

Onsdag 13 december: Lucia

Vi träffas i lokalen 13.00 och bakar lussekatter till fikat. Kl 16.00 blir det Lussekatter, pepparkakor och glögg. Därefter tar sig de som vill till någon luciakonsert. Anmälan endast till lussebaket. **Kostnad:** Gratis **Ansvarig:** Maria F

Torsdag 14 december: Julbord på Ikea

Vi träffas kl 14.00 utanför spärrarna i Skärholmens t-bana. Vi tar oss till Ikea i Kungens Kurva och äter julbord tillsammans. Förra året kostade julbordet 199 kr för medlemmar i Ikea Family. Du blir medlem på www.ikea.se. **Ansvarig:** Edip B

Fredag 15 december: Fredagsmys med quiz, spel eller språklåda

Chips, frukt mm i lokalen från kl 17.00. **Ansvarig:** Veronica P och Pompe L

Lördag 16 december: Gamla Stans julmarknad

Vi träffas kl 12.00 utanför spärrarna vid Pressbyrån, Gamla Stans t-bana. Vi går upp till Stortorget och besöker marknaden där. Medtag fikapengar. **Ansvarig:** Kristian P

Söndag 17 december: Tolvskillingsoperan

Anmälan senast 28 september! Vi träffas utanför Dramaten, på trappan, närmast Birger Jarlsgatan, kl 15.40. "En svängig och skitig satir om människans förmåga att anpassa sig i en cynisk och orättvis värld". Vi sitter på 3:e raden. **Kostnad:** 150 kr **Ansvarig:** Pompe L

SÖNDAGSPROMENADER VID RUDAN

Ojämna veckor träffas vi vid Handens Pendeltågsstation kl 12.00 för att promenera i Rudans friluftsområde.

Vackert sjöområde med kafé.

Kostnad: Ta med matsäck eller köp en kopp kaffe.

Ansvarig: Tatjana

- 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

Obligatorisk anmälan!

RSMH Söder om Söder
Knektvägen 9, Enskede. T-bana: Gubbängen

RSMH Söder Om Söder

HELGAKTIVITETER & annat höst

Utflykt

Mental HealthRun

Mefisto

*Promenad
FLATEN RUNT*



2023

FIKA

Liljevalchs

Tolvskillingsoperan

Bastu på Nämndö

Anmälan på tel: 08-724 82 00
e-post: info@rsmhsos.se
sms: 0766-86 01 21

Vi öppnar klockan 10.00 i lokalen på lördagar på försök. En del lördagar kommer det också att vara aktiviteter som natur, kultur och matlåda. Vidare information kommer att sättas upp på anslagstavlan i lokalen.

Söndag 3 september: Öppen trädgård i Hammarbyhöjden

Vi träffas kl 12.00 vid Hammarbyhöjdens t-bana, utanför spärrarna. Utgången längst bak om du kommer från sta'n. Fika med hembakt och loppis. Ta med kontanter, de tar inte kort. **Ansvarig:** Eva A

Lördag 9 september: Skansen

Vi träffas kl 11.00 utanför Skansens entré, vid Skansenbutiken. Vi tittar på gårdar, hantverk, djur mm. Medtag matsäck. **Kostnad:** Gratis. **Ansvarig:** Pompe L

Fredag 15 september: Fredagsmys med quiz, spel eller språklåda

Chips, frukt mm i lokalen från kl 17.00. **Ansvarig:** Veronica P och Pompe L

Lördag 16 september: Flaten runt

Vi träffas utanför spärrarna vid Gullmarsplans t-bana, vid Pressbyrån kl 11.20. Vi tar buss 816 till Flatenbadet. Promenaden är 6,2 km på skogsstig. Medtag matsäck och SL-kort. **Ansvariga:** Eva A och Mihaela M

Lördag 23 september: Hellasgården

Vi träffas 13.00 vid Slussen t-bana, utgång Södermalmstorg, vid Pressbyrån. Åker till Hellasgården, tar en liten promenad och fikar. Medtag pengar till fika och SL-kort. **Ansvarig:** Edip B

Lördag 30 september: Mental Health Run

OBS! Anmälan senast 14 september. 5 km Lopp runt Djurgårdskanalen för psykisk hälsa. Vi träffas 12.00 vid 69:ans buss, T-Centralen, utanför Åhléns. Medtag bra skor. **Kostnad:** 30 kr. **Ansvarig:** Maria F

Lördag 7 oktober: Bastu på Nämdö

Vi träffas kl 08.45 vid Slussens T-bana, utanför spärrarna, utgång Södermalmstorg. Medtag matsäck, SL-kort och badkläder. Ca 7-8 km promenad på skogsstig. 30-dagars SL-kort gäller på båten. Annars kostar båtbiljetten 116 kr enkel väg för vuxen och 79 kr enkel väg för pensionär. Vedeldad Bastu kostar 50 kr. **Ansvarig:** Maria F

Fredag 13 oktober: Fredagsmys med quiz, spel eller språklåda

Chips, frukt mm i lokalen från kl 17.00. **Ansvarig:** Veronica P och Pompe L

Lördag 14 oktober: Bio

Vi bestämmer film tillsammans och träffas utanför Filmstaden Sergel, Hötorgsingången framåt eftermiddagen. **Kostnad:** ca 149 kr vuxen/134 kr pensionär. **Ansvarig:** Katja H

Måndag 16 oktober: Liljevalchs

Vi träffas kl 14.00 vid Slussens t-bana, utgång Södermalmstorg vid Pressbyrån. Tar Djurgårdsfärjan till museet. Medtag SL-kort och fikapengar. Vi tittar på Jens Assurs fotografier och Haute Coutureutställningen.

Kostnad: Gratis inträde. **Ansvarig:** Kristian P

Lördag 21 oktober: Elfviksgård med fika

Vi träffas 13.00 utanför spärrarna vid Ropstens t-bana, utgång Lidingöbussarna. **Ansvarig:** Edip

Lördag 28 oktober: Långvandring 25 km

Vi träffas kl 08.00 vid buss 676, t-bana Tekniska Högskolan. Vi vandrar Roslagsleden från Penningby till Vigelsjö. Medtag matsäck och SL-kort, kläder efter väder och bra skor. **Kostnad:** Gratis. **Ansvarig:** Maria F

Lördag 4 november: Halloweenmiddag

Om intresse finns. **Ansvarig:** Alla. **Kostnad:** 30 kr

Lördag 11 november: Judarskogen

Vi träffas 12.00 vid Åkeshovs T-bana utanför spärrarna. Utgång längst bak om du kommer från sta'n. Längre promenad i skogsterräng. Sedan går vi och fikar. **Kostnad:** Fika pengar. **Ansvarig:** Kristian P

Fredag 17 november: Fredagsmys med quiz, spel eller språklåda

Chips, frukt mm i lokalen från kl 17.00. **Ansvarig:** Veronica P och Pompe L

Lördag 18 november: Balett på Kungliga Operan

Obs! Anmälan senast 28 september. Vi träffas kl 14.20 utanför ICA Nära, T-Centralens t-banestation utgång Sergels torg. Le Corsaire är en episk helaftonsbalett av klassiskt snitt, med både överdådiga ensemblenummer och romantiska möten mellan piraten Conrad och hans älskade Medora. *Vi sitter på sidan på 3:e raden. Vill du betala för en bättre plats kan du tala om det när du anmäler dig.* **Kostnad:** 110 kr **Ansvarig:** Maria F

Lördag 25 november: Kebab på Midan

Vi träffas kl 13.00 vid Odenplans t-bana, utgång Odenplan, utanför spärrarna vid Pressbyrån. Vi tar en liten promenad och går sedan till Midan och äter. Vegetariskt alternativ finns. **Kostnad:** Ca 150 kr. **Ansvarig:** Edip B

Lördag 2 december: Bio

Vi bestämmer film tillsammans och träffas utanför Filmstaden Sergel, Hötorgsingången framåt eftermiddagen. **Kostnad:** ca 149 kr vuxen/134 kr pensionär. **Ansvarig:** Katja H

Lördag 9 december: Julmarknad i Waxholm

Vi träffas på Strömkajen kl 09.40, vid biljettförsäljningshuset. Vi åker båt ut till Waxholm och går på julmarknaden där. Medtag SL-kort och fikapengar. **Ansvarig:** Maria F