



# VÅR/SOMMARPROGRAM 2025

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

VIKTIG INFORMATION

JANUARI

FEBRUARI

MARS

APRIL

MAJ

JUNI

JULI

AUGUSTI

ÖVRIGT

KONTAKTUPPGIFTER

*Gudrun Berg  
2023*



# VIKTIG INFORMATION!

## SÅ BLIR DU MEDLEM

Du blir medlem eller förnyar ditt medlemskap genom att betala 180 kr via Swish 123 17 18 428 eller PG 477 07 86 - 4.

Om du är ny medlem behöver du ange dina personuppgifter - personnummer, namn, adress, telefonnummer och mejladress. Swish rymmer endast 50 tecken, vilket innebär att du behöver skicka ett mejl till [info.carpediem@rsmhstockholm.se](mailto:info.carpediem@rsmhstockholm.se) med fullständiga personuppgifter. Om dina personuppgifter ändras behöver du också meddela oss via [info.carpediem@rsmhstockholm.se](mailto:info.carpediem@rsmhstockholm.se).

All information till medlemmar sker via mejl. Om du inte har tillgång till mejl måste du meddela det.

1

## SÅ BETALAR DU FÖR EN AKTIVITET

Swisha till 123 17 18 428. Betala bara för **en person och en aktivitet i taget** och skriv vilken aktivitet som avses med datum.

## SÅ ANMÄLER DU DIG TILL EN AKTIVITET

Anmäl dig och ställ frågor kring en aktivitet genom att mejla till [anmalan.carpediem@rsmhstockholm.se](mailto:anmalan.carpediem@rsmhstockholm.se)

Tacksam om du i första hand mejlar eftersom det är bra om anmälningarna finns på ett och samma ställe.

## FUNDERAR DU PÅ ATT BLI MEDLEM?

Om du är osäker ifall RSMH Carpe Diem är något för dig kan du anmäla dig till en aktivitet som är märkt med ett stjärntecken (\*) för att bekanta dig med föreningen innan du bestämmer dig för ett medlemskap. Då betalar du endast för själva aktiviteten.





## SÅ AVANMÄLER DU OCH FÅR EN ÅTERBETALNING

Avanmäl en aktivitet via  
[anmalan.carpediem@rsmhstockholm.se](mailto:anmalan.carpediem@rsmhstockholm.se). Ifall du avanmäler dig senast den sista anmälningsdagen återbetalas betalningen.

## AKTUELL INFORMATION HITTAR DU I DIN MEJLINKORG

Föreningens **program kan ändras** men vi skickar alltid ut aktuell information till medlemmar via mejl när det är dags att anmäla sig till en aktivitet.

## KONTAKTA FÖRENINGEN ANGÅENDE AKTIVITETER

[anmalan.carpediem@rsmhstockholm.se](mailto:anmalan.carpediem@rsmhstockholm.se)

## KONTAKTA STYRELSEN

[info.carpediem@rsmhstockholm.se](mailto:info.carpediem@rsmhstockholm.se)

2

## ÄRENDEN VID FÖRENINGENS AKTIVITETER

Dina Dunphy 073 441 80 35 (vardagar kl.13-16)

## STYRELSENS LEDAMÖTER

Ordförande: Susanne Ahlinder

Kassör: Tuulikki Ilola

Sekreterare: Anneli Fürst

Eventansvarig: Dina Dunphy

Eventansvarig: Staffan B

Suppleant: Juliana Simon

Suppleant: Natalie Melin

Suppleant: Maria Höjj

Adjungerad: Gudrun Berg

Adjungerad: Hans Heckscher





## JANUARI

### **TISDAGEN DEN 28 JANUARI KL.10-15**

#### **BAD MED LUNCH PÅ CENTRALBADET**

**Plats:** Drottninggatan 88

**Ledare:** Dina Dunphy, Susanne Ahlinder

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 150kr

## FEBRUARI

### **MÅNDAGEN DEN 3 FEBRUARI KL.10-12**

#### **RÖSTHÖRARCIRKEL 1 AV 5**

**Plats:** Digitalt via Teams

**Ledare:** Elin Engström, Hans Heckscher

**Anmälan:** Elin Engström 073 813 12 61 eller

skrivlinan@gmail.com. Även drop-in efter cirkelstart

**Egenavgift:** Gratis för medlemmar eller cirkelavgift 180 kr

### **FREDAGEN DEN 14 FEBRUARI KL.13**

#### **NOBELMUSEET MED GRUPPVISNING \***

**Plats:** Stortorget 2, Gamla stan

**Ledare:** Natalie Melin, Juliana Simon

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 75 kr





## LÖRDAGEN DEN 22 FEBRUARI KL.13-16

### ÅRSMÖTE MED FIKA

Plats: Sandhamnsgatan 8, Gärdet

Ledare: Susanne Ahlinder med styrelsen

Anmälan: Föreningen meddelar medlemmar via mejl

Egenavgift: Gratis

## MARS

## MÅNDAGEN DEN 3 MARS KL.10-12

### RÖSTHÖRARCIRKEL 2 AV 5

Plats: Digitalt via Teams

Ledare: Elin Engström, Hans Heckscher

Anmälan: Elin Engström 073 813 12 61 eller  
skrivlinan@gmail.com

Egenavgift: Gratis för medlemmar eller cirkelavgift 180 kr

4

## TORSDAGEN DEN 6 MARS KL.18-21

### VEGETARISK MATCIRKEL MED EVA PAGMAR 1 AV 6

Plats: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Ledare: Susanne Ahlinder, Dina Dunphy

Anmälan: Föreningen meddelar medlemmar via mejl

Egenavgift: 100 kr

## LÖRDAGEN DEN 15 MARS KL.13-16

### BIO MED FIKA \*

Plats: Film och plats meddelas via mejl

Ledare: Nathalie Melin, Dina Dunphy

Anmälan: Föreningen meddelar medlemmar via mejl

Egenavgift: 100 kr





## **TORSDAGEN DEN 20 MARS KL.18-21**

### **VEGETARISK MATCIRKEL MED EVA PAGMAR 2 AV 6**

**Plats:** Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

**Ledare:** Susanne Ahlinder, Dina Dunphy

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 100 kr

## **FREDAGEN DEN 21 MARS KL.18:45**

### **KONSERT AV ÖSTBLOCKET MED MAT PÅ STALLET**

**Plats:** Stallet, Stallgatan 7

**Ledare:** Gudrun Berg, Dina Dunphy

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 150 kr

5

# **APRIL**

## **TORSDAGEN DEN 3 APRIL KL.18-21**

### **VEGETARISK MATCIRKEL MED EVA PAGMAR 3 AV 6**

**Plats:** Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

**Ledare:** Susanne Ahlinder, Dina Dunphy

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 100 kr

## **MÅNDAGEN DEN 7 APRIL KL.10-12**

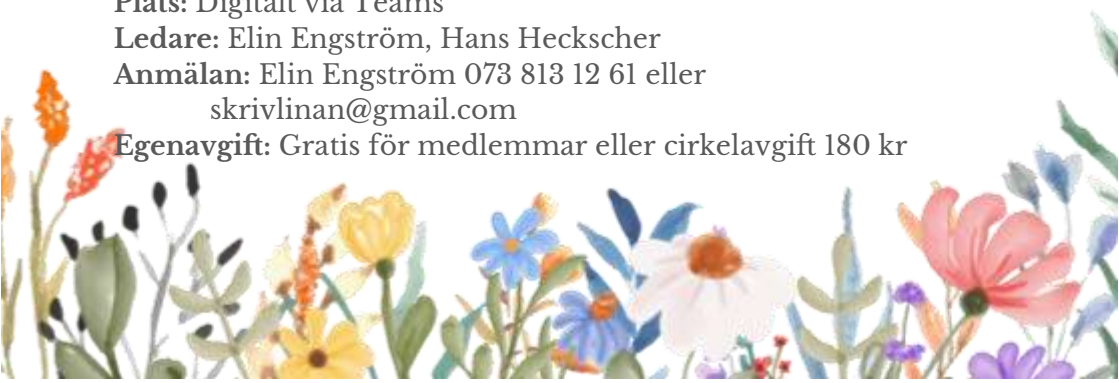
### **RÖSTHÖRARCIKREL 3 AV 5**

**Plats:** Digitalt via Teams

**Ledare:** Elin Engström, Hans Heckscher

**Anmälan:** Elin Engström 073 813 12 61 eller  
skrivlinan@gmail.com

**Egenavgift:** Gratis för medlemmar eller cirkelavgift 180 kr





## TISDAGEN DEN 8 APRIL KL.17

### **BIRKA BOWLING OCH RESTAURANG KINESISKA MUREN \***

**Plats:** Birkagatan 16, St Eriksplan

**Ledare:** Susanne Ahlinder, Staffan

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 150 kr

## TORSDAGEN DEN 17 APRIL KL.18-21

### **VEGETARISK MATCIRKEL MED EVA PAGMAR 4 AV 6**

**Plats:** Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

**Ledare:** Susanne Ahlinder, Dina Dunphy

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 100 kr

## LÖRDAGEN DEN 26 APRIL KL.13

### **PROMENAD PÅ NORRA DJURGÅRDEN MED FIKA (5 KM) \***

**Samling:** T-banestationen Universitet

**Ledare:** Hans Heckscher, Staffan

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 50 kr

6

# MAJ

## TORSDAGEN DEN 1 MAJ KL.18-21

### **VEGETARISK MATCIRKEL MED EVA PAGMAR 5 AV 6**

**Plats:** Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

**Ledare:** Susanne Ahlinder, Dina Dunphy

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 100 kr





## MÅNDAGEN DEN 5 MAJ KL.10-12

### RÖSTHÖRARCIKREL 4 AV 5

**Plats:** Digitalt via Teams

**Ledare:** Elin Engström, Hans Heckscher

**Anmälan:** Elin Engström 073 813 12 61 eller  
skrivlinan@gmail.com

**Egenavgift:** Gratis för medlemmar eller cirkelavgift 180 kr

## LÖRDAGEN DEN 10 MAJ KL.11

### ROSENHILLS TRÄDGÅRD MED LUNCH \*

**Plats:** Nyckelbyvägen 22, Ekerö

**Samling:** Brommaplan

**Ledare:** Susanne Ahlinder, Dina Dunphy

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 100 kr

7

## TORSDAGEN DEN 15 MAJ KL.18-21

### VEGETARISK MATCIKREL MED EVA PAGMAR 6 AV 6

**Plats:** Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

**Ledare:** Susanne Ahlinder, Dina Dunphy

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 100 kr







## LÖRDAGEN DEN 24 MAJ KL.13-16

### **GUDRUNS WORKSHOP MED FIKA \***

**Plats:** Sandhamnsgatan 8

**Ledare:** Gudrun Berg, Natalie Melin

**Tema:** Hur konstnärliga uttryck kan ha betydelse för återhämtning från psykisk sjukdom. Gudrun berättar om sina erfarenheter och vi skapar tillsammans en dikt, en målning och avslutar med dans allt på egna villkor.

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 150 kr

## JUNI

## MÅNDAGEN DEN 2 JUNI KL.10-12

### **RÖSTHÖRARCIRKEL 5 AV 5**

**Plats:** Digitalt via Teams

**Ledare:** Elin Engström, Hans Heckscher

**Anmälan:** Elin Engström 073 813 12 61 eller  
skrivlinan@gmail.com

**Egenavgift:** Gratis för medlemmar eller cirkelavgift 180 kr

## TORSDAGEN DEN 12 JUNI KL.7

### **DAGSKRYSSNING MED ECKERÖ-LINJEN TILL ÅLAND**

**Plats:** Båt mellan Grisslehamn och Eckerö (Åland)

**Samling:** Cityterminalen, Klarabergsviadukten 72

**Ledare:** Susanne Ahlinder, Natalie Melin, Staffan

**Anmälan:** Föreningen meddelar medlemmar via mejl

**Egenavgift:** 200 kr



## JULI

### LÖRDAGEN DEN 5 JULI KL.09:30

#### BÅTUR TILL ULRIKSDALS SLOTT MED LUNCHBUFFÉ

Plats: Slottsallén, Ulriksdals slott

Samling: Strömkajen

Ledare: Hans Heckscher, Susanne Ahlinder

Anmälan: Föreningen meddelar medlemmar via mejl

Egenavgift: 250 kr

## AUGUSTI

### ONSDAGEN DEN 6-8 AUGUSTI

#### RESA TILL VÅR GÅRD, SALTSJÖBADEN

Plats: Ringvägen 6, Saltsjöbaden

Samling: Slussen vid Ryssgården kl.13

Ledare: Hans Heckscher, Staffan

Anmälan: Föreningen meddelar medlemmar via mejl

Egenavgift: 600 kr

9

\* Anger prova-på aktiviteter som personer utan medlemskap kan anmäla sig till och endast betala egenavgiften för att lära känna föreningen Carpe Diem





## ÖVRIGT

### SOCIAL OCH EKONOMISK

#### RÄTTIGHETSÅDÄGIVNING (SER)

Behöver du förstå ett myndighetsbeslut? Vill du ha hjälp med att överklaga ett beslut från exempelvis socialtjänst eller försäkringskassan? SER ger råd om regler och praxis.

Hemsida: [sersverige.org](http://sersverige.org)

E-post: [info@sersverige.org](mailto:info@sersverige.org)

#### SKANSENKORT

Carpe Diem har ett Skansenkort för en till femton personer att gratis besöka Skansen. Du kan som medlem låna kortet bara du lämnar tillbaka det igen inom två dagar.

10

#### SIMHALLSKORT

Carpe Diem subventionerar ett simhallskort. Du betalar en egenavgift på 25 kr för ett kort omfattande 10 besök i simhallar i Stockholms kommun och 12 besök för Gångsätrahallen på Lidingö. Kvitto lämnas till föreningens kassör.

#### GYMKORT

Carpe Diem subventionerar ett gymkort. Du betalar en egenavgift på 50 kr för ett gymkort upp till 900 kr. Vid högre belopp subventioneras gymkort med 850 kr. Kvitto lämnas till föreningens kassör.

#### KUNDKORT TILL SNABBGROSS

Carpe Diem har ett kundkort till restauranggrossisten Snabbgross. Du kan som medlem låna kortet bara du lämnar tillbaka det igen inom två dagar.





**KONTAKTA OSS:**



[info.carpediem@rsmhstockholm.se](mailto:info.carpediem@rsmhstockholm.se)

**HEMSIDA:**



[rsmhstockholm.se/Stad\\_CarpeDiem.html](http://rsmhstockholm.se/Stad_CarpeDiem.html)

**ADRESS:**

RSMH Carpe Diem  
Bellmansgatan 30 3tr.  
118 47 Stockholm.

**BETALNING:**

Swish 123 17 18 428  
PG 477 07 86-4