

RSMH Söder om Söder

förening för dig med egen erfarenhet av
psykisk ohälsa/funktionsnedsättning



Hösten 2025



Öppet hus ons 17/9, tors 18/9, tis 23/9 kl 14-19!

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

Studiecirklar

Keramik - Måla & Teckna
Textilt skapande - Danskul
Hatha Yoga - Internet & Mobil



Stöd- & Samtalsgrupper

Där du kan träffa andra med
liknande erfarenheter

UngaVuxna-kväll
Onsdagar kl 17-20

För dig som är 16-29 år

Öppna aktiviteter

Simning Keramik drop-in
Gymträning Pyssel drop-in
Aerobics

Fika & häng

med social samvaro

Aktiviteter/Utflykter

Fredagsmys - Promenad
Restaurang - Fika - Bio - Opera
Utflykt - Museum - Uppsala

Stöd & Råd

Om vård, rättigheter, sysselsätt-
ning, rehabilitering. Stödsamtal
Hjälp med myndighetskontakter

Öppet Mån-Fre 13-20,

Ons 13-17 Telefon 08-724 82 00

www.rsmhsos.se

Lör/sön ofta spontanöppet från ca kl 14

ring 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 nån 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

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 försörjningsbörda 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 introbe-

sök: 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

STÖD & RÅD stöd och råd om vård, rättigheter, sysselsättning, rehabilitering. Vi kan följa med på möten som stöd och hjälpa till med myndighetskontakter, hjälpa till att överklaga beslut mm. Stödsamtal. Kontakta vårt kansli

Antagning cirklar När det finns ett begränsat antal platser och stor efterfrågan i vissa cirklar prioriterar vi utifrån följande kriterier, utan inbördes rangordning: 1) Är medlem 2) Aktuell psykisk ohälsa 3) Sjukskriven, sjuk/aktivitetsersättning, saken sysselsättning. 4) Har psykiatrisk kontakt/behandling, även inom primärvården 5) Har behov av att delta i gruppaktivitet 6) Är medlem sen tidigare termin 7) Deltagit föregående termin

Covid-19 Stanna hemma om du har symtom tills du varit symtomfri 48h

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**. Du kan betala till **Plusgiro 14 41 21-1**. (vi kan skicka inbetalningskort) eller **Swisha 152 kr** (inkl vår banks avgift) till **123 204 44 10**. Uppge namn och adress som meddelande/referens

Adress Knektvägen 9, 122 49 Enskede

Telefon 08-724 82 00 (kansliet mån-fre kl 13.00-17.00) **SMS** 0766-86 01 21

Hemsida www.rsmhsos.se

OBS! På hemsidan kan du boka

E-post info@rsmhsos.se

introbesök och göra anmälningar

Facebook 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 Sköndal. Gå av Gubbängen - **BUSS 172/173** mellan Norsborg/Skärholmen och Skarpnäck. Gå av Hökarängen och promenera 7 min eller ta tunnelbanan en hållplats - **PENDELTÅG** till Farsta Strand och tunnelbana till Gubbängen

