

# RSMH Söder om Söder

förening för dig med egen erfarenhet

av psykisk ohälsa



## Hösten 2021



**Öppet hus tis, ons, tors 21/9-23/2, kl 14-19!**

Hälsa på i vår lokal. Vi bjuder på fika/saft. Vi finns tillhands för att berätta om verksamheten, visa runt i lokalen och svara på frågor

### Studiecirklar

(på plats & vissa på distans)

Keramik Unga Vuxna upp till 25, Keramik alla åldrar, Måla & Teckna, Textil, Data, Smartphone/surfplatta för nybörjare, Yoga, Jazzdans, Magdans, Träning & Hälsa, Spela tillsammans



### Samtalsgrupper

Där du kan träffa andra med liknande erfarenheter. Leds av medlemmar med egen erfarenhet samt professionella

### Aktiviteter/Utflykter

Tisdagar kl 14:: Promenad med fika. Lördagar: t ex Kortare promenader med fika/lunch, Långpromenad, Utflykter, Veganmatlagning, Fotopromenad, Smyckes-tillverkning, Utställning, Bio

### Stöd & Råd

Om vård, rättigheter, sysselsättning, rehabilitering, m m

**Öppet Måndag - Lördag 13-21**

**Telefon 08-724 82 00 [www.rsmhsos.se](http://www.rsmhsos.se)**

på **VÅR FÖRENING** kan personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa träffas och umgås, 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

på **MÖTEN** fattar vi beslut om verksamheten. 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, Adobeprogram och kopiator **Verkstad** för keramik och måleri, öppen för att jobba på egen hand när kurs inte pågår. **Badrum** med dusch och tvättmaskin

**AKTIVITETER/UTFLYKTER** Kortare promenader med fika/lunch, Långpromenad, Utflykt med Waxholmsbåt, Veganmatlagning, Fotopromenad, Utställning, teater, mm. Smyckestillverkning var 4:e lördag. Se hemsida för info **Promenadgrupp tisdagar kl 14:00** Vi promenerar 45 min och fikar efteråt

**SAMTALSGRUPPER** Vi träffas och pratar om tankar och känslor, erfarenheter och upplevelser. Leds av medlemmar med egen erfarenhet samt professionella. Vi träffas en kväll var 2:annan/var 3:e/var 4:e vecka ca kl 17-19 på en möteslokal på stan eller i närförort. Gemensam fikapaus. 50-100 kr/termin, beroende på hur ofta man ses.

**Neuropsykiatriska syndrom** - autism, asperger, ADD/ADHD, m fl.

**Psykossyndrom** - psykos, schizofreni, höra röster, mm. Var 4:e torsdag kl 17-19

**Affektiva syndrom** - depression, bipolär, schizoaffektiv, mm

**Personlighetsyndrom** - t ex borderline (EIPS), m fl

## **STUDIECIRKLAR startar v 39, fr o m 27/9.**

Inga förkunskaper krävs. **Studiecirkel** (om ej annat anges)=med ledare från studieförbund, **Kamratcirkel**=hålls av medlem i föreningen. Fikapaus ingår i alla cirklar. I en del cirklar kan man delta på distans via zoom (gratisprogram) på dator, mobil, surfplatta. Fråga om plats vid anmälan

### **Keramik**

**unga vuxna upp till 25 år  
för alla åldrar**

**måndag 14.00-17.00 10 ggr 250:-**

**måndag 18.00-21.00 10 ggr 250:-**

**onsdag 14.00-17.00 10 ggr 250:-**

**onsdag 18.00-21.00 10 ggr 250:-**

**kamratcirkel**

**torsdag 18.00-21.00 10 ggr 200:-**

Vi jobbar med drejning, glasering, modellering, kavling, skulptur, mm.

Du väljer själv vilka tekniker du vill använda. Vi arbetar med stengodslera.

**Textilt skapande**

**tisdag 16.00-19.00 10 ggr 250:-**

Sy, sticka och virka. Du tar själv med material. I Bagarmossens Folkets Hus

## Måla & Teckna

<b>kamratcirkel</b>	<b>tisdag</b>	<b>13.30-16.30</b>	<b>10 ggr</b>	<b>250:-</b>
	<b>tisdag</b>	<b>17.00-20.00</b>	<b>10 ggr</b>	<b>250:-</b>

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

<b>Data nybörjare</b>	<b>tid meddelas senare</b>	<b>10 ggr</b>	<b>200:-</b>
-----------------------	----------------------------	---------------	--------------

Lite grundläggande om att använda dator och internet. Inga förkunskaper krävs.

## Bli kompiss med din SmartPhone/Surfplatta

Nybörjare, start i november	<b>tid meddelas senare</b>	<b>5 ggr</b>	<b>200:-</b>
-----------------------------	----------------------------	--------------	--------------

Lite grundläggande om att använda smartphone/surfplatta. Inga förkunskaper krävs.

## Hatha Yoga

<b>längre pass, med mer energi</b>	<b>måndag</b>	<b>17.30-19.45</b>	<b>10 ggr</b>	<b>200:-</b>
------------------------------------	---------------	--------------------	---------------	--------------

Vi fikar från 17.30. Passet börjar kl 18. Med guddad meditation och avslappning.

I Rågsveds Folkets Hus

<b>lättare pass, lugnare</b>	<b>fredag</b>	<b>15.00-16.30</b>	<b>10 ggr</b>	<b>175:-</b>
------------------------------	---------------	--------------------	---------------	--------------

I Bagarmossens Folkets Hus

<b>Magdans kamratcirkel</b>	<b>onsdag</b>	<b>18.00-19.30</b>	<b>10 ggr</b>	<b>250:-</b>
-----------------------------	---------------	--------------------	---------------	--------------

Traditionell orientalisk dans. I rågsveds Folkets Hus 29/9, 13/10, 27/10, 3/11, 10/11

<b>Jazzdans med improvisation</b>	<b>tid meddelas senare</b>	<b>10 ggr</b>	<b>250:-</b>
-----------------------------------	----------------------------	---------------	--------------

Lärare är elever på danshögskolan

<b>Träning &amp; hälsa</b>	<b>onsdag</b>	<b>13.30-15.30</b>	<b>10 ggr</b>	<b>100:-/</b>
----------------------------	---------------	--------------------	---------------	---------------

Vi börjar varje pass med en stunds samtal kring hälsa.

**+ entré 40 kr/gång**

Sedan går vi på gym i Gubbängen. Entréavgift ingår.

<b>Spela tillsammans</b>	<b>tid meddelas senare</b>	<b>5 ggr</b>	<b>100:-</b>
--------------------------	----------------------------	--------------	--------------

Vi spelar musik tillsammans på föreningens och medhavda instrument. Våldigt basic. De som inte kan något instrument får spela maracas, tamburin, koskälla etc.

## FRÅGOR, INFO & ANMÄLAN

Kansliet öppet vardagar 13.00-17.00

Kom förbi, tfn 08-724 82 00, sms 0766-86 01 21, [info@rsmhsos.se](mailto:info@rsmhsos.se)

**NYFIKEN?** Boka ett introbesök: Vi tar emot, visar runt i lokalen, bjuder på fika/soft och svarar på frågor. **ANMÄLAN** för att få plats på cirkeln/gruppen/aktiviteten.

**START** när tillräckligt många anmält sig. **KALLELSE** skickar vi skriftlig per brev/sms när du fått plats. **PROVA PÅ** en gång kan du göra när du anmält dig och fått kallelse, bindande först när du varit med två gånger, meddela om du inte vill fortsätta.

**PRISER** Sjukskriven/föräldraledig/arbetslös/studerar/pension/aktivitets-/sjukersättning=priserna ovan. Försörjningsstöd eller skuldsanering=50%rabatt, minst 100 kr. Arbete med lön på minst 50%=tillägg 150 kr/cirkel, på minst 75% =tillägg 300 kr/cirkel. Priser avser medlemmar. Medlemmar i andra RSMH-föreningar betalar ett tillägg på 150 kr per år, icke-medlemmar betalar 200:- extra per cirkel. Materialkostnad kan tillkomma. **PROVMEDLEMSKAP** en månad utan kostnad. **BETALNING** efter andra gången du deltagit skickas räkning som du har en månad på dig att betala. Det går bra att dela upp betalning på flera månader.

**STÖD & RÅD** Vi ger stöd och råd så gott vi kan, om vård, rättigheter, sysselsättning, rehabilitering. Vi följer med varandra till olika möten mm, hjälper till att överklaga beslut mm. Kontakta vårt kansli så lotsar de dig till rätt person.

**Covid-19 anpassning** Färre deltagare i alla cirklar. Obligatoriskt med munskydd utom i fysiska aktiviteter. Då det finns färre platser prioriterar vi enligt följande: 1) Sjukskriven/sjukersättning/pension/försörjningsstöd p g a psykisk ohälsa 2) Studerar och har psykiatrisk kontakt 3) Arbetar och har psykiatrisk kontakt 4) Övriga med egen erfarenhet. Detta är en grov uppdelning. Kan prövas individuellt.

**MEDLEMSKAP** Du blir medlem genom att anmäla dig per e-post eller telefon eller vid besök. Du har en gratis provmånad, därefter **150 kr per år**.

**Plusgiro 14 41 21-1.** Uppge namn och adress som meddelande/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) **SMS** 0766-86 01 21

**Hemsida** [www.rsmhsos.se](http://www.rsmhsos.se)

**E-post** [info@rsmhsos.se](mailto:info@rsmhsos.se)

**Facebook** [www.facebook.com/rsmhsos](http://www.facebook.com/rsmhsos)

**HITTA HIT - TUNNELBANA linje 18** till Gubbängen. Södra utgången, ta höger efter trappan. Ej mot Gubbängstorget, utan andra sidan tunnelbanespåret. Följ gångvägen förbi stora vita huset - **BUSS 143** mellan Älvsjö och Hökarängen. Gå av Gubbängen - **BUSS 172/173** mellan Norsborg/Skärholmen och Skarpnäck. Gå av Hökarängen och promenera 5 min - **PEDELTÅG** till Farsta Strand och tunnelbana till Gubbängen

