

**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 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](http://www.rsmhsos.se)

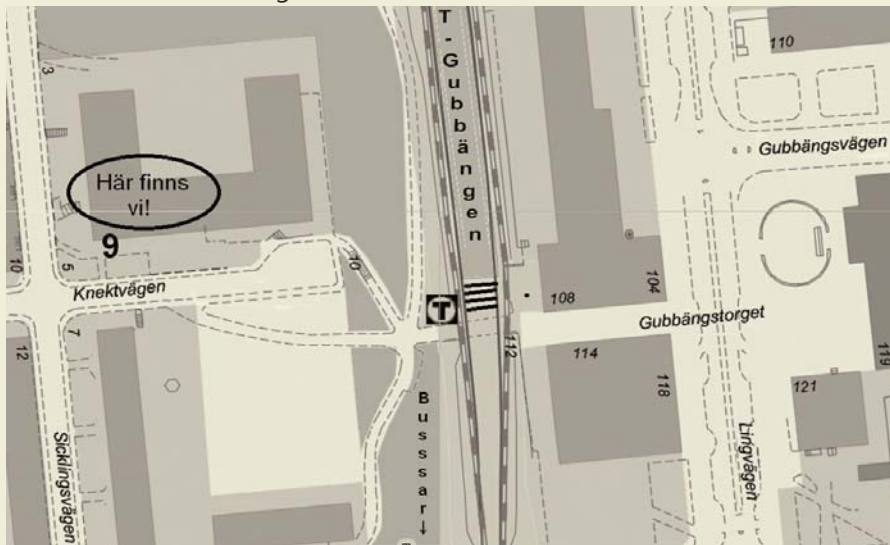
**OBS! På hemsidan kan du boka**

**E-post** [info@rsmhsos.se](mailto:info@rsmhsos.se)

**introbesök och göra anmälningar**

**Facebook** [www.facebook.com/rsmhsos](http://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



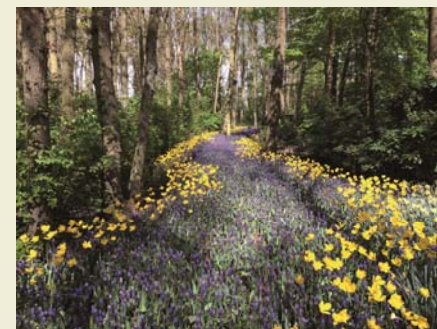
## Hösten 2024



**Öppet hus ons 18/9, tors 19/9, tis 24/9 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  
Hatha Yoga - Engelsk konversation  
Dans utan krav - Line dance -  
Sång - Data, Internet & Mobil



### Stöd- & Samtalsgrupper

Där du kan träffa andra med  
liknande erfarenheter

### Fysisk Aktivitet

Squash, Vattengympa,  
Gymträning, Bowling, Promenad

### Aktiviteter/Utflykter

Promenad - Restaurang - Fika  
Stand-up - Vandring - Teater  
Fredagsmys - Lucia - Jul - mm

### Fika & häng

med social  
samvaro

### Öppna grupper

Måleri  
Keramik  
Pyssel

### Stöd & Råd

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

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

Lör-sön ofta spontanöppet från ca kl 14

[www.rsmhsos.se](http://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** 7/9 Skogskyrkogårdens dag, 13/9 Fredagsmys, 14/9 Waxholmsutflykt, 21/9 Tyresta By, 28/9 Fika på Hellasgården, 5/10 Landsort, 12/10 Bastu på Nämdö, 18/10 Fredagsmys, 19/10 Vandring Magelungen, 19/10 Stand-up på Big Ben. För fullständigt program för hela terminen och mer information, se hemsida/programblad

## STÖD- & SAMTALSGRUPPER 5 ggr för 100 kr, start i oktober. Kl 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.

**Depression & Ångest**

**ADHD & Autism**

**Psykos- & Bipolära syndrom, inkl Schizofreni & Schizoaffektivt syndrom**

**Personlighetssyndrom, anknytnings- & relationsstörningar**

## STUDIECIRKLAR startar v 40, fr o m 30 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. 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** **onsdag 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

**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

**fredag 15.00-16.45**

Som lugn gymnastik med stretching, koordinerade rörelser och avslappning

### Data, Internet & Mobil 8 ggr Gubbängen torsdag 14.30-16.45

Vi går igenom med fokus på praktiska färdigheter för att klara vardagen med hjälp av dator & mobil, begränsade möjligheter till individuell hjälp med sin dator/mobil

**Vi planerar ytterligare cirklar: Matlagning, Line dance, Dans utan krav, Sång, Yoga kvällstid i innerstan/Västerort, Engelsk konversation** Gör en intresseanmälan så blir du kallad till gratis provtillfälle. Vi bestämmer tid gemensamt.

PRISER Cirklar	Prisgrupp:	A	B	C	D
Sammanlagd inkomst efter skatt (lön, sjukpenning, sjukersättning, egen firma, mm) plus bidrag, studiemedel, mm		<15.000	15.000-16.999	17.000-19.000	>19.000
Keramik		500	1000	1500	2000
-"- kamratcirkel		400	800	1200	1600
Textil/Måla		350	700	1050	1400
Övriga cirklar		250	450	650	850

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

## ÖPPNA AKTIVITETER i lokalen, drop-in, från 1 oktober, pris per gång

**Måla & Teckna** Material till självkostnad **tisdag 17.30-20.30 gratis**

**Keramik** (för dig som inte går i cirkel) **onsdag 14.00-17.00 35/70/105/140 kr**

Både för nybörjare och erfarna. Vi jobbar med drejning, modellering, kavling, ringling, skulptur, mm. Stengodslera, glasering och bränning till självkostnad.

**Pyssel** **fredag 15.30-17.30 25 kr**

Smyckestillverkning och annat pyssel/handarbete. Material till självkostnad

## FYSISK AKTIVITET från 1 oktober

**Squash** **måndag 15.00-16.00** **Promenad (gratis) fredag 14.00-15.00**

**Vattengymna** **tisdag 14.00-14.45** Vi kör så ofta det finns ork & intresse, 1-4

**Gymträning** **onsdag 14.30-16.00** ggr per månad. Program på hemsidan.

**Bowling** **torsdag 14.00-15.30** Anmäl senast dagen innan. 50 kr/gång.

## FRÅGOR, INFO & ANMÄLAN (Anmälan öppnar onsdag 4 sept)

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:-/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 30/11, kan delas upp