

Aktiva föreningar i rummet hösten 2019

IFP - Intresseföreningen för psykoser

En lokal förening inom IFS Skåne för dig som har att hantera problematik kring psykoser.

LIBRA i Skåne - Balans

En regionförening och intresseförening för dig som har att hantera erfarenheter av depression, bipolärsjukdom eller andra affektiva tillstånd.

Lunds Fontänhus

Ett fristående aktivitetshus i Lund som drivs inom den internationella och nationella Fontänhusrörelsen. Fontänhuset erbjuder dig som kanske står utanför den traditionella arbetsmarknaden en möjlighet att delta i daglig verksamhet och att få studievägledning och annat stöd på vägen mot personlig utveckling. Huset är öppet måndag-fredag med lunchservering. Adress: Kävlingevägen 15, Lund; ett stenkast i riktning mot Lunds C från Baravägen 1, Lund.

RSMH Lund

En lokalförening inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa som erbjuder dig som har erfarenhet av missbruk och/eller som begränsas av något socialt utanförskap, kanske i kombination med psykisk ohälsa, en gemenskap och möjligheter till aktivitet.

Ny i rummet för test HT2019:

ÅSS, Ångestsällskapet i Skåne

En regionförening inom Ångestförbundet. Föreningen är nyombildad och gör ansträngningar 2019/20 för att etablera sig. Medverkan i Föreningarnas rum provas för att komma närmare medlemmar i Malmö/Lund och södra Skåne. Ångestsällskapet i Skåne är föreningen för dig med ångest som hindrar dig från att leva ett fullvärdigt liv.



Föreningarnas rum

Föreningarnas rum är en verksamhet som bedrivits, med stöd från Vuxenpsykiatri Lund, sedan 2013 då det nya psykiatrihuset öppnades. Detta programblad presenterar kortfattat verksamheten i rummet och de föreningar som är aktiva där. Bladet ska kunna distribueras till alla intresserade och det ska finnas upptryckt att hämta i Föreningarnas rum.

Program Hösten 2019

Föreningarnas rum

Patient- & anhörigrummet i vuxenpsykiatrihuset på Baravägen 1 i Lund där stödföreningar erbjuder ett gemensamt öppethållande för dig som vill samtala med någon som har erfarenhet av psykisk ohälsa.



Föreningarnas rum



Öppethållande i rummet hösten 2019

Måndagar: LIBRA kl 11 - 14

Måndagar: Ångestsällskapet i Skåne kl 15 - 17

Tisdagar: IFP kl 14.00 - 16.30

Onsdagar: Lunds Fontänhus kl 13 - 15

Torsdagar: LIBRA kl 15 - 17

Fredagar: RSMH Lund kl 13 - 16

*LIBRAS torsdagstid är ändrad till klockan 15 - 17 som en följd av de säkerhetsrutiner som införts i psykiatrihuset våren 2019. Efter kl 17.00 stängs byggnaden för alla besökare.

Stängt: Alla helgons dag (Måndagen den 2 november 2019)

Jultid: Från den 22 december kan rummet komma att vara stängt.

Jultid: Öppet 1 dag i veckan, helgfri onsdag kl 13 - 15

Ordinarie tider efter jultid: Från tisdagen den 7 januari 2020.

Vårprogram 2020: Från den första februari 2020.

Planera gärna in ett besök till rummet. Inget krav på föransmälan. Drop in. Kom med eller utan sällskap. Det finns alltid plats för enskilt samtal.

Utgåva 1.4, HT2019, årgång 1, Programblad Föreningarnas rum på Baravägen 1 i Lund. Utgiven av föreningsrepresentanter verksamma i Föreningarnas rum hösten 2019.

Föreningarnas rum på Baravägen 1 i Lund

För dig som har att hantera psykisk ohälsa

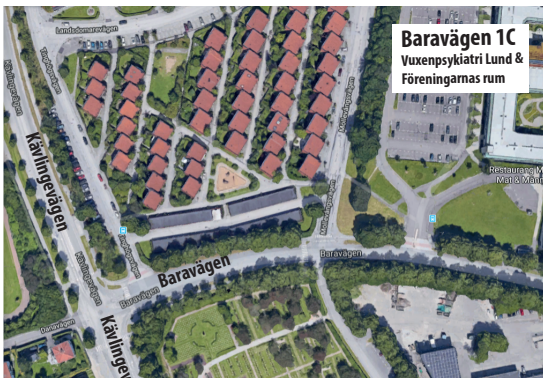
Du som drabbats av funktionsnedsättning som följd av psykisk ohälsa erbjuds, via rummet, stöd vid sidan om den organiserade psykiatriska vården.

Att dela din problematik i samtal och möten med andra kan hjälpa dig att komma vidare. I rummet träffar du andra som vet hur svårt det kan vara att att hantera kanske sin egen och/eller någon närståendes ohälsa.

I samtal händer det något i hjärnan. Samtal kan få dig att se något viktigt kring din situation, kanske något som kan komma att påverka både ditt mående och din förmåga att hantera utmaningar i livet. Medicinering kan göra skillnad men den kan inte ersätta mänsklig kontakt och den friskvård du själv eftersträvar. Rummet blir gärna en aktivitet i din vårdplan.

Detta erbjuder rummet:

- Ett samtal i lugn miljö.
- Ett tillfälle att träffa någon med erfarenhet av psykisk ohälsa.
- En möjlighet att lära sig något om vilka stödföreningar som finns och kanske varför de finns.
- En möjlighet att "prata av sig" vad gäller den egna vård- eller behandlingssituationen.
- En möjlighet att lämna förslag på och diskutera hur behandling och vård kring psykisk ohälsa kan utvecklas.
- En plats där du kan hitta inspiration för att bygga vidare på din väg mot en förbättrad hälsa och ett mer hanterligt liv.



Hitta till Föreningarnas rum i Lund: Karta att orientera efter. Google maps 2019.

Leta upp korsningen Baravägen/Kävlingeåsen i Lund. Baravägen i riktning mot Universitetssjukhuset. Sikta på Vuxenpsykiatri i Lund.



Föreningarnas rum

Övrigt planerat hösten 2019

Se www.libraiskane.se för ett höstschema med gästföreläsningar som välkomnar alla:

Efter ett föredrag på ca 45 minuter följer en frågestund och sedan en gemensam kvällsfika till självkostnadspris då diskussioner kan fortsätta.

Söndagen den 1 december kl 14-15 genomförs St Hans Puls:

Friskvårdsaktiviteten "Promenera och prata med LIBRA" prövar ett nytt format. Vi tar oss upp för St Hans Backe, den brantaste stigningen, på ett sätt som skonsamt men bestämt höjer pulsen. Träningsformen utformas för att passa alla som kan bära sin egen vikt.

Notera: Inget organiserat arrangemang söndagen den 3 november. St Hans Backe är tillgänglig alla dagar i veckan.

Aktiviteter som inte fångas upp här får gärna finnas på anslag i rummet. Så klart får arrangemang också gärna publiceras på nätet i föreningarnas olika kanaler.

Rummetmöten arrangeras då någon kallar. Rummets loggbok används för att notera att föreningen varit på plats och för att föreningarna ska kunna uppmärksamma varandra på behov eller frågeställningar som kan behöva diskuteras. Studiecirkelformatet får gärna provas när någon aktivitet kommer på fråga.

Då rummet är stängt:

- Kanske Svenska Kyrkan i rummet bredvid eller biblioteket i entrén har öppet?
- Material eller meddelande kan lämnas via receptionen på Baravägen 1.
- RSMH i Lund har verksamheter och plats för besökare.
- Lunds Fontänhus på Kävlingeåsen 15 är öppet alla vardagar till kl 16.
- Sök föreningarnas hemsidor.

Följ/Gilla/medverka gärna till rummets facebookside:

<https://www.facebook.com/Föreningarnas-Rum-614394755666632/>