

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, saknar 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

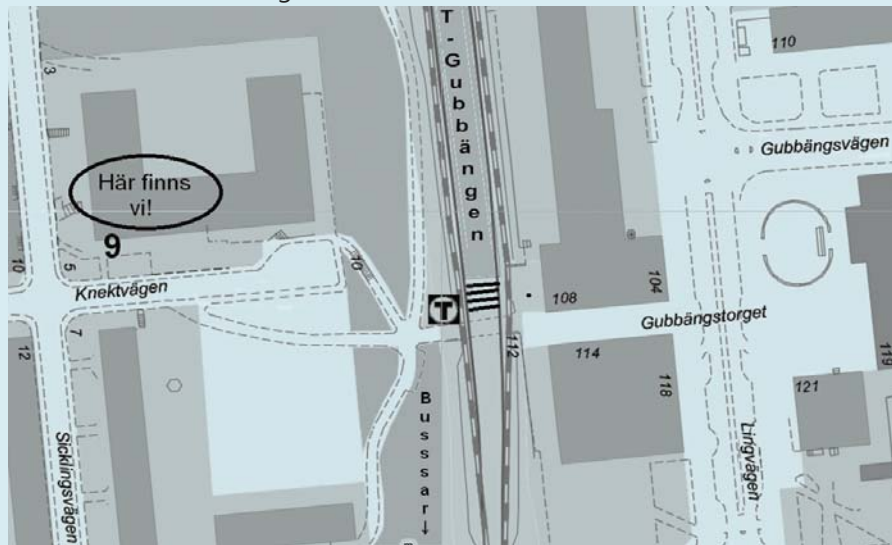
Hemsida www.rsmhsos.se

OBS! På hemsidan kan du boka introbesök och göra anmälningar

E-post info@rsmhsos.se

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



RSMH Söder om Söder

förening för dig med egen erfarenhet av
psykisk ohälsa/funktionsnedsättning



Våren 2025



Öppet hus ons 26/2, tors 27/2, tis 4/3 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 - Textil
UNGA VUXNA: Keramik & Måla
Hatha Yoga - Data/Mobilkurs
Aerobics



Stöd- & Samtalsgrupper

Där du kan träffa andra med
liknande erfarenheter

Gruppaktiviteter dagtid

t ex bowling, bakning, matlagning,
läxhjälp, simning, promenad, squash

Aktiviteter/Utflykter

Fredagsmys - Promenad -
Restaurang - Fika - Bio -
Liljevalchs - Museum

Stöd & Råd

Om vård, rättigheter, sysselsättning,
rehabilitering. Stödsamtal
Hjälp med myndighetskontakter

**Fika &
häng**

med social
samvaro

**Öppna
aktiviteter**

Keramik
Pyssel

Öppet Mån - Fre 13-20
Telefon 08-724 82 00

Lör-sön ofta spontanöppet från ca kl 14

www.rsmhsos.se

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 (13-17 med personal)

Spontanöppet lör-söndag ofta från ca kl 14, 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 att jobba på egen hand när kurs inte pågår. **Badrum** med dusch och tvättmaskin. Vissa aktiviteter är i Folkets Hus i Bagarmossen och Rågsved

AKTIVITETER/UTFLYKTER 14/2 Fredagsmys, 15/2 Fika på Lidingö, 16/2 Scenkonstmuséet, 19/2 Konsert på KMH, 22/2 Bio - Emilia Perez, 24/2 Vårsalongen, 1/3 Tumba bruksmuseum, 7/3 Moderna Museet, 8/3 Indisk mat på Ellora
För fullständigt program för hela terminen och mer information, se hemsida/programblad

STÖD- & SAMTALSGRUPPER 5 ggr för 100 kr, start i mars. KI 18-20

Vi träffas och pratar om tankar och känslor, erfarenheter och upplevelser. Leds av medlemmar med egen erfarenhet samt professionella. Vi ses en kväll varannan vecka. Dag & tid bestäms gemensamt tillsammans med ledaren för gruppen. Gemensam fikapaus. Vi startar grupper vartefter det kommer in intresseanmälningar, kan vara t ex:

Depression - Ängest - ADHD - Autism - Psykos/Höra röster - Bipolär Personlighetssyndrom - Anknynings- & relationsstörningar - Tvångssyndrom

STUDIECIRKLAR startar v 11, fr o m 10 mars, 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. 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**

Kamratcirkel, tidigare erfarenhet **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

Keramik & Måla/teckna för unga vuxna **onsdag 14.00-17.00**

upp till 35 år 10 ggr Gubbängen

Valfritt om man vill jobba med keramik eller måla/teckna

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 Rågsved **tisdag 16.00-17.45**

Som lugn gymnastik med stretching, koordinerade rörelser och avslappning
Gemensam fika sista 20 min.

Aerobics 10 ggr Gubbängen **torsdag 16.00-17.20**

Dansrörelser i lagom tempo till skön musik. Gemensam fika

Data, Internet & Mobil 6 ggr Gubbängen **torsdag 17.15-19.30**

Vi går igenom med fokus på praktiska färdigheter för att klara vardagen med hjälp av dator & mobil. I mån av tid kan du också få hjälp med din dator/mobil

PRISER Cirklar	Prisgrupp	A	B	C	D
Sammanlagd inkomst efter skatt + bostadstillägg, andra bidrag och studiemedel		<15.000	15.000-16.999	17.000-19.000	>19.000
Keramik		500	1.000	1.500	2.000
-"- kamratcirkel		400	800	1.200	1.600
Textil/Måla		350	700	1.050	1.400
Övriga cirklar		250	450	650	850

Försörjningsstöd=halva priset på cirklar. Kontakta oss om du har låg eller ingen inkomst, hög försörjningsbörda eller höga kostnader för bostad så gör vi en individuell bedömning

ÖPPNA AKTIVITETER i lokalen, drop-in, pris per gång + material

Keramik **torsdag 14.00-17.00** **65/130/195/260 kr** **start 13 mars**

Pyssel **fredag 15.30-17.30** **25 kr** **start 13 febr**

Smyckestillverkning och annat pyssel/handarbete. Material till självkostnadspris

GRUPPAKTIVITETER DAGTID - återkommande varje vecka

Fikaträff med aktivitetsplanering **onsdag 15.00-16.00**

Vi träffas och fikar och planerar tillsammans kommande veckas gruppaktiviteter

T ex **bowling, gymträning, squash/badminton, bakning, matlagning, läxhjälp, simning, promenad, utflykter** mm. Fritt fram att komma med förslag.

Aktiviteterna, som kan variera från vecka till vecka, kostar normalt max 50 kr/gång

FRÅGOR, INFO & ANMÄLAN (Anmälan öppnar onsdag 12 feb)

Hör av dig till vårt kansli via telefon, sms, e-post, hemsida, eller besök på lokalen, se nästa sida. 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 textil.

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

KALLELSE skickar vi skriftlig per brev/sms 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 30/4, kan delas upp