

HÖSTKALENDER 2023

Balanscaféer - Kl. 18-20

Vi ses i en föreningslokalen på Björkhagsplan, ca två minuters promenad från tunnelbanestationen Björkhagen. Du behöver inte anmäla dig, kom när du vill och stanna så länge du vill och orkar. Vi bjuder på fika.

25 september

23 oktober

27 november

11 december

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 föransmälning 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 – (Personligt ombud – Socialtjänsten)

20 november – Case Manager, Astrid Lönnervall

Föreläsningar – Kl.18-19:30

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.

16 november – Om bipolär sjukdom med Influencern Henrik Wahlström och Katrin ”Bipolärdoktorn” Wirén Skogberg som släpper en bok i slutet på oktober. ”Upp och ner – en överlevnadshandbok om bipolär sjukdom”. Fysisk föreläsning i Bolindersalen, föransmälning krävs då det finns begränsat med platser. Dörrarna öppnas kl 17:00

4 december – Om utmattningssyndrom med Marie Åsberg, senior professor vid Karolinska Institutet. Fysisk föreläsning, plats ej fastställd än, föransmälning krävs då det kommer finnas begränsat med platser.

Telefon 08 – 618 13 33, bemannad tisdagar och torsdagar kl. 10 – 15

Bli medlem på www.balansriks.se/medlem så får du vårt nyhetsbrev!

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. 17-19:15

18 augusti Flugornas herre av William Golding

29 september Löpa Varg, Kerstin Ekman

20 oktober Förvandlingen, Franz Kafka

17 november Sommaren 1985, John Ajvide Lindqvist

22 december Bröderna Lejonhjärta, Astrid Lindgren

Kulturträffar

27 oktober – På fredag gör vi ett gemensamt kulturbesök på Bonniers konsthall! Vi möts utanför entrén kl. 13. Gratis inträde "Det är med den största glädje som Bonniers Konsthall presenterar duoutställningen Något mörkt ställde sig vid våra sinnens fem trösklar utan att gå över dem med Tilda Lovell och Sara-Vide Ericson. Två viktiga svenska konstnärskap med distinkta uttryck och arbetssätt, som nu visas tillsammans för första gången. Genom storskaligt måleri och omfattande installationer erbjuder utställningen besökaren att beträda flera landskap; att kliva in och beskåda dem är bara början."

20 november – Vi besöker Liljevalchs! Djurgårdsvägen 60. Vi möts utanför kl. 14.

Två utställningar: Jens Assur – Privat natur och Klänningen gör mannen, Haute Couture.

Utflykter

19 augusti Cykelutflykt med fika

Uppdateras löpande på hemsida och i nyhetsbrev.

Telefon 08 – 618 13 33, bemannad tisdagar och torsdagar kl. 10 – 15

Bli medlem på www.balansriks.se/medlem så får du vårt nyhetsbrev!

Studiecirklar

Samtalsgrupper startdatum

Våra samtalsgrupper anordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Grupperna ses digitalt via mötesapparna Zoom eller Microsoft Teams. 8 tillfällen. Vi brukar ha två omgångar samtalsgrupper per termin så du kan närsomhelst anmäla intresse till nästa omgång. Datum för omgång två annonserar snart.

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. 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 10-15 deltagare. 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 egenerfarna och anhöriga kan anmäla sig. Anmälan till info@balansstockholm.se eller på telefon 08-618 13 33 senast den **20 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. Vi kommer att varva mellan två olika lokaler, en ligger centralt på Södermalm den andra i Björkhagen. Du får mer information när du anmält dig.

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

Start 19 september.

3 oktober

17 oktober

24 oktober

7 november

Telefon 08 – 618 13 33, bemannad tisdagar och torsdagar kl. 10 – 15

Bli medlem på www.balansriks.se/medlem så får du vårt nyhetsbrev!

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

Telefon 08 – 618 13 33, bemannad tisdagar och torsdagar kl. 10 – 15

Bli medlem på www.balansriks.se/medlem så får du vårt nyhetsbrev!

Anmälan och frågor

Skickas till info@balansstockholm.se. Håll utkik på vår hemsida där vi lägger upp allt som är på gång. Balansstockholm.se. Skicka ett mejl till 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.

Sen anmälan, i mån av plats erbjuder vi sen anmälan till våra studiecirkelar. Efter tillfälle två stängs grupperna. Vi ser helst att ni anmäler er i god tid en vecka innan start då det krävs en hel del administration kring cirkelarna.

Om du inte hunnit anmäla dig till någon av de cirkelar du är intresserad av kan du skriva till oss och anmäla intresse inför nästa start. Du kommer då bli kontaktad i god tid innan start och bli erbjuden en plats.

Telefon 08 – 618 13 33, bemannad tisdagar och torsdagar kl. 10 – 15

Bli medlem på www.balansriks.se/medlem så får du vårt nyhetsbrev!

Välkommen till Balans!



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



Telefon 08 – 618 13 33, bemannad tisdagar och torsdagar kl. 10 – 15

Bli medlem på www.balansriks.se/medlem så får du vårt nyhetsbrev!