



Medlemsblad Maj 2017



Medlemsutskick

Får du vårt medlemsbrev via epost?

För en miljövänligare kommunikation och för att underlätta kontakten med våra medlemmar **efterlyses din epost-adress**. Skicka det gärna till rsmhtrelleborg@gmail.com. För er som har epost blir detta sista pappersutskick. Om du ändå vill ha brev fortsättningsvis kontakta oss vid en av våra aktiviteter eller skicka ett meddelande till rsmhtrelleborg@gmail.com

Kära medlem,

Tiden går fort och vi är redan på väg till sommaren 2017. Vid årsmötet i februari fick vi två nya



styrelseledamöter, Charlotta Olsson och Ulf Pettersson; som vi hälsar välkomna. 2016 har varit ett händelserikt år med många aktiviteter och vi fortsätter med bland annat cirklar, Öppet hus och föreläsningar. Dessutom kommer vi att ha öppet under sommaren, dock med avvikande öppettider. En satsning under 2017 är att föreningen ska försöka få till en egen lokal. Har ni tips eller intresse av att vara aktivt involverad i att hjälpa oss med det hör gärna av dig till oss.

Alla tips, önskemål och feedback på vår verksamhet är mycket uppskattat så tveka inte att höra av dig.

Vi hoppas att träffa dig vid någon av våra träffar och/eller aktiviteter där du alltid är välkommen.

Med vänliga hälsningar,

RSMH Trelleborgs styrelse

Medlemsavgift 2017

För er som inte redan har gjort det, **det är dags att betala in medlems-avgiften för 2017**. Medlemsavgift är 100kr per kalenderår och betalas in till bankgiro 295-0558. Glöm inte att skriva ditt namn.

Obs! För medlemmar som har tillkommit efter den 1e oktober 2016 och betalat sin avgift gäller att avgiften avser 2016 och 2017.

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, det krävs bara registrering av ditt epost, redan då stöttar du föreningen. Läs mer den bifogade flyern. Och glöm inte att dina vänner, kollegor och icke-medlemmar också kan registrera sig och stötta föreningen. Men såklart blir det ännu bättre om de blir medlem för enbart 100 kr per kalenderår för att stötta vår verksamhet, hjälpa dem som står utanför och få våra medlemsförmåner.

SPONSORHUSET



Vårterminens kalender

Våren är inte över än och vi har några aktiviteter kvar tills sommaren börjar. Utöver Öppet hus varje torsdag och våra cirklar vill vi uppmärksamma er på följande datum:

Torsdag 18 maj kl. 17.00-18.00 vårterminens sista föreläsning med tema **"Rättspsykiatri"**

Torsdag 1 juni kl. 17.00 hoppas vi att få ta emot era idéer, synpunkter och förslag vid föreningens **Medlemsmöte**. Innan och efter finns det tid för fika som föreningen bjuder på.

Lördag 10 juni är det dags för **Sommarfest** igen. Grillning, boule, musik och trevligt sällskap. Mer information om Sommarfesten följer.



Vi vill även uppmärksamma er att torsdag den 25e maj är det Kristi Himmelfärdsdag och är det inget Öppet hus.

Grupper och Cirklar

Våra bestående grupper och cirklar träffas regelbundet och är mycket uppskattade. Är du inte med i en grupp än men önskar dig det, skicka ett epost till rsmhtrelleborg@gmail.com, prata gärna med en styrelsemedlem, eller ta kontakt med gruppansvarige.



Skrivargrupp

Skrivargruppen träffas för att arbeta tillsammans med att skriva. Vilka ämne, tema, övningar och annat behandlas bestäms av gruppen tillsammans. Skrivargruppen träffas varannan måndag kl. 16.30-18.00. Gruppansvarig: Malin Rasmussen

Filmklubb

På tisdagar mellan 16.30-19.00 träffas ett gäng för att se på film. Vi fikar på kaffe, kakor, popcorn, godis och saft till ett självkostnadspris på 5 kr. Vi bestämmer vilken film vi ska se på från gång till gång. Gruppansvarig: Ulf Pettersson



Scrapbooking

Varje torsdag mellan 15.00-16.30 samlas gruppen för att pyssla och göra fina kort, lådor eller andra scrapbooking objekt. Gruppansvarig: Lena Kempe

Hantverk

På fredagar mellan 15.30-17.00 träffas Hantverksgruppen. Här testas olika former av hantverk och du kan vara kreativ i den form du vill, till exempel ritning, målning, stickning, tovning eller lera. Gruppansvarig: Lena Kempe

Nya grupper

Eftersom våra grupper är så uppskattade vill vi gärna starta fler. Vid tillräcklig med intresse kommer vi att genomföra nedanstående grupper. Är du intresserad i en eller flera, har särskilda önskemål eller vill lämna förslag hör gärna av dig till rsmhtrelleborg@gmail.com, lämna in ifyllt medlemsformulär (finns som bilaga), eller prata med en av våra styrelsemedlemmar. Glöm inte att RSMH och ABF kan hjälpa till om du själv önskar att starta en grupp.

Anhöriggrupp

En träffgrupp för anhöriga till personer med psykisk ohälsa att starta.

Hälsa som Livsstil

Utifrån ett studiematerial diskuteras ämnet Hälsa under ett begränsat antal träffar.

Att använda datorn för att underlätta

En nybörjare kurs där man lär sig baskunskap som kan hjälpa en att hantera sin dator och att genomföra digitala ärenden med användning av sin dator. Kursen har ett begränsat antal träffar.

Kognition: hur funkar det?

Hur vi tar emot och bearbetar information? Vilka svårigheter kan uppstå i samband med olika diagnoser? Under 4 tillfälle träffas vi för att tillsammans titta på olika klipp kring kognition följt av en gemensam reflektering och diskussion. Tillfällena behandlar kognition i allmänhet, vid ADHD, vid Autismspektrum och vid Utvecklingsstörning.

5 träffar om RSMH

Under 5 träffar diskuterar vi olika aspekter av vår förening och dess betydelse.

Cirkelledare utbildning

I samverkan med ABF erbjuds en cirkelledare utbildning special för RSMH medlemmarna. Utbildningen består av 4 träffar.

Engagera dig

Gillar du twitter, Facebook, att ta bilder, skriva, vill du lära ut en av 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 delaktig just på deras villkor.



Egen erfarenhet efterlyses

RSMH Trelleborg är aktiv inom olika arbetsgrupper för att bevaka och påverka samhällets insatser för personer med psykisk ohälsa. I en av dessa grupper efterlyses personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa som vill och kan i mötesform diskutera tillsammans med professionen vad och hur vi kan förbättra befintliga och nya insatser. Är du intresserad av att konstruktivt använda din egen erfarenhet av psykisk ohälsa skicka då ett epost till rsmhtrelleborg@gmail.com och skriv som ämne: "att Loes – mötesgrupp".

Medlemsregister

Glöm inte att meddela oss vid ändring av adress, telefon eller epost, detta sker inte automatiskt genom skatteverkets adressändring.

Vi har även fått förfrågan av Riksförbundet att efterfråga er epost-adress så att Riksförbundet kan skicka ut sitt nyhetsbrev direkt till medlemmarna.

OBS! Fortsättningsvis kommer det att skickas ut en tidning per adress. Om ni vill ha en tidning per medlem i framtiden ber vi er att kontakta oss om detta.

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

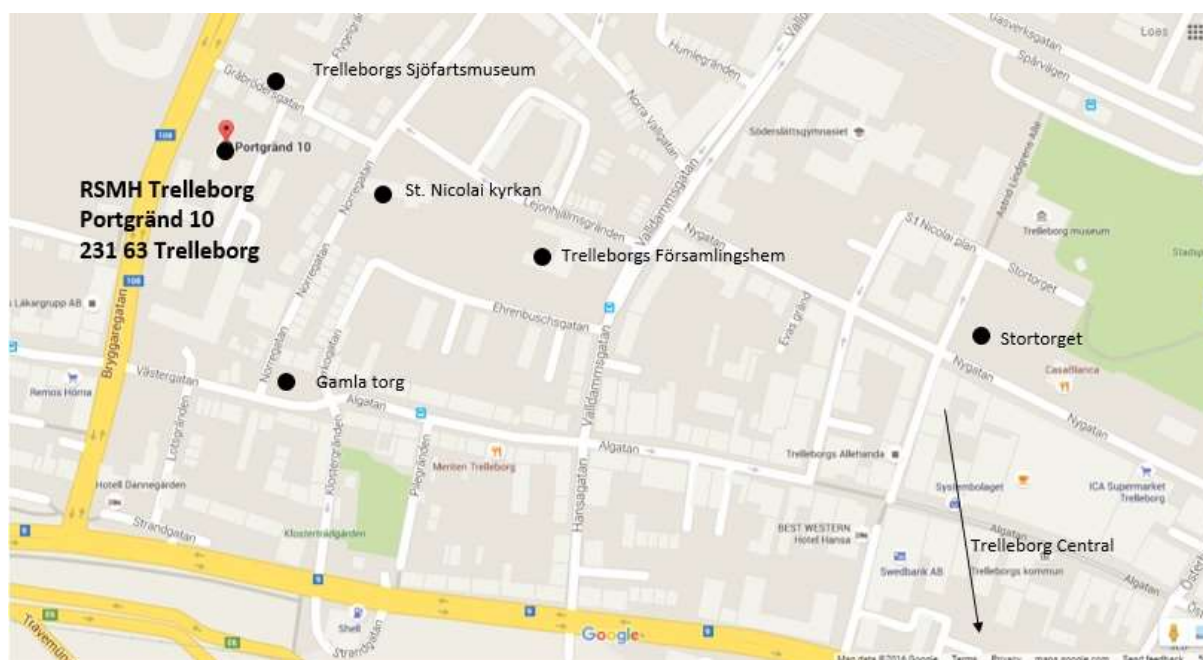
rsmhtrelleborg@gmail.com

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

Medlemsformulär

Du är mycket välkommen att kontakta oss via epost, rsmhtrelleborg@gmail.com, men föredra du pappersversion kan du lämna det här formuläret vid någon av våra träffar eller aktiviteter; lämna det i RSMHs låda i Kärnans lokal vid RSMHs anslagstavla; eller skicka det till RSMH Trelleborg, c/o Loes Vollenbroek, Hallasvängen 37A, 231 65 Trelleborg.

Mitt namn:

Mitt epost:

Mitt telefonnummer:

Jag vill gärna **delta i**

Skrivargrupp

Scrapbooking

Filmklubb

Hantverk

Jag är **intresserad av följande möjliga nya grupper**

Anhöriggrupp

Datorkurs

5 träffar om RSMH

Hälsa som livsstil

Kognition

Cirkelledare utbildning

Ja, jag är intresserad av att hjälpa till i föreningen och prata gärna med en styrelsemedlem om möjligheterna

Idéer, önskemål, förslag, synpunkter: