



Medlemsbrev September 2016

Kära medlem,

Efter sommaruppehållet är RSMH Trelleborgs verksamhet igång igen. Vi hoppas att sommaren har varit bra för var och en. I det här medlemsbrevet hittar du information om vad som är på gång inom föreningen samt höstens planering. Saknar du något, vill delta i en av grupperna, engagera dig mer eller har frågor tveka inte att kontakta oss.

Önskemål och förslag är mycket välkomna! Vi är här för dig som medlem.

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

Med vänliga hälsningar,

RSMH Trelleborgs styrelse

Sommarfest 4e juni 2016

Tack till alla er som var med på sommarfesten som blev en **succé med grodspottning, boule, trubadur, tipsrunda och gott grillat.**



Öppet hus

Kom och njut av fika, sällskap, brädspel eller av att bara vara på våra **Öppet hus** träffar. Drop-in varje torsdag mellan kl. 16.30-19.00. Fika finns till självkostnadspris på 5 kr.



Psykisk Hälsa Trelleborg

I oktober anordnar RSMH Trelleborg ett 3-veckors arrangemang kring psykisk hälsa. Från och med måndag 3e oktober till och med söndag 23e oktober finns det **teater föreställningar, föreläsningar, utställning, möjlighet att samtala med föreningar och verksamheter mm.** Alla aktiviteter är kostnadsfria och kaffe erbjuds. För mer information och programmet se hemsida www.rsmhtrelleborg.se och tryckt program som kommer inför arrangemanget.

Föreläsningar

Under hösten har vi följande tema på våra återkommande föreläsningkvällar:

- Torsdag 29 september kl. 17.00-18.00

Att vara förälder och ha psykisk ohälsa
med Lena Kempe som berättar utifrån egen erfarenhet

- Torsdag 27 oktober kl. 17.00-18.00

Emotionell personlighetsstörning och ADHD

föreläsning av Sanna Nilsson som har egen erfarenhet och behandlare Eva von Dewall

- Torsdag 24 november kl. 17.00-18.00

Utmaningsdepression och ångest

Malin Rasmussen berättar om sin erfarenhet av utmattningsdepression och ångest

Grupper

Du har väl inte missat att RSMH Trelleborg har olika grupper för sina medlemmar?!

I våra grupper samlas deltagare sig kring ett gemensamt intresse. Deltagande i grupper är kostnadsfritt men kräver anmälan då antal platser är begränsat. Fika finns på plats mot självkostnadspris på 5 kr.

Just nu har vi följande grupper:

- **Skrivargrupp**

Varannan måndag kl. 16.30-18.00 träffas skrivargruppen för att tillsammans arbeta med att skriva med hjälp av övningar och tema. Gruppen startar igen i oktober med *prova-på* under *Psykisk Hälsa Trelleborg*.

- **Filmklubb**

Njut av att se film tillsammans med fika och popcorn mm. Gruppen bestämmer tillsammans vilken film den ska se. Filmklubben är igång igen med sina träffar tisdagar kl. 16.30-19.00.



- **Ett Värdefullt Liv**

Vill du berätta om dina egna erfarenheter av psykisk ohälsa? Föreläsningsgruppen *Ett Värdefullt Liv* arbetar kring deltagarnas egna berättelser om psykisk hälsa och siktar på att delge dessa genom föreläsningar och olika media. Gruppen återupptar sina träffar i oktober med *prova-på* under *Psykisk Hälsa Trelleborg*. Därefter kommer gruppen att träffas varannan tisdag kl. 16.30-18.00.

- **Scrapbooking**

Vill du skapa personliga kort? Varför inte vara med i scrapbooking gruppen? Varje torsdag mellan kl. 15.00-16.30 samlas gruppen för att pyssla och göra fina kort, askar eller andra scrapbooking objekt. Anmäl dig till gruppen eller kom och *prova-på* under *Psykisk Hälsa Trelleborg*.



- **Hantverkargrupp**

Upptäck din inre konstnär eller utveckla dina kreativa sidor i trevligt sällskap! Under *Psykisk Hälsa Trelleborgs prova-på* aktiviteter kommer hantverkargruppen att starta. Här kan du vara kreativ i olika former såsom teckning, målning, tovning, lera mm.

- **Kommande grupper**

Det finns planer för två grupper till våren 2017: *anhörig träffgrupp* och cirkeln *Hälsa som livsstil*.

Vill du delta i en grupp, vill du starta en egen grupp eller har önskemål kring ett specifikt ämne eller tema tveka inte att höra av dig till rsmhtrelleborg@gmail.com, lämna förslag i förslagslåda eller prata med en av styrelsemedlemmarna.

Julfest

Höstterminens sista aktivitet blir *Julfesten* torsdag den 15e december kl. 16.30-19.00. Mer information följer.

Medlemsmöte

RSMH Trelleborgs kallar sina medlemmar till **höstens medlemsmöten** som är planerat till torsdag 22 september kl. 17.00-18.00 och torsdag 1 december kl. 17.00-18.00. Utskick av dagordning följer.

Facebook och hemsida

RSMH Trelleborg har nu en egen facebook sida som är under uppbyggnad. Du kan hitta oss på **Facebook som RSMH Trelleborg**.

Glöm inte att titta in på vår hemsida, www.rsmhtrelleborg.se, som uppdateras löpande med planering och nyheter kring våra aktiviteter.



Intresse-politiskt arbete

Har du synpunkter kring vård, stöd och hjälp som erbjuds till personer med psykisk ohälsa? Dela gärna dina tankar med oss.

RSMH Trelleborg är engagerad i intresse-politiskt arbete och deltar i olika samverkansgrupper med bland annat andra föreningar, kommun, Region Skåne, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan. Vi är därför mycket intresserade av vad du som medlem anser är viktiga områden som behöver arbetas kring.

Medlemsregister

Får du vårt medlemsbrev via epost?

För att underlätta kommunikationen med våra medlemmar och ur ett miljövänligt perspektiv vill vi fråga alla medlemmar som har en epost adress att skicka en uppdatering av sina kontaktuppgifter till rsmhtrelleborg@gmail.com.

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

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