

Socialpsykiatrins

TRÄFFLOKALER OCH AKTIVITETER

Vinter och vår 2024



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.

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 18 till 35 år är med i allt vi gör och har 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 vuxna har också en egen facebookgrupp "Unga vuxna i Nacka" och ett instakonto "ungavuxnanacka". 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 kan vara med på. 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.

Kontaktlistan kan du anmäla dig till genom att kontakta oss via e-post, sms, din boendestödjare, eller via vår hemsida nacka.se/socialpsykiatrin Då får du aktuell info om tider och annat via sms eller e-post.

Aktivitetscirkeln Vaduvill har vi två gånger varje vecka då träfflokalerna är stängda. Alla är välkomna. På cirklarna bestämmer ni vad vi pysslar med. Ibland kan det vara skönt att umgås genom att göra nåt tillsammans. Cirklarna är en kreativ verkstad.

Hör av dig till Brith eller Pia första gången.

Kontaktuppgifter hittar du längst bak.

Träfflokalerna är fyllda med aktivitetsprylar och spel, biljard och karaoke. Du kan skapa och lyssna på musik, baka och laga mat, måla och teckna, sy, spela kort eller kolla på film.

Du behöver inte prestera. Kom med och låt dig inspireras. Det kostar inget och vi bjuder på fika.

Resa med övernattnig har vi i augusti varje år på Gålö i Stockholms skärgård. Där bor vi i en stugby med helpension. Stiftelsen Skutan subventionerar vistelsen så du betalar bara för maten som vi äter på restaurang.



Mat och fika. Allt vi serverar på träfflokalerna är till självkostnadspris. Vi lagar middagar, serverar soppa, hamburgare och räkmackor.

Vi bjuder oftast på fika när vi åker 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.

Digitala medier. Vi har wifi, datorer, 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 boendestödjare
- besök vår hemsida www.nacka.se/socialpsykiatri och klicka på knappen "Synpunkter"



Sociala medier. Deltagarna har en egen sluten Facebook-grupp som heter "Lyktan Träffpunkten i Nacka". Du mellan 18 och 35 kan också vara med i "Unga vuxna i Nacka". Det är bara deltagare och vi som jobbar som kan vara med.

Kom förbi så berättar vi mer. Vill du komma med en stödperson eller närstående går det bra. Vill du veta mer så kontakta oss.

Volontäröppet. 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
- Kommentarer om könsorientering. 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.





Februari

Torsdag 1

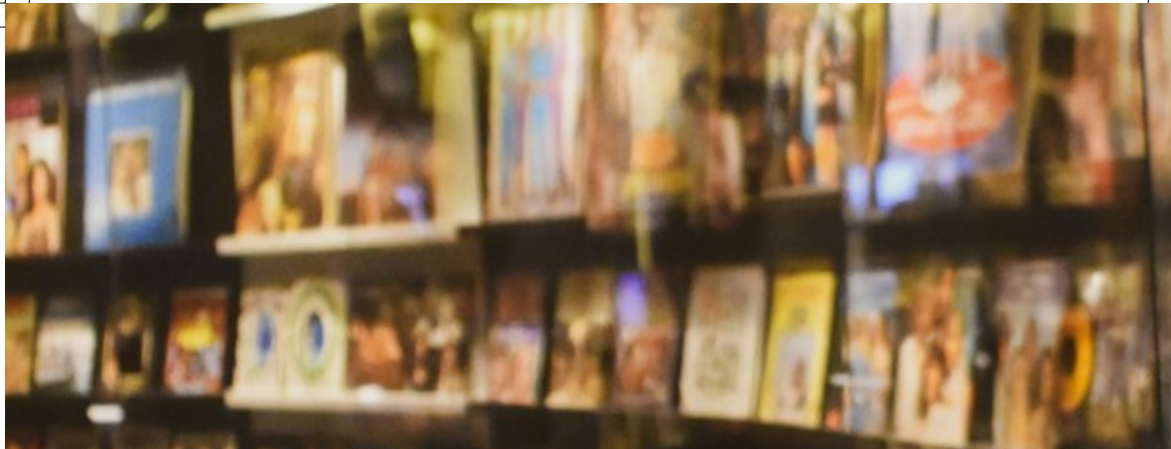
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan
Aktivitet för alla. Banksy

Fredag 2

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 3

Volontäröppet på Träffpunkten



Måndag 5

Sopplunch på Café Lyktan

Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten

Tisdag 6

Sopplunch på Träffpunkten

Unga vuxna på Café Lyktan

Aktivitet för alla. Abba muséet

Onsdag 7

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 8

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Aktivitet Unga vuxna spel på Tolv

Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 9

Räkmacka på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 10

Volontäröppet på Träffpunkten



Måndag 12
Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten

Tisdag 13
Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan
Bjudsemla

Onsdag 14
Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten
Kärleksbombning på träfflokalerna
Aktivitet för alla. Bio

Torsdag 15
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café lyktan
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 16
Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 17
Volontäröppet på Träffpunkten

**Måndag 19**

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten
Aktivitet för alla. Liljewalchs.

Tisdag 20

Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan

Onsdag 21

Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten
Aktivitet för alla. Shopping i Mölnvik

Torsdag 22

Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.
Aktivitet Unga vuxna. Klättervägg i Diesilverkstan

Fredag 23

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 24

Volontäröppet på Träffpunkten



Måndag 26

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten
Aktivitet för alla. Spel på Tolv

Tisdag 27

Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan

Onsdag 28

Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 29

Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.





Mars

Fredag 1

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 2

Volontäröppet på Träffpunkten

**Måndag 4**

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten

Tisdag 5

Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan

Onsdag 6

Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten
Aktivitet för alla. Armémuséet

Torsdag 7

Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Aktivitet Unga vuxna, Mindfulness
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 8

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten
Vi uppmärksammar internationella kvinnodagen

Lördag 9

Volontäröppet på Träffpunkten

**Måndag 11**

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten

Tisdag 12

Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan
Aktivitet för alla. Stadsmuséet

Onsdag 13

Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 14

Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 15

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 16

Volontäröppet på Träffpunkten

**Måndag 18**

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten
Våffelfrossa på träfflokalerna

Tisdag 19

Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan
Aktivitet för alla. Halwylska Palatset

Onsdag 20

Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 21

Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Aktivitet Unga vuxna. Fjärilshuset
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 22

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 23

Volontäröppet på Träffpunkten

**Måndag 25**

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten

Tisdag 26

Påskmiddag för alla, även Unga vuxna

Onsdag 27

Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 28

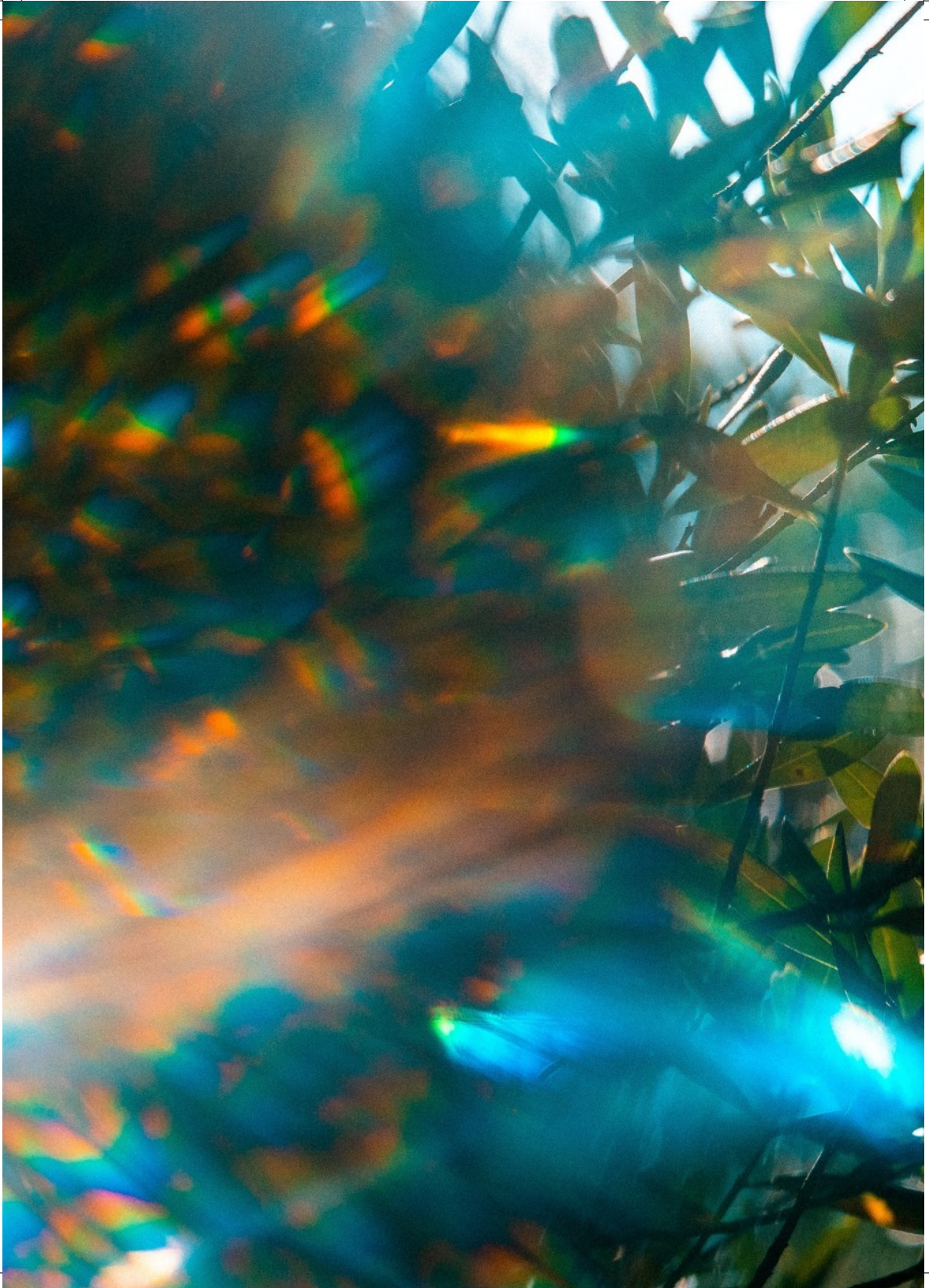
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 29

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 30

Volontäröppet på Träffpunkten





April

Tisdag 2

Sopplunch på Träffpunkten

Unga vuxna på Café Lyktan

Aktivitet för alla. Våffelmakeriet i Gustavsberg

Onsdag 3

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 4

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Aktivitet Unga vuxna. Medelhavsmuseet

Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 5

Räkmacka på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 6

Volontäröppet på Träffpunkten

**Måndag 8**

Sopplunch på Café Lyktan

Aktivitet för alla Tunnbrödsbakning i Bakstuga

Tisdag 9

Träfflokalerens dag på Café Lyktan för alla inklusive
Unga vuxna.

Vi bjuder på nåt gott.

Onsdag 10

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 11

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

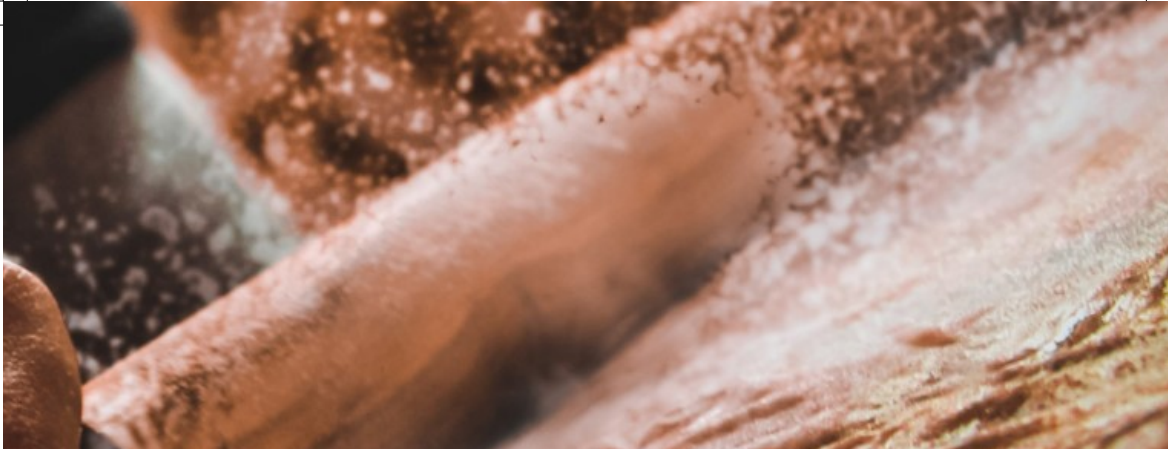
Fredag 12

Räkmacka på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 13

Volontäröppet på Träffpunkten



Måndag 15

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten
Aktivitet för alla. Tunnbrödsbak i bakstuga

Tisdag 16

Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan

Onsdag 17

Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 18

Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Aktivitet Unga vuxna. Prova på gym
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 19

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 20

Volontäröppet på Träffpunkten

**Måndag 22**

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten

Tisdag 23

Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan
Aktivitet för alla. Fika under körsbärsblommor i
Kungsan.

Onsdag 24

Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten
Aktivitet för alla. Bio

Torsdag 25

Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 26

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 27

Volontäröppet på Träffpunkten



Måndag 29

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten

Tisdag 30

Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan
Valborgsfirande





Maj

Torsdag 2

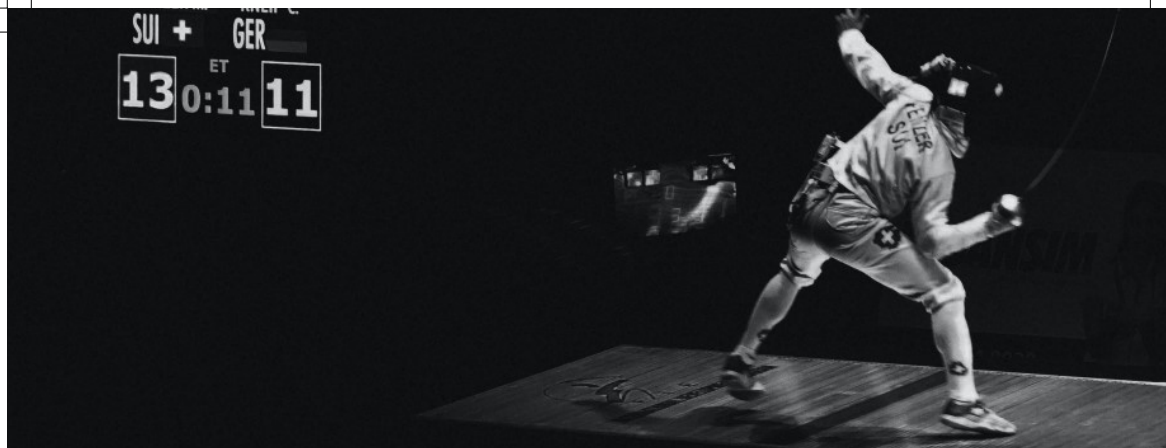
Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Aktivitet Unga vuxna Second hand
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 3

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 4

Volontäröppet på Träffpunkten



Måndag 6

Sopplunch på Café Lyktan

Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten

Tisdag 7

Sopplunch på Träffpunkten

Unga vuxna på Café Lyktan

Onsdag 8

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Aktivitet för alla. Bio

Fredag 10

Räkmacka på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 11

Volontäröppet på Träffpunkten

**Måndag 13**

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten
Aktivitet för alla. Skansen

Tisdag 14

Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan

Onsdag 15

Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten
Aktivitet för alla. Grillning

Torsdag 16

Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Aktivitet Unga vuxna. Fäktning
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 17

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 18

Volontäröppet på Träffpunkten



Måndag 20

Sopplunch på Café Lyktan

Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten

Tisdag 21

Sopplunch på Träffpunkten

Unga vuxna på Café Lyktan

Onsdag 22

Middag på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Torsdag 23

Middag på Träffpunkten

Hamburgare på Café Lyktan

Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Aktivitet för alla. Bussutflykt till Uppsala

Fredag 24

Räkmacka på Café Lyktan

Hamburgare på Träffpunkten

Lördag 25

Volontäröppet på Träffpunkten

**Måndag 27**

Sopplunch på Café Lyktan
Vaduvill. Cirkel på Träffpunkten

Tisdag 28

Sopplunch på Träffpunkten
Unga vuxna på Café Lyktan

Onsdag 29

Middag på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten
Aktivitet för alla. Bergianska trädgården

Torsdag 30

Middag på Träffpunkten
Hamburgare på Café Lyktan
Aktivitet Unga vuxna Grillning
Vaduvill. Cirkel på Café Lyktan.

Fredag 31

Räkmacka på Café Lyktan
Hamburgare på Träffpunkten

Här finns vi och här kan du nå oss

Café Lyktan

08-718 91 86

Paviljongvägen 5, Björknäs

Träffpunkten

08-718 84 87

Fisksätra torg 13

Brith Larsson 070- 431 60 21

brith.larsson@nacka.se

Marcelo Calderon 070- 431 68 15

marcelo.calderon@nacka.se

Marco Vidal 070- 431 99 44

marco.vidal@nacka.se

Marianne Lund 070- 431 90 88

marianne.lund@nacka.se

Paulina Hansson Villarroel 070- 431 87 24

paulina.hanssonvillarroel@nacka.se

Pia Emilsson Westerby 070- 431 99 38

pia.emilsson-westerby@nacka.se

Shamsudin Mohammed 070-431 60 16

shamsudin.mohammed@nacka.se

Unga vuxna

Marianne Lund projektledare 070- 431 90 88

marianne.lund@nacka.se

Shamsudin Mohammed 070-431 60 16

shamsudin.mohammed@nacka.se

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

Cirkel

15:00-18:00

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 15:00-18:00 ojämna vecka
10:30-13:00 jämn vecka
Fredag 10:00-12:00

Volontäröppet Träffpunkten

Lördag 13:00-16:00

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

www.nacka.se/socialpsykiatri
Facebook: Lyktan Träffpunkten i Nacka
och Unga vuxna i Nacka
Instagram: [ungavuxnanacka](https://www.instagram.com/ungavuxnanacka)



**Ingen behöver vara ensam.
Välkommen!**

