



**Socialpsykiatrins**

# Aktiviteter

våren 2018



## **Vad?**

Du behöver inte vara ensam. På träfflokalerna träffar 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.

Har du boendestöd kan ni komma till lokalerna tillsammans i början. Vi kan vara ett stöd i din återhämtning genom att tillsammans med dig och din stödperson finna vägar till gemenskap och aktivitet.

**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/socialpsykiatri](http://www.nacka.se/socialpsykiatri) hittar du också aktuell information.

**Unga vuxna.** För dig mellan 18 och 30 år finns ett eget forum. Vi träffas på lokal varje vecka eller hittar på nåt på stan. Självklart är du också välkommen att delta i alla andra delar av verksamheten.

Hör av dig om du undrar över nåt.



## **Februari**

Torsdag 1

Middag på Träffpunkten.

Fredag 2

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

**Lättgympa på Träffpunkten.**

Söndag 4

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

Måndag 5

Sopplunch på Café Lyktan.

Tisdag 6

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 7

Middag på Café Lyktan.

**Jazzkonsert.**

**Träning på Friskis & Sveltis.**

Torsdag 8

Middag på Träffpunkten.

Fredag 9

Räkmackor på träfflokalerna.

**Lättgympa på Träffpunkten.**

Söndag 11

**RSMH – Riksföreningen för Social- och mental hälsa öppet på Café Lyktan.**Måndag 12

Sopplunch på Café Lyktan.

Tisdag 13

Sopplunch på Träffpunkten.

**Semmelverkstad på Café Lyktan.**

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

**Liljevalchs vårsalong.**

Onsdag 14

Middag på Café Lyktan.

**Alla hjärtansdag – kärleksbakelser på Träffpunkten.**

**Träning på Friskis & Svettis.**

Torsdag 15

Middag på Träffpunkten.

Fredag 16

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

**Lättgympa på Träffpunkten.**

**Personligt ombud på Café Lyktan.**

Söndag 18

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

Måndag 19

Sopplunch på Café Lyktan.

**Personligt ombud på Träffpunkten.**

Tisdag 20

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

**Orientalisk fika på Söder.**

Onsdag 21

Middag på Café Lyktan.

**Träning på Friskis & Svettis.**

Torsdag 22

Middag på Träffpunkten.

**Bio.**

Fredag 23

Räkmackor på träfflokalerna.

**Lättgympa på Träffpunkten.**

Söndag 25

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

Måndag 26

Sopplunch på Café Lyktan.

**Våfflor på Träffpunkten.**

Tisdag 27

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 28

**Middag på stan**

**Jazzkonsert.**

**Träning på Friskis & Sveltis.**



## **Mars**

Torsdag 1

Middag på Träffpunkten.

Fredag 2

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

**Lättgympa på Träffpunkten.**

**Personligt ombud på Café Lyktan.**

Söndag 4

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

Måndag 5

Sopplunch på Café Lyktan.

Tisdag 6

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 7

Middag på Café Lyktan.

**Träning på Friskis & Svettis.**

Torsdag 8

Middag på Träffpunkten.

Fredag 9

Räkmackor på träfflokalerna.

**Lättgympa på Träffpunkten.**

**Musikplats Sthlm Studio 4.**

Söndag 11

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

Måndag 12

Sopplunch på Café Lyktan.

**Personligt ombud på Träffpunkten.**

Tisdag 13

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

**Fjäriljhuset.**

Onsdag 14

Middag på Café Lyktan.

**Träning på Friskis & Svettis.**

Torsdag 15

Middag på Träffpunkten.

**Bio.**

Fredag 16

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

**Lättgympa på Träffpunkten.**

**Personligt ombud på Café Lyktan.**

Söndag 18

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

Måndag 19

Sopplunch på Café Lyktan.

Tisdag 20

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 21

**Middag på stan.**

**Jazzkonsert.**

**Träning på Friskis & Svettis.**

Torsdag 22

Middag på Träffpunkten.

**Ålandskryssning.**

Fredag 23

Räkmackor på träfflokalerna.

**Lättgymna på Träffpunkten.**

**Ångestloppet på Söder.**

Söndag 25

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

Måndag 26

Sopplunch på Café Lyktan.

Tisdag 27

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 28

**Påskmiddag på Café Lyktan.**

**Träning på Friskis & Svettis.**

Torsdag 29

Middag på Träffpunkten.





## April

Söndag 1

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

Tisdag 3

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 4

Middag på Café Lyktan.

**Träning på Friskis & Svettis.**

**Jazzkonsert.**

Torsdag 5

Middag på Träffpunkten.

Fredag 6

Räkmackor på träfflokalerna.

**Lättgymna på Träffpunkten.**

**Personligt ombud på Café Lyktan.**

Söndag 8

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

Måndag 9

Sopplunch på Café Lyktan.

**Personligt ombud på Träffpunkten.**



Tisdag 10

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 11

**Jubileumsfest Café Lyktan 35 år.**

Torsdag 12

Middag på Träffpunkten.

Fredag 13

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

**Lättgympa på Träffpunkten.**

Söndag 15

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

Måndag 16

Sopplunch på Café Lyktan.

Tisdag 17

Sopplunch på Träffpunkten.

**Museum/utställning.**

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 18

Middag på Café Lyktan.

**Träning på Friskis & Sveltis.**

Torsdag 19

Middag på Träffpunkten.

**Bio.**

Fredag 20

Räkmackor på träfflokalerna.

**Lättgympa på Träffpunkten.**

**Personligt ombud på Café Lyktan.**

**Middag på stan.**

Söndag 22

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

Måndag 23

Sopplunch på Café Lyktan.

**Personligt ombud på Träffpunkten.**

Tisdag 24

Sopplunch på Träffpunkten.

**Lunch på stan.**

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 25

Middag på Café Lyktan.

**Träning på Friskis & Svettis.**

**Jazzkonsert.**

Torsdag 26

Middag på Träffpunkten.

**Dagsutflykt till Waxholm.**

Fredag 27

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

**Lättgymna på Träffpunkten.**

Söndag 29

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

Måndag 30

**Trerätters Valborgsmiddag på Träffpunkten.**



## **Maj**

Onsdag 2

Middag på Café Lyktan.

**Träning på Friskis & Svettis.**

Torsdag 3

Middag på Träffpunkten.

Fredag 4

Räkmackor på träfflokalerna.

**Lättgymna på Träffpunkten.**

**Personligt ombud på Café Lyktan.**

Söndag 6

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

Måndag 7

Sopplunch på Café Lyktan.

**Personligt ombud på Träffpunkten.**

Tisdag 8

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 9

**Tankesmedja på Café Lyktan.**

Fredag 11

Räkmacka på Café Lyktan och hamburgare på Träffpunkten.

**Lättgymna på Träffpunkten.**

Lördag 12

**Friluftsflykt till Gålö.**

Söndag 13

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

Måndag 14

Sopplunch på Café Lyktan.

**Bergianska trädgården.**

Tisdag 15

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

**Museum/utställning.**

Onsdag 16

Middag på Café Lyktan.

**Träning på Friskis & Svettis.**

Torsdag 17

Middag på Träffpunkten.

Fredag 18

Räkmackor på träfflokalerna.

**Lättgympa på Träffpunkten.**

Söndag 20

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

Måndag 21

Sopplunch på Café Lyktan.

Tisdag 22

Sopplunch på Träffpunkten.

**Fika på stan.**

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 23

Middag på Café Lyktan.

**Jazzkonsert.**

**Träning på Friskis & Svettis.**

Torsdag 24

Middag på Träffpunkten.

**Bio.**

Fredag 25

**Premiärgrillning med lättgympa.**

Söndag 27

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

Måndag 28

Sopplunch på Café Lyktan.

Tisdag 29

Sopplunch på Träffpunkten.

**Kreativ verkstad på Café Lyktan.**

**Unga vuxna på Café Lyktan.**

Onsdag 30

Middag på Café Lyktan.

**Träning på Friskis & Sveltis.**

Torsdag 31

Middag på Träffpunkten.

**Heldagsutflykt till Birka.**



## **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 stöd på egen hand. Det finns också skrivare och möjlighet att kopiera.

**Kultur och utflykter.** 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.

**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 åtta 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.

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

**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](mailto:arne.arenteg@gmail.com)

Jörgen Liljeqvist 0708-728 472

[jorgen.liljeqvist@gmail.com](mailto:jorgen.liljeqvist@gmail.com)

**Annat.** Det finns tillgång till symaskin och handarbetsmaterial. Likaså konstnärsmaterial och annat pyssel. Wifi såklart och möjlighet till old-schoolmedia finns.

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](http://www.nacka.se/socialpsykiatrin) Tryck på knappen som heter ”Synpunkter”
- Maila till [socialpsykiatrinvss@nacka.se](mailto:socialpsykiatrinvss@nacka.se)

**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!



På initiativ av deltagarna har vi varje år resegrupper och 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. Framför allt tillsammans.







**På träfflokalerna finns plats för både kreativ verksamhet, umgänge och avskildhet. Samtidigt.**



## **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](mailto:marcelo.calderon@nacka.se)

Inger Åhlgren 0704-316 807

[inger.ahlgren@nacka.se](mailto:inger.ahlgren@nacka.se)

Pia Emilsson Westerby 0704-319 938

[pia.emilsson@nacka.se](mailto:pia.emilsson@nacka.se)

Brith Larsson 0704-316 021

[brith.larsson@nacka.se](mailto:brith.larsson@nacka.se)

Torun Hansson enhetsledare  
0704-318 724

[torun.hansson@nacka.se](mailto:torun.hansson@nacka.se)

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

E-postadress: [socialpsykiatrinvss@nacka.se](mailto:socialpsykiatrinvss@nacka.se)

[Facebook: Lyktan Träffpunkten i Nacka \(sluten grupp\). Ansök om medlemskap hos Pia Lyktan Träffpunkten.](#)

## **Öppettider**

### **Träffpunkten**

Måndag	11.00-13.00
Tisdag	10.30-13.00
Onsdag	13.15-16.15
Torsdag	15.00-18.00
Fredag	12.30-14.30

### **Café Lyktan**

Måndag	13.00-16.00
Tisdag	14.00-16.30
Onsdag	15.00-18.00
Torsdag	12.00-14.30
Fredag	9.30-11.30



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