

Prövning och kolla om vi öppnat

Välkommen till **VÅR FÖRENING**. Här 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. Vi försöker också ha lite trevligt tillsammans, se aktiviteter på **MÖTEN** fattar vi beslut om verksamheten. Vi har medlemsmöten minst två gånger per termin

ÖPPETTIDER mån-fre 13-20, ons 13-17 (vardagar med personal 13-17)
Spontanöppet lördag/söndag ofta från ca kl 14/15, då kan man ringa och kolla om när är här

LOKALEN Allrum där vi fikar och hänger **Kök** där du kan laga mat **Datarum** med olika designprogram, office, kopiator **Verkstad** för keramik och måleri, öppen för cirkeldeltagare att jobba på egen hand när kurs inte pågår. **Badrum** med tvättmaskin. Vissa aktiviteter är i Folkets Hus i Bagarmossen och Rågsved, och i festlokalen bredvid föreningslokalen.

AKTIVITETER/UTFLYKTER 20/9 Bio, 21/9 Café Gröna Stugan, 27/9 Bastu på Nämdö, 28/9 - 12/10 - 26/10 Promenad kring Rudan, 4/10 Porslinsmuseet med fika, 18/10 Utflykt m båt Grinda, 25/10 Tyresta By, 1/11 Opera PrimaDonna, 8/11 Uppsala För fullständigt program för hela terminen och mer information, se hemsida/programblad

STÖD- & SAMTALSGRUPPER 5 ggr för 100 kr, varannan vecka kl 17.45 -19.45 Vi träffas och pratar om tankar och känslor, erfarenheter och upplevelser. Leds av medlemmar med egen erfarenhet samt professionella. Dag & tid bestäms gemensamt. Gemensam fikapaus. Startar i oktober. Grupper planeras för: **Depression & Ångest - ADHD & Autism - Psykos/höra röster & Bipolär**

Unga Vuxna-kväll 16-29 år onsdagar kl 17-20
Vi lånar föreningslokalen. Hänga, fika och umgås i stora rummet, Spela spel, Pyssla i konst- & keramikverkstan, Hänga i datarummet, Laga mat & baka. Vid önskemål kan man komma överens om aktiviteter utanför lokalen, även på andra dagar och tider, t ex bio, utflykt mm. Startar 1/10

STUDIECIRKLAR startar v 40, fr o m 29 september, vissa startar senare
En del cirklar är det stort söktryck på och begränsat med platser. Då prioriterar vi bl a utifrån behov, tillgång till sysselsättning, medlemskap, tidigare deltagande, mm Se vidare på sista sidan. **Kamratcirkel**=leds av medlem i föreningen. Gemensam fikapaus ingår i alla cirklar

Keramik 10 ggr Gubbängen
Vi jobbar med drejning, modellering, kavling, skulptur, mm. Stengodslera
Nybörjare & fortsättning **måndag 14.00-17.00**
Nybörjare & fortsättning **måndag 18.00-21.00**
Nybörjare & fortsättning, kamratcirkel **torsdag 18.00-21.00**

Måla & Teckna **10 ggr Gubbängen** **tisdag 13.30-16.30**
Vi jobbar med egna projekt och olika uppgifter m bl a olja, akryl, akvarell, krita, tempera
Textilt skapande **10 ggr Bagarmossen** **tisdag 14.00-17.00**
Sy, sticka och virka. Du tar själv med material. I Bagarmossens Folkets Hus
Hatha Yoga **10 ggr Gubbängen** **tisdag 17.30-19.20**
10 ggr Rågsved **torsdag 15.10-17.00**

Ett lugnt pass, som gymnastik med stretching, koordinerade rörelser och avslappning
Gemensam fika sista 20 min.
Danskul **8 ggr** **fredag 14.00-15.45**
På ett lekfullt sätt utforskar vi dans, rörelse och kroppens möjligheter. Innehåll bestäms gemensamt. Gemensam fika

Internet med Dator & Mobil **6 ggr Gubbängen** **tisdag 17.15-19.30**
Med fokus på praktiska färdigheter för att klara vardagen med hjälp av dator & mobil.

ÖPPNA AKTIVITETER Anmäl dig för att få plats, start fr o m 29 sept
Simning (udda veckor) **måndag 10.00-12.00 50 kr/gång**
Gymträning **måndag 17.00-18.30 50 kr/gång**
Aerobics light **onsdag 15.00-16.20 gratis**
Rörelser i lagom tempo till skön musik. Gemensam fika
Keramik drop-in **torsdag 14.00-17.00 35/65/130/195/260 kr/gång**
Pyssel drop-in **fredag 15.30-17.30 materialkostnad**
Smyckestillverkning och annat pyssel/handarbete.

PRISER Cirklar Prisgrupp	F	A	B	C	D
Sammanlagd inkomst efter skatt + CSN & andra bidrag	<10.000 eller försörjningsstöd	<15.000 eller skuld-sanering	<17.000 eller bostads-tillägg	<19.000	19.000 eller mer
Keramik	250	500	1.000	1.500	2.000
-"- kamratcirkel	200	400	800	1.200	1.600
Textil/Måla	175	350	700	1.050	1.400
Övriga cirklar	125	250	450	650	850

Kontakta oss om du har låg eller ingen inkomst, hög försörjningsbörd eller höga kostnader för bostad så gör vi en individuell bedömning. Priser avser medlemmar. Medlemmar i andra RSMH-föreningar betalar ett tillägg på 150 kr per år, icke-medlemmar betalar extra 200 kr/cirkel, 50 kr/aktivitet. Materialkostnad tillkommer i keramik, måleri och pyssel, eget material i textilen.

FRÅGOR, INFO & ANMÄLAN (Anmälan öppnar torsdag 4 sept)
Kontakta kansliet på vardagar kl 13-17, se nästa sida. **INTROBESÖK** Boka ett introbesök: Vi tar emot, visar runt i lokalen, bjuder på fika/saft och svarar på frågor **ANMÄLAN** behövs för att få plats på cirkeln/gruppen/aktiviteten **KALLELSE** skickar vi skriftlig när du fått plats. Du kan **PROVA PÅ** cirklar en gång när du anmält dig och fått kallelse, bindande när du varit med två gånger, meddela om du inte vill fortsätta **BETALNING** på räkning senast 31/10, kan delas upp