



Medlemsblad Höst 2017



Kära medlem,

Nu är sommaren slut och hösten kommer snart. RSMH Trelleborg har haft en mycket fin och trevlig sommar med bland annat vår välbesökta sommarfest, korvgrillningar, kognition diskussionstillfälle och såklart våra Öppet Hus träffar.

Nu har vi tagit upp aktiviteterna som vanligt igen och höstens program finns med som bilaga och på vår hemsida. Bland annat **spännande föreläsningar, fortsättning av bestående grupper, start av nya grupper, Psykisk Hälsa Trelleborg och Julfest står på programmet.**

Tack till alla ni medlemmar, utan er ingen RSMH Trelleborg. 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.**

Med vänliga hälsningar,
RSMH Trelleborgs styrelse

Föreläsningar

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

Torsdag 31 augusti kl. 17.30 - 18.30

"Att vara anhörig/närstående. Olika perspektiv"

Agneta Jonsson, Loes Vollenbroek och Sara Ulvinius berättar om att vara anhörig eller närstående till någon med psykisk ohälsa som förälder, partner, vän, mormor eller barn till en förälder med psykisk ohälsa. Passa på att vid tillfället anmäla om du har intresse av att delta i en anhörig stödgrupp till Agneta.



Torsdag 28 september kl. 17.30 – 18.30

"Koll på pengarna. Att få hjälp av god man eller förvaltare"

Överförmyndare tillsammans med en person med egen erfarenhet av att ha en god man berättar om arbetet, rättigheter, hjälp och stöd med att hantera sin ekonomi.



Torsdag 26 oktober kl. 17.30 – 18.30

"Sorgen av förlorad arbetsförmåga och restsymtom"

Att få nedsatt arbetsförmåga pga sina diagnoser kan vara mycket traumatiserande och många genomgår en sorg process där man måste omdefiniera sig själv och hitta ett förhållningssätt till sina begränsningar. Lyssnar på gripande egna erfarenheter.



Torsdag 30 november kl. 17.30 – 18.30

"Hälsa som livsstil"

Hälsocoach berättar för oss om hälsa som en livsstil. I samband med detta berättar Malin Rasmussen och Fredrik Hansson om starten av studiecirkeln "Hälsa som livsstil" under våren 2018.



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 – 17.00** 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 eller prata med en av styrelsemedlemmar.

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. För tillfälligt är gruppen full men sätt gärna upp dig på intresselistan. 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. För tillfälligt är gruppen full men sätt gärna upp dig på intresselistan. Gruppansvarig: Lena Kempe



NYTT - Datorkurs – 8 träffar

Onsdagar kl 16.30 – 18.15 med start 20 september genomförs en kurs i datorkunskap och smartphone. Gruppansvarig: Anne Bauch



NYTT - Stödgrupp för anhöriga och närstående

Under hösten kommer en stödgrupp för anhöriga och närstående att startas upp. Dag och tid är än så länge obestämd men anmäl gärna ditt intresse. Gruppansvarig: Agneta Jonsson



Psykisk Hälsa Trelleborg 2017

Vecka 40 och 41, måndag 2 oktober till och med söndag 15 oktober är det dags för årets **Psykisk Hälsa Trelleborg**. Under dessa två veckor kommer det att genomföras massor av aktiviteter som **föreläsningar, föreställningar, utställningar och såklart fika och gemenskap!** Evenemanget kommer, liksom förra året, att finnas i Kulturhuset i Trelleborg. Öppettider måndag till fredag kl. 11.30 – 19.00, lördag och söndag kl. 11.00 – 14.00. Ett preliminärt aktivitetsprogram finns tillgänglig på RSMHs hemsida, det definitiva programmet kommer att skickas ut senare.



Utställning - RSMH & Jag

2017 är jubileumsår för RSMH Riksförbundet som startades 1967 och nu fyller 50 år! I samband med detta vill RSMH Trelleborg gärna **samla in berättelser, dikter, målningar eller andra former av uttryck om RSMH och dig. Varför blev du medlem? Vad betyder RSMH för dig?** Eller något du vill dela med dig om din koppling till RSMH. Allt är välkommet.

Materialet att visas upp i form av en utställning under Psykisk Hälsa Trelleborg. Skicka ditt material gärna via epost, brev eller lämna det till oss på en av våra aktiviteter. Se även bilaga.



Utställning – Kreativitet som återhämtning

Använder du din kreativa själ för att hantera ditt mående? Kanske du målar, ta bilder, är med i vår scrapbooking eller hantverk grupp eller skapar annat som får dig att må bra. Ta chansen att dela med dig glädjen som skapandet kan ge dig genom att visa upp dina saker under Psykisk Hälsa Trelleborg. Är du intresserad av att ställa ut skicka en e-post till psykiskhalsatrelleborg@gmail.com eller pratar med Loes Vollenbroek.



Julfest och medlemsmöte torsdag 14 december

Torsdag den 14e december blir 2017s sista RSMH dag. Då börjar vi med ett **medlemsmöte kl. 16.30 – 17.15. Därefter blir det Julfest kl. 17.30 – 20.00 med musik, mat och den mycket uppskattade Julbingon.** Liksom förra året uppskattas frivilliga bidrag till prisbordet, stort som smått. Vi hoppas att se många av er som delar julstämningen tillsammans med oss.



Sponsorhuset

Nu kan du 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, det krävs bara registrering av din epost, redan då stöttar du föreningen.



Engagera dig

Gillar du twitter, 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.

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**.

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

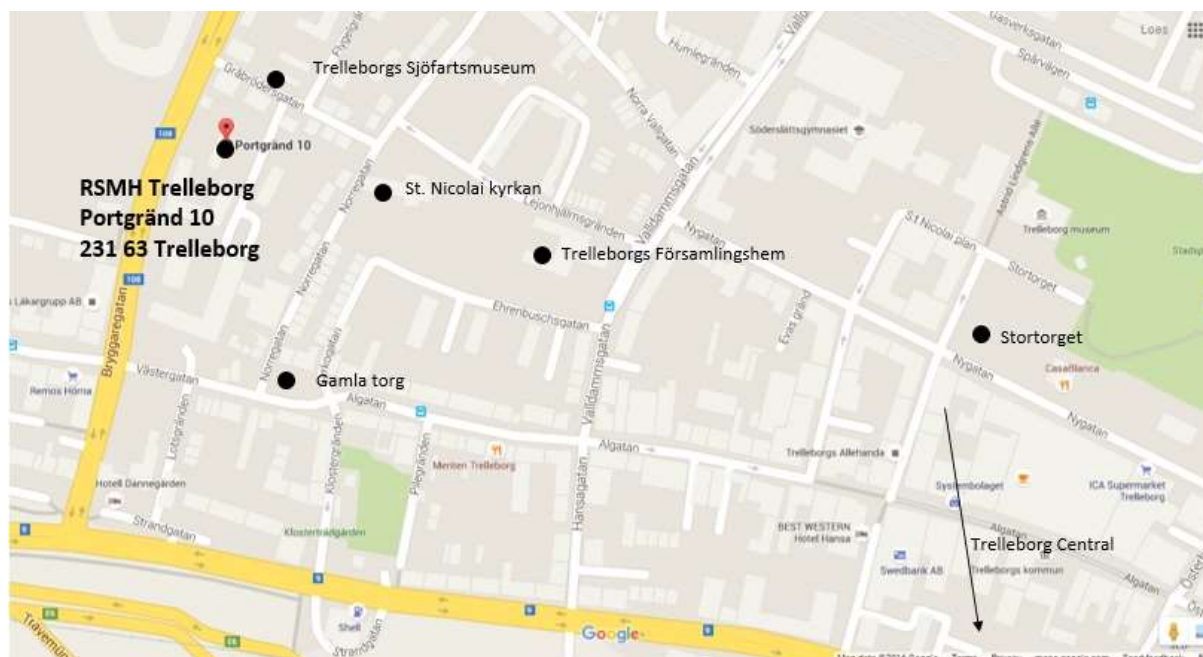
rsmhtrelleborg@gmail.com

Facebook: RSMH Trelleborg

Besöksadress

Portgränd 10, 231 63 Trelleborg

Nära St. Nicolai kyrkan



Postadress

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