

## HÖSTKALENDER 2023

### Balanscaféer - Kl. 18-20

*28 augusti* Fjällgatan 23B, 1 trappa upp Mellanrummet. Ingen föransökan behövs. Vi letar efter nya lokaler så plats kan komma att ändras.

*25 september* Plats annonseras inom kort

*23 oktober* Plats annonseras inom kort

*27 november* Plats annonseras inom kort

*11 december* Plats annonseras inom kort, *Julavslutning*

### Digitala Balanscaféer – Kl.18-19:30

Vi bjuder in representanter från olika relevanta professioner som får berätta om vad de gör och ni får tillfälle att ställa frågor. Vi uppdaterar löpande när vi har bokat in någon. Vi ses via Zoom, länk kommer i nyhetsbrev och läggs ut på hemsidan. Ingen föransökan behövs.

*21 augusti* – Om ekonomi, försörjning och sysselsättning. Marianne Flynner och Fanny Follin delar erfarenhet och kunskaper på ämnet samt samlar in era frågor och erfarenheter.

*18 september* – Vad gör en medarbetare med brukarerfarenhet (MB) inom psykiatri och vad är vinsten med att anställa egnerfarna? Vi har bjudit in Bengt Sprowede som jobbar som MB på Sankt Görans sjukhus.

*16 oktober*

*20 november* – Case Manager, Astrid Lönnervall

### Föreläsningar – Kl.18-19:30

Via Zoom, länk och info kommer i nyhetsbrev och läggs ut på hemsidan. Ingen föransökan behövs. Vi bjuder in allt från forskare till inspiratörer. Vi uppdaterar löpande när vi har bokat in någon. Vissa föreläsningar kommer att vara digitala andra fysiska. De fysiska kommer även att sändas digitalt.

*4 september* – ”Att förstå sambandet mellan signalsubstanser och känslor”. Hugo Lövheim, Biträdande universitetslektor, specialistutbildad läkare vid Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering vid Umeå universitet.

*(2 oktober)* – Om suicid

*16 november* – Om bipolär sjukdom

*4 december* – Om utmattningssyndrom

### Öppet hus – Kl. 13-15.

Ni är välkomna till kansliet på Svalövsvägen 1 i Björkhagen. Vi bjuder på fika.

*13 september*

18 oktober

22 november Vi gör adventskransar med Laila

## Promenader – Varje onsdag kl. 17

Ojämna veckor: Mötesplats Gärdet, uppgång Brantingsgatan/ Askrikegatan utanför spärrarna.

Jämna veckor: Mötesplats Mariatorget, uppgång Mariatorget utanför spärrarna.

## Bokcirkel

Vi ses på Balans Stockholms kansli på Svalövsvägen 1 i Björkhagen. Anmälan senast **8 augusti**, Tänk på att du ska hinna läsa eller lyssna på boken innan träffen. Kl. 18-20:15

18 augusti Flugornas herre av William Golding

22 september

20 oktober

17 november

22 december

## Kulturträffar

22 augusti – Parkteatern i Vitabergsparken. ”Under augusti har en cirkusvagn från **Cirkus Cirkör** åkt genom staden och bjudit på en härlig och hisnande cirkusfest i parklekarna. 22 augusti rullar ekipaget in i Vitabergsparken för en riktig Grand Final och släpper fram det tama, det vilda och en livs levande kanonkula direkt på stora scenen. Kom och se när artister flyger i luften, jonglerar och gör konster som om det inte fanns en morgondag.” Föreställningen börjar kl. 18 och är ca 75 minuter lång. Anmäl dig i förväg för att få mötes-tid och -plats. Skriv till [info@balansstockholm.se](mailto:info@balansstockholm.se).

27 augusti – Parkteatern i Vitabergsparken. ”Kura ner dig i bänkraden och avsluta sommaren med de mest tårdrypande och smäktande ballader du kan föreställa dig. När **Powerballadkörens** 50 man starka gäng tar ton är inte ett öga torrt. Sjung med, vagga i takt och låt hjärtat hamra fritt i bröstet. Under ledning av Mira Ray. Föreställningen börjar kl. 18 och är ca 60 minuter lång. Anmäl dig i förväg för att få mötes-tid och -plats. Skriv till [info@balansstockholm.se](mailto:info@balansstockholm.se).

## Utflykter

19 augusti Cykelutflykt med fika

Uppdateras löpande på hemsida och i nyhetsbrev.

## Studiecirklar

## Samtalsgrupper startdatum

Våra samtalsgrupper anordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Grupperna ses digitalt via mötesapparna Zoom eller Microsoft Teams. 8 tillfällen.

**30 augusti – Självhjälpsgrupp för unga, 18–30 år.** 18-20:15. 8 tillfällen, varje vecka. Startdatumet är preliminärt så det kanske ändras. Anmälan senast 10 augusti.

**23 augusti – Självhjälpsgrupp, 31–65 år.** kl. 18-20:15. 8 tillfällen varje vecka. Anmälan senast 17 augusti.

**29 augusti – Anhöriggrupp för partners till närstående med diagnos.** Kl. 18-20:15, 8 tillfällen varje vecka. Anmälan senast 24 augusti.

**30 augusti – Anhöriggrupp för föräldrar till barn med diagnos.** Kl. 18-20:15, 8 tillfällen vecka. Anmälan senast **24 augusti**.

Anhöriggrupp för dig som har en förälder eller syskon med diagnos. Datum annonseras snart. Du kan anmäla ditt intresse i väntan på startdatum.

## Hälsoprogram för seniorer

Fysiska träffar på **torsdagar kl. 14-16:15**, varje vecka. Totalt 16 träffar. Vi tar emot 8-12 deltagare. Vi letar lokal, mer info kommer när den finns. Den 21 september drar vi äntligen igång vårt hälsoprogram för seniorer, som vi tagit fram i samarbete med lektorer från Mittuniversitetet. Ni kommer att få lära er om vikten av livsstilsförändringar såsom: fysisk aktivitet, gemenskap, kost, sömn, alkoholvanor m.m. Livsstilsfaktorer som ökar förutsättningarna för ett gott liv med psykisk ohälsa. Både egnerfarna och anhöriga kan anmäla sig. Anmälan till [info@balansstockholm.se](mailto:info@balansstockholm.se) eller på telefon 08-618 13 33 senast den **14 september**.

## Kören i Balans

Kören i Balans är anpassad för nybörjare, alla kan sjunga! Vi fokuserar på andning, kroppsmedvetenhet, gemenskap och vi ska ha roligt! Anmäl dig senast **29 augusti**. Max 30 deltagare så var ute i god tid.

Kl. 18-20:15, **Obs! Nya datum.**

**Start 19 september.**

*3 oktober*

*17 oktober*

*24 oktober*

*7 november*

*14 november*

*28 november*

*5 december*

## Yoga

Digitala träffar via Zoom, 6 tillfällen, med Louise Hellbom. Anmälan senast **28 september**. Kl. 18-19.

*5 oktober*

*12 oktober*

*19 oktober*

*26 oktober*

*2 november*

*9 november*

## **Skrivarkurs**

Anmälan senast **31 augusti**. Plats: Studieförbundet Vuxenskolans lokal på Heleneborgsgatan.

Kl. 18-20:15

*7 september*

*14 september*

*21 september*

*5 oktober*

*12 oktober*

*19 oktober*

*26 oktober*

## Anmälan och frågor

Skickas till [info@balansstockholm.se](mailto:info@balansstockholm.se). Håll utkik på vår hemsida där vi lägger upp allt som är på gång. [Balansstockholm.se](http://Balansstockholm.se). Skicka ett mejl till [fanny@balansstockholm.se](mailto:fanny@balansstockholm.se) om du inte är medlem men vill få vårt nyhetsbrev. Du når oss på 08 618 1313 på tisdagar och torsdagar, kl. 10-15. Om du inte får svar, lämna ett meddelande så ringer vi upp.

*Välkommen till Balans!*



Våra gruppaktiviteter/ studiecirkel anordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Förutom Balansmedlemsavgiften kostar det 100 kronor att delta. Faktura för kursavgiften skickas från Studieförbundet Vuxenskolan.

