



## Medlemsblad Februari 2018



## Kära medlem,

Då har ett nytt år börjat och föreningen har startat sina aktiviteter igen. Julfesten den 15e december var mycket lyckad med hela 90 personer som njöt av teater, sång, dikter och bingo. Vi vill passa på tacka alla er för en mycket trevlig kväll med mycket kärlek och glädje. Vi vill också passa på att **välkomna alla nya medlemmar och vi hoppas att träffa dig, ny eller gammal medlem, vid någon av våra träffar och/eller aktiviteter där du alltid är välkommen.**

2018 är fylld av många aktiviteter och vi har planer för ännu fler. **Läs mer i detta blad om vårens föreläsningar, cirklar och framtida aktiviteter.** Glöm inte att ni kan komma med förslag och önskemål vad föreningen ska arbeta med och anordna, **vi finns för er!**

Med vänliga hälsningar,  
RSMH Trelleborgs styrelse

---

## 2018 terminer

Vi ser framemot ett givande år tillsammans med er, våra medlemmar och hoppas att se många av er under året. RSMH Trelleborgs terminer 2018 är:

### Vårtermin: 15 januari – 9 juni

Öppet hus, föreläsningar och bestående grupper fortsätter. Under våren kommer några nya grupper att startas och vårterminen avslutas med Sommarfest lördag den 9e juni. Läs mer i detta bladet om vårterminens aktiviteter.

### Sommartermin: 11 juni – 17 augusti

Under sommaren kommer det att finnas ett anpassat aktivitetsschema där de flesta cirklar har uppehåll men ersätts av bland annat grillning och utflykter. Öppet hus kommer att fortsätta som vanligt.

### Hösttermin: 20 augusti – 14 december

Det vanliga schemat med cirklar och föreläsningar återupptas. Även i år kommer RSMH Trelleborg att anordna evenemanget Psykisk Hälsa Trelleborg, glöm inte att notera vecka 41 och 42 i din kalender. Höstterminen kommer att avslutas med Julfest.

**Öppet hus träffar finns varje torsdag kl. 16.30-19.00 året runt utom på röda dagar.** Alla är välkomna att komma och njuta av fika, sällskap eller av att bara vara!

**En detaljerad kalender finns att ladda ner på hemsidan** under "Om oss – Arkiv". Papperskopia finns vid RSMH Trelleborgs anslagstavla på "Kärnan" (Portgränd 10, Trelleborg). Vill du få en papperskopia hemskickat skicka ett epost till [rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com), sms till 076 295 71 39 eller fråga en av styrelsemedlemmar vid en av föreningens aktiviteter. Glöm inte att ange ditt namn, adress och vad du vill få som utskrift.



## Årsmöte & medlemsmötena

Som i 2018s förslag presenterades är **föreningens årsmöte torsdag den 15e februari kl. 17.00**. Bifogat hittar ni kallelsen och dagordning. På grund av sjukdom har pappersvarianten av kallelsen inte lyckats skickas ut mer än 2 veckor innan mötet. Digitalt har kallelsen skickats ut och varit tillgängligt på hemsidan sedan den 31e januari. Vi hoppas på överseende med försening av papperskopian. Verksamhetsberättelse 2017, verksamhetsplan 2018, budget 2018 samt valberedningsförslag finns att ladda ner på hemsidan under "Om oss – Arkiv". Papperskopia finns vid RSMH Trelleborgs anslagstavla på "Kärnan" (Portgränd 10, Trelleborg). Vill du få en papperskopia hemskickat skicka ett epost till [rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com), sms till 076 295 71 39 eller fråga en av styrelsemedlemmar vid en av föreningens aktiviteter. Glöm inte att ange ditt namn, adress och vad du vill få som utskrift.

Vårens medlemsmöte är planerat till torsdag den 24e maj.

---

## Medlemsavgift

Med det nya året kommer är det också dags **att betala in föreningens medlemsavgift på 100 kr per peson/kalenderår**. Betala in medlemsavgiften till RSMH Trelleborg Bank-giro 295-0558 eller via swish till Loes Vollenbroek (sekreterare) på 076 295 71 39. Föredrar du inbetalningskort? Fråga en styrelsemedlem vid någon av våra aktiviteter. **Glöm inte att märka betalningen med "RSMH" och ditt namn.**

---

## Vårens Föreläsningar

Våra månadsföreläsningar som genomförs i samband med Öppet Hus sista torsdag i månaden kl. 17.30-18.30 har följande tema under våren:

**Torsdag 22 februari kl. 17.30 – 18.30**

**"Motionsglädje"**

Mattias Wahldén, personlig tränare, massageterapeut och ägare av Friskbyggarna kommer att prata om glädje och motivation vid motion. Hälsa handlar inte om förbud och skuld, utan om nöje och glädje.



**Torsdag 22 mars kl. 17.30 – 18.30**

**"Diskriminering pga psykisk ohälsa. Vad säger diskrimineringslagen?"**

Jay Seipel, utbildningsansvarig hos Malmö mot Diskriminering, kommer att berätta om diskriminering i samband med psykisk ohälsa. Hon berättar även om Malmö mot Diskriminering verksamhet och hur de kan hjälpa och stödja.



**Torsdag 26 april kl. 17.15 – 18.45**

**"Droger, missbruk, barn och föräldrar"**

Petra Grevstad och Lennart Johansson, informatörer och rådgivare från Föräldrar mot Narkotika, håller ett föredrag med information om droger och gripande egna berättelser.



Torsdag 31 maj kl. 17.30 – 18.30

”Pengar är inte allt...men...”

Ingemar Ljungqvist och Jerry Bylund från projektet ”Pengar, vänner och psykiska problem” gör ett återbesök till Trelleborg med en uppdaterad version av deras föreläsning om hur en bättre ekonomi kan hjälpa till en förbättrad psykisk tillstånd hos personer med allvarliga psykiska problem.



Glöm inte att våra föreläsningar är öppet för alla så tar gärna med familj, vänner, kollegor, grannar och andra.

---

## Grupper

Utöver våra **Öppet hus träffar varje torsdag kl. 16.30 – 19.00** har vi olika grupper som träffas regelbundet. Dessa grupper kräver anmälan och har ett begränsat antal platser. Är du intresserad av en eller flera grupper hör gärna av dig till [rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com) eller prata med en av styrelsemedlemmarna.

### Skrivargrupp

Skrivargruppen träffas för att arbeta tillsammans med att skriva. Ämne, tema och övningar bestäms av gruppen tillsammans. Gruppen träffas varannan måndag kl. 16.30 – 18.00. Gruppansvarig: Malin Rasmussen



### Filmklubb

Tisdagar mellan kl. 16.30 – 19.00 träffas ett gäng för att se på film. Vi fikar på popcorn, kakor, godis och saft till ett självkostnadspris på 5 kr. Gruppansvarig: Ulf Pettersson



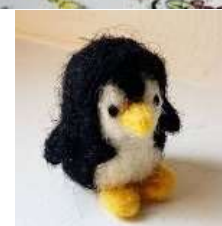
### Scrapbooking

Varje torsdag mellan kl. 15.00 – 16.30 samlas gruppen för att pussla och göra fina kort, lådor och andra scrapbooking objekt. Gruppansvarig: Lena Kempe



### Hantverk

På fredagar mellan kl. 15.30-17.00 träffas Hantverksgruppen. Här testas olika former av hantverk och kan du vara kreativ i den form du vill. Gruppansvarig: Lena Kempe



### Stödgrupp för anhöriga och närstående

Anhörigruppen har 10 planerade träffar för vårterminen, onsdagar kl. 17.00-18.30 med sista träff onsdag 21 mars. Vid tillräckligt med intresse finns lokal och stöd till fortsättningen dock söker vi i så fall någon som vill hålla i gruppen. Att vara ansvarig för gruppen innebär att du öppnar lokalen, se till att det finns kaffe och att lokalen är låst efteråt. Är du intresserad kontakta oss gärna. Gruppansvarig: Agneta Jonsson



### Datorkurs fortsättning "Internet & Bilder"

En datorkurs med fokus på Internet och Bilder. Förkunskap inom datorhantering krävs. Kursen består av 8 träffar onsdagskväll på ABF i Trelleborg, start onsdag 21 mars. För mer information kontakta gruppansvarig: Anne Bauch på 072 501 44 07



## Nya cirklar

Planer för att genomföra fler cirklar och aktiviteter under vårterminen finns. Nedan hittar du tänkta aktiviteter som inte har bestämda datum än. Dessa aktiviteter kommer att genomföras vid tillräckligt med intresse. **Anmäl ditt intresse** till [rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com), skicka att sms med information till 076 295 71 39, eller prata med en av styrelsemedlemmarna.

### Motionsgrupp

Rörelse är inte bara bra för det fysiska men även det psykiska. Många upplever svårigheter med att komma igång eller att det är tråkigt att motionera ensam. Tanken är att i grupp genomföra enklare motionsformer som promenader, stavgång eller prova-på pass. Gruppansvarig: obestäm



### Brädspel/Rollspel grupp

Tabletop rollspel eller mindre kända brädspel kommer att spelas lördag eller söndag. Frekvens, tid och dag bestäms tillsammans med gruppens deltagare. Gruppansvarig: Olle Herrström



### Temafilmer "Att vara annorlunda"

Filmkväll varannan onsdag kl. 17.00 med start i april. Filmer med karaktär med olika diagnoser eller egenheter visas och efteråt finns det utrymme till reflektion. Filmerna är bland annat: "I am Sam", "Livet från den ljusa sidan", "Hur många kramar finns det i världen", "Mästerskapet" och "The Other Sister". Gruppansvarig: Loes Vollenbroek



### Bidrag och fonder

3 träffar riktat på hur man som enskild person eller familj kan söka fonder och bidrag. Gruppens leds av någon med (yrkes)kunskap och erfarenhet av att söka bidrag. Administrativt gruppansvarig: Loes Vollenbroek



### Koll på (vardags)ekonomi

Praktisk cirkel där man under ett begränsat antal träffar får praktiska tips och verktyg för att ta hand om din vardagsekonomi. Gruppansvarig: Loes Vollenbroek och Sara Ulvinius

### Cirkelledarutbildning

ABF Sydvästra Skåne erbjuder återigen en cirkelledarutbildning för RSMH medlemmar. Under 4 träffar blir man certifierad ABF cirkelledare, som du kan använda för att leda grupper nu eller i framtiden.

Utbildare: ABF Sydvästra Skåne





### Föreningsliv, gemenskap och engagemang

Glädje, gemenskap och delaktighet är viktiga byggstenar av föreningslivet. Vid 3 träffar på 2 studietimmar lär vi oss om grunderna av föreningsliv och RSMH. Gruppansvarig: Obestämd

### Styrelseutbildning för dig i styrelsen eller intresserade

En introduktion och baskunskap i styrelsearbete i en förning för den som sitter i styrelsen, den som funderar på styrelsearbete eller den som är intresserad av vad styrelsearbete innebär. Utbildare: ABF Sydvästra Skåne alternativt RSMH Riksförbundet. Obestämd. Administrativt gruppansvarig: Loes Vollenbroek



---

## RSMH Tipsar

### Tai Chi för nybörjare - gratis

Varje lördag kl. 10.00 är det gratis Tai Chi för nybörjare på ABF i Trelleborg. Tai Chi är en motionsform med flytande sekvenser av rörelser som flödar från en position till en annan. Lugnande, meditativ och mjuka rörelser. Tai Chi cirkeln kräver ingen förkunskap eller träningsvana och är tillgängligt för alla. Intresserad av att delta kontakta: William Reinman, trelleborg.taichi@gmail.com, 070 851 35 02.



### Sveriges Radio P4 Malmöhus nyhetsinslag

Moa Lundgren är reporter på Sveriges Radion P4 Malmöhus och vill göra ett nyhetsinslag om patienternas erfarenhet av att ha läst sin journal. Hur var upplevelsen av att läsa sin journal, uppgifterna, ordval, formulering mm. Moa söker personer i Skåne som vill berätta mer om deras erfarenhet av att ha läst sin journal, kanske även i ett radioinslag, men anonyma vittnesmål är också mycket välkomna. Vill du dela med dig av dina erfarenheter hör av dig till Moa Lundgren moa.lundgren@sverigesradio.se.

### Begripsam testpanel

Begripsam arbetar med att göra samhället mer tillgängligt, framför allt för personer med kognitiva svårigheter. Till deras testpanel söker de personer med funktionsnedsättningar. Deltagandet är frivilligt och i vissa uppdrag utgår en viss ersättning för att vara med. Läs mer eller anmäl dig på <http://begripsam.se/testpanel/>

### Rivkraft

Rivkraft är en undersökningspanel från Myndigheten för Delaktighet för att ta reda på vad som fungerar bra eller dåligt i samhället om man har en funktionsnedsättning och vad som behöver förändras för att man ska känna sig delaktiga. Alla som har en funktionsnedsättning och är 16 år eller äldre kan vara med i Rivkraft. Vill du läsa mer eller anmäla dig besök Myndighet för Delaktighetens hemsida: [www.mfd.se](http://www.mfd.se) och sök på rivkraft.

## Lokal

Föreningen söker en egen lokal eftersom de lånade lokalerna på Portgränd inte längre räcker till. Tyvärr är det svårt att hitta en ändamålsenligt lokal med utrymme för våra aktiviteter som cirklar, öppet hus och föreläsningar som kan användas dagligen. **Alla tips, hjälp och stöd är mycket välkomna.** Det får gärna handla om en lånelokal då föreningen är helt bidragsberoende och det är nästan omöjligt att få hyresbidrag. Har du tips om till exempel hyresvärd, lokal eller bidragsformer hör gärna av dig till någon i styrelsen.

---

## Hjälp föreningen

**Styrelsen välkomnar alla idéer, tips, önskemål och hjälp smått som stort. Vi finns för er, våra medlemmar.**

Gillar du Facebook, att ta bilder, skriva, vill du lära ut något om dina intresse, utvecklas tillsammans med andra eller bara umgås eller spela bingo tveka inte att kontakta oss i styrelsen så att fler kan ta del av just dina kunskaper och glädje. Hur mycket tid och energi du vill engagera dig har ingen betydelse, vi tycker det är otroligt givande och trevligt med alla som vill vara delaktiga på sina villkor.



**Glöm inte att dina vänner, kollegor och icke-medlemmar också kan bli medlem.** För enbart 100 kr per kalenderår stöttar man vår verksamhet, hjälper dem som står utanför och tar del av våra medlemsförmåner.

---

## Sponsorhuset

**Du vet väl att du kan tjäna in pengar och samtidigt stötta RSMH Trelleborg** med dina online köp genom Sponsorhuset. Det kostar inget extra, däremot får du själv pengar tillbaka samtidigt som att du tjänar in pengar till föreningen. Registrera dig gärna på [www.sponsorhuset.se](http://www.sponsorhuset.se), det krävs bara registrering av din epost, redan då stöttar du föreningen.



## Medlemsregister

Glöm inte att **meddela oss vid ändring** av adress, telefon eller epost, detta sker inte automatiskt genom skatteverkets adressändring. Om du inte redan får vårt medlemsblad via epost uppmuntrar vi dig att **skicka ditt epost-adress till [rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com).**

---

## Kontakt

Frågor, åsikter, önskemål, tveka inte att kontakta oss.

För mer information kring våra aktiviteter besök vår hemsida, facebook, skicka epost eller prata med någon i styrelsen.

[www.rsmhtrelleborg.se](http://www.rsmhtrelleborg.se)

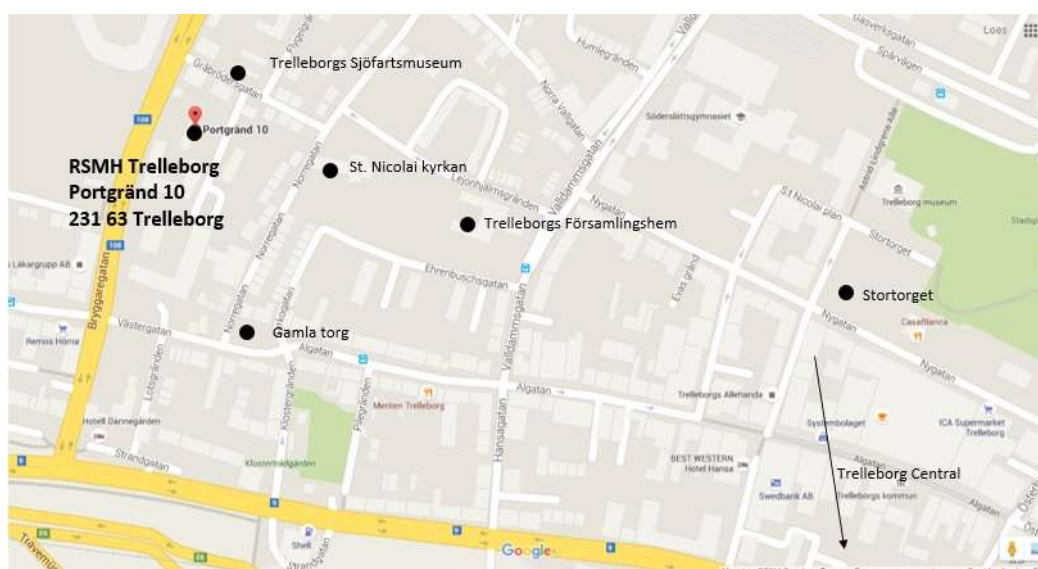
[rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com)

Facebook: RSMH Trelleborg

## Besöksadress

Vi lånar lokaler från "Kärnans" verksamhet på Portgränd 10, 231 63 Trelleborg (nära St. Nicolai kyrkan) när Kärnan har stängd.

Besök oss torsdagar 16.30-19.00 eller enligt överenskommelse.



## Postadress

RSMH Trelleborg  
c/o Loes Vollenbroek  
Hallasvängen 37A  
231 65 Trelleborg

## Bank-giro

295-0558

## Swish

076 295 71 39 (Loes Vollenbroek, sekreterare)