

RSMH HOPPET

Hoppetbladet



Foto: Anette Kruse

2025

Ett informationsblad för månaden okt.-nov.

Utflykter

1 Oktober

Långpromenad från Hoppet till Säterdalen runt reningsverket och förbi kyrkogården.

Avgång: kl. 10.00

Matsäck: 30:-



22 Oktober

Vattnets väg i Säter - Dåtid

Vandring med Mats Hedin med bussen till idrottsplan där en vandring startar över ett dike, stövlar behövs.

Vidare med bussen till Åsgårdarna.

Avresa: kl. 10.00

Matsäck 30:-



5 November

Resa till viljan vid Siljan

Avresa: kl. 8.30

Resa: 130:- Fika, lunch & bingo 130:-



12 November

Vi promenerar runt bland Sätters butiker och den som önskar avslutar

med en gemensam lunch på Athena kl. 12.00

Vi ses på Hoppet kl. 10.00



19 November

Där älvarna möts - Vid Gagnef förenas två huvudflöden Väster- och Österdalsälven

Avresa: kl. 9.00

Resa: 120:-

Ta med pengar till lunch



Aktiviteter

Fokus på psykisk hälsa i Dalarna V 41 OKTOBER

Tisdagen den 7 oktober

Tid: kl. 18.00-20.30

Arrangör: RSMH Hoppet och Säterbygdens församling

Plats: Coriandergården församlingsgården Säter

RSMH Hoppet bjuder på kaffe/te och smörgås



Så kan vi påverka vårt eget mående - föreläsning med *Mats Hedin*

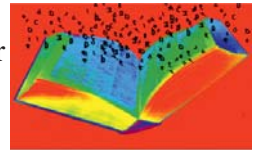
Hur vi hanterar tankens kraft - Förväntningseffekter - Placeboeffektens verkningar såväl positivt som negativt.

Som en röd tråd löper genom föreläsningen värdet av att bli sedd

Share reading

Robin Cerny kommer från Sätters bibliotek och han läser och vi diskuterar tillsammans kl. 14.00

Torsdagen den 16 oktober, den 6 och 20 november



Yogatisdagar med Annika Leijström från Yogastugan på

boxningslokalen kl. 15.00-16.00

Dessa datum återstår

Tisdagen den 30 september 14, 21 och 28 oktober

Ring: 0225-515 01 för säkerhets skull ifall det blir några ändringar

Ingen matlagningscirkel den 21 oktober

Ändrade öppettider:

7 oktober lokalen stängd föreläsning kl. 18.00 på Coriandergården

9 oktober lokalen stängd "Det handlar om livet," föreningarnas betydelse

10 oktober lokalen stängd

17 och 20 oktober lokalen stängd utbildning

30 oktober lokalen öppen 12.30-14.00 innan höstmötet kl. 17.00 på Coriandergården

11 november lokalen stängd RSMH Dalarnas höstmöte

VÄLKOMNA!

Önskar Anette och Magnus



Öppettider:

Mån. 08.00-17.00

Tis. 08.00-17.00

Ons. 08.00-17.00 (utflyktsdag)

Tors. 12.30-21.00 **eftermiddags rast**

Fre. 08.00-15.00

Lunch stängt

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

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

