Socialpsykiatrins

TRÄFFLOKALER OCH AKTIVITETER

Vinter och vår 2023

NACKA KOMMUN

Vad? Du behöver inte vara ensam. På träfflokalerna träffar du andra i alla åldrar med erfarenhet av psykisk ohälsa. Här finns gemenskap istället för ensamhet och utanförskap. Här hittar du nya vänner. Droppa in för en fika eller delta i aktiviteterna på och utanför träfflokalerna. Vi har en fin inkluderande stämning och månar om varandra.

Vem? Vi har öppet för alla i Nacka över 18 år med egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller funkisvarianter. Du behöver inte ansöka hos socialtjänsten eller ha boendestöd för att komma och det kostar inget.

Unga vuxna. En kan komma till oss när en fyllt 18 år. För dig upp till 35 år finns dessutom egna träffar och aktiviteter. Unga vuxna träffas på Café Lyktan tisdagar och har aktiviteter på stan varannan torsdag. Ni som kommer planerar för aktiviteterna tillsammans med oss som jobbar.

Unga vuxnas egna träffar och aktiviteter kostar inget och maten bjuder vi på.

Aktiviteter för alla. Varje vecka finns aktiviteter både på och utanför träfflokalerna som alla över 18 år kan vara med.
Många aktiviteter är gratis. Annars subventionerar vi kostanden så du oftast bara betalar 25 kronor.

Du hittar de olika dagarna för aktiviteter i kalendern. Vart vi åker och vad vi hittar på, planerar vi tillsammans efter hand så alla får tillfälle att komma med förslag. Kom med i kontaktlistan så får du uppdaterad info.
Vi är särskilt nyfikna på vad du som kommer ny gillar att hitta på. Vi kommer att fråga om du vill vara med och föreslå en aktivitet med oss.

Kontaktlistan kan du anmäla dig till genom att kontakta oss via e-post, sms, din boendestödjare, eller via vår hemsida nacka.se/socialpsykiatrin. Då får du aktuell info om aktiviteter och annat som rör träfflokalerna via sms eller mail.

Öppna aktivitetscirklar har vi varje vecka efter att träfflokalerna stängt. Öppen cirkel betyder att alla över 18 år är välkomna och att du inte behöver anmäla dig. På Öppen cirkel bestämmer ni vad vi pysslar med. Ibland kan det vara skönt att umgås genom att göra nåt tillsammans. Alla behöver dock inte göra samma sak. En kan se Öppen cirkel som en kreativ verkstad.

Träfflokalerna är fyllda med aktivitetsprylar; sygrejor, tyger och garn, WII och andra spel, biljard och hockeyspel. Du kan skapa och lyssna på musik, baka och dela recept, måla och teckna, renovera din gamla älsklingspall, sjunga karaoke, spela kort, kolla på film, mecka din cykel eller dra ut grillen.

Du behöver inte prestera. Kom förbi och låt dig inspireras. Det kostar inget och vi bjuder på fika.

Resor med övernattning. På initiativ av ni deltagare åker vi ibland på resor med övernattning. Vi ger oss iväg några dagar till när eller fjärran. Det är ett bra sätt att lära känna andra. Med stöd av oss som jobbar planerar ni deltagare det praktiska, allt ifrån att söka pengar, hitta resmål och självhushållning.
Alla kan bidra med något och tillsammans kompletterar vi varandra.

I augusti varje år har vi en lägervecka på Gålö i Stockholms skärgård. Där bor vi i en stugby med helpension. Stiftelsen Skutan subventionerar vistelsen. Du betalar bara en del av maten.

Mat och fika. Allt vi serverar på träfflokalerna är till självkostnadspris. Det finns nåt varmt att äta varje dag.

Vi bjuder oftast på fika när vi åker iväg på aktiviteter och utflykter.

Åka. Det finns en buss med plats för nio personer som vi ofta använder.
Vi tackar Stiftelsen Skutan för att vi får använda den. Vid andra aktiviteter möts vi upp och åker kommunalt. Du kan låna SL-kort om du behöver för att kunna komma med.

Digitala medier. Vi har datorer, wifi, skrivare och kopiator. Du kan få stöd att hitta info, skapa konto på sociala medier, söka blanketter, fixa BankID och komma i kontakt med myndigheter.

Medskapande och inflytande. Det som händer på lokalerna och aktiviteterna planeras utifrån synpunkter och förslag. Det är ni som formar innehållet.
Det finns olika sätt att lämna synpunkter och förslag. Ris som ros – vi vill verkligen veta!

- snacka med personal eller med andra deltagare
- ring, sms:a eller maila oss
- fyll i en pappersblankett och skicka eller ge till din boendestödjare
- besök vår hemsida *www.nacka.se/socialpsykiatrin* och klicka på knappen "Synpunkter"

Sociala medier. Deltagarna har en egen sluten Facebookgrupp som heter ”Lyktan Träffpunkten i Nacka”. Det är bara deltagare och vi som jobbar som kan vara med. Unga vuxna har också en egen facebookgrupp ”Unga vuxna i Nacka” och ett instakonto, *instagram.com/ungavuxnanacka*

Hur? Kom förbi så berättar vi mer. Vill du komma med en stödperson eller närstående går det bra. Vill du träffa nån av oss som jobbar på tu man hand första gången är det ok. Bara att kontakta oss.

Volontäröppet av deltagare är det varje vecka när träfflokalerna är stängda. Helger och storhelger brukar volontärer också ha öppet. Info om när får du via kontaktlistan

Viktigt att veta. Vi accepterar inte

- Hot och våld
- Alkohol och andra droger du inte har på recept
- Nedsättande kommentarer om kön och sexualitet. Sexskämt är sällan roliga
- Fientligt prat eller annan diskriminering av personer med annan kultur religion än din egen
- En får tycka vad en vill, men träfflokalerna är ingen arena för politisk propaganda
- Vi stöttar demokratiska värderingar och alla människors lika värde

Alla ska känna sig fredade på träfflokalerna.
Snacka med personalen om du har funderingar.

FEBRUARI

Onsdag 1/2
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 2/2
Öppen aktivitetscirkel på Café Lyktan 16.00-19.00
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 3/2
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag4/2
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 6/2
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 7/2
Unga vuxna på Café Lyktan
Aktivitet/utflykt
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 8/2
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 9/2
Aktivitet Unga vuxna
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 10/2
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 11/2
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 13/2
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 14/2
Alla hjärtans dag. Vi bjuder på bakelse
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 15/2
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 16/2
Öppen aktivitetscirkel på Café Lyktan 16.00-19.00
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 17/2
Aktivitet/utflykt
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 18/2
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 20/2
Aktivitet/utflykt
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Semmelbak
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 21/2
Unga vuxna på Café Lyktan
Vi bjuder på semlor
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 22/2
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 23/2
Aktivitet Unga vuxna
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 24/2
Sverigefinnarnas dag med
kålrotslåda och karelska piroger

Lördag 25/2
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 27/2
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 28/2
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

MARS

Onsdag 1/3
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 2/3
Massipantåtans dag. Vi bjuder på tåta
Öppen aktivitetscirkel på Café Lyktan 16.00-19.00
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 3/3
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 4/3
Volontäröppet på Träffpunkten13.00-16.00

Måndag 6/3
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 7/3
Aktivitet/utflykt
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 8/3
Vi firar internationella kvinnodagen
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 9/3
Aktivitet Unga vuxna
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 10/3
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 11/3
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 13/3
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 14/3
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 15/3
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 16/3
Öppen aktivitetscirkel på Café Lyktan 16.00-19.00
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 17/3
Aktivitet/utflykt
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 18/3
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 20/3
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 21/3
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 22/3
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 23/3
Aktivitet Unga vuxna
Våffeldagen. Vi bjuder på våfflor
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 24/3
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 25/3
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 27/3
Aktivitet/utflykt
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 28/3
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 29/3
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 30/3
Öppen aktivitetscirkel på Café Lyktan 16.00-19.00
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 31/3
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 1/4
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 3/4
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 4/4
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 5/4
Påskbuffé på Café Lyktan
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 6/4
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Lördag 8/4
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Tisdag 11/4
Aktivitet/utflykt
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 12/4
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 13/4
Öppen aktivitetscirkel på Café Lyktan 16.00-19.00
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 14/4
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 15/4
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 17/4
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 18/4
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 19/4
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 20/4
Aktivitet Unga vuxna
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 21/4
Aktivitet/utflykt
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 22/4
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 24/4

Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 25/4

Vi firar träfflokalernas dag

Unga vuxna på Café Lyktan

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 26/4

Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 27/4

Öppen aktivitetscirkel på Café Lyktan 16.00-19.00

Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 28/4

Valborgsfirande

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 29/4

Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Tisdag 2/5
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 3/5
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 4/5
Aktivitet Unga vuxna
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 5/5
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 6/5
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 8/5
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 9/5
Unga vuxna på Café Lyktan
Aktivitet/utflykt
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 10/5
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 11/5
Öppen aktivitetscirkel på Café Lyktan 16.00-19.00
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 12/5
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 13/5
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 15/5
Aktivitet/utflykt
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 16/5
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 17/5
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Fredag 19/5
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 20/5
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 22/5
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 23/5
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 24/5
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 25/5
Öppen aktivitetscirkel på Café Lyktan 16.00-19.00
Volontäröppet på Träffpunkten 18.00-19.00
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 26/5
Aktivitet/utflykt
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 27/5
Volontäröppet på Träffpunkten 13.00-16.00

Måndag 29/5
Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 30/5
Unga vuxna på Café Lyktan
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 31/5
Volontäröppet på Träffpunkten 11.00-12.15
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Här finns vi och här kan du nå oss

Café Lyktan 08-718 91 86
Paviljongvägen 5 i Björknäs

Träffpunkten 08-718 84 87
Fisksätra torg 13

Ali Öztürk 070- 431 86 78
ali.ozturk@nacka.se

Brith Larsson 070- 431 60 21
brith.larsson@nacka.se

Marcelo Calderon 070- 431 68 15
marcelo.calderon@nacka.se

Marianne Lund, Unga vuxna 070- 431 90 88
marianne.lund@nacka.se

Paulina Hansson 070- 431 87 24
torun.hansson@nacka.se

Pia Emilsson Westerby 070- 431 99 38
pia.emilsson@nacka.se

Xiomara Malave Palomo 070- 431 84 89
xiomara.malavepalomo@nacka.se

Öppettider

Träffpunkten

Måndag	12:00-15:00
Tisdag	10:30-13:00
Onsdag	12:15-15:15
Torsdag	15:00-18:00
Fredag	12:45-15:15

Café Lyktan

Måndag	13:00-16:00
Tisdag	14:30-16:45
Unga Vuxna	17:00-20:00
Onsdag	13.30-16:30
Torsdag	11:30 13:30
Fredag	10:00-12:00

Hemsida: www.nacka.se/socialpsykiatrin
Facebook:
Lyktan Träffpunkten i Nacka och Unga vuxna i Nacka
Instagram: instagram.com/ungavuxnanacka

Ingen behöver vara ensam.

Välkommen!