

RSMH HOPPET

# Hoppetbladet



RSMH Dalarnas hälsoutbildning med Ulrika Wahlstedt den 13 sept.

**2023**

Ett informationsblad för månaden okt.-nov.

# Utflykter

## 4 Oktober

Grillutflykt till Lisselgårdsdammsjön

Avresa: kl.10.00

Resa & Picknick: 50:-



## 25 Oktober

Resa till RSMH Viljan vid Siljan i Mora

Avresa: kl. 8.00

Resa: 120:-

Fika & Lunch: 85:-

Bingo: 30:-



## 1 November

Vi åker till Borlänge och bowlar på Maserhallen.

Avresa: kl.10.00

Resa & Bowling: 160:-



## 8 November

Resa till Falun

Avresa: kl.10.00

Resa: 70:-

Ta med pengar till lunch.



**Falu  
kommun**

## 15 November

Resa till RSMH Verkstan i Uppsala

Föreningen har fyllt 50 År!

Avresa: kl. 9.00

Resa: 140:-

Vegetarisk lunch 70:-



# Aktiviteter

## Vecka 41,

Måndag den 9 oktober kl.17.30-21.30 är det:

**Fokus på psykisk hälsa i Dalarna**, med invigning på Sätters Folkets hus. Ta del av en palett med kulturella uttryck såsom dans, måleri och sånger. Graffiti på papper med grova tuschpennor och med besök och medverkan av **Caroline af Ugglas**. Upptäck rörelsens helande kraft med GAGA People. Kl. 17.30 är vi där med bokbord från RSMH Hoppet.

### **Konferencier Lena Palmborn, enhetschef**

inom socialpsykiatri och assistans, Sätters kommun.

Arrangör Sätters kommun, Studieförbundet Vuxenskolan, ABF och Region Dalarna. Möjlighet att sjunga med Caroline af Ugglas.

- en kravlös och glädjefylld upplevelse som kommer göra dig friskare och gladare.

Se program för hela veckan på regiondalarna.

se eller be någon om

hjälp på RSMH för att se hela programmet den 9-15 oktober.



## Måndagen den 23 oktober

RSMH besök från föreningen i Sala  
vi får besök från våra  
kompisar i Sala kl.14.00



### **Ändrade öppettider:**

5, 12, 19 oktober, är målarcirkeln inställd.

10 oktober är yoga- och friskvårdscirkeln inställd.

9 oktober, måndag öppnar lokalen kl. 13.30-16.00 inför invigning av veckan: Fokus på psykisk hälsa i Dalarna.

12 oktober Temadag: Anhörig Mats Hedin föreläser i RSMH Dalarnas seminarium på eftermiddagen. Lokalen är stängd.

18-19 oktober lokalen är stängd, vi föreläser denna dag för hemtjänstpersonal.

24 oktober lokalen stänger kl. 12.30 Kultur & Hälsa.

2 november RSMH Hoppets höstmöte målarcirkeln är inställd.

9 november lokalen stängd höstmöte RSMH Dalarna. Inställd målarcirkel..

# 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 säg till Anette.

RSMH-Dalarna  
Hemsida: [rsmhdalarna.se](http://rsmhdalarna.se)  
E-post: [info@rsmhdalarna.se](mailto:info@rsmhdalarna.se)

RSMH-Hoppet  
Kungsvägen 1  
783 35 SÅTER  
0225-515 01  
E-post: [022551501@rsmh-hoppet.com](mailto:022551501@rsmh-hoppet.com)  
Hemsida: [rsmh-hoppet.com](http://rsmh-hoppet.com)

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

Bg. 5792-1033

