



**Socialpsykiatrins**  
**Aktiviteter**  
**våren**  
**2021**





## **Träfflokaler och aktiviteter anpassar vi utifrån Folkhälsomyndighetens rekommendationer för att undvika smittspridning av Covid-19.**

Det innebär att vi just nu glesat ut sittplatserna i träfflokalerna och erbjuder handsprit och munskydd.

I vår buss tar vi färre passagerare så det går att hålla avstånd. Just nu lagar vi inte middagar tillsammans med det finns alltid nåt småvarmt att äta.

Volontärverksamheten på helger är också inställd tills vidare. Likaså längre resor med övernattnig.

Vissa aktiviteter på stan kan komma att ställas in beroende på hur myndigheternas rekommendationer förändras. Anmäl dig till kontaktlistan på vår hemsida [www.nacka.se/socialpsykiatrin](http://www.nacka.se/socialpsykiatrin) för att hålla dig uppdaterad.

**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 en 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 egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller funktionsvarianter.

**Unga vuxna.** För dig mellan 18 och 35 år finns ett eget forum. Vi träffas på Café Lyktan tisdagar har aktiviteter på stan varannan torsdag. Alla aktiviteter bygger på förslag från deltagarna. Vi planerar tillsammans vad vi ska äta, handla och hitta på.

Det kostar inget att vare sig äta tillsammans eller vara med på aktiviteter.

Självklart är du också välkommen att delta i alla andra aktiviteter på och utanför träfflokalerna. Kontaktuppgifter hittar du sist i kalendern.

**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 bra. Du kan 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 träfflokaler och aktiviteter som finns i vår. Tider och platser för aktiviteter meddelar vi efter hand. Nya evenemang tillkommer också under tidens gång.

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

Löpande info och inbjudningar varje vecka via e-post eller sms om sånt som inte står i kalendern.

Om du kikar på [www.nacka.se/socialpsykiatri](http://www.nacka.se/socialpsykiatri) hittar du också aktuell information och hur du anmäler dig till kontaktlistan.





### **Måndag 3 maj**

Hellasgården

Sopplunch på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

### **Tisdag 4 maj**

Unga vuxna på Café lyktan 17.00-20.00

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

### **Onsdag 5 maj**

Historiecirkel på Träffpunkten

### **Torsdag 6 maj**

Ostprovarcirkeln Grynpijan på Träffpunkten

### **Fredag 7 maj**

Utespel eller grillning på Holmen

Räkmacka på Café Lyktan

## **Måndag 10 maj**

Sopplunch på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

## **Tisdag 11 maj**

Längre utflykt med fika och spel

Unga vuxna på Café Lyktan 17.00-20.00

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

## **Onsdag 12 maj**

Utfika eller grillning vid Café Lyktan

Historiecirkel på Träffpunkten

## **Fredag 14 maj**

Räkmacka på träfflokalerna





### **Måndag 17 maj**

Längre utflykt med fika och spel  
Sopplunch på Café Lyktan  
Kreativ verkstad på Träffpunkten

### **Tisdag 18 maj**

Unga vuxna på Café Lyktan 17.00-20.00  
Sopplunch på Träffpunkten  
Kreativ verkstad på Café Lyktan

### **Onsdag 19 maj**

Moderna muséet  
Historiecirkel på Träffpunkten

### **Torsdag 20 maj**

Ostprovarcirkeln Grynpijan på Träffpunkten

### **Fredag 21 maj**

Utespel eller grillning på Holmen  
Räkmacka på Café Lyktan



### **Måndag 24 maj**

Tankesmedja på Träffpunkten

Sopplunch på Café Lyktan

### **Tisdag 25 maj**

Tankesmedja på Café Lyktan

Unga vuxna på Café Lyktan 17.00-20.00

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

### **Onsdag 26 maj**

IKEA

Utefika eller grillning vid Café Lyktan

Historiecirkel på Träffpunkten

### **Torsdag 27 maj**

Unga vuxna Badminton. Café Lyktan 17.00-20.00

Ostprovarcirkeln Grynpanan på Träffpunkten

### **Fredag 28 maj**

Räkmacka på träfflokalerna



## **Måndag 31 maj**

Sopplunch på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

## **Tisdag 1 juni**

Minigolf och matsäck på Siggesta gård

Unga vuxna på Café Lyktan 17.00-20.00

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

## **Onsdag 2 juni**

Historiecirkel på Träffpunkten

Utefika eller grillning vid Café Lyktan

## **Torsdag 3 juni**

Ostprovarcirkeln Grynpians final på Rindö ostmakeri

## **Fredag 4 juni**

Utespel eller grillning på Holmen

Räkmacka på Café Lyktan



## **Måndag 7 juni**

Sopplunch på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

## **Tisdag 8 juni**

Unga vuxna på Café Lyktan 17.00-20.00

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

## **Onsdag 9 juni**

Skansen

Historiecirkel på Träffpunkten

Utefika eller grillning vid Café Lyktan

## **Torsdag 10 juni**

Unga vuxna brännboll och picknick på

Café Lyktan 17.00-20.00

Bio

## **Fredag 11 juni**

Räkmacka på träfflokalerna





### **Måndag 14 juni**

Grillning och spel i Nyckelviken  
Sopplunch på Café Lyktan  
Kreativ verkstad på Träffpunkten

### **Tisdag 15 juni**

Unga vuxna på Café Lyktan 17.00-20.00  
Sopplunch på Träffpunkten  
Kreativ verkstad på Café Lyktan

### **Onsdag 16 juni**

Liljevalchs konstutställning  
Historiecirkel på Träffpunkten

### **Torsdag 17 juni**

Boule på Träffpunkten

### **Fredag 18 juni**

Utespel eller grillning på Holmen  
Räkmacka på Café Lyktan



### **Måndag 21 juni**

Sopplunch på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

### **Tisdag 22 juni**

Unga vuxna på Café Lyktan 17.00-20.00

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

### **Onsdag 23 juni**

Historiecirkel på Träffpunkten

Utefika eller grillning vid Café Lyktan

### **Torsdag 24 juni**

Midsommarfirande vid Boo brygga

### **Fredag 25 juni**

Midsommarafton röd dag

## **Måndag 28 juni**

Sopplunch på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

## **Tisdag 29 juni**

Unga vuxna på Café lyktan 17.00-20.00

Sopplunch på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

## **Onsdag 30 juni**

Historiecirkel 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, söka 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.

**Mat och fika.** Allt vi serverar på träfflokalerna är till självkostnadspris och det finns alltid mackor och småvarmt.

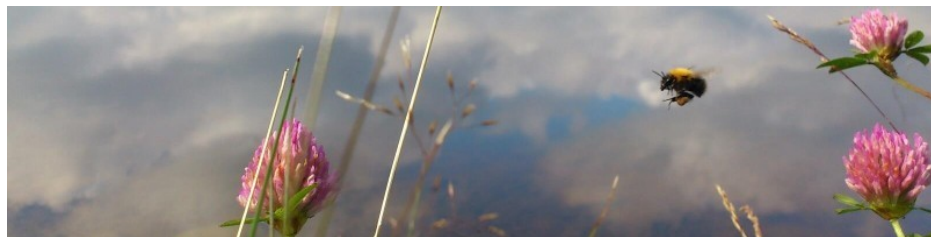
Vi bjuder oftast på fika när vi åker iväg. Vid längre resor har vi matiga mackor upptill.

**Cirklar och grupper.** På träfflokalerna finns kamratcirklar med olika teman att delta i. Vårens cirklar har som teman

- Historia
- Ostprovning

Cirklarna är öppna så du kan komma med när som helst och delta så ofta du vill. En behöver inte anmäla sig och det är gratis att vara med.

**Kostnader.** Socialpsykiatrin subventionerar kostnader för aktiviteter till max 25 kronor. Målet är att alla ska ha råd att komma med.



**Åka.** Vi har en buss med plats för nio personer som vi använder flitigt. Vi tackar Stiftelsen Skutan för den. 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 övernattnig.** På initiativ av deltagarna åker vi ibland på resor med övernattnig. 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 förståga.

**Annat.** Det finns tillgång handarbetsmaterial. Likaså konstnärsmaterial och annat pyssel.

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 aktiviteterna som finns planeras 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/socialpsykiatri](http://www.nacka.se/socialpsykiatri) och klicka på knappen som heter ”Synpunkter”

**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 som lockar. Har du en idé om en aktivitet som inte finns med så vill vi veta. Troligen kommer några att haka på och då är saken biff. Vi som jobbar kommer att vara stöd i att ordna det praktiska. Vårt motto är att det mesta är möjligt tills motsatsen är bevisad.

**Varför inte prova?**

# Här kan du nå oss

## **Marcelo Calderon**

070- 431 86 30

marcelo.calderon@nacka.se

## **Pia Emilsson Westerby**

070- 431 99 38

pia.emilsson@nacka.se

## **Brith Larsson**

070- 431 60 21

brith.larsson@nacka.se

## **Tony Wiman**

070- 431 98 86

tony.wiman@nacka.se

## **Unga vuxna**

### **Georgios Laine**

070- 431 83 54

georgios.laine@nacka.se

### **Sofie Hedenskog**

070- 431 86 26

sofie.hedenskog@nacka.se

Hemsida [www.nacka.se/socialpsykiatri](http://www.nacka.se/socialpsykiatri)

Facebook [Lyktan](#) [Träffpunkten i Nacka](#) (sluten grupp).

Instagram Unga vuxna [ungavuxnanacka](#)

# Här finns vi

## **Café Lyktan**

08-718 91 86

Paviljongvägen 5 i Björknäs

## **Träffpunkten**

08-718 84 87

Fisksätra torg 13

## Öppettider

### **Träffpunkten**

Måndag 12.30-15.30

Tisdag 10.30-13.00

Onsdag 12.00-15.00

Torsdag 16.00-19.00

Fredag 12.30-15.00

### **Café Lyktan**

Måndag 13.00-16.00

Tisdag 14.30-16.45

Unga vuxna 17-20

Onsdag 13.30-16.30

Torsdag 12.00-14.30

Unga vuxna varannan vecka 17-20

Fredag 10.00-12.00





**Ingen behöver vara ensam.**

**Välkommen!**

