

## Solsidan

Solsidan är en verksamhet för dig med psykisk funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa som behöver stöd i dina kontakter med andra människor.

På Solsidan träffar du personer i samma situation som du och det finns personal som kan stötta dig.

I våra lokaler kan du dricka kaffe, se på tv, läsa dagstidningar, spela biljard, sy, arbeta vid våra datorer eller göra någon annan aktivitet som du tycker om.

Vi brukar också bada, styrketräna, spela bingo, se film och göra utflykter tillsammans.

Varje dag serveras lunch och kaffe på Solsidan.

Det kostar 50 kronor.

Vill du köpa mat-kuponger kostar det 400 kronor för 10 kuponger.

Solsidan är en kommunal verksamhet och

du bestämmer själv om du vill vara här.

Alla som kommer till Solsidan måste vara nyktra och vänliga mot varandra och alla hjälps åt med dagliga sysslor i lokalen.

På Solsidan arbetar en skötare och ett ekonomibiträde.

Personalen som arbetar på Solsidan har tystnads-plikt.

Det betyder att de inte får berätta någonting om dig för någon annan.

Personalen antecknar inte heller någonting som du berättar för dem.

Du är välkommen till Solsidan.

Vi finns på Strandvägen 16 B.

Telefonnummer: 0940-141 24.

Solsidan har öppet:

Måndag till fredag klockan 8 till 15.30.

Det är morgonfika klockan 8 till 9.

Det är lunch klockan 11.30 till 12.30.

## **Personligt ombud och RSMH**

I samma lokaler som Solsidan finns

Inga-Britt Wiman Sjölin.

Hon är personligt ombud i Vilhelmina.

Inga-Britt kan hjälpa dig att kontakta

myndigheter och att få den vård och

service du har rätt till.

Hon kan stötta dig i dina kontakter med

familj och vänner och hjälpa dig med

frågor kring ekonomi, bostad och arbete.

Inga-Britt har telefonnummer

0940-552 59 eller 070-526 48 14.

E-post: [personligtombud@vilhelmina.se](mailto:personligtombud@vilhelmina.se)

Webbplats: [www.poac.se](http://www.poac.se)

Riksförbundet för social och mental hälsa,

RSMH,

har också sitt kontor i Solsidans lokaler.

RSMH arbetar för att Sverige ska få en

bättre psykvård och för att personer med

psykisk ohälsa ska mötas med respekt.

RSMH har kvällsöppet på Solsidan

torsdagar klockan 16 till 20.

På dagtid kan du ringa RSMH på

telefonnummer 0940-141 24.

På kvällar och helger ringer du RSMH på

telefonnummer: 0940-151 75.