



OCD-forum

Nr 1/2012 (jan-feb)

Medlemsblad för OCD-föreningen Ananke i Stockholm

Kära Ananke vänner!

Hoppas att Ni haft en God Jul och ett Gott Nytt År! Föreningen har flyttat. Numera finns vi i Hjorthagen på Midskogsgränd 11 på ett kontorshotell. Med vänliga hälsningar kansliet

Telefontider

Mån-tors 10.00-16.00

Fre 10.00-13.00

**Lunchstängt 12.00-13.00
(dock ej fredagar)**

Telefonnummer till kansliet är 08-669 30 39.

Adress

OCD-föreningen Ananke i Stockholm
Midskogsgränd 11, 3 tr
115 43 Stockholm

T-bana Ropsten

Plusgironummer

423 54 43-1

E-post

Vår e-postadress är:

ananke.stockholm@ocdforbundet.se

Hemsida

Vår hemsidaadress är:
www.ocdforbundet.se/stockholm

Öppet Hus

Obs! Ny lokal

Öppet Hus har öppet på onsdagar med ”drop-in” mellan klockan 17.00 och 20.00 på Hartwickska Huset, S:t Paulsgatan 39 C. På Öppet Hus kan du träffa andra i liknande situation.

Föreläsningar

Tisdagen den 21 februari mellan klockan 18.00-20.00 på Östermalms

**Föreningsråd,
Valhallavägen 148**

Forskning visar att studiecirkelar höjer självkänslan. Kristin Bomanson från Studieförbundet Vuxenskolan berättar om deras mångfacetterade verksamhet, om möjligheter till kunskap och inspiration i form av studiecirkelar och hur man startar dem.

Ingen föranmälan krävs.

Fritt inträde för medlemmar – övriga 50 kr. Håll utkik på hemsidan eller ring för info om ev. inställda föreläsningar.

Släktforskning

Vi går igenom grunderna i släktforskning. Du får lära dig vad som finns i

kyrkböckerna och hur man kan söka information om släkten. Kursen kräver inga förkunskaper. Max 8 deltagare. Cirkeln träffas 7 tisdagar mellan klockan 18.00-20.15 i Hartwickska Huset, S:t Paulsgatan 39 C med start den 17 januari. Ledare är Bosse Söderlund. Cirkeln är kostnadsfri. Boken ”Släktforskning steg för steg”, Clemensson och Andersson, 2008 års upplaga köper du själv till första träffen. Anmälan görs till kansliet senast den 10 januari. Studiecirkeln genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Kreativt skrivande

Vi börjar med kom-igång-övningar. Sen provar vi på att skriva prosa, poesi, insändare, reportage eller vad just du vill. Nybörjare som erfarna skrivare är välkomna. Ledare: Skrivarpedagog Mia Stamming. Cirkeln träffas 5 tisdagar mellan klockan 18.00-20.15 på Hartwickska Huset, S:t Paulsgatan 39 C med start den 24 januari. Anmälan görs till kansliet senast den 17 januari. Max 8 deltagare. Som medlem i föreningen deltar man i cirkeln kostnadsfritt. Studiecirkeln genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Studiecirkel i vardagspsykologi

I studiecirkeln får du verktyg för att lättare förstå dig själv och andra. Du lär dig ta och ge kritik, bemöta besvärliga människor och stresshantering. Du får tips på hur du kan förbättra ditt självförtroende och stärka din självkänsla. Ledare är Maria Nilsson. Studiecirkeln är kostnadsfri och genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Max 8 deltagare per cirkel. Cirkeln träffas sju torsdagar mellan klockan 18.00-20.15 på Hartwickska Huset, S:t Paulsgatan 39 C med start den 26 januari. Anmälan görs till kansliet senast den 19 januari.

Broderi

I denna studiecirkel har du möjlighet att prova på olika stygn och broderitekniker. Cirkeln passar både för nybörjare och mer rutinerade broderare. Deltagare tar med sig material själva. Broderi är en rolig och avslappnande hobby för dig som gillar att pyssla! Ledare är Gudrun Ohlsson. Studiecirkeln kommer att träffas totalt 9 mändagar mellan klockan 17.00-20.00 med start den 30 januari på Hartwickska Huset, S:t Paulsgatan 39 C. Max 8 deltagare per cirkel. Anmälan görs till

kansliet senast den 23 januari. Vid anmälan får du information om hur deltagaravgiften på 200 kr ska betalas in. Anmälan är bindande. Avgiften återbetalas ej. Studiecirkeln genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Studiecirkel i körsång

Att sjunga i kör ger välbefinnande och gemenskap. I denna studiecirkel lär vi oss sångteknik och sjunger en blandad kompott sånger inom pop, visa, gospel, folksång med mera. Viss körvana erfordras. Studiecirkeln kommer att träffas 12 tisdagar med start den 31 januari mellan klockan 17.15-19.30 på Hartwickska Huset, S:t Paulsgatan 39 C. Ledare är Per Hellberg. Anmälan görs till kansliet senast den 24 januari. Vid anmälan får du information om hur deltagaravgiften på 300 kr ska betalas in. Anmälan är bindande. Avgiften återbetalas ej. Studiecirkeln genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Bokcirkel

Cirkelns deltagare läser en bok och diskuterar den sedan vid fem träffar. Den första träffen kommer

deltagarna överens om vilken bok som ska läsas. Ledaren har med sig förslag. Cirkeln träffas fem onsdagar mellan klockan 18.00-20.15 på Hartwickska Huset, S:t Paulsgatan 39 C med start den 1 februari. Anmälan görs till kansliet senast den 25 januari. Ledare är Mahnaz Rigi. Cirkeln är gratis. Max 8 deltagare. Studiecirkeln genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Föreningen bjuder på teater!

Söndagen den 11 mars går vi på teater. Vi ser Onkel Vanja av Anton Tjechov. Anmälan görs till kansliet senast den 5 mars. Det är begränsat med biljetter så det är först till kvarn som gäller! Vi träffas vid ingången på Kulturhuset klockan 16.00. Den som är teateransvarig kommer att vara där med en skylt som det står Ananke på. Föreställningen börjar klockan 17.00. För mer information om föreställningen gå in på www.stadsteatern.stockholm.se.

kLIVET

Är en ideell förening för dig med psykisk ohälsa. Föreningen har olika gruppaktiviteter som stavgång, data, frigörande målning och nyhetsveckan. kLIVET finns på Kvarnplan 11, 2 tr i Jakobsberg. För mer

information mejla till
klivet@live.com
alternativt ring på
08-580 197 10.

Årsmöte

Kallelse till årsmötet den
29 mars skickas ut separat
till alla medlemmar.

*"Ibland måste man
acceptera, det man inte
förstår."*