

Socialpsykiatrins

# TRÄFFLOKALER OCH AKTIVITETER

Sommaren 2023

**Vad?** Du behöver inte vara ensam. På träfflokalerna träffar du andra 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 funktionsvarianter. 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 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/socialpsykiatri](http://nacka.se/socialpsykiatri). Då får du aktuell info via sms eller mail.

**Aktivitetscirklar** har vi varje vecka då träfflokalerna stängt. Alla över 18 år är välkomna. På cirklarna bestämmer ni vad vi pysslar med. Ibland kan det vara skönt att umgås genom att göra nåt tillsammans. Alla behöver inte göra samma sak. Cirklarna är 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, spela kort, kolla på film, mecka din cykel eller dra ut grillen och mycket annat.

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

**Hör av dig till Brith eller Pia om du vill komma.** Kontaktuppgifter hittar du längst bak.

**Resor med övernattnig.** På initiativ av er deltagare åker vi ibland på resor med övernattnig. Vi ger oss iväg några dagar till när eller fjärran. Det är ett bra sätt att lära känna varandra. 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 Gälö 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 eller vandrar iväg.

**Digitala medier.** Vi har datorer, wifi, skrivare och kopiator. Du kan få stöd att hitta info, 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 boendestödare
- besök vår hemsida [www.nacka.se/socialpsykiatrin](http://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](https://www.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 eller någon av Facebook-grupperna.

**Viktigt att veta.** Vi accepterar inte

- Hot och våld
- Alkohol och andra droger du inte har på recept
- Kommentarer om könsorientering och sexualitet. Sexskämt är sällan roliga
- Nedsättande prat eller annan diskriminering av personer med annan etnicitet, kultur eller 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 rättigheter och värde

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

# JUNI

Torsdag 1/6

**Aktivitet för Unga vuxna**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 2/6

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 3/6

**Volontäröppet på Träffpunkten**

Måndag 5/6

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten**

Sopplunch på Café Lyktan

Onsdag 7/6

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 8/6

**Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 9/6

**Bio**

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 10/6

**Volontäröppet på Träffpunkten**



Måndag 12/6

**Grillning i Nyckelviken**

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 13/6

**Unga vuxna på Café Lyktan**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 14/6

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 15/6

**Ålandskryssning. Gemensam aktivitet med**

**Unga vuxna**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 16/6

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 17/6

**Volontäröppet på Träffpunkten**

Måndag 19/6

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 20/6

**Unga vuxna på Café Lyktan**

**Vrakmuséet**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 21/6

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 22/6

**Midsommarfirande vid Boo brygga. Gemensam aktivitet med Unga vuxna**

Volontäröppet på Träffpunkten någon av midsommardagarna

Måndag 26/6

**Utflykt till Hellasgården**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 27/6

**Unga vuxna på Café Lyktan**

**Grillning på Holmen**

Onsdag 28/6

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 29/6

**Aktivitet för Unga vuxna**

**Utflykt till Rålambshovsparken**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 30/6

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 1/7

**Volontäröppet på Träffpunkten**

# JULI

Måndag 3/7

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 4/7

**Unga vuxna på Café Lyktan**

**Utflykt till Rosendals trädgård**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 5/7

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 6/7

**Badutflykt till Boo brygga**

**Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 7/7

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 8/7

**Volontäröppet på Träffpunkten**

Måndag 10/7  
Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 11/7  
**Unga vuxna på Café Lyktan**  
Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 12/7  
Middag på Café Lyktan  
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 13/7  
**Heldagsutflykt till Grinda. Gemensam aktivitet med Unga vuxna**  
Middag på Träffpunkten  
Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 14/7  
Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 15/7  
**Volontäröppet på Träffpunkten**

Måndag 17/7

**Minigolf på Siggesta gård**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 18/7

**Unga vuxna på Café Lyktan**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 19/7

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 20/7

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 21/7

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 22/7

**Volontäröppet på Träffpunkten**

Måndag 24/7

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 25/7

**Unga vuxna på Café Lyktan**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 26/7

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 27/7

**Badutflykt till Grisslinge havsbad. Gemensam utflykt med Unga vuxna**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 28/7

**Grillning på Holmen**

Räkmacka på Café Lyktan

Lördag 29/7

**Volontäröppet på Träffpunkten**

# AUGUSTI

Måndag 31/7

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 1/8

**Unga vuxna på Café Lyktan**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 2/8

**Shopping i Kungens kurva**

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 3/8

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 4/8

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 5/8

**Volontäröppet på Träffpunkten** Tisdag 11/4

**Aktivitet/utflykt**

**Unga vuxna på Café Lyktan**

Sopplunch på Träffpunkten



Måndag 7/8

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 8/8

**Unga vuxna på Café Lyktan**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 9/8

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 10/8

**Minigolf på Ersta golfklubb. Gemensam aktivitet med Unga vuxna**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 11/8

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 12/8

**Volontäröppet på Träffpunkten**

Måndag 14 till fredag 18/8

**Läger vid Gålö havsbad**

Begränsat öppethållande på träfflokalerna

Måndag 14/8

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten**

Onsdag 16/8

**Dagsutflykt till Gålö havsbad**

Lördag 19/8

**Volontäröppet på Träffpunkten** Måndag 24/4

**Öppen aktivitetscirkel på Träffpunkten 15.00-18.00**

Sopplunch på Café Lyktan

Måndag 21/8

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 22/8

**Unga vuxna på Café Lyktan**

**Trampbåt**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 23/8

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 24/8

**Aktivitet för Unga vuxna**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 25/8

**Bio**

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 26/8

**Volontäröppet på Träffpunkten**

Måndag 28/8

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 29/8

**Unga vuxna på Café Lyktan**

**Amfibiebuss**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 30/8

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 31/8

**Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 1/9

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 2/9

**Volontäröppet på Träffpunkten**

# SEPTEMBER

Måndag 4/9

**Shopping i Kungens kurva**

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 5/9

**Unga vuxna på Café Lyktan**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 6/9

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 7/9

**Träfflokalernas dag på Café Lyktan. Gemen-  
samt kalas med Unga vuxna**

Fredag 8/9

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 9/9

**Volontäröppet på Träffpunkten**

Måndag 11/9

**Tävlingsspel på 12**

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 12/9

**Unga vuxna på Café Lyktan**

**Grillning på Holmen**

Onsdag 13/9

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 14/9

**Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan**

Fredag 15/9

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 16/9

**Volontäröppet på Träffpunkten**

Måndag 18/9

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 19/9

**Unga vuxna på Café Lyktan**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 20/9

**Bussutflykt**

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 21/9

**Bio. Gemensam aktivitet med Unga vuxna**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 22/9

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 23/9

**Volontäröppet på Träffpunkten**

Måndag 25/9

**Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten  
Museum**

Sopplunch på Café Lyktan

Tisdag 26/9

**Unga vuxna på Café Lyktan**

Sopplunch på Träffpunkten

Onsdag 27/9

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 28/9

**Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan**

**Dart**

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Fredag 29/9

Räkmackor på träfflokalerna

Lördag 30/9

**Volontäröppet 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

**Brith Larsson** 070 - 431 60 21

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

**Marcelo Calderon** 070 - 431 68 15

[marcelo.calderon@nacka.se](mailto:marcelo.calderon@nacka.se)

**Marco Vidal** 070 - 431 99 44

[marcelo.calderon@nacka.se](mailto:marcelo.calderon@nacka.se)

**Marianne Lund**, Unga vuxna 070 - 431 90 88

[marianne.lund@nacka.se](mailto:marianne.lund@nacka.se)

**Paulina Hansson Villarroel** 070 - 431 87 24

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

**Pia Emilsson Westerby** 070 - 431 99 38

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

**Xiomara Malave Palomo** Unga vuxna

070 - 431 84 89

[xiomara.malavepalomo@nacka.se](mailto:xiomara.malavepalomo@nacka.se)

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

## **Facebook:**

Lyktan Träffpunkten i Nacka och Unga vuxna i Nacka

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

# 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	13:00-15:00
Fredag	10:00-12:00

## Volontäröppet Träffpunkten

Onsdagar	11:00-12:15
Torsdagar	18:00-19:00
Lördagar	13:00-16:00

Info om volontäröppet på storhelger får du om du anmäler dig till SMS-listan eller går med i nån av Facebook-grupperna.

**Ingen behöver vara  
ensam.**

**Välkommen!**