



## Medlemsblad November 2018



## Kära medlem,

Då är det snart december vilket betyder att det är dags för RSMH Trelleborgs **Julfest!** Vi kommer att vara på Trelleborgen i år, där vi även hade evenemanget **Psykisk Hälsa Trelleborg** under oktober månad. För tredje år i rad genomförde vi evenemanget och antal besökare växte i år till 1450! Vi vill tacka alla er som har visat intresse och gjort evenemanget till en **fantastisk upplevelse med många spännande möten, intressanta samtal och mycket kärlek.**

Vi vill 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.

I detta bladet läser du bland annat mer om olika datum att ha koll på, våra aktiviteter, medlemsinformation och tips. Glöm inte att ni kan komma med förslag och önskemål vad föreningen ska arbeta med och anordna, **vi finns för er!**

## Vi önskar alla en God Jul och ett underbar Nytt År!

Med vänliga hälsningar,  
RSMH Trelleborgs styrelse



En digital och färg version av medlemsbladet finns på vår hemsida: [www.rsmhtrelleborg.se](http://www.rsmhtrelleborg.se)

---

## Datum att hålla koll på

### Föreläsning "Anhörigas utsatta situation. Att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa"

Torsdag 29 december kl. 17.30-18.30

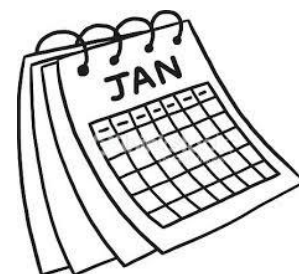
### Medlemsmöte och Julfest

Torsdag 6 december kl. 16.30-20.00, Obs! Plats: Trelleborgen

### Start 2019

RSMH Trelleborg kommer att ha Jul uppehåll från och med lördag den 8e december och startar igen vecka 3 2019, måndag 14 januari.

Är du med i en av våra grupper kolla med gruppleddaren om ni träffas även efter den 8e december och/eller innan 14 januari.



### Medlemsmöte 2019

Torsdag 24 januari kl. 16.30

### 2019s första föreläsning

Torsdag 31 januari kl. 17.30

2019s föreläsningens tema är inte fastställd än

### Årsmöte

Torsdag 14 februari kl. 16.30

---

## Medlemsmöte torsdag 6 december

Innan Julfesten torsdag den 6e december är det dags för RSMH Trelleborgs medlemsmöte. Mötet börjar kl. 16.30 och avslutas med glögg. Styrelsen kommer att informera om sina tankar kring föreningens arbete och aktiviteter inför 2019. Bland annat vill vi fortsätta vår satsning att få till en egen lokal som vi kommer att berätta mer om vid medlemsmötet. Det viktigaste med mötet är dock **dialogen med er, våra medlemmar, om vad ni vill föreningen ska göra under 2019**. Se bilaga för medlemsmötets kallelse och dagordning.

---

## Julfest torsdag 6 december

Efter medlemsmötet torsdag den 6e december fortsätter vi med RSMHs årliga Julfest! **Vi bjuder på Landgång** (från Ica Maxi, se bild), **musik från medlemmar och musik med Simon Böös, julgott och vår populära "knyt" Julbingo**.

Obs! Det finns ett begränsat antal platser så **passa på att anmäla dig och dina vänner så fort som möjligt** dock senast söndag den 2e december.

Medlemsmötet och Julfesten kommer att vara på Trelleborg, se bilaga för mer information om Julfesten.

Obs! **Det får inte förekomma nötter eller citrus** i lokalen under Julfesten på grund av allvarliga allergier.

---



## Valberedning

På medlemsmötet den 6e december **behöver vi välja representanter för valberedningen** eftersom valberedningens representant och sammankallande tyvärr har flyttat. **Fundera på om du kan tänka dig sitta som valberedning eller om du vet kandidater till valberedningen**. Valberedningen har som uppgift att ge förslag på årsmötet till ledamöter till kommande årets styrelse. Undrar du mer om valberednings uppgift går det bra att fråga någon i styrelsen.

---

## Medlemsavgift

Med det nya året är det också dags **att betala in föreningens medlemsavgift på 100 kr per person per kalenderår**. Betala in medlemsavgiften till RSMH Trelleborg Bank-giro 295-0558, via Swish till Loes Vollenbroek (sekreterare) på 076 295 71 39, via inbetalningskort eller kontant till Agneta Jonsson (kassör). **Glöm inte att märka betalningen med "RSMH" och ditt namn**. Se bilaga för mer information. Har du redan betalat medlemsavgiften för 2019 kan du bortse från detta meddelande.

**Glöm inte dina förmåner som medlem**, som att kunna delta i RSMH Trelleborgs aktiviteter, Revansch tidningen, rabatt på RSMHs böcker, att vara del av vår gemenskap och att vi arbetar för ett bättre och mer inkluderande samhälle. **Ju fler vi är ju starkare blir vi**, så bjud gärna in familj, vänner, bekanta eller kollegor.

---

## Dina medlemsuppgifter

Om du har en epost-adress och inte redan får medlemsmejl från RSMH Trelleborg ber vi dig att **skicka din epost-adress till [rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com)**. Med tanke på miljön och föreningens kostnader hoppas vi att kunna skicka vår medlemsinformation så mycket som möjligt digitalt. Därför vill vi fråga dig om det är ok att föreningen använder epost-adressen för medlemsutskick istället för pappersutskick. **Om du har en epost-adress, oavsett om den redan är registrerad hos oss eller inte, meddela gärna till [rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com) om det är ok att du får information om föreningen enbart via epost eller om du föredra att få det via brev också.**

Vi påminner dig om att **meddela föreningen när det sker förändringar** i adress, telefonnummer eller epost-adress. Detta uppdateras inte automatiskt, inte heller när du anmäler flytt till någon myndighet.

---

## GDPR

I samband med att den nya dataskyddsförordningen, GDPR, trädde i kraft skrev RSMH förbundskansli en integritetspolicy för RSMHs medlemmar. Kortfattat använder RSMH dina uppgifter om namn, adress, telefonnummer, e-post och födelseår i RSMHs slutna medlemsregister för att kunna kontakta dig som medlem och informera om föreningen och dess aktiviteter, för utskick av Revansch tidningen och för att ta fram statistiska data för att ansöka bidrag, detta sker på en övergripande nivå utan att någon enskild person identifieras. Ditt medlemskap är frivilligt och det är även lämnandet av personuppgifter, men för att du ska kunna vara medlem i organisationen behöver vi vissa av dina personuppgifter. **Hela integritetspolicyen ligger på Riksförbundets hemsida: <https://rsmh.se/bli-medlem/rsmhs-integritetspolicy/>.**

---

## Sociala media

Som flera av er kanske redan har märkt är RSMH Trelleborg inte så aktiv på Facebook, detta beror på brist på kunskap och tid. **Om det är någon som är intresserad av att hjälpa oss med vår Facebook sida hör gärna av dig till någon i styrelsen eller till [rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com).**

Vi gillar att ha bilder från våra aktiviteter och medlemmar på vår hemsida men med tanke på er integritet är vi restriktiv med att ta och lägga ut bilder. **Har du bilder** kopplat till RSMH, kanske när du var på någon av våra aktiviteter eller fester, och som är ok att lägga ut på vår hemsida eller Facebook skicka det gärna till oss via epost. Tänk på att alla personer i bilden antingen ska vara tillfrågade om det är ok eller inte ska kunna identifieras.

---

## 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

Varannan tisdag mellan kl. 16.30 – 18.45 träffas ett gäng för att se på film. Vi fikar på popcorn, kakor, godis och saft till ett självkostnadspris på 5 kr. Gruppansvarig: Malin Rasmussen



### Pysse

Varje torsdag mellan kl. 15.30-16.30 träffas Pyssegruppen. Här testas olika former av hantverk och kan du vara kreativ i den form du vill. Gruppansvarig: Lena Kempe



### Scrapbooking

Varje fredag mellan kl. 15.30 – 17.45 samlas gruppen för att pussla och göra fina kort, lådor och andra scrapbooking objekt. Gruppansvarig: Lena Kempe



### Stödgrupp för anhöriga och närstående

Den bestående anhöriggrupp som startades våren 2018 och som träffas varje onsdag 17.30 – 19.00 är i nuläget full. Vid tillräckligt med intresse kan en till grupp startas till våren 2019. Är du intresserad av att delta i en ny grupp kontakta oss gärna. Gruppansvarig för en eventuell ny grupp: Agneta Jonsson



---

## Nya grupper och cirklar

Önskemål som vi har fått till oss från er, våra medlemmar, är bland annat grupper till: en till stödgrupp för anhöriga och närstående, rösthörare, spelberoende, fonder och bidrag, mat och motion stödgrupp och teatergrupp. Är du intresserad av någon/några av dessa eller har önskemål om en annan sorts grupp **anmäl ditt intresse** till [rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com), skicka ett sms med information till 076 295 71 39, eller prata med någon av styrelsen. **Vid tillräckligt med intresse kan nya grupper startas.**

---

## Rekryteringsmyndigheten anmäld till Diskrimineringsombudsmannen

Vid Malmö mot Diskriminerings föreläsning i mars var det flera av oss som undrade över militärens och polisens uteslutning i rekryteringsprocessen av personer med diagnos, till exempel ADHD eller autismspektrum diagnoser. Malmö mot Diskriminering har anmält att antagningsförfarandet till Grundläggande Militär Utbildning (GMU) är diskriminerande mot personer med psykiska funktionsnedsättningar. Du kan hitta mer information på:

<https://malmomotdiskriminering.se/2018/06/29/mmd-do-anmaler-rekryterings-myndighetens-antagningsforfarande-till-grundlaggande-militar-utbildning-gmu/>

## RSMH Tipsar

Nedan följer några tips som kan vara intressant att ta reda på. **Har du tips du vill dela med dig** meddela oss gärna via epost eller genom att prata med någon i styrelsen.

### **”Normal, annorlunda eller utomjording? Om att leva med Aspergers syndrom eller ADHD”**

**Gratis föreläsning** anordnat av Svedala kommun där RSMH Trelleborgs medlemmar Loes Vollenbroek, Lucas Ulvinus och Sara Ulvinus föreläser om sina diagnoser utifrån egna erfarenheter.

**Tisdag 4 december kl. 18.00-19.15** på daglig verksamhet/Linden, Mångsgatan 5, Svedala.

### **Hela Vägen seminarium**

**Kostnadsfritt seminarium** från Hela Vägen i Lund med fokus på unga med NPF (NeuroPsykiatrisk Funktionsnedsättning) med en kunskapsdel, Mrs Hyper och en verkstadsdel.

**Tisdag 11 december kl. 9.00-15.30 i Lund.**

Mer information och anmälan via <https://kfsk.se/helavagen/2018/11/01/valkomna-till-hela-vagens-seminarium-nu-gor-vi-verkstad/>

### **Trelleborgs Comedy Club**

**Gratis underhållning** med komiker vid Comedy Clubs sista underhållningskväll för 2018.

**Fredag 14 december kl. 19.00** på Trelleborgs bibliotek. Insläpp från 18.30, ingen anmälan eller biljett behövs.

### **Kultur- och fritidsförvaltningens nyhetsbrev**

**Gratis aktiviteter och evenemang** anordnas regelbundet inom Trelleborgs kommun. Kolla på Trelleborg kommunens hemsida eller få information via förvaltningens nyhetsbrev, anmäl dig via <https://www.trelleborg.se/sv/uppleva-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/fritidsforvaltningens-nyhetsbrev/>

### **Falsterbo Strandbad Kultur- och fritidsförvaltningens nyhetsbrev**

**Gratis kreativa workshops och naturaktiviteter** organiseras regelbundet av Falsterbo Strandbad i Falsterbo. Kolla på Falsterbo Strandbads hemsida eller få information via deras nyhetsbrev. Mer information finns på: <https://vellinge.se/falsterbo-strandbad>

### **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.

## Refunder

Få pengar tillbaka när du handlar på nätet genom att bli medlem i Refunder.se. Det kostar ingenting och du får pengar tillbaka på alla köp du gör hos nätbutiker som är ansluten till Refunder.se. Så snart du har samlat mer än 100 kr kan du få pengarna utbetalat till ditt bankkonto. Mer information finns på: <https://www.refunder.se/>

---

## Hjälp RSMH Trelleborg

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.

---

## Kontakt

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

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

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

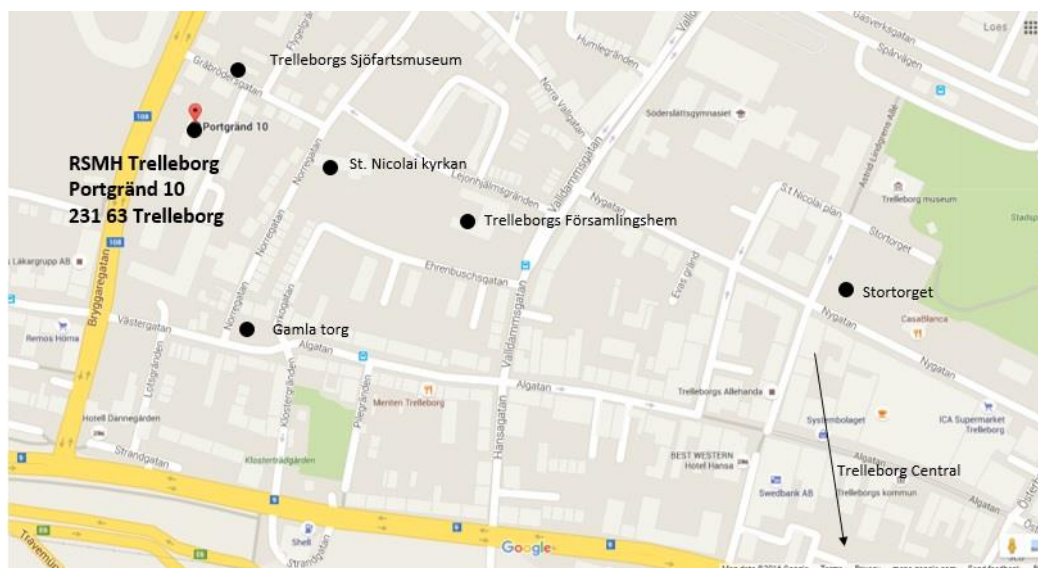
[rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com)

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)