



Socialpsykiatrins

Aktiviteter

våren 2019



Vad? Du behöver inte vara ensam. På träfflokalerna möter du andra med erfarenhet av psykisk ohälsa. Här finns gemenskap istället för ensamhet och utanförskap. Du kan droppa in för en fika eller delta i den uppsjö av aktiviteter som pågår både på och utanför träfflokalerna. Det är lättare att komma till skott om man är fler som uppmuntrar varandra. Du kommer att bli välkomnad!

Vem? Du behöver inte ansöka hos socialtjänsten för att komma till oss. Vi har öppet för alla i Nacka med långvarig psykisk funktionsnedsättning.

Hur? Kom förbi så bjuder vi på en fika och berättar mer. Vill du i början komma tillsammans med en stödperson eller närstående går det lika bra. Du kan också träffa någon av oss som jobbar på tu man hand och berätta om just din situation och vad du behöver för att få en meningsfull fritid.

Info. Här hittar du info om träfflokalerna och ett axplock av de aktiviteter som finns i vår. Tider och platser för aktiviteter meddelar vi efter hand. Många nya evenemang tillkommer också under tidens gång

För att inte missa nåt kan du anmäla dig till vår kontaktlista.

Då får du löpande info och inbjudningar varje vecka via e-post eller sms om sånt som inte står i kalendern. Kontaktuppgifter hittar du i slutet av broschyren.

Om du kikar på www.nacka.se/socialpsykiatrin hittar du också aktuell information.

Unga vuxna. För dig mellan 18 och 35 år finns ett eget forum. Vi träffas på lokal varje tisdag. På torsdagar är det aktiviteter på stan. Självklart är du också välkommen att delta i alla andra aktiviteter på och utanför träfflokalerna.

Hör av dig om du undrar över nåt!



Januari

Måndag 14

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Hälsa.

Tisdag 15

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna träff på Café Lyktan.

Onsdag 16

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 17

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Kulturutflykt.

Fredag 18

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 20

**RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på
Café Lyktan.**

Måndag 21

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Konst.

Naturpromenad.

Tisdag 22

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Svettis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 23

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 24

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Fredag 25

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 27

RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på Träffpunkten.

Måndag 28

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Hälsa.

Shoppingtur till Mölnvik.

Tisdag 29

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 30

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 31

Middag på Träffpunkten

Februari

Fredag 1

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

Lättgympa på Träffpunkten.



Söndag 3

**RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på
Café Lyktan.**

Måndag 4

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Konst.

Naturpromenad.

Tisdag 5

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 6

Middag på Café Lyktan

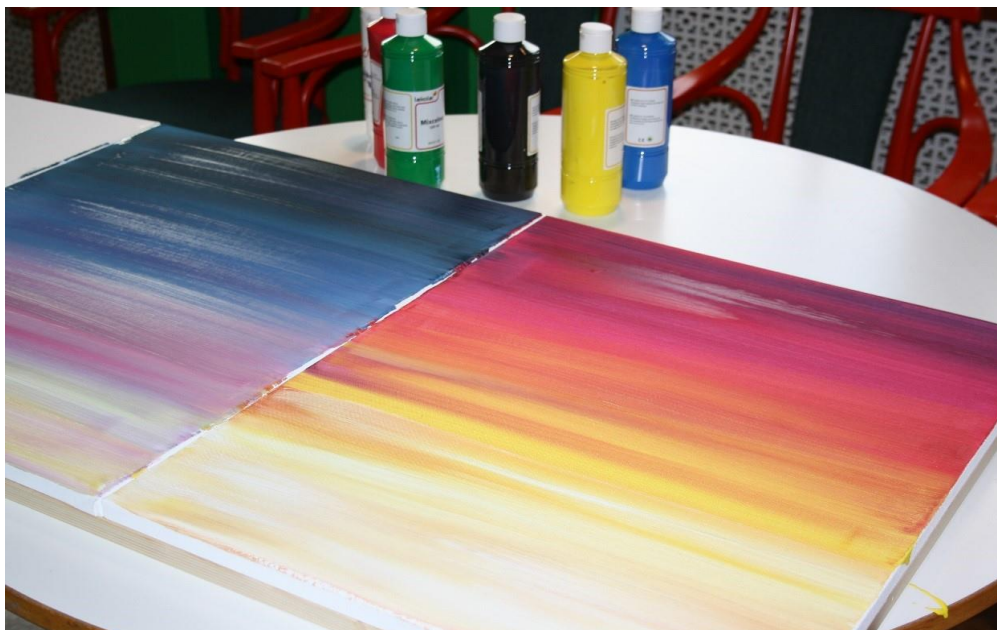
Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Samernas nationaldag. Besök på Etnografiska Museet.

Torsdag 7

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.



Fredag 8

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 10

**RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet
på Träffpunkten.**

Måndag 11

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Hälsa.

Tisdag 12

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Bio.

Onsdag 13

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 14

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Alla hjärtans dag.

Vi bjuder på kärleksbakelser på träfflokalerna

Fredag 15

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 17

RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på Café Lyktan.

Måndag 18

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Liljevalchs vårsalong.

Naturpromenad.

Tisdag 19

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 20

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 21

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Fotografiska.

Fredag 22

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgympa på Träffpunkten.



Söndag 24

RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på Träffpunkten.

Måndag 25

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Hälsa.

Bowling.

Tisdag 26

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 27

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 28

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.



Mars

Fredag 1

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 3

**RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet
på Café Lyktan**

Måndag 4

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Konst.

Tisdag 5

Semmelverkstad på träfflokalerna.

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 6

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 7

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Bio.

Fredag 8

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 10

**RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet
på Träffpunkten.**

Måndag 11

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Hälsa.

Tisdag 12

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Svettis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 13

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 14

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Kulturutflykt.

Fredag 15

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 17

**RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på
Café Lyktan.**

Måndag 18

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Konst.

Naturpromenad.

Tisdag 19

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 20

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Vikingagrillning i Hellasgården.



Torsdag 21

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Fredag 22

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 24

RSMH öppet på Träffpunkten.

Måndag 25

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Hälsa.

Våfflor på träfflokalerna.

Tisdag 26

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 27

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 28

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Fredag 29

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

Lättgympa på Träffpunkten.

Shopping i Kungens kurva.

Söndag 31

RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på

Café Lyktan.



April

Måndag 1

Lurig sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Konst.

Naturpromenad.

Naturutflykt.

Tisdag 2

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 3

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 4

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Fredag 5

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 7

RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på Träffpunkten.

Måndag 8

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Hälsa.

Tisdag 9

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Friskis & Svettis gympa/styrketräning.

Onsdag 10

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 11

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Bio.

Fredag 12

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 14

RSMH öppet på Café Lyktan.



Måndag 15

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Konst.

Naturpromenad.

Tisdag 16

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 17

Påskbuffé på Träffpunkten.

Torsdag 18

Påskkärningar och middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Söndag 21

RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på Träffpunkten.

Tisdag 23

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 24

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 25

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Heldagskryssning Åland.

Fredag 26

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

Lättgympa på Träffpunkten.



Söndag 28

RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på Café Lyktan.

Måndag 29

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Konst.

Naturpromenad.

Tisdag 30

Valborgsöppet på Träffpunkten.

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Maj

Torsdag 2

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Fredag 3

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 5

RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på Träffpunkten.

Måndag 6

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Hälsa.

Kulturutflykt.

Tisdag 7

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 8

Middag på Café Lyktan.

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 9

Middag på Träffpunkten

Fredag 10

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 12

**RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på
Café Lyktan.**

Måndag 13

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Avslutningsmiddag Konstcirkeln.

Naturpromenad.

Tisdag 14

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gymna/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 15

Fest på Café Lyktan.

Torsdag 16

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Fredag 17

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgymna på Träffpunkten.

Söndag 19

RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på Träffpunkten.

Måndag 20

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengymna.

Avslutningsmiddag Hälsocirkeln.



Tisdag 21

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 22

Tankesmedja på Café Lyktan.

Torsdag 23

Middag på Träffpunkten

Unga vuxna aktivitet.

Heldagsutflykt i skärgården.

Fredag 24

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

Lättgympa på Träffpunkten.

Söndag 26

RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på Café Lyktan.

Måndag 27

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Studiecirkel tema Konst.

Naturpromenad.

Konstcirkeln proudly present vernissage på Café Lyktan.

Tisdag 28

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 29

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.



Fredag 31

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgympa på Träffpunkten.

Juni

Söndag 2

**RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet
på Träffpunkten.**

Måndag 3

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Tisdag 4

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Bio.

Onsdag 5

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Fredag 7

Räkmacka på Café Lyktan

Grillning på Holmen i Fisksätra.

Söndag 9

RSMH öppet på Café Lyktan.



Måndag 10

Sopplunch på Café Lyktan

Simning/vattengympa.

Lugna promenader i naturen.

Tisdag 11

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan.

Friskis & Sveltis gympa/styrketräning.

Unga vuxna på Café Lyktan.

Onsdag 12

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten.

Torsdag 13

Middag på Träffpunkten

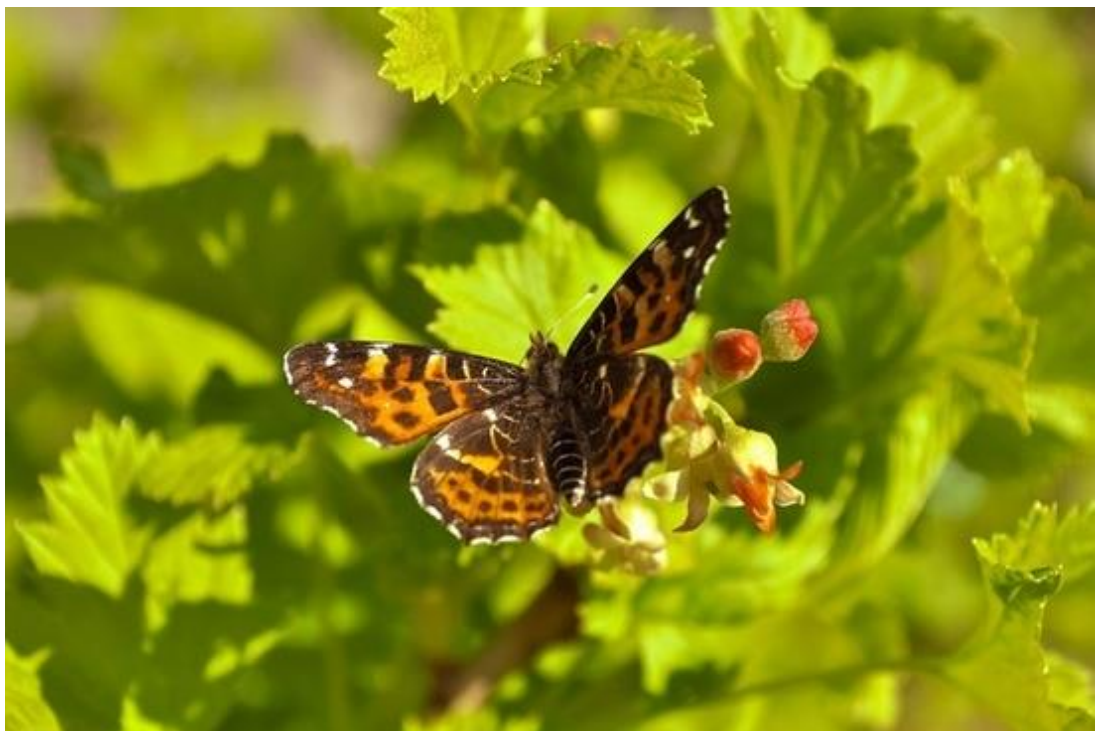
Unga vuxna aktivitet.

Skansen.

Fredag 14

Räkmackor på träfflokalerna.

Lättgympa på Träffpunkten.



Lite mer om våra aktiviteter.

Datorstöd. På våra träfflokaler finns datorer och wifi. Vi hjälper dig att komma igång med att använda internet, skaffa e-postkonto och ta del av sociala medier. Du kan få hjälp att hitta info på nätet, hitta blanketter, komma i kontakt med myndigheter och allt vad som tänkas kan. Du kan boka datortid och få personligt stöd. Det finns också skrivare och möjlighet att kopiera.

Kultur och utflykter och friskvård. Vi besöker museer, utställningar och går på bio. Vad och vart är svårt att planera långt i förväg. Kom med önskemål om vilken rulle du är sugen på eller vilken utställning du vill besöka. Målet för de flesta utflykterna spikar vi efter hand. Ni som deltar i öppen verksamhet har massor av idéer som vi lyssnar på och planerar för tillsammans.

Vi får ibland erbjudande om biljetter till konserter och teater med kort varsel. Det finns möjlighet att ha utställning på lokalerna, t.ex. foto, måleri eller textil. Om du vill hjälps vi åt att planera och arrangera.

Under våren finns två studiecirkelar på träfflokalerna. En kamratcirkel har tema konst och den andra har tema hälsa. Det går bra att komma med under resans gång.

Deltagarna har under våren valt att satsa på friskvård. Utöver hälsocirkeln finns varje vecka styrke- och konditionsträning, simning, vattengympa, lättgympa och promenader.

Mat och fika. Allt vi serverar på träfflokalerna är till självkostnadspris. Utöver soppluncher och middagar

finns alltid nåt småvarmt att äta t.ex. pizza, hamburgare, paj, matlådor och smörgåsar.

Vi bjuder oftast på fika när vi åker iväg. Vid längre resor har vi matiga mackor upptill.

Kostnader. Socialpsykiatrin subventionerar kostnader för aktiviteter. Målet är att alla ska ha råd att komma med.

Åka. Vi har en buss med plats för nio personer som vi använder flitigt. Du behöver kontakta någon av oss för att boka plats. Vid vissa aktiviteter möts vi upp och åker kommunalt tillsammans. Då finns sl-kort att låna om du behöver för att kunna komma med.



Resor med övernattning. På initiativ av deltagarna åker vi ibland på resor med övernattning. Vi ger oss iväg några dagar till när eller fjärran. Med stöd av oss som jobbar planerar gruppen det praktiska, allt ifrån resmål och ekonomi till inköp och självhushållning.

Utöver gemenskapen som uppstår och glädjen att besöka nya platser blir resorna tillfällen att möta utmaningar som samarbete, ekonomi, planering, matlagning och allt det där vardagliga som uppstår när vi är tillsammans utifrån var och ens förmåga.

RSMH – Riksförbundet för social och mental hälsa har öppet på någon av träfflokalerna på söndagar. Vill du veta mer?

Kontakta Arne Arenteg 0763-157 134

arne.arenteg@gmail.com

Jörgen Liljeqvist 0708-728 472

jorgen.liljeqvist@gmail.com

Annat. Det finns tillgång till symaskin och handarbetsmaterial. Likaså konstnärsmaterial och annat pyssel. Wifi finns såklart.

Vi hjälper dig gärna att komma i kontakt med socialtjänst, sjukvård och andra myndigheter och organisationer.

Medskapande och inflytande. Allt som händer på lokalerna och vilka aktiviteter som finns har kommit till utifrån synpunkter och förslag. Det är bara ni deltagare som vet hur vi ska ha det och vad vi ska hitta på.

Det finns olika sätt att lämna synpunkter och förslag. Ris som ros – vi vill verkligen veta!

- snacka med oss som jobbar
- ring, sms:a eller maila oss
- kom på tankesmedja tre gånger om året
- fyll i en pappersblankett och lämna eller skicka

- besök vår hemsida www.nacka.se/socialpsykiatrin Tryck på knappen som heter ”Synpunkter”
- Maila till socialpsykiatrinvss@nacka.se

Volontäröppet. Ibland är det stängt på träfflokalerna när det borde vara öppet. Då kan en ha volontäröppet. En behöver känna till träfflokalerna och veta hur det funkar och det är bra att vara två som delar på ansvaret.



Kort sagt. Vi hoppas det finns något för dig. Har du någon idé så vill vi veta. Troligen kommer några att haka på och då är saken biff och vi som jobbar kommer att vara stöd i att ordna det praktiska. Vårt motto är att det mesta är möjligt tills motsatsen är bevisad.

Låt oss pröva!

Kontaktuppgifter

Café Lyktan 08-718 91 86
Paviljongvägen 5, Björknäs

Träffpunkten 08-718 84 87
Fisksätra torg 13

Marcelo Calderon 0704-316 815
marcelo.calderon@nacka.se

Lovisa Nordell 0704-317 749
lovisa.nordell@nacka.se

Laura Yossefi 0704-318 534
laura.yossefi@nacka.se

Pia Emilsson Westerby 0704-319 938
pia.emilsson@nacka.se

Brith Larsson 0704-316 021
brith.larsson@nacka.se

Torun Hansson enhetsledare 0704-318 724
torun.hansson@nacka.se

Hemsida www.nacka.se/socialpsykiatrin

E-postadress socialpsykiatrinvss@nacka.se

Facebook Lyktan Träffpunkten i Nacka (sluten grupp).

Unga Vuxna Facebook Unga Vuxna i Nacka (sluten grupp).

Instagram Unga Vuxna [ungavuxnanacka](https://www.instagram.com/ungavuxnanacka)

Öppettider från februari 2019

Träffpunkten

Måndag	10.30-12.30
Tisdag	10.30-13.00
Onsdag	12.00-15.00
Torsdag	16.00-19.00
Fredag	12.30-15.00

Café Lyktan

Måndag	14.00-17.00
Tisdag	14.30-16.45
Onsdag	16.00-19.00
Torsdag	12.00-14.30
Fredag	9.00-11.00



Det mesta är möjligt tills motsatsen är bevisad!



Ingen behöver vara ensam. Välkommen att bli en del av gemenskapen.