



*För dig som har upplevt depression, mani
eller växlande perioder och för anhöriga*

Föreningen Balans Stockholm

Januari 2018

Nyhetsbrev nr.1

GOD FORTSÄTTNING PÅ DET NYA ÅRET!

Här kommer årets första nyhetsbrev från Balans Stockholm.

År 2017 har varit ett händelserikt år. Vi har ett bemannat kansli, där Pia Polstam har tagit plats och gör ett viktigt jobb att finnas på plats för alla medlemmar som vill komma i kontakt med frågor och idéer. Balans har startat upp gruppverksamhet med skrivargrupper, kör, vandringsgrupp, anhörigrupper samt Mindfulnesskurs.

Våra mål har varit högt satta och det finns fortfarande saker vi vill göra som inte har blivit igångsatta. Men skam den som ger sig! Vi tar ny fart emot våren och hoppas på att hälsan är med oss. Då skall vi förhoppningsvis nå närmare våra drömmål.

I det här nyhetsbrevet och på vår hemsida kommer du att bjudas in till vårens aktiviteter.

Information om följande;

Så vi vill önska alla ett gott nytt år och ser fram emot att mötas på Balans!

Kalendarium

Här presenterar vi de aktiviteter och tider som nu är fastslagna.

Balanscaféer 19 februari, 19 mars, 16 april, 14 maj och 11 juni.

Vi träffas på St. Göransgatan 92, Kungsholmen 18 – 20.00

Årsmöte för Föreningen Balans Stockholm 22 mars kl.18-ca. 20.00

På St. Göransgatan 92, Kungsholmen kl. 18 – 20.00



Anhöriggrupper

Under våren kommer Föreningen Balans i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan att arrangera anhöriggrupper som både vänder sig till nya och till det som vill gå fortsättningsgrupp.

Grupperna leds av studieledare och har max 8 deltagare. Det är 8 träffar en gång varannan vecka. Den vänder sig till medlemmar i Balans Stockholm. Anmälan gör du på vår hemsida www.balansstockholm.se eller med ett mail till info@balansstockholm.se.

Ange namn, adress, telefon nummer och mailadress (om du har) där vi kan nå dig.

Kostnaden för kursen är förutom medlemskapet på 200: - per år en avgift på 100: - per termin/ 8 ggr som betalas mot faktura från Studieförbundet Vuxenskolan.

Mer info på hemsidan www.balansstockholm.se

Skrivarcirkel

Onsdag den 24 januari startar vi en ny skrivarcirkel för våra medlemmar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



När: 8 ggr på onsdagar, fr.o.m. den 24 januari t o m den 14 mars 2018

Tid: Klockan 18.00–20.15, 3 studietimmar à 45 min.

Plats: Träfflokalen St. Göransgatan 92, Fridhemsplan T-bana

Antal deltagare: 5-10 st. Kursledare: Birgitta Hörnström

Kursen vänder sig till medlemmar i Balans Stockholm.

Anmälan gör du på vår hemsida www.balansstockholm.se eller med ett mail till info@balansstockholm.se

Ange namn, adress, telefon nummer och mailadress (om du har) där vi kan nå dig.

Kostnaden för kursen är förutom medlemskapet på 200: - per år en avgift på 100: - per termin/ 8 ggr som betalas mot faktura från Studieförbundet Vuxenskolan.

Mer info på hemsidan www.balansstockholm.se



Körsång för alla som gillar att sjunga

tisdagen den 30 januari startar körsången igen!

Start: tisdag 30 januari och avslutas 29 maj, kl. 18–20.15

Plats: Träfflokalen Sankt Göransgatan 92, Fridhemsplan T-bana

Kursen vänder sig till medlemmar i Balans Stockholm.

Anmälan gör du på vår hemsida www.balansstockholm.se eller

med ett mail till info@balansstockholm.se

Ange namn, adress, telefonnummer och mailadress (om du har) där vi kan nå dig.

Kostnaden för kursen är förutom medlemskapet på 200: - per år en avgift på 100: - per termin/ 8 ggr som betalas mot faktura från Studieförbundet Vuxenskolan.

Mer info på hemsidan www.balansstockholm.se

Mindfulness för återhämtning och mental balans

– en åtta veckors kurs för Föreningen Balans, våren 2018



Denna kurs syftar till att stärka medvetenhet, självkänedom och personliga resurser för att underlätta återhämtning och ett liv i balans. Kursen följer programmet Mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT), utvecklat av Mark Williams, John Teasdale och Sindel Zegal med fokus på att förebygga depression, men också har relevans för bipolär sjukdom.

Kursen vänder sig till alla intresserade medlemmar i Föreningen Balans, men är särskilt lämplig för de som har upplevt en eller flera episoder av depression/mani i sitt liv. Man ska inte ha en pågående fas av djupare mani eller depression när man deltar i kursen.

Kursen består av åtta träffar på 2,5 timmar under kvällstid. Man ska vara motiverad att genomföra egen övning på ca 30 – 45 minuter dagligen hemma. Det är viktigt att man bestämmer sig för att delta på hela kursen innan man anmäler sig.

– Undervisning i grundläggande mindfulnessövningar som kroppsmedvetenhet, uppmärksamhet på andningen, medvetna rörelser (yoga) och medvetenhet i vardagen.

– Undervisning i attityder och förhållningssätt som genomsyrar mindfulness.

– Hur man kan tillämpa Mindfulness i sitt liv för att höja livskvaliteten och hantera depression och bipolär sjukdom.

Tid måndagar kl. 18.30 – 21.00, start 5 mars – avslut 7 maj (uppehåll 26/3 och 30/4).

Lokal Medvetet Liv, Blåsutvägen 13, T-bana Skärmarbrink eller Blåsut

Anmälan gör du på vår hemsida www.balansstockholm.se alt. info@balansstockholm.se

Ange namn, adress, telefon nummer och mailadress (om du har) där vi kan nå dig.

Kostnaden för kursen är förutom medlemskapet på 200: - per år en avgift på 100: -per termin/ 8 ggr som betalas mot faktura från Studieförbundet Vuxenskolan.

Mer info på hemsidan www.balansstockholm.se

Föreningen Balans Stockholm kallar till årsmöte torsdagen den 22 mars kl.18.00



Plats Träfflokalen på St. Göransgatan 92, Kungsholmen

Har du något förslag angående verksamheten? Utnyttja din möjlighet att påverka föreningens kommande verksamhet!

Skriv ner ditt förslag/motion som ska vara kansliet tillhanda senast den 1 mars till info@balansstockholm.se eller till Föreningen Balans Stockholm, Vårdvägen 3, 112 19 STOCKHOLM.

Styrelsen yttrar sig över ditt förslag innan det kommer upp på årsmötet.

Kom väl förberedd till mötet! Om du hör av dig till kansliet efter den 8 mars kan vi skicka alla viktiga papper; verksamhetsberättelsen, förvaltningsberättelsen, förslag till verksamhetsplan, budget för 2018 och valberedningens förslag. Dokumenten kommer även att finnas på föreningens webbplats från samma tidpunkt, www.balansstockholm.se.

Hjärtligt välkommen till årsmötet!

Styrelsen i Föreningen Balans Stockholm

Föreningen Balans Stockholm

Webbplats: www.balansstockholm.se

E-post: info@balansstockholm.se

Telefon: 08-618 13 33

Adress: Vårdvägen 3 112 19 Stockholm

Org.nr: 802468-6936 Plus giro: 667259-6 Swish: 1230368118

OBS! Medlemsavgiften 200 kr/år betalas till Riksförbundet Balans Plus giro: 4392084-2

Ange namn, adress, telefon och e-postadress på betalningen

Medlemsavgiften är mycket viktig för att vi ska kunna göra så mycket som möjligt. Varje medlem räknas!

Facebook: @balansstockholm
