



Hoppetbladet



Stefan Henriksson
Beroendesjukdom och
psykisk ohälsa 8 okt.

Foto: Anette Kruse

2019

Ett informationsblad för månaden November

Utflykter och information

13 November

Vi åker till nya butiken ”Mat nära” vid Tyllsnäsvägen 4. Lunchen äter vi på ”Haket” intill butiken.
Avresa kl. 10.00
Resa: 40:-
Lunch: 95:-



20 November

Vi promenerar ut till Skönvik, de som vill äta lunch gemensamt gör det, sen promenerar vi hem igen.
Avgång kl. 10.45
Lunch: 80:-



RESTAURANG
SKÖNVIK

27 November

Hälsoutbildning
Se information på nästa sida.



Villa
Långbers
Toppen i Tällberg

Information från Hoppet

Samrådsmöte på Hoppet

Torsdagen den 14 november kl. 15.00 är det samrådsmöte i RSMH-Hoppets lokal mellan föreningar i Säter.

Lokalen är öppen ändå under tiden, men vikkväggen dras för. Lokalen stänger kl. 17.00 denna torsdag.

Mats Hedin är representant på det mötet.

Bildtext framsida

Dalarnas nätverk för psykisk hälsa anordnade Temadagen beroendesjukdom och psykisk ohälsa den 8 oktober.

Samarbetspartners är Psykiatrins Utvecklingsenhet och Region Dalarnas projektledare för Inflytande och delaktighet -Psykisk hälsa. Stefan Henriksson var dagens föreläsare och Stina Helmersson föreläste i RSMH-Dalarnas seminarium på eftermiddagen.

Högskolan Falun

Utbildning och Bingo

”DIN HÄLSA”

RSMH-Dalarna anordnar en kurs hur du kan få tips att förbättra ”DIN HÄLSA”
Helhetshälsa i Vardagen

Hur påverkar stress vår kropp och vad kan vi göra?

Hjärnhälsa ”Mentala grundreglerna ...där våra tankar, vårt tillstånd,
återhämtning och kosten är viktiga faktorer... Vitt socker-mjöl och salt och
mer utbildning om kostens betydelse.

Med Ulrika Wahlstedt

Masesgården

Onsdagen den 27 november

Plats: Villa Långberg

Tid: kl. 10-14.00 avresa från RSMH-Hoppet kl. 8.00

Resa: 100 :-

Anmäl senast den 11 november

Ring RSMH-Hoppet 0225-515 01



21 november torsdagen

Bingo på Hoppet

kl. 14.00

Kostnad 30:-



Ändrade öppettider:

Fredagen den 1 november slutar arbetet kl. 12.00 Dagen före Alla helgons dag

Torsdagen den 14 november stänger lokalen kl. 17.00 ingen förtäring,

Målarcirkel inställd.

”Unionen möte”

VÄLKOMNA!

Önskar Anette och Magnus



Öppettider:

| | |
|------|-------------------------------------|
| Mån | 08.30-16.30 |
| Tis | 08.30-16.30 |
| Ons | 08.30-16.30 (utflyktsdag) |
| Tors | 12.00-20.00 |
| Fre | 08.30-13.00 |
| Lör | Stängt |
| Sön | 12.00-15.00 (ideellt öppethållande) |


Är det någon som hellre vill ha sitt månadsblad på E-post säg till Anette.

Reservation för att öppettiderna kan ändras under månaden!

RSMH-Dalarna
Hemsida: rsmhdalarna.se
E-post: info@rsmhdalarna.se



RSMH-Hoppet
Kungsvägen 1
783 35 SÄTER
0225-515 01
E-post: 022551501@rsmh-hoppet.com
Hemsida: rsmh-hoppet.com

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

Bg. 5792-1033

