

Medlemskap

Vår verksamhet vänder sig till dig som har eller har haft erfarenhet av psykisk ohälsa eller har intresse av dessa frågor. Du blir **medlem** genom att sätta in xxx kronor på postgiro xx xx xx-x. Glöm inte att ange namn och adress.

Information & tidsbokning

Ring oss om du vill veta lite mer eller boka tid för besök och presentation av verksamheten. Telefontid vardagar 13.00 - 17.00

Öppettider

Måndag - lördag klockan 13.00 - 19.00



Adress och telefon

RSMH - Hägersten/Kamratstödjarna
Instrumentvägen 10,
126 53 Hägersten, telefon: 08-772 33 60
Ring gärna om vägbeskrivning!

Välkommen till

RSMH-Hägersten/Kamratstödjarna

PROGRAM HÖSTEN 2006



Om oss

Vi träffas och har lite kul tillsammans. Här kan vi koppla av och vara oss själv.

Vara aktiv

Tanken är att alla har eller får kraft att göra något. Vi har aktiviteter och studiecirkelar du kan vara med på. Du kan också jobba på egen hand med dator eller hjälpa till med att handla, sköta om lokalen, göra föreningsarbete. Det går också bra att komma på besök, ta en fika och läsa tidningen.!

Öppna aktiviteter

- Gemensam fika varje dag 14.00
- Promenader 13.00 - 14.00, måndag, onsdag och fredag
- Matlagning och lunch onsdagar mellan 10.00-13.00
- Bakning till verksamheten måndagar 11.00-13.00
- Medlems- och planeringsmöten, första onsdagen i månaden 18.00 - 20.00
- Poesi och soppa 1:a lördagen i månaden 11.00-14.00



TORSDAGSCAFÉ. Varannan torsdag kl. 18.00 har vi cafékväll med underhållning eller föredrag.

17 augusti- Kamratstödskväll

Vi diskuterar runt kamratskap och hur vi kan bli bättre på det.

31 augusti - Våffelkväll och tipspromenad

14 september - Vi höststädas vår fina lokal

28 september - **Sömlös för alltid?** Med Sture Johansson, akupunktör.

12 oktober - **Bingo.** Nina och Frida hälsar er välkomna till Bingo med fina priser

26 oktober - **Alternativa behandlingsformer** med Göran.

9 november - **Träff med kommunens politiker och tjänstemän.**

23 november - Temakväll om **Nicaragua och Bolivia** projekten.

7 december - **Musik- och sångkväll** tillsammans med sångcirkeln.

21 december - **Julmiddag**

Studiecirkelar

Studiecirkelar bedrivs i samarbete med ABF. Du anmäler dig till det du är intresserad av. Utan kostnad för medlem i RSMH. Självkostnadspris för material tillkommer i en del cirkelar (mycket billigt).

Studiecirkelar, start 14 augusti

- Keramik.** Vi lär oss jobba med drejning, glasering, modellering, kvaling, skulptur mm. Du väljer vilka delar du vill jobba med.
Måndagar kl. 17.00-19.00 och **onsdagar** kl. 10.00-12.00.
- Vardagsekonomi**, stöd och råd att klara sin ekonomi.
Tisdagar kl. 10.00-11.30 och 13.00-15.00.
- Akvarellmålning.** **Onsdagar** kl. 10.00 - 12.00 och 16.00 - 18.00
- Engelska, nybörjare.** **Torsdagar** kl. 10.00-12.00
Sjunga. Vi sjunger visor och allt efter tycke och smak. Du behöver inte kunna sjunga. **Torsdagar** kl. 13.00-15.00.

Självhjälpsgrupper, start 14 augusti

- Kvinnogruppen** träffas, pratar och gör olika saker. **Måndagar** 15.30-17.30
Allmän självhjälpsgrupp. **Måndagar** 18.00-20.00.
- Självhjälpsgrupp för panikångest.** **Tisdagar** 15.00-17.00.
- Mansgruppen** träffas och pratar om frågor som rör män. **Onsdagar** 15.30-17.30.

