



Medlemsblad November 2017



Kära medlem,

Mörkare och kallare dagar har kommit men värme och glädje fortsätter i föreningen. Det vill vi tacka alla er, våra medlemmar för, utan er ingen RSMH Trelleborg! Vi vill också passa på att **välkomna alla nya medlemmar och vi hoppas att träffa dig, ny eller gammal medlem, vid någon av våra träffar och/eller aktiviteter där du alltid är välkommen.**

Föreningen är i full gång med olika cirklar, Öppet Hus och så har vi haft 2-veckors evenemanget Psykisk Hälsa Trelleborg i oktober. Innan årets slut har vi fortfarande olika aktiviteter kvar som bland annat **novembers föreläsning "Hälsa som Livsstil", medlemsmöte och Julfesten.** Läs mer i detta blad om kvarstående och framtida aktiviteter. Glöm inte att ni kan komma med förslag och önskemål vad föreningen ska arbeta med och anordna, **vi finns för er!**

Med vänliga hälsningar,
RSMH Trelleborgs styrelse

Psykisk Hälsa Trelleborg 2017

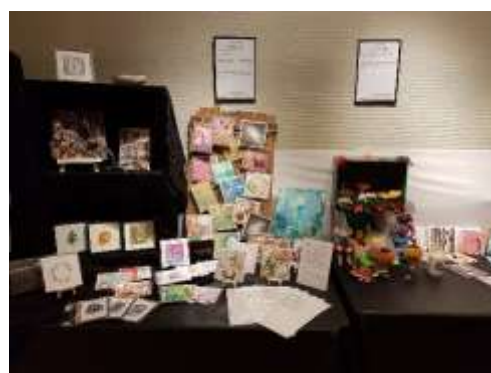
De första två veckor av oktober har vi haft årets **Psykisk Hälsa Trelleborg.** Vi har haft glädjen att ha träffat 1296 besökare under våra två veckor, såväl bestående medlemmar, allmänheten och nyttillkomna medlemmar. Under veckorna har vi haft 2 föreställningar, 6 dialog/samtals-tillfälle och 11 föreläsningar. Terapihundar och olika föreningar har också varit på besök. Dessutom har föreningen anordnat olika pass för elever från Söderslätts-gymnasiet. Vi är mycket glada för det bra samarbetet med gymnasiet i förebyggande, stöttande och tabubrytande syfte riktat mot ungdomar.

Kreativitet, glädje och läkande skapande var synligt i utställningen **Kreativitet som återhämtning** där bland annat kort, dikter och ritningar skapade av olika medlemmar i föreningen visades. Fina ord och gripande berättelser fanns att läsa i utställningen **RSMH & Jag** där ni medlemmar delade med er om er relation till RSMH Trelleborg.

Vi vill passa på att tacka alla som har delat med sig och ställt ut sina underbara verk!

Och som vanligt vid RSMH Trelleborgs aktiviteter upplevde vi i styrelsen en **enorm förståelse, stöttning och kärleksfylld gemenskap.** Vi hoppas ni som medlemmar och andra besökare upplevde samma sak.

Fler bilder och berättelser om Psykisk Hälsa Trelleborg hittar ni på föreningens Facebook sida.



Julfest torsdag 14 december

Torsdag den 14e december blir 2017s sista RSMH dag. Vi börjar med medlemsmöte kl. 16.30 – 17.15. Därefter blir det **Julfest kl. 17.30 – 20.00**. På programmet står **jullandgång, Teater Jösses med julpjäs, sång, dikter och Julbingo**. Liksom förra året uppskattas frivilliga bidrag till bingos prisbord, stort som smått.



Alla är välkomna till Julfesten så ta gärna med kollegor, familj, vänner.

Julfesten är kostnadsfri för våra medlemmar, för andra intresserade kostar det 150 kronor.

Obs! Att medlemsavgiften enbart är 100 kr/kalenderår och blir man medlem nu så gäller avgiften 2017 och 2018.

Anmäl dig via epost till rsmhtrelleborg@gmail.com, skriv upp dig på anmälningslistan på RSMHs anslagstavla i Kärnans lokaler eller anmäl dig till en styrelse medlem. Meddela eventuell specialkost.



Obs! Julfesten kommer att vara på Församlingshemmet, Valldammsgatan 5, Trelleborg. På grund av mycket alvarlig allergi får det inte förkomma nötter eller citrus i lokalen under Julfesten.

Sista anmälningsdag är torsdag den 30e november. Med tanke på maten blir anmälningar bindande efter sista anmälningsdagen men plats kan lämnas över till andra om du eventuellt skulle få förhinder.

Se även bifogade flyern för julfest inbjudan.

Vi hoppas att se många av er som delar julstämningen tillsammans med oss.

Föreläsningar

Under hösten har vi hittills haft 3 av våra månadsföreläsningar som genomförs i samband med Öppet Hus varje sista torsdag i månaden kl. 17.30-18.30: "Att vara anhörig/närstående. Olika perspektiv", "Koll på pengarna. Att få hjälp av god man eller förvaltare" och "Sorgen av förlorad arbetsförmåga och restsymtom". Sista föreläsningen för 2017 är **torsdag 30 november kl. 17.30 – 18.30 med tema "Hälsa som livsstil"** med Ivan-Thomas Brilje, tidigare elit-idrottare och nu verksamhetsledare på Riksorganisationen Hikari. Ivan-Thomas sprider koncept som bygger på att människans naturliga tillstånd är att må bra och ger verktyg till att reducera stress samt bryta destruktiva mönster. Lär dig mer om hur vi konkret kan träna upp vårt fokus så att vi blir friskare och mer fyllda av glädje i syfte att nå vårt naturliga välmående och fulla potential. www.joinHikari.com



Glöm inte att våra föreläsningar är öppet för alla så tar gärna med familj, vänner, kollegor, grannar och andra.

RSMH Tipsar

Vi vill passa på och tipsa er om olika aktiviteter som anordnas av andra aktörer som RSMH Trelleborg har samarbete med.

Förenings- och Projektutbildnings helg

Gemenskap ger Kamratstöd projektet från RSMH Riksförbundet i samarbete med SEF (Sveriges Ensamkommande Förening) bjuder RSMH och SEF medlemmar till en **utbildningshelg lördag den 25e november och söndag den 26e november. Tema är föreningsarbete och projektarbete.** Lördagen blir det även gemensam bowling och middag efter utbildningstillfälle. Deltagande är kostnadsfri men kräver medlemskap i antingen RSMH eller SEF. Se bifogat inbjudan för mer information och hur man anmäler sig. Obs! Utbildningen genomförs i Malmö och det går bra att anmäla sig senast tisdag den 21e november.



HSO Delaktig kultur

HSO Skåne (Handikapporganisationens Samarbetsorgan) har ett projekt **Delaktig Kultur** med ett antal **gratis kulturaktiviteter** runt om i Skåne i syfte att inspirera till ökat engagemang i kultur. Det finns bland annat dansveckor och scenupplevelser. Du kan läsa mer om projektet och vilka gratis aktiviteter som finns på www.hsoskane.se

Inläst enkät

Under hela november månad utför RSMH Riksförbundet i samarbete med Civil Rights Defenders en **enkät för personer med erfarenhet från tvångsvård någon gång under de senaste 5 åren.** Denna är oerhört viktig för att få kunskap om vad som kan förbättras och för att använda i RSMHs lobbyarbete för en **mer human vård och starkare rättigheter för den enskilde.** Läs mer eller fyll i enkäten på www.rsmh.se eller www.civilrightdefenders.org. Om du föredrar att ringa anonymt, ring Civil Rights Defenders telefonnummer för enkäten, 070 784 01 14.

Självskadechatten

Den 2e december har SHEDO **premiär av sin stödchatt, Självskadechatten.** Detta blir den första stödchatt i Sverige med specifik inriktning på självskadebeteende. Chatten riktar sig till individer med självskadebeteende och/eller ätstörningar samt närstående. Mer information finns på www.shedo.se/chatt



Begripsam testpanel

Begripsam arbetar med att göra samhället mer tillgängligt, framför allt för personer med kognitiva svårigheter. Till deras **testpanel söker de personer med funktionsnedsättningar.** Deltagandet är frivilligt och i vissa uppdrag utgår en viss ersättning för att vara med. Läs mer eller anmäl dig på <http://begripsam.se/testpanel/>

Rivkraft

Rivkraft är en undersökningspanel från Myndigheten för Delaktighet för att ta reda på vad som fungerar bra eller dåligt i samhället om man har en funktionsnedsättning och vad som behöver förändras för att man ska känna sig delaktiga. Alla som har en funktionsnedsättning och är 16 år eller äldre kan vara med i Rivkraft. Fyra till sex gånger om året får deltagarna svara på frågor i en enkät på internet. Vill du läsa mer eller anmäla dig besök Myndighet för Delaktighetens hemsida: www.mfd.se och sök på rivkraft.

Grupper

Utöver våra **Öppet hus träffar varje torsdag kl. 16.30 – 17.00** har vi olika grupper som träffas regelbundet. Dessa grupper kräver anmälan och har ett begränsat antal platser. Är du intresserad av en eller flera grupper hör gärna av dig till rsmhtrelleborg@gmail.com eller prata med en av styrelsemedlemmarna.

Skrivargrupp

Skrivargruppen träffas för att arbeta tillsammans med att skriva. Ämne, tema och övningar bestäms av gruppen tillsammans. Gruppen träffas varannan måndag kl. 16.30 – 18.00. Gruppansvarig: Malin Rasmussen



Filmklubb

Tisdagar mellan kl. 16.30 – 19.00 träffas ett gäng för att se på film. Vi fikar på popcorn, kakor, godis och saft till ett självkostnadspris på 5 kr. Gruppansvarig: Ulf Pettersson



Scrapbooking

Varje torsdag mellan kl. 15.00 – 16.30 samlas gruppen för att pussla och göra fina kort, lådor och andra scrapbooking objekt. Gruppansvarig: Lena Kempe



Hantverk

På fredagar mellan kl. 15.30-17.00 träffas Hantverksgruppen. Här testas olika former av hantverk och kan du vara kreativ i den form du vill. Gruppansvarig: Lena Kempe



Datorkurs

Under hösten har det genomförts en mycket uppskattad baskurs i datorkunskap och smartphone med 8 träffar. Under våren kommer en liknande kurs att genomföras. Du kan redan nu anmäla ditt intresse. Gruppansvarig: Anne Bauch



Stödgrupp för anhöriga och närstående

Under hösten har det startats en stödgrupp för anhöriga och närstående med 10 träffar. Gruppen är välbesökt och vill gärna fortsätta att träffas. **Vi söker nu en anhörig eller närstående som vill hålla i gruppen till våren** så att detta är möjligt. Att vara ansvarig för gruppen innebär att du öppnar lokalen, se till att det finns kaffe och att lokalen är låst efteråt. Är du intresserad kontakta oss gärna. Nuvarande gruppansvarig: Agneta Jonsson



Medlemsmöte 14 december

Torsdag den 14e december kl. 16.30, innan Julfesten, är det dags för föreningens medlemsmöte. Styrelsen kommer bland annat att presentera den preliminära verksamhetsplanen för 2018 som kommer att vara tillgänglig vid mötet. Ett av fokusområde är att föreningen söker ett eget lokal. **Lämna gärna tips, förslag, önskemål eller synpunkter** angående en förenings lokal eller aktiviteter, grupper eller annat. Se bifogat kallelse med dagordning för medlemsmötet.

Valberedning

Tiden går fort och 2018 kommer fortare än man tror. I början av 2018 är det dags för årsmöte och valberedningen är i full gång med att ta fram förslag till styrelse och revisorer. **Är du intresserad eller vill nominera någon** hör gärna av dig till Bo-Göran Trulsson på 073 559 12 98.

Gillar du Facebook?

RSMH Trelleborg har en Facebook sida, tyvärr har vi dagsläget ingen som tycker om Facebook i styrelsen och därmed har vi svårt att uppdatera vår Facebook sida. **Tycker du om Facebook och skulle vilja posta någon enskild meddelande om RSMH Trelleborg och dess aktiviteter då och då hör gärna av dig till någon i styrelsen.**

Vi vill även passa på att meddela att stora delar av hemsidan nu är uppdaterade.

Engagera dig

Gillar du twitter, Facebook, att ta bilder, skriva, vill du lära ut något om dina intresse, utvecklas tillsammans med andra eller bara umgås eller spela bingo tveka inte att kontakta oss i styrelsen så att fler kan ta del av just dina kunskaper och glädje. Hur mycket tid och energi du vill engagera dig har ingen betydelse, vi tycker det är otroligt givande och trevligt med alla som vill vara delaktiga på sina villkor.

Glöm inte att dina vänner, kollegor och icke-medlemmar också kan bli medlem. För enbart 100 kr per kalenderår stöttar man vår verksamhet, hjälper dem som står utanför och tar del av våra medlemsförmåner.

Sponsorhuset

Du vet väl att du kan tjäna in pengar och samtidigt stötta RSMH Trelleborg med dina online köp genom Sponsorhuset. Det kostar inget extra, däremot får du själv pengar tillbaka samtidigt som att du tjänar in pengar till föreningen. Registrera dig gärna på www.sponsorhuset.se, det krävs bara registrering av din epost, redan då stöttar du föreningen.



Medlemsregister

Glöm inte att **meddela oss vid ändring** av adress, telefon eller epost, detta sker inte automatiskt genom skatteverkets adressändring.

Om du inte redan får vårt medlemsblad via epost uppmuntrar vi dig att **skicka ditt epost-adress till rsmhtrelleborg@gmail.com.**

Kontakt

Frågor, åsikter, önskemål, tveka inte att kontakta oss.

För mer information kring våra aktiviteter besök vår hemsida, facebook, skicka epost eller prata med någon i styrelsen.

www.rsmhtrelleborg.se

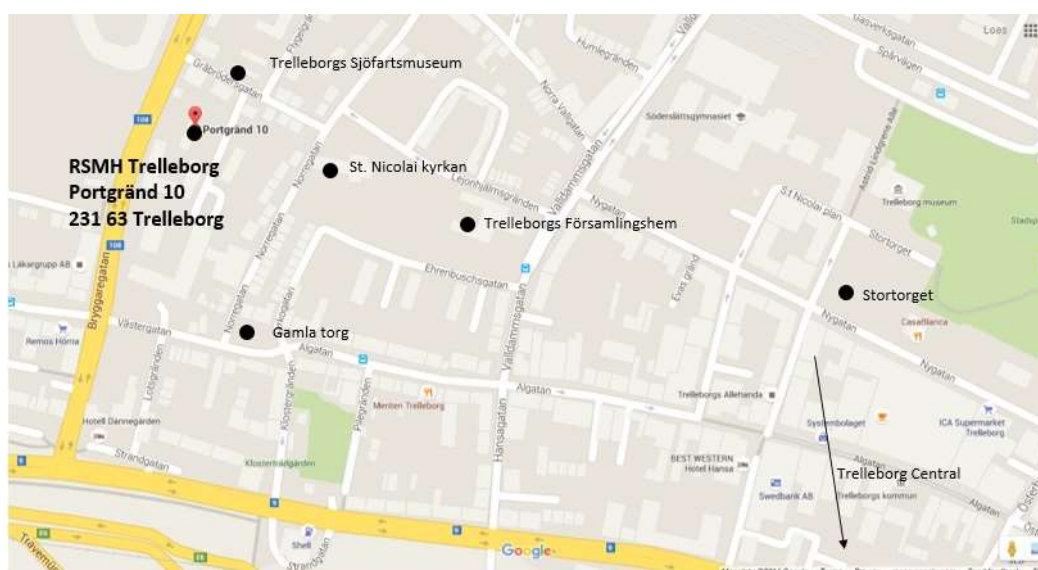
rsmhtrelleborg@gmail.com

Facebook: RSMH Trelleborg

Besöksadress

Portgränd 10, 231 63 Trelleborg

Nära St. Nicolai kyrkan



Postadress

RSMH Trelleborg
c/o Loes Vollenbroek
Hallasvängen 37A
231 65 Trelleborg

Bank-giro

295-558

Swish

076 295 71 39 (Loes Vollenbroek, sekreterare)