

Tid: 13–15

Plats: Kuppisparkens minigolfbana.

Pris: ungefär 10€ för biljetten. Ta med extra fickpengar om du vill köpa glass efteråt.

Anmäl dig senast 16.7

24.7 PARGAS PRIDE

Kom med för att fira kärlek, jämlikhet och gemenskap. Pargas Pride ordnas som en picknick utanför restaurang Hunger & Törst. Under firandet finns det möjlighet att köpa pizza från Hunger & Törst som vi äter under picknicken. På Pargas Pride ordnas också annat roligt program under kvällen.

Tid: 17.30–20

Plats: Hunger & Törst i Pargas gästhamn. Vi träffas utanför Pargas hotell Kalkstrand kl. 17.30

Pris: Cirka 10–15€ för pizza.

Anmäl dig senast 16.7.

28.7 Blomsterpromenad, Åbo

Vi går på en kort promenad till en blomsteräng och plockar blommor. Om man vill får man göra ett blomsterarrangemang med ett kollage ni får på plats.

Tid: 14–16

Plats: Vi träffas kl. 14 vid Bäckis och går därifrån tillsammans en 20 minuters promenad till Korpilaisparken.

Pris: Gratis.

Anmäl dig senast 23.7.



29.7 SOMMAROLYMPIAD I PARGAS

Kom med på en fartfylld och rolig sommarolympiad i Centralparken i Pargas. Vi utför olika grenar såsom stafett, samarbetsövningar och andra roliga uppgifter. Kom ihåg vattenflaska och kläder som är lätta att röra sig i!

Tid: 14–16

Plats: Pargas Centralpark, vi träffas vid busstationen nära ingången till parken.

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 23.7.

30.7 ÅBO PRIDEPYSSEL

I år firas Åbo Pride 29.8. Inför detta träffas vi för att pyssla ihop dekorationer till firandet. DUV bjuder på smått tilltugg.

Tid: 13–14.30

Plats: Luckan, vänsalen

Pris: Gratis

Anmäl dig senast 23.7. Meddela också eventuella allergier eller specialdieter.



1.8 PICKNICK-KRYSSNING FRÅN ÅBO

Favorit i repris!

Vi åker med DUV på en picknick-kryssning lördagen den 1 augusti. Vi åker med Viking Glory från Åbo hamn och byter till Viking Grace på Mariehamn. Vi kommer tillbaka till Åbo samma kväll.

Vi träffas vid Viking Line terminalen i Åbo hamn på lördag morgon, och stiger på båten tillsammans. På resan finns det möjlighet att bland annat strosa runt på båten, shoppa i taxfreen och sjunga karaoke. Vi äter buffélunch tillsammans på tillbakavägen.

Välkommen med på kryssning!

OBS! För att kryssningen ska bli av behöver vi tillräckligt många anmälda. **Sista dagen att anmäla sig är tisdag den 30.6.**

Anmälan är bindande och skickas direkt per mejl till fritid.aboland@duv.fi eller via anmälningsfunktionen på vår hemsida (aboland.duv.fi).

För bokningen behöver vi veta:

- Ditt fullständiga namn
- Ditt kön
- Ditt födelsedatum
- Din nationalitet
- Eventuella funktionsvariationer/allergier



VIKTIGA KOMMANDE DATUM:

29.8 ÅBO PRIDE

Kom med för att fira kärlek, jämlikhet och gemenskap. Pridetåget börjar kl. 12 och avslutas i Puolalaparken med en parkfest.

Mer information kommer senare!

11.9–13.9, 40+ läger

DUV ordnar ett 40+ läger i september.

Mer information kommer senare!

