

STÖD & RÅD Vi ger 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. Kontakta vårt kansli

Antagning cirklar Då det finns ett begränsat antal platser och stor efterfrågan i vissa cirklar prioriterar vi enligt följande: 1) Är sjukskriven eller har sjuk/aktivitetsersättning, med psykisk funktionsnedsättning 2) Är sjukskriven eller har sjuk/aktivitetsersättning, med psykiatrisk diagnos 3) Saknar sysselsättning 4) Sysselsättning i socialpsykiatri eller arbetsträning/praktik 5) Studerar och har psykiatrisk kontakt/behandling 6) Arbetar och har psykiatrisk kontakt/behandling 7) Övriga med egen erfarenhet.

Covid-19 Stanna hemma om du har symtom tills du varit symptomfri 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

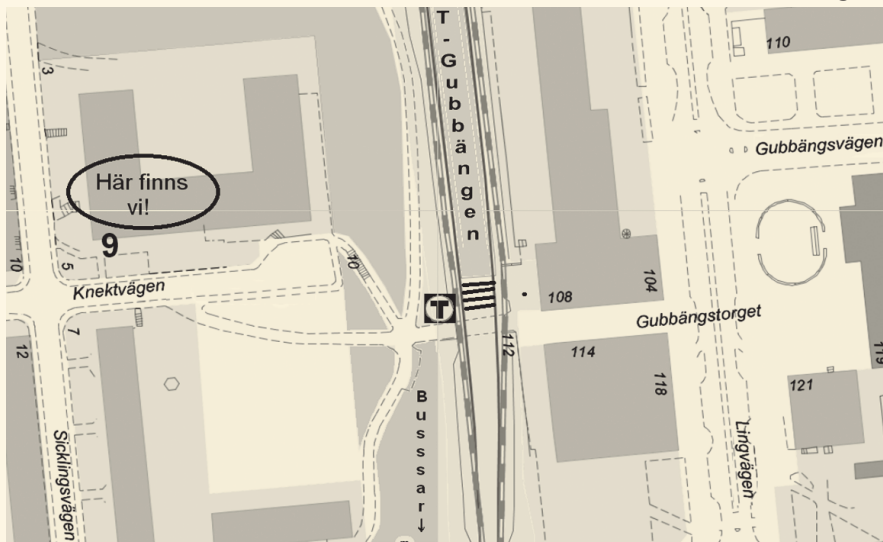
Telefon 08-724 82 00 (kansliet mån-fre kl 13.00-17.00) **SMS** 0766-86 01 21

Hemsida www.rsmhsos.se

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 5 min - **PENDELTÅG** till Farsta Strand och tunnelbana till Gubbängen



RSMH Söder om Söder

förening för dig med egen erfarenhet av
psykisk ohälsa/funktionsnedsättning



Hösten 2023



Öppet hus ons 13/9, tors 14/9, tis 19/9 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
Textil
Måla & Teckna
Data & Mobil
Nutida dans
Hatha Yoga

Öppna aktiviteter

Gympa, Keramik,
Sjunga visor
Göra tidning
Pyssel



Måla & teckna

för dig med Schizofreni/Psykos/
Bipolär-diagnos

Fika & häng

med social
samvaro

Stöd- & Samtalsgrupper

Där du kan träffa andra med
liknande erfarenheter. Leds av
medlemmar med egen
erfarenhet samt professionella

Aktiviteter/Utflykter

Båtutflykt, Bio, Liljevalchs,
Fika på Elfvik, Långvandring 25
km, Judarskogen, Operabalett,
Kebab, Julmarknad, Opera

Stöd & Råd

Om vård, rättigheter, syssel-
sättning, rehabilitering, m m
Hjälp med myndighetskontakter

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

Lör & Sön ofta spontanöppet från ca kl 14

www.rsmhsos.se

på **VÅR FÖRENING** 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

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 lördagar, ofta från ca kl 14 (ofta även söndagar), 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 Internet, Adobeprogram och 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 23/9 Hellasgården, 7/10 Bastu på Nämdö, 13/10 Fredasmys, 14/10 Bio, 16/10 Liljevalchs, 21/10 Elfviks Gård m fika... För fullständigt program för hela terminen och mer information se hemsida/programblad

STÖD- & SAMTALSGRUPPER 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 ca **kl 17.45-19.30**. Gemensam fikapaus. **5 ggr, 100 kr**

	Dag	Start	Lokal
Bipolära & Schizoaffektiva syndrom	måndag	2/10	Bagis
ADHD & Autism	onsdag	4/10	Rågsved
Schizofreni, psykosyndrom, höra röster	onsdag	4/10	Bagis
Depression & Ängest		kan starta om intresse finns	
Personlighetssyndrom, anknytnings- & relationsstörningar		kan starta om intresse finns (gör intresseanmälan till dessa)	

STUDIECIRKLAR startar v 39, fr o m 25 september, vissa startar senare

Kamratcirkel=leds av medlem i föreningen. Fikapaus ingår i alla cirklar

Keramik	Dag	Start	Lokal
- Nybörjare eftermiddag	måndag	14.00-17.00	10 ggr
- Nybörjare kväll	måndag	18.00-21.00	10 ggr
- Kamratcirkel, tidigare erfarenhet	onsdag	18.00-21.00	10 ggr
- Kamratcirkel, tidigare erfarenhet	torsdag	18.00-21.00	10 ggr

Vi jobbar med drejning, modellering, kavling, skulptur, mm. Stengodslera

Måla & Teckna Nybörjare	Dag	Start	Lokal
Vi jobbar med olika uppgifter i bl a olja, akryl, akvarell, tempera, vattenfärg	tisdag	13.30-16.30	10 ggr
Måla & Teckna Fortsättning	tisdag	17.30-20.30	10 ggr
- för dig med Bipolär eller Schizofrenidiagnos, m fl			

Textilt skapande (Bagarmossen)	Dag	Start	Lokal
Sy, sticka och virka. Du tar själv med material. I Bagarmossens Folkets Hus	tisdag	14.00-17.00	10 ggr
Data & Mobilkurs	Dag	Start	Lokal
Vi jobbar med dator/mobil, löser problem och lär oss nytt	tisdag	17.30-19.45	8 ggr

Nutida dans (Rågsved) **onsdag 17.45-19.35 8 ggr**
Vi dansar till bra musik, med fokus på dansglädje, solo, duo och som grupp alla tillsammans. Öppet för alla och alla övningar kan anpassas efter behov och önskemål

Hatha Yoga (Rågsved) **fredag 15.00-16.45 10 ggr**
Som lugn gymnastik med stretching, koordinerade rörelser och avslappning. Fika

ÖPPNA AKTIVITETER i lokalen - avgift för vissa aktiviteter. Från 25 sept.

För dig med psykiatrikontakt/behandling eller liknande behov/erfarenhet **Gympa** **måndagar 14.00-14.30**

Vi rör på oss och sträcker på kroppen till skön musik

Sjunga visor **tisdagar 14.00-15.30**
Vi sjunger mer och mindre välkända visor till gitarr-/pianokomp

Keramik drop-in (för dig som inte går i cirkel) **onsdagar 14.00-17.00 30/60/150 kr**

Göra tidning, mm **torsdagar 14.00-16.30**

Vill du vara med och göra tidning eller kanske fixa kulturträffar? Vi träffas och planerar. Finns olika idéer. Redigera. Skriva. Fotografera. Bidra med eget material. Kanske ordna poesiaftnar, konserter, föredrag, författarsamtal, debattkvällar, mm

Pyssel **fredagar 15.30-17.30 20/40/60 kr**
Vi jobbar med smyckestillverkning och annat pyssel/handarbete. Material t självkostnad

FRÅGOR, INFO & ANMÄLAN (anmälan öppnar fredag 1 sept.)

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

PRISER	A	B	C	nästa sida
	Sjukersättning, Pension	Lön 60-74%	Lön 75-100%	
Aktivitetsersättning, CSN	A-kassa			
Skuldsanering, Låg inkomst	Sjukpenning			
Keramik/Textil/Måla	300	600	1500	
-"- kamratcirkel	250	500	1250	
Övriga cirklar	250	450	850	

Försörjningsstöd=halva priset på cirklar, dock minst 100 kr. Övriga: Vi kan göra en prövning av din inkomst om du har svårt att betala. Priser avser medlemmar. Medlemmar i andra RSMH-föreningar betalar ett tillägg på 150 kr per år, icke-medlemmar betalar 200:- extra per cirkel, 50 kr/aktivitet. Materialkostnad tillkommer i keramik, måleri och pyssel

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 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 31/10, kan delas upp