

# Helgaktiviteter & annat

## Lördag 5 nov: Lidingö

Vi träffas kl 12.00 vid Ropstens t-baneutgång, utgång Ropsten, direkt utanför spärrarna. Tar oss till Lidingö där vi promenerar och fikar. *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.*  
**Ansvarig:** Edip

## Lördag 11 nov: Skolledan

Vi träffas kl 11.00 utanför direkt utanför spärrarna vid Pendeltågsstationen Huddinge utgång bussarna. Åker till Ormlängen och promenerar på den gamla skolledan. Ca 8 km. Medtag matsäck och SL-kort. **Ansvarig:** Silja

**Lördag 19 nov: Med mitt mått mätt - en liten vandring med knep och knop i utomhuset** Vi träffas kl 10.00 i lokalen i Gubbängen och promenerar ut. Vi scoutar lite och lär oss bland annat göra en Pålstek. Medtag matsäck. *Vi gör iordning fika i lokalen och tar med.* Tid: kl 10.00-14.00. **Ansvarig:** Pompe

## Söndag 27 nov: Julmarknad i Sigtuna

Vi träffas kl 9.45 på T-centralens t-banestation utanför Pressbyrån uppgång Centralstationen. Vi besöker julmarknaden tillsammans. Medtag SL-kort! *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.* **Ansvarig:** Maria

## Lördag 3 dec: Kebab på Midan

Vi träffas kl 14.00 vid Odenplans t-bana, Pressbyrån, utgång Odenplan. Tar en promenad och går till Midan och äter Kebab eller falafel. **Kostnad:** 130-165 kr. **Ansvarig:** Edip

## Söndag 11 dec: Gamla Stans Julmarknad

Vi träffas kl 13.00 vid Gamla Stans T-baneutgång direkt utanför spärrarna och går på Julmarknad. *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.* **Ansvarig:** Kristian

## Tisdag 13 dec: Luciabak kl 13:00, Luciafirande kl 16:00 (ej anmälan till firande)

Vi träffas kl 13.00 i lokalen och bakar lussekatter till firandet. Vi ställer fram lussekatter och glögg 16.00. Luciatåg i någon kyrka för de som vill. Gratis **Ansvarig:** Maria

Obligatorisk  
Anmälan!

- Anmälan senast fredag kl 16  
 för aktiviteter lör-mån  
 annars dagen innan kl 16  
 på epost: [info@rsmhsos.se](mailto:info@rsmhsos.se)  
 tel: 08-724 82 00  
 sms: 0766-86 01 21

RSMH Söder om Söder  
 Knektvägen 9  
 t-bana: Gubbängen



Hälsomat  
 Bio

Båt till Utö

Fika

Liljevalchs

Hösten  
 2022

Kebab - Middag på Midan  
 Troll-  
 flöjten Svamp  
 plockning  
 Linnévandring

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

### **Lördag 3 sep: Österskärsbadet**

Vi träffas kl 12.00 vid Östra Station, alldeles utanför ingången (vid rulltrappan upp från tunnelbanan Tekniska Högskolan), och far till Österskår med Roslagsbanan. Ta med badkläder. *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.* Ta med SL-kort **Ansvarig:** Edip B

### **Söndag 4 sep: Sörmlandsleden**

Vi träffas kl 9.30 vid Handens pendeltågsutgång, direkt utanför spärrensarna. Medtag matsäck, regnkläder, bra skor etc. Vi går från Handen till Paradiset (11,5 km) till Lida (12 km). Det går bra att ta bussen 1,5 km från Paradiset. *Vi fikar på vägen om möjlighet finns* Ta med SL-kort **Ansvarig:** Maria F

### **Lördag 10 sep: Stadspromenad**

Vi träffas kl 11.00 vid Slussens t-bana, direkt utanför spärrensarna utgång Södermalmstorg (uppgången i mitten på perrongen). *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.*

**Ansvarig:** Silja H

### **Söndag 10 sep: Fotoutställning, Lennart Nilsson på Sergelgatans konsthall**

Vi träffas kl 13.00 vid Hötorgets t-bana, utgång Hötorget, utanför Pressbyrån och går på utställning. *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.*

**Kostnad:** Troligen gratis. **Ansvarig:** Silja H

### **Lördag 17 sep: Utflykt till Utö**

Vi träffas kl 8.10 på t-centralens t-banestation, nedgång pendeltågen. Heldagsutflykt med längre promenad, ca 10 km. Gratis resa om du har SL-periodbiljett minst 30-dagars. Ta med matsäck, kamera, badkläder, regnkläder etc. Bra skor. *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.* **Kostnad:** Båtbiljett om du ej har periodbiljett **Ansvarig:** Maria

### **Måndag 19 sep: Vernissage för vår konstutställning på Farsta bibliotek**

Välkommen kl 16.00-19.00. RSMHs målargrupp från förra terminen ställer ut på Farsta bibliotek. *Vi bjuder på cider och snacks.* Öppen under bibliotekets ordinarie öppettider fram t o m söndag 9 okt. **Ansvarig:** Maria

### **Lördag 24 sep: Linnévandring**

Vi träffas kl 10.00 i lokalen i Gubbängen och promenerar ut och lär känna naturen. Bli kompis med träden! Medtag matsäck. *Vi gör iordning fika i lokalen och tar med.*

**Tid:** kl 10.00-14.00. **Ansvarig:** Pompe

### **Söndag 25 sep: Värmdö**

Vi träffas kl 12.00 vid Slussens t-bana, utgång Södermalmstorg, direkt utanför spärrensarna och tar bussen till Värmdö. Kortare promenad och fika.

*Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.* **Kostnad:** Gratis. Ta med SL-kort **Ansvarig:** Edip

### **Lördag 1 okt: Mental Health Run - Anmälan senast fredag 30 sept kl 15.00**

Vi träffas kl 12.00 vid t-centralens t-bana, vid Åhléns, och tar bussen till Sjöhistoriska. Loppet börjar kl 13.00. Vi springer, halvspringer eller går 5 km. *Föreningen bjuder på fika/dryck* **Kostnad:** 30 kr (anmälningsavgift). Ta med SL-kort **Ansvarig:** Maria

### **Söndag 2 okt: Svamplockning**

Vi träffas kl 10.15 vid Slussen direkt utanför spärrensarna mot Södermalmstorg. Kläder efter väder, något att plocka svamp i och bra stövlar/skor. Medtag matsäck och SL-kort. Badkläder och svampbok om du känner för det. Vi plockar olika sorters svamp; kantarell, taggsvamp, Karl-johan, färticka... Du måste kunna gå i skogsterräng. Räkna med att vi är ute hela dagen. **Ansvarig:** Maria

### **Måndag 3 okt: Liljevalchs Karin Wikström/ Helen Broms Sandberg**

Vi träffas kl 14.00 vid Spårvagnen utanför Åhléns (T-centralen). Går på Liljevalchs och tar en promenad på Djurgården. *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck*

**Kostnad:** Gratis **Ansvarig:** Kristian

### **Lördag 8 okt: Kvällsbio - Anmälan senast fredag 30 sept kl 15.00**

Vi går på bio vid 19-tiden på Söder. Film och biograf bestäms senare. *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.* **Kostnad:** Priset för biobiljett. Går att få biljett för 95 kr om du anmäler dig före 14 sep. **Ansvarig:** Katja

### **Söndagdag 9 okt: Tyresta**

Vi träffas kl 11.00 vid Handens Pendeltågsstation, direkt utanför spärrensarna, och tar bussen till Tyresta by. Djur och Natur. *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.*

**Ansvarig:** Helene

### **Lördag 15 okt: Hälsomål**

Vi träffas kl 12.00 i lokalen, pratar hälsa och lagar hälsosam mat tillsammans.

**Kostnad:** 50 kr **Ansvarig:** Sara

### **Onsdag 19 okt: Stadsmuséet**

Vi träffas kl 12.00 vid Slussens T-bana, Södermalmstorg. Vi guidas av vår egen guide, Pompe. *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck* **Kostnad:** Gratis **Ansvariga:** Silja och Pompe

### **Lördag 22 okt: Hellasgården**

Vi träffas kl 12.00 vid Slussens t-baneuppgång, Södermalmstorg, direkt utanför spärrensarna och tar bussen till Hellasgården. Promenad. Medtag SL-kort *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck.* **Ansvarig:** Edip

### **Onsdag 26 okt: Lunchbuffé på Hermans**

Vi träffas kl 13.30 vid Slussens t-baneuppgång, Södermalmstorg, direkt utanför spärrensarna. Vi promenerar till Hermans på Fjällgatan och äter Vegetarisk buffé.

**Kostnad:** 165 kr. **Ansvariga:** Katja och Silja.

### **Måndag 31 okt: Trollflöjten - Anmälan senast fredag 30 sept kl 14.00**

Vi träffas kl 17.40 vid Sergelstorg (trappan) eller kl 18.00 på Operahusets trappa. Vill du inte gå på gratis introduktion till föreställningen kan du komma 18.45. *Föreningen bjuder på kaffe/te/dryck i pausen* **Kostnad:** Platser med begränsad sikt kostar 110 kr. Bättre platser kostar 240 kr (upp till 1600 kr). Tala om vilken sorts plats du vill ha när du anmäler dig! **Ansvarig:** Maria