

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

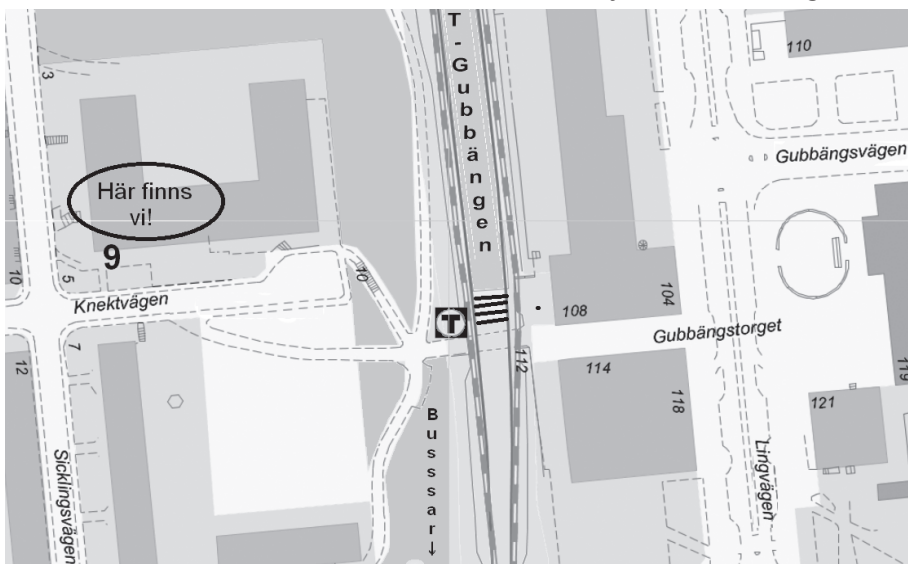
Telefon 08-724 82 00 (mån-fre kl 13.00-17.00)

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

Våren 2018



Öppet hus tis 13/2-tors 15/2, kl 13-19!
- Hälsa på i vår lokal. Vi bjuder på fika eller en kopp té

Studiecirklar

Keramik, Måla & Teckna,
Textil, Handarbete,
Engelska, Data nybörjare,
Yoga, Gymträning
Modern-&Jazzdans,
Magdans, Afrikansk Dans



**Keramik för unga vuxna
upp till 35** Onsdagar 18-21

Lördagsaktiviteter

Soppa m sång, Promenad, Liljevalchs, Bio, Studiebesök,
Smyckestillverkning, Veganmatlagning, Museum, Livemusik mm, se program på hemsida

Stöd-& Samtalsgrupper

Allmänna och med diagnosinriktning. Leds av medlem med egen erfarenhet samt professionell

Stöd & Råd

Om vård, rättigheter, sysselsättning, rehabilitering 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 medlemmöten 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, kopianator 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.

STÖD- & SAMTALSGRUPPER Allmänna och med diagnosinriktning. Leds av medlemmar med egen erfarenhet samt professionella.

Allmän grupp	Depression	Autism/Asperger	Personlighetssyndrom
Utmattningssyndrom	Bipolär	ADD/ADHD	Psykos/Schizofreni
Ångest	Schizoaffektiv	OCD/Tourette	KONTAKTA OSS FÖR INFO

STUDIECIRKLAR

Ges i 2 omgångar. Period 1 startar 19/2, Period 2 startar 9/4

Inga förkunskaper krävs. Kamratcirkel=Hålls av medlem i föreningen. Fikapaus på 15-20 min ingår i de flesta cirklar.

Konst & Hantverk

Keramik **måndag 15.00-18.00 7 ggr 150:-**
Vi jobbar med drejning, glasering, modellering, kavling, skulptur, mm.
Du väljer själv vilka tekniker du vill använda. Vi arbetar med stengodslera.

Keramik för UNGA VUXNA **onsdag 18.00-21.00 7 ggr 150:-**
upp till 35 år Vi jobbar med drejning, glasering, modellering, kavling, skulptur, mm. Du väljer själv vilka tekniker du vill använda. Vi arbetar med stengodslera.

Keramik (kamratcirkel) **torsdag 18.00-21.00 7 ggr 75:-**
Både drejning och andra tekniker lärs ut till den som är intresserad.

Måla & Teckna **tisdag 17.00-20.00 7 ggr 150:-**
torsdag 14.00-17.00 7 ggr 150:-

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

Textilt skapande **tisdag 13.30-16.30 7 ggr 150:-**
onsdag 18.00-21.00 7 ggr 150:-

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

Handarbetsgrupp (kamratcirkel) **mån/tor/fre 10.00-13.00 7 ggr 75:-**
Sy, brodera, sticka, virka, knyppla, t ex. Du tar själv med material. Dag meddelas.

Data & Engelska

Engelsk konversation **tisdag 16.00-17.30 7 ggr 50:-**
Kamratcirkel. För dig som kan lite engelska sen tidigare.

Data nybörjare **tisdag 17.30-19.45 7 ggr 125:-**
Lite grundläggande om att använda dator och internet. Inga förkunskaper krävs.

Dans, Yoga

Hatha Yoga lättare pass **måndag 18.00-19.30 7 ggr 100:-**
längre pass **fredag 15.00-17.15 7 ggr 125:-**

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

Magdans **onsdag 13.30-15.00 7 ggr 100:-**
Traditionell orientalisk dans. Träning och koreografi. I Bagarmossens Folkets hus

Afrikansk dans (västafrika) **tisdag 17.30-19.00 7 ggr 100:-**
Karakteristiskt 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.

Modern-&Jazzdans **tid meddelas senare 7 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.

Hälsa

Träning & hälsa **tisdag 13.30-15.45 7 ggr 300:-**
onsdag 13.30-15.45 7 ggr 300:-

Vi tränar på gym med vår egen PT. Fika och snack på lokalen efteråt.

KOSTNAD för medlemmar (du kan bli provmedlem i samband med anmälan) priserna ovan är för dig som är sjukskriven/arbetslös/pensionär/studerande/deltidsarbetande. Du som jobbar heltid med full lön betalar 50 kr extra per cirkel. Du som har socialbidrag eller utmätning får 50 kr rabatt per cirkel (25 kr för kamratcirklar). Du kan ansöka om nedsatt avgift i vissa fall. Medlemmar i andra RSMH-föreningar betalar ett tillägg på 150 kr per år., icke-medlemmar betalar 200:- extra per cirkel. Materialkostnad kan tillkomma.

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. Vi skickar skriftlig kallelse.

TIDERNÄR ÄR PRELIMINÄRA och kan ändras, gör en intresseanmälan även om tiden inte passar.

FRÅGOR, INFO & ANMÄLAN Vår kansli är öppet vardagar 13.00-17.00 och svarar på frågor, tar emot besök (du kan beställa tid för introduktion) och tar emot anmälningar. Du kan anmäla dig per e-post också. Telefon 08-724 82 00 (mån-fre 13.00-17.00), e-post info@rsmhsos.se