



**Riksförbundet för Social och
Mental Hälsa**

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten

Månadsbladet

Information från förbundet

Distrikt och lokalföreningar

Öppettider:

Måndagar – fredagar 09.00-16.00

Lunchstängt 11.30–12.30

Måndagar stängt mellan 10.00–11.00
på grund av kanslimöte

Telefon: 08-772 33 60

Fax: 08-772 33 61

E-post: fornamn.efternamn@rsmh.se

Postgiro: 40 62 92 – 3

Hemsida: www.rsmh.se

Text: Claes Rundqvist

Ansvarig utgivare: Bo Ardstrom

Kursinbjudan: Våga Ta Plats – För Två-Tusen Systrar”

Är du kvinna och vill lära dig
att sätta igång och leda en studie-
cirkel eller självhjälpsgrupp i din
loklaförening?

Då har vi en kurs för dig 23-26

Maj 2011 på Åsa Folkhögskola.

Inbjudan och anmälningsblankett
finns med i detta månadsblad.

(Bilaga 1)

Inbjudan till coachutbildning

RSMH och Frösunda LSS AB

Bjuder in till tre coachutbildnings-
Kurser – ”Förberedande coachkurs”,

”Personlig utveckling med ett
Coachande förhållningssätt” och
”Coachkurs Steg 1”. Är du

intresserad, läs mer i bifogade
inbjudan!

(Bilaga 2)



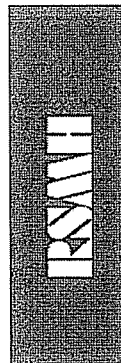
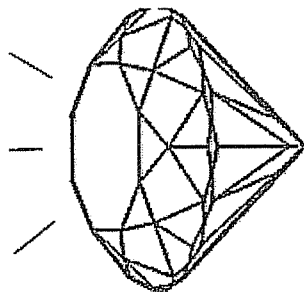
Kongress 2011

13-15 maj

Förbundsrad

18-20 november

Åsa folkhögskola ligger mitt i Sörmland. Skolan är en av landets äldsta folkhögskolor, etablerad redan 1872. Skolan i Sköldinge ligger längs riksväg 55/57 mellan Katrineholm och Flen.



Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten
Information:
Ann-Britt Grimberg
08-777 33 60
070-170 30 47

annbritt.grimberg@rsmh.se

Kvinnoprojektet

”VÅGA TA PLATS- För Två-Tusen Systrar” och



Foto: Lisbeth Lindqvist

MR-utskottet inbjuder till
en Cirkelledarutbildning
på Åsa Folkhögskola
Den 23 maj – 26 maj 2011

Folkhögskolan –

Ett sätt att starta på nytt

Du får:

- Stöd och stimulans att komma igång med att vara cirkelledare/ingångsättare
- möjlighet att uppleva gemenskap med andra

Du kan:

- komma underfund med dina resurser
- upptäcka vilket värde dina egna erfarenheter har
- få möjlighet att dela erfarenheter med andra
- stärka ditt självförtroende och din självkänsla

Innehåll:

Kursen vänder sig till dig som är kvinna/tjej och som vill lära dig att sätta igång och leda en studiecirkel/självhjälpsgrupp i din lokalaförening.

- Träning i styrelsearbete
- Föreningskunskap
- Medieträning - Att möte media
- Träning i att tala inför grupp
- IT - Hur jag använder datorn som hjälpmedel
- Enklare friskvårdsaktiviteter – Bl a avslappning, kompismassage, promenader och föreläsning

Vi kommer att hålla ett lugnt tempo och utgår från deltagarnas behov och önskemål.

Tid: 23-26 maj 2011. På måndag den 23 maj startar vi med lunch och inkvartering klockan 12.00. På torsdagen den 26 maj avslutas kursen i samband med lunch klockan 13.00.

Plats: Åsa folkhögskola, Sköldinge

Logi: Enkelrum med dusch.

Deltagare: Begränsat till 20 deltagare. Vi ser gärna att minst två från samma förening deltar.

Kostnad: 400 kronor som inkluderar logi, mat och resa.

Medverkande: Lärare på skolan, föreläsare och kursledare från RSMH

Upplysningar: Ann-Britt Grimberg,
tfn: 08 – 772 33 92, 070-170 30 47

Anmälan skickas till: Ann-Britt Grimberg,
RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.

Senast den **29 april 2011** måste vi ha din anmälan. Därefter skickas praktiska upplysningar och bekräftelse.

Anmälningsblankett

Kvinnoprojektet

"VÅGA TA PLATS-FÖR TVÅ-TUSEN

SYSTRAR"

Cirkelledarutbildning

23 maj - 26 maj 2011

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Tfn hem: _____ E-post: _____

Födelseår: _____

Tillhör lokalförening/distrikt _____

Vilka kunskaper har du av Dator? _____

Önskas särskild kost () Ja () Nej

Åker egen bil/Samåker/ Annat: _____

Underskrift av RSMH-föreningen _____

Anmälan skickas senast den 29 april 2011 till:

Ann-Britt Grimberg

RSMH

Instrumentvägen 10

126 53 Hägersten

Telefon: 08-772 33 92, 070-170 30 47

Mail: annbritt.grimberg@rsmh.se

Anmälningsblankett

Kvinnoprojektet

"VÅGA TA PLATS FÖR TVÅ-TUSEN

SYSTRAR"

Cirkelledarutbildning

23 maj - 26 maj 2011

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Tfn hem: _____ E-post: _____

Födelseår: _____

Tillhör lokalförening/distrikt _____

Vilka kunskaper har du av Dator? _____

Önskas särskild kost () Ja () Nej

Åker egen bil/Samåker/Annat: _____

Underskrift av RSMH-föreningen _____

Anmälan skickas senast den 29 april 2011 till:

Ann-Britt Grimberg

RSMH

Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

Telefon: 08-772 33 92, 070-170 30 47

Mail: annbritt.grimberg@tele2.se

Inbjudan till våra webbkurser, vi erbjuder :

- 1."Förberedande kurs inför coachutbildning"
- 2."Personlig utveckling"
- 3."Steg 1."

RSMH – Riksförbundet för Social och Mental Hälsa - och Frösunda LSS AB
ger tre kurser med stöd från Allmänna Arvsfonden.

Den första kursen "Förberedande coachkurs" är 9 veckor lång och webbaserad med en obligatorisk träff – en i början och en i slutet av kursen. Däremellan ges flera tillfällen att frivilligt delta i workshops. Kursen innehåller 8 lektioner med tillhörande frågor. Tid att lägga ner för självstudier är ca 2 timmar/veckan.

Den andra kursen "Personlig utveckling med ett coachande förhållningssätt" är 8 veckor lång och vänder sig till personer med NPF. Kursen innehåller fem öppna seminarier, s.k. workshops. Dessutom kan deltagare ladda ner och lyssna på teori inläst på mp3-filer från webben. I vår utbildningsportal.

Båda kurserna vänder sig till dem som har erfarenhet av psykisk ohälsa. Syftet är att inspirera och ge möjlighet att reflektera över egna erfarenheter och hur dessa kan användas som en resurs inom områdena återhämtning, rehabilitering, empowerment och psykisk ohälsa.

Kurserna är tänkta som en hjälp i individernas rehabilitering och erbjuder verktyg för att ta sig vidare i den egna återhämtningsprocessen.

Den tredje kursen "Coachkurs Steg 1".

Efter godkänd förberedande kurs har du möjlighet att gå vidare till Coachkurs Steg 1. Steg 1 innebär att du sätter dig själv i ett större sammanhang där du lär dig att coacha dig själv och att träna på andra. Förkunskaper som krävs är motsvarande Förberedande kursen eller liknande.

Kursstart:

- 1."Förberedande coachkurs" 5/4 – 2011--8/6-2011
- 2."Personlig utveckling" 5/4 – 2011- 24/5 -2011
- 3."Coach steg 1 " 15/8 – 2011-17/10-2011

Anmälan till Förberedande kurs inför coachutbildning och Personlig utveckling, senast 29/3: Tomas Werner eller Cecilia Paulsson
08-661 08 66 eller 08-661 08 77 eller via
e-post: tomas.werner@rsmh.se
Anmälan till Steg 1, senast 8/8: Kia Mundebo 08-505 23 574 eller
e-post kia.mundebo@frosonda.se

Kurserna är kostnadsfria, Varmt välkommen!

RSMH



frösunda.
omsorg för högsta livskvalitet. oavsett.

