

Fredag 18 aug: Fredagsmys i lokalen.

Kom till lokalen vid 17.00. Vi myser tillsammans. **Kostnad:** Gratis **Ansvarig:** Veronica P

Lördag 19 aug: Bio i Rålambshovsparken

Vi träffas vid Fridhemsplans T-bana kl 18.00, utgång Drottningholmsvägen, utanför spärrarna, och går tillsammans till Rålambshovsparken. **Medtag:** Filt att sitta på på marken och matsäck.

Kostnad: Gratis **Ansvarig:** Maria F

Tisdag 22 aug: Cirkusliv Grand Finale

Vi träffas vid Skanstulls t-bana utgång Ringen, utanför spärrarna kl 17.00: "Kom och se när artister flyger i luften, jonglerar och gör konster som om det inte fanns en morgondag". **Kostnad:** Gratis.

Ansvariga: Silja H och Katja H

Torsdag 24 aug: Dying Young

Vi träffas kl 16.45, T-centralens T-bana, Sergelstorg, utanför spärrarna vid Pressbyrån. Vi ser Parkteaterns "Dying Young" tillsammans: "Om och om igen, rakt in i kärleksdöden - ett medley av dödsarior och brustna hjärtan" **Kostnad:** Gratis. **Ansvarig:** Katja H.

Söndagspromenader vid Rudan

Ojämna veckor, Handens Pendeltågsstation kl 12.00. Vackert sjöområde med kafé. **Kostnad:** Ta med matsäck eller köp en kopp kaffe. **Ansvarig:** Tatjana

Lördag 26 aug: Österskärsbadet

Vi träffas kl 13.00 utanför ingången till Roslagsbanan. T-bana Tekniska Högskolan. Vi åker till Österskär och badar. **Medtag:** SL-kort och fikapengar/matsäck. **Ansvarig:** Edip B.

- Anmälan senast fredag kl 16
för aktiviteter lör-mån
annars dagen innan kl 16
på epost: info@rsmhsos.se
tel: 08-724 82 00
sms: 0766-86 01 21

Obliqatorisk anmälan!

RSMH Söder om Söder

Knektvägen 9, Enskede. T-bana: Gubbängen

Vill du delta i Mental Health Run på Djurgården
30 september?
5 km 30 kr
Anmälan före 10 juli till föreningen

RSMH Söder Om Söder

SOMMAR 2023
UTFLYKTER &
ANNAT

FIKA



PARKTEATER



STADSHUSET

BAD



SKÄRGÅRD

Anmälan: 08-724 82 00, info@rsmhsos.se, sms: 0766-86 01 21

Lördag 17 juni: Öppet hus i Stadshuset.

Vi går på visning på Stadshusets 100-års jubileum. Kanske kommer vi till och med upp i tornet. Samling vid Stadshuset, busshållplatsen, kl 10.15. **Kostnad:** Gratis. **Ansvarig:** Pompe L

Måndag 19 juni: Vegas i Stadshuset

Vi träffas vid Stadshuset, busshållplatsen, kl 18.30 och går på parkteatern tillsammans. Karl Dyall, Joachim Bergström, Rennie Mirro och Blåsarsymfonikerna bjuder på en hejdundrande show i Frank Sinatras, Dean Martins och Sammy Davis Jr's anda. Medtag matsäck eller köp fika på plats. **Kostnad:** Gratis. **Ansvarig:** Maria F

Torsdag 29 juni: Kubb

Vi träffas i lokalen kl 16.00 och går ut och spelar kubb tillsammans. Vi hoppas att det kan bli ett återkommande inslag under sommaren. **Kostnad:** Gratis. **Ansvarig:** Alex T.

Lördag 24 juni: Midsommarfirande

Vi träffas i lokalen kl 13.00 och går och handlar midsommarmat tillsammans. Vi äter ca 16.00. Obligatoriskt att hjälpa till före eller efter. **Kostnad:** 30 kr. **Ansvarig:** Alla.

Lördag 1 juli: Badutflykt till Lidingö

Vi träffas vid Ropstens T-bana kl.13.00, utgång Lidingöbussarna, utanför spärrensarna. Vi tar oss till Fågelöuddebadet. **Medtag:** matsäck eller fikapengar och SL-kort. **Kostnad:** Gratis. **Ansvarig:** Edip B

Fredag 7 juli: Herrängensgård

Vi träffas på Älvsjö Torg kl 11.00, utanför Coop. En promenad på ca 5 km till Herrängens gård vid Långsjön. Här finns kafé och badbrygga. En grillmacka med sallad och kaffe kostar 139 kr. Det finns även fika eller glass. Möjlighet att ta buss tillbaka till Älvsjö centrum om du inte orkar gå. **Ansvarig:** Annika K, Silja H och Eva A.

Lördag 8 juli: Drottningholm

Vi träffas vid T-centralens t-bana, utgång Sergels torg, utanför spärrensarna vid Pressbyrån kl 12.00. Åker ut till Drottningholm och promenerar i parken. Vi tar en fika på Kina slott tillsammans. **Medtag:** Fikapengar och SL-kort. **Ansvarig:** Kristian P

Tis 11 juli - lör 15 juli: Kollo på Husarö

Se separat info.

Lördag 15 juli: Årsta Havsbad

Vi träffas vid Farsta Strands Pendeltågsstation, utanför spärrensarna kl 13.00 och åker till Årsta havsbad. **Medtag:** Badkläder och matsäck/fikapengar. **Ansvarig:** Edip B

Lördag 22 juli: Utö

Vi träffas kl 09.15 vid T-centralens t-bana, utgång Sergels torg, utanför spärrensarna vid Pressbyrån. Vi tar oss till Waxholmsbåten och åker till Utö. Heldagsutflykt. **Medtag:** Bad/regnkläder och matsäck. **Kostnad:** 194 kr tur/retur vuxen. 128 kr Tur/retur rabatterad. **Ansvarig:** Simon A

Lördag 22 juli: Dancespot

Vi träffas kl 12.45 vid T-centralens t-bana, utgång Sergels torg, utanför spärrensarna vid Pressbyrån. The Dancespot är en öppen och gratis dansträning med fokus på streetdance-kulturen. **Medtag:** Bra skor. **Kostnad:** Gratis. **Ansvarig:** Katja H.

Torsdag 27 juli: Vinterviken

Vi träffas vid Liljeholmens t-banestation, uppgång Liljeholms torget, utanför spärrensarna kl. 12.00 och promenerar ner mot Vinterviken. **Kostnad:** Gratis **Ansvarig:** Sara H

Lördag 29 juli: Sommarutflykt till Söderköping

Se separat info.

Torsdag 3 aug: Skriv & Måla i naturen

Vi träffas i lokalen kl 13.00 och går ut i naturen tillsammans. Medtag skriv- och målar material om du har, samt matsäck. **Kostnad:** Gratis **Ansvarig:** Sara H

Lördag 5 aug: Saltsjöbaden

Vi träffas kl 13.00 vid Slussens t-bana, utanför spärrensarna, utgång Södermalms-torg. Vi tar oss ut till Saltsjöbaden och badar. **Medtag:** SL-kort och fikapengar/matsäck. **Ansvarig:** Edip B.

Fredag 11 aug: Stand-up i Vitan

Vi träffas vid Skanstulls t-bana utgång Ringen, utanför spärrensarna kl 18.00. ”Kom och skratta in sommaren med några av Sveriges främsta komiker från den svenska stand-up scenen. Ahmed Berhan får sällskap av stjärnorna Thanos Fotas och Kirsty Armstrong. En kväll för dig som klarar av att höra det mesta om allt.” **Kostnad:** Gratis **Ansvarig:** Silja H

Lördag 12 aug: Karaoke

Vi träffas i lokalen kl 18.00 och sätter på storbildsdatorn för karaoke. Kom och sjung eller heja på.

Kostnad: Gratis. **Ansvariga:** Simon A och Pompe L

Torsdag 17 aug: Dancehall I Vitan

Vi träffas vid Skanstulls t-bana utgång Ringen, utanför spärrensarna kl 18.00 och tar oss till Vitabergen.

”Dancehall är en del av den jamaicanska populärkulturen och kännetecknas av sin råa och explosiva energi. Rörelserna går hand i hand med musiken som manifesterar allt från samhällsfrågor till sociala och personliga uttryck”. **Kostnad:** Gratis **Ansvarig:** Kristina L eller Pompe L

Fredag 18 aug: Who's got the Funk

Vi träffas vid Skanstulls t-bana utgång Ringen, utanför spärrensarna kl 18.00 och tar oss till Vitabergen.

”Spana in dagens och morgondagens stjärnor inom streetdance i ett arrangemang kurerat av Clive Rudd”. **Kostnad:** Gratis. **Ansvarig:** Silja H