

FDUV:s månadsbrev | mars 2020

FDUV ställer in utbildningar och gruppverksamheter fram till 14 april 2020

Coronaviruset COVID-19 har utvecklats till en pandemi och i Finland genomförs åtgärder för att begränsa virusets spridning. FDUV ställer in kurser och utbildningar samt mindre möten på grund av viruset fram till 14 april. FDUV rekommenderar också att de lokala DUV-föreningarna ställer in fritids- och gruppverksamhet. För mer information, se FDUV:s webbsida www.fduv.fi.

Vi följer noga med situationen och uppdaterar informationen vid behov.

Vid frågor, vänligen kontakta FDUV:s verksamhetsledare Lisbeth Hemgård, tfn. 040 526 43 6, e-post lisbeth.hemgard@fduv.fi.

Boka båtresan till förbundskongressen på Åland i tid!

FDUV:s förbundsstyrelse beslöt att föreningarna själva sköter om bokning av båtresa till och från kongressen för sina medlemmar. Vi rekommenderar följande turer med Viking Line:

- fredag 23.10 avgång från Åbo kl. 8.45, ankomst till Mariehamn kl. 14.10.
- söndag 25.10 avgång från Mariehamn kl. 14.25, ankomst till Åbo kl. 19.50.

**FÖRBUNDS-
KONGRESSEN**

23–25.10.2020 på Åland

Föreningarna rekommenderas att ta kontakt med Viking Line så fort som möjligt. Det går exempelvis bra att preliminärbooka en kvot för föreningen. Observera att FDUV inte är inblandat i transporten från fastlandet till Åland. Föreningarna ombedes också boka hotell. Information om hotellbokningen kommer senare.

Delta i FDUV:s motionskampanj 1.3–31.5 – vinn fina priser!

FDUV vill uppmuntra till fysisk aktivitet bland personer med intellektuell funktionsnedsättning. Kampanjen pågår tre månader och är utformad så att alla ska kunna delta och samla poäng oberoende av stödbehov och tidigare motionsvanor. Vi lottar ut priser, bland annat presentkort, FDUV-paraply och tvål från Dermalin. Vi hoppas att DUV-föreningarna och Steg för Steg uppmuntrar sina medlemmar att röra på sig och delta i kampanjen. Den aktivaste föreningen i relation till antalet medlemmar premieras på förbundskongressen.



Du kan vara med och delta även fast kampanjen redan har börjat.

Mera information, även på lätt svenska: www.fduv.fi/motionskampanj och matilda.hemnell@fduv.fi, 040 503 72 30.



Så här deltar du i motionskampanjen

1. Rör på dig aktivt, helst varje dag.
2. Fyll i blanketten när du har rört på dig. För varje gång du har motionerat drar du ett streck. Blanketten finns i GP och på www.fduv.fi/motionskampanj.
3. Skicka in din ifyllda blankett till FDUV senast den 15 juni inskannad per e-post till matilda.hemnell@fduv.fi eller per post. FDUV betalar portot.

Olika är bra – rocka sockorna 21.3!

Genom att ta på dig olika strumpor hyllar du olikheter och slår ett slag för alla människors lika värde och rättigheter. Tillsammans kan vi förändra människors attityd och se till att alla är välkomna i vårt samhälle! Gör som våra ambassadörer – rocka sockorna och dela bilder av dina

fötter på sociala medier med **#finlandrockarsockor**. Som ambassadör för **#finlandrockarsockor** fungerar fotbollsspelaren Tim Sparv, poeten Rosanna Fellman och barnens favorit Arne Alligator!

Läs mera: www.fduv.fi/rockasockorna.

ROCKA SOCKORNA



27.4 är Deadline för GP

GP utkommer nästa gång i maj. Passa på att få synlighet genom att skicka in material senast den 27 april om t.ex. program som ni ordnat, program som är på kommande, presentationer av aktiva och foton (uppge fotograf) till matilda.hemnell@fduv.fi. FDUV förbehåller sig rätten att redigera material så alla föreningar får plats.



Familjesemester på Lohja Spa & Resort i Karislojo 13–18.7

Program ordnas för hela familjen och separat för barnen. Programmet anpassas med tanke på barnen med särskilda behov och syskonen. FDUV ordnar med några hjälpledare.

Familjer kan bli beviljade plats av sociala, ekonomiska eller hälsomässiga skäl. Oberoende av vilka skälen är finns en glädje i att få tillbringa tid med både den egna familjen och nya människor. Deltagaravgift: 150 euro per person (barn under 15 år är gratis).



Mera information och ansökan senast den 30 april: www.fduv.fi/kalender och Camilla Forsell: camilla.forsell@fduv.fi, 040 673 96 95.

Evenemang i Österbotten

FÖLJANDE EVENEMANG STÄLLS IN PÅ GRUND AV CORONA-VIRUSET:

- Träff för DUV-föreningar i Närpes måndagen den 6 april och i Jakobstad tisdagen den 7 april
- Temakväll om den omtalade tystnadsplikten i Jakobstad 25.3 och i Närpes 30.3
- Dansgala på Norrvalla i Vörå 28.3

FDUV avvaktar och avbokar i detta skede inte följande evenemang:



Rekreativhelg Våga vila! för föräldrar på Alskathemmet i Korsholm 18-19.4

Temat är vila och återhämtning. Aktiviteter varvas med föreläsningar om naturens kraft och våra egna styrkor. Du deltar enligt egen

ork. Avgift: 20 €/person.

Anmälan senast den 6 april: www.fduv.fi/kalender. Mera information: Annika Martin, annika.martin@fduv.fi, 040 567 92 57.



Kurs i att skriva lättläst på Kronoby MI 25.4

Lättlästa texter gör information och litteratur tillgängliga också för personer med lässvårigheter. På den här kursen går vi igenom grunderna för hur man kan göra en text lättare att förstå. I kursen ingår skrivövningar. Kursledare är Jolin Slotte, författare, doktorand i litteraturvetenskap och bearbetare av lättläst litteratur.

Den här kursen arrangeras av Kronoby medborgarinstitut. Mera information och anmälning på MI:s webbplats: <https://mi.kvarnen.fi/sok-och-anmal-dig-till-kurser/visa/2092>

Evenemang i södra Finland

FÖLJANDE EVENEMANG STÄLLS IN PÅ GRUND AV CORONA-VIRUSET:

- Kurs i flyttförberedelse i Helsingfors 23.3, 6.4

FDUV avvaktar och avbokar i detta skede inte följande evenemang:

Kurs i att skriva lättläst i Helsingfors 21.4

Lättlästa texter gör information och litteratur tillgängliga också för personer med lässvårigheter. Men att skriva lätta texter är inte lätt – man får tvärtom jobba extra hårt för att göra texten tydlig och lyfta fram det viktigaste innehållet. På den här kursen lär sig del-tagarna grunderna i att ut-trycka sig så att alla läsare förstår.

Kursen håller på 9.30–16, med paus för lunch. Under dagen går vi igenom metoder, ser på exempel och gör korta skrivövningar.

Sista anmälningdag är den 10 april, men kursen har ett begränsat antal platser så anmäl dig gärna genast! Kursen kostar 60 euro.

Anmälningslänken hittar du här <https://www.ll-center.fi/svenska/start/>



Kurs för nya läsombud, Borgå 23.4 och 4.6



Ett läsombud är en person som jobbar inom special- eller äldreomsorgen och har som en av sina arbetsuppgifter att hjälpa klienterna med läsning, till exempel ordna högläsningstunder. Kursen riktar sig till personal på t.ex. dagverksamheter och boendeenheter och lämpar sig både för dem som är obekanta med högläsning och för dem som redan läser högt på arbetsplatsen.

Anmälan till veronica.andersson@ll-center.fi eller **040 620 38 55** senast 3.4

Kurs i flyttförberedelse i Helsingfors 20.4 och 4.5 kl. 16–19

Kursen är för dig som funderar på att flytta hemifrån. Att flytta är en stor sak i livet och vi vill stöda och inspirera. Under kursen funderar vi tillsammans på hur det är att flytta hemifrån, till exempel hur vi skulle vilja bo, vad jag kan lära mig att göra i det egna hemmet, vad jag redan kan och vad jag behöver hjälp med. Vi lär oss om pengar och gör olika maträtter tillsammans.

Mera information och anmälan: Nina Normann,
nina.normann@fduv.fi, 040 508 51 10.

