

STÖD & RÅD Vi ger stöd och råd så gott vi kan, följer med varandra till olika möten mm, hjälper till att överklaga beslut mm. Kontakta vår samordnare Ulrika så lotsar hon dig till rätt person.

Vad betyder RSMH? RSMH står för Riksförbundet Social och Mental Hälsa. Det är en rikstäckande organisation med lokalföreningar i hela landet. RSMH jobbar för bättre villkor för personer med psykisk ohälsa.

MEDLEMSKAP Du blir medlem genom att anmäla dig per e-post eller telefon eller vid besök. Du har en gratis provmånad. 150 kr per år. Plusgiro 14 41 21-1. Uppge namn och adress som meddelande/OCR-/referensnr vid betalning. Inbetalningskort finns att hämta på föreningen.

Adress Knektvägen 9, 122 49 Enskede

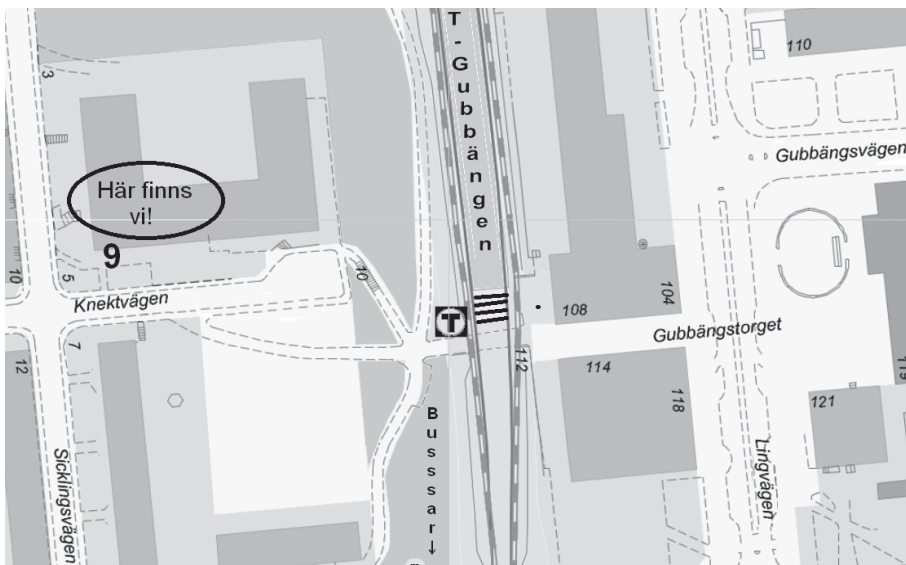
Telefon 08-724 82 00 (mån-fre kl 13.00-17.00)

Hemsida www.rsmhsos.se

E-post info@rsmhsos.se

Facebook Vi finns på facebook: rsmh söder om söder

HITTA HIT - TUNNELBANA linje 18 till Gubbängen. Södra utgången, ta höger efter trappan. Ej mot Gubbängstorget, andra sidan tunnelbanespåret. Ta gångvägen genom parken - **BUSS 172** mellan Norsborg och Skarpnäck. Gå av Gubbängen - **BUSS 173** mellan Skärholmen och Skarpnäck. Gå av Hökarängen och promenera 5 min - **PENDELTÅG** till Farsta Strand och tunnelbana linje 18 till Gubbängen



RSMH Söder om Söder

förening för dig med egen erfarenhet
av psykisk ohälsa

Hösten 2017

Öppet hus 12/9-14/9, kl 13-21!

- Hälsa på i vår lokal. Vi bjuder på fika eller en kopp té

Studiecirklar

Keramik, Måla & Teckna, Textil,
Engelska, Data nybörjare + forts,
Yoga, Fysisk aktivitet, Gymträning
Modern-&Jazzdans, Magdans,
Afrikansk Dans,
Återhämtning med psykologi

Lördagsaktiviteter

Kvarnens dag, Förenings-
lördag m middag,
Cykeltur, Bastu på Grinda,
Vegmatlagning, Biobesök
m fika, Danskul, Tartuffe
på Moment



För unga vuxna upp till 35:

Måla/Teckna/Keramik

Onsdagar 18-21

Aktivitetsgrupp

Vi hittar på saker tillsammans

Stöd & Råd

Om vård, rättigheter,
sysselsättning, rehabili-
tering bl a.

Öppet Måndag - Lördag 13-21
Telefon 08-724 82 00 www.rsmhsos.se

VÅR FÖRENING Hos oss kan personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa träffas och ha trevligt tillsammans, delta i gemensamma aktiviteter, och vid behov stötta varandra. Vår verksamhet bygger på att man är schysst mot varandra och att vi solidariskt hjälps åt - när vi orkar, vill och kan - med de sysslor som behöver utföras för att föreningen ska fungera.

MÖTEN Vi har medlemsmöten minst två gånger per termin.

LOKALEN ÖPPEN MÅN-LÖR 13-21, (13-17 med personal)

Allrum där vi fikar och hänger **Kök** där du kan laga mat **Datarum** med Internet, Officeprogram, Adobes program, skrivare, kopianer och scanner **Verkstad** där du kan hålla på med keramik, textil och måleri, det går bra att sitta och jobba på egen hand när kurs inte pågår. **Badrum** med dusch och tvättmaskin.

LÖRDAGSAKTIVITETER Kvarnens dag, Blackeberg 10/9, Föreningslördag m middag 16/9, Cykeltur 23/9, Bastu på Grinda 30/9, Vegmatlagning 7/10, Föreningslördag m middag 14/10, Biobesök m fika 21/10, Danskul 28/10, Tartuffe på Moment 4/11. Program för nov-dec på hemsida och medlemsblad.

STUDIECIRKLAR

Anordnas i samarbete med studieförbund. Inga förkunskaper krävs om det inte anges. Kamratcirkel=Hålls av medlem i föreningen.

Konst & Hantverk

Keramik **måndag 15.00-18.00 11 ggr 100:-**

Vi jobbar med drejning, glasering, modellering, kavling, skulptur, mm. Du väljer själv vilka tekniker du vill använda. Vi arbetar med stengodslera.

Måla & Teckna **tisdag 17.00-20.00 11 ggr 100:-**

Vi jobbar med olika uppgifter i bl a olja, akryl, vattenfärg, linoleumtryck.

Måla/Teckna/Keramik för **onsdag 18.00-21.00 11 ggr 100:-**

UNGA VUXNA upp till 35 år Vi jobbar med både keramik och måleri. För innehåll: se kursbeskrivningar får måla & teckna respektive keramikkurserna.

Textilt skapande **onsdag 18.00-21.00 11 ggr 100:-**

Sy, sticka virka. Du tar själv med material. (på Emma, Lingvägen 161, Hökarängen)

Keramik (kamratcirkel) **torsdag 18.00-21.00 11 ggr 50:-**

Både drejning och andra tekniker lärs ut till den som är intresserad.

Data & Engelska

Engelsk konversation **dag&tid enl överensk. 11 ggr 50:-**

Kamratcirkel. För dig som kan lite engelska sen tidigare.

Data nybörjare + forts (fr 31/10) **tisdag 17.30-19.45 6+6 ggr 50:-+50:-**

Nybörjare: för dig som inte kan nått om datorer. Forts: för dig med lite kunskap

Dans, Rörelse, Yoga

Hatha Yoga lättare pass **måndag 18.00-19.30 11 ggr 100:-**

Yoga - traditionell indisk gymnastik, som långsam stretching. Vi avslutar med avslappning för att komma ner i varv.

Magdans **onsdag 13.15-14.45 11 ggr 100:-**

Traditionell orientalisk dans. Träning och koreografi. (i Rågsveds Folkets Hus).

Hatha Yoga längre pass **fredag 15.00-17.15 11 ggr 100:-**

Yoga - traditionell indisk gymnastik, som långsam stretching. Vi avslutar med avslappning för att komma ner i varv. Testund efteråt.

Modern-&Jazzdans **tis el fre 18.00-20.15 11 ggr 100:-**

Modern- & jazzdans är en klass med ett helhetstänk där vi jobbar med kropp, rum och dynamik. Vi använder oss utav jazzteknik som flätas samman med modern dans. Veckodag enligt överenskommelse.

Afrikansk dans (västafrika) **tis/ons/tors 18.00-19.30 11 ggr 100:-**

Karaktistiskt för västafrikansk dans är det kraftfulla uttrycket med stora rörelser där armar, ben och huvud arbetar tillsammans. Mycket energi och glädje utlovas! Veckodag enligt överenskommelse.

Hälsa

Gymträning **tis el ons 13.30-15.45 10 ggr 300:-**

Vi tränar på gym med vår egen PT. Fika och snack på lokalen efteråt. Dag enl ö.k

Fysisk aktivitet **em 13.30-15.45 10 ggr 100:-**

Varierande aktiviteter, kan vara simma, tennis, bowling, badminton, promenad t ex. Vi bestämmer varje gång vad vi ska göra nästa gång. Subventionerad deltagaravgift för vissa aktiviteter tillkommer. Veckodag enligt överenskommelse.

Återhämtning med psykologi **kväll 18.00-20.15 8 ggr 100:-**

Grundläggande psykologi som är relevant för att förstå psykisk ohälsa som t ex utvecklingspsykologi m anknytningsteori, neuropsykologi, mm, kombinerat med samtal och egna reflektioner kring psykisk hälsa. Veckodag enligt överensk.

FIKAPPAUS på 15-20 minuter ingår i de flesta cirklar. **KOSTNAD** priserna ovan för medlemmar, du kan bli provmedlem i samband med anmälan (se baksidan).

Medlemmar i andra RSMH-föreningar betalar ett tillägg på 150 kr per år., övriga betalar ett tillägg på 200:- per cirkel. Materialkostnad tillkommer i vissa cirklar.

ANMÄLAN & PROVA PÅ Du anmäler dig för att få plats på kursen. Den första gången kan du vara med på prov utan kostnad. Meddela om du inte vill fortsätta.

KURSSTART när tillräckligt många anmält sig, preliminärt veckan den 18/9. Vi skickar skriftlig kallelse. **TIDERNÄR ÄR PRELIMINÄRA** och kan ändras, gör en intresseanmälan om tiden inte passar.

FRÅGOR, INFO & ANMÄLAN Vår samordnare, Ulrika, jobbar vardagar 13.00-17.00 och svarar på frågor, tar emot besök (du kan beställa tid för introduktion) och tar emot anmälningar.

Telefon 08-724 82 00 (mån-fre 13.00-17.00), e-post info@rsmhsos.se