



Socialpsykiatrins

Aktiviteter höst och vinter 2019



Unga vuxna tisdagar på Café Lyktan



Unga vuxna aktiviteter torsdagar



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 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 på tisdagar. På torsdagar är det aktiviteter på stan. Självklart är du också välkommen att delta i alla andra aktiviteter på och utanför träfflokalerna. Aktiviteter och mat kostar inget.

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 aktiviteter som finns i höst och vinter. 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. 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/socialpsykiatri hittar du också aktuell information.



Oktober

Tisdag 1/10

Gemensamt soppkok på Träffpunkten
Kreativ verkstad på Café Lyktan
Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 2/10

Middag på Café Lyktan
Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 3/10

Middag på Träffpunkten
Lättgympa på Café Lyktan
Unga Vuxna – föreläsning om schizofreni hos unga på Café Lyktan

Fredag 4/10

Hamburgare på Träffpunkten och räkmacka på Café Lyktan.
Lättgympa på Träffpunkten
Unga Vuxna – Tollare idrottshall

Måndag 7/10

Gemensamt soppkok på Café Lyktan
Ostprovning på Träffpunkten

Tisdag 8/10

Gemensam matlagning på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 9/10

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 10/10

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Fotocirkel på Café Lyktan

Fredag 11/10

Räkmackor på Träfflokalerna

Lättgympa på Träffpunkten

Måndag 14/10

Gemensam matlagning på Café Lyktan

Hälsospåret

Tisdag 15/10

Gemensamt soppkok på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Bio

Unga Vuxna – middag på Café Lykta

Onsdag 16/10

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 17/10

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Unga Vuxna - höstpromenad

Fredag 18/10

Hamburgare på Träffpunkten och räkmacka på Café Lyktan.

Lättgympa på Träffpunkten

Måndag 21/10

Gemensamt soppkok på Café Lyktan

Ostprovning på Träffpunkten

Hälsospåret

Wasamuséet

Tisdag 22/10

Gemensam matlagning på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 23/10

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 24/10

Middag på Träffpunkten

Lättgymna på Café Lyktan

Fotocirkel på Café Lyktan

Unga vuxna – föreläsning om Aspergers syndrom på Café Lyktan



Fredag 25/10

Räkmackor på Träfflokalerna

Lättgympa på Träffpunkten

Måndag 28/10

Gemensam matlagning på Café Lyktan

Hälsospåret

Tisdag 29/10

Gemensamt soppkok på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 30/10

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 31/10

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan



November

Fredag 1/11

Hamburgare på Träffpunkten och räkmacka på Café Lyktan.

Lättgympa på Träffpunkten

Unga Vuxna – Tollare idrottshall

Måndag 4/11

Gemensamt soppkok på Café Lyktan

Ostprovning på Träffpunkten

Hälsospåret

Nostalgitripp till Traktormuséet i Norrtälje

Tisdag 5/11

Gemensam matlagning på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Bio

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 6/11

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 7/11

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Fotocirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – klätterväggen i Sickla



Fredag 8/11

Räkmackor på Träfflokalerna

Lättgympa på Träffpunkten

Måndag 11/11

Gemensam matlagning på Café Lyktan

Hälsospåret

Konst på stan

Tisdag 12/11

Gemensamt soppkok på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 13/11

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 14/11

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Unga Vuxna – IMAX-bio

Fredag 15/11

Hamburgare på Träffpunkten och räkmacka på Café Lyktan.

Lättgympa på Träffpunkten

Måndag 18/11

Gemensamt soppkok på Café Lyktan

Ostprovning på Träffpunkten

Hälsospåret

Guidning i Svindersvik Slott

Tisdag 19/11

Gemensam matlagning på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 20/11

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 21/11

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Fotocirkel på Café Lyktan

Wasamuséet

Fredag 22/11

Räkmackor på Träfflokalerna

Lättgympa på Träffpunkten

Måndag 25/11

Gemensam matlagning på Café Lyktan

Hälsospåret

Jul i hus och gårdar på Skansen

Tisdag 26/11

Gemensamt soppkok på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 27/11

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 28/11

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Åsa Ullén, Case Manager och Laura Youssefi, boendestödjare berättar om Projekt Unga Vuxna på Café Lyktan

Fredag 29/11

Hamburgare på Träffpunkten och räkmacka på Café Lyktan.

Lättgympa på Träffpunkten



December

Måndag 2/12

Gemensamt soppkok på Café Lyktan

Ostprovning på Träffpunkten

Hälsospåret

Kultur- och stadsvandring

Tisdag 3/12

Gemensam matlagning på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Bio

Vernissage på Café Lyktan – sommarläger på Gålö

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 4/12

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Julbordskryssning på Ålands hav

Torsdag 5/12

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Fotocirkel på Café Lyktan

Fredag 6/12

Räkmackor på Träfflokalerna

Lättgympa på Träffpunkten

Unga Vuxna – Tollare idrottshall

Måndag 9/12

Gemensam matlagning på Café Lyktan

Hälsospåret

Leksaksmuséet i Fisksätra

Tisdag 10/12

Nobelmiddag på Café Lyktan

Onsdag 11/10

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 12/12

Middag på Träffpunkten

Lussebullebak på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Unga Vuxna – spelturneringar på Café Lyktan

Fredag 13/12

Lussefirande på Café Lyktan och Träffpunkten

Lättgympa på Träffpunkten

Måndag 16/12

Gemensamt soppkok på Café Lyktan

Ostprovning på Träffpunkten

Hälsospåret

Julmarknad i Gamla Stan

Tisdag 17/12

Gemensam matlagning på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 18/12

Julbord på Café Lyktan

Torsdag 19/12

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Fotocirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – julmingel med film på Café Lyktan

Fredag 20/12

Räkmackor på Träfflokalerna

Måndag 23/12

Gemensam matlagning på Café Lyktan

Hälsospåret

Fredag 27/12

Hamburgare på Träffpunkten och räkmacka på Café Lyktan.

Måndag 30/12

Gemensamt soppkok på Café Lyktan

Hälsospåret





Januari

Torsdag 2/1

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Fotocirkel på Café Lyktan

Fredag 3/1

Räkmackor på Träfflokalerna

Lättgympa på Träffpunkten

Tisdag 7/1

Gemensamt soppkok på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 8/1

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 9/1

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Fredag 10/1

Hamburgare på Träffpunkten och räkmacka på Café Lyktan.

Lättgympa på Träffpunkten

Måndag 13/1

Gemensamt soppkok på Café Lyktan

Hälsospåret

Konst på stan

Tisdag 14/1

Tankesmedja på Café Lyktan

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 15/1

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 16/1

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Fotocirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna - Nationalmuseum

Fredag 17/1

Räkmackor på Träfflokalerna

Lättgympa på Träffpunkten

Måndag 20/1

Gemensam matlagning på Café Lyktan

Hälsospåret

Carl Eldhs Ateljémuseum i Vasastan

Kramtisdag 21/1

Gemensamt soppkok på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Bio

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 22/1

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Torsdag 23/1

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Unga Vuxna - badminton

Fredag 24/1

Hamburgare på Träffpunkten och räkmacka på Café Lyktan.

Lättgympa på Träffpunkten

Måndag 27/1

Gemensamt soppkok på Café Lyktan

Hälsospåret

Filminstitutet

Tisdag 28/1

Gemensam matlagning på Träffpunkten

Kreativ verkstad på Café Lyktan

Konstcirkel på Café Lyktan

Unga Vuxna – middag på Café Lyktan

Onsdag 29/1

Middag på Café Lyktan

Kreativ verkstad på Träffpunkten

Unga Vuxna – Tekniska Muséet

Torsdag 30/1

Middag på Träffpunkten

Lättgympa på Café Lyktan

Fotocirkel på Café Lyktan

Fredag 31/1

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, 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. 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.

Cirklar och grupper. På träfflokaler finns kamratcirklar med olika teman att delta i. Under höst och vinter finns i år

- Matlagning. Vi planerar, handlar och äter tillsammans till självkostnadspris.
- Foto
- Hälsospåret där vi gympar, simmar och styrketränar
- Konstcirkel

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. 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 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 är en intresseförening för personer med erfarenhet av psykisk ohälsa och andra intresserade som vi samverkar med. 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.

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 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/socialpsykiatrin och klicka 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 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. V 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 finns vi och här kan du nå oss

Café Lyktan 08-718 91 86
Paviljongvägen 5, Björknäs

Träffpunkten 08-718 84 87
Fisksätra torg 13

Marcelo Calderon 0704-318 630
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

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	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.**