

Attention

Uppsala



Januari 2012

Innehåll

Kalendarium	sid 1
Inbjudan till Säkra pengar	sid 2
Inbjudan till fokusgruppsintervju	sid 2
Cafékvällar, schema VT 2012	sid 3
Inbjudan till skrivarkurs	sid 4
Inbjudan till "Lättare liv"	sid 5
Filmkvällar på infoteket	sid 6
Infotekscafé "Att leva med förvärvad hjärnskada"	sid 7
Tips om bra hemsidor	sid 8

Kalendarium

Januari

30/1: Cafékväll 18.30–20.30

Februari

13/2: Cafékväll 18.30–20.30

27/2: Cafékväll 18.30–20.30

Mars

12/3: Cafékväll 18.30–20.30

19/3 Årsmöte

24/3 Påskpyssel

26/3 Cafékväll 18.30–20.30

Välkomna till ett nytt år med Attention!

I det här numret hittar du bl.a. ett uppdaterat schema för cafékvällarna. Den första cafékvällen har redan ägt rum, men redan nästa cafékväll (den 30/1) har vi en särskild punkt med en föreställning av Marie-Louise Sahlberg. Hela programmet finns på sida 3 (programmet kan komma att ändras under terminens gång).

Den 13/2 får vi besök av Riksföreningen Attention som håller en temakväll om ekonomi, se inbjudan på sida 2.

Under våren kommer vi också inbjuda till en bowlingaktivitet, ungefär som den vi hade för några år sedan, och som blev mycket uppskattad. Vi kommer även att arrangera påskpyssel för stora och små. Mer om detta längre fram.



Svårt med ekonomin?

Har du, liksom många av Attention's medlemmar, svårt att få ordning på din privatekonomi? Attention har påbörjat ett projekt kallat "Säkra pengar" för att göra ekonomi till något konkret, begripligt och en mindre komplicerad del av vardagen. Målet är att fler ska kunna hantera och planera sin ekonomi och slippa oroa sig för skulder, krav och påminnelseavgifter.

Under en temakväll pratar vi om vanliga svårigheter som impulsköp, snabblån och räkningar som hamnar på hög. Svårigheter som ofta har sin grund i att de ekonomiska förutsättningar som man har, med inkomster och utgifter, känns abstrakta och krångliga att greppa. Vi går även igenom vilka strategier och hjälpmedel som finns för att skapa strukturer som gör det lättare att få koll på ekonomin. Det finns även tid för frågor och diskussion.

Tid: ca 19.00, måndag den 13/2 (se även cafékvällsschemat på sida 3)
Plats: Kungsgatan 64, bottenplanet

Planerade aktiviteter under våren

Påskpyssel lördagen 24/3

Kom och pyssla med oss! Kom själv, ta med familjen eller en kompis. Vi återkommer om tider och andra detaljer senare.

Bowling 28/4

Vi gör om succén från tidigare år. Mer detaljer kommer senare, men boka gärna in dagen redan nu.

Ung vuxen 18–30 år med ADHD? Delta i fokusgruppsintervju!

Attention har ett nytt projekt som vänder sig till unga vuxna med ADHD. Projektet bjuder nu in till en workshop i Uppsala där du mellan 18-30 år med ADHD kan komma och dela med dig av vad som inte funkar i vardagen och vad som funkar bra.

Dag: onsdag 1 februari klockan 16.30–18.00

Plats: Attention's lokaler på HSO, Kungsgatan 64, bottenplanet.

Som tack för hjälpen bjuder vi på fika och två biobiljetter. Din röst är viktig! Om du är intresserad kontakta projektledaren Malena Ranch: malena.ranch@attention-riks.se.

ATTENTION UPPSALA



Cafékväll

Våren 2012

Plats: Kungsgatan 64, bottenplanet, "torget"

Måndagar enligt schemat nedan

kl. 18.30–20.30

Här är schemat för cafékvällarna under vårterminen.

Ann-Louise och Emma är cafévärdar. Hanna fortsätter med träffar för de med Aspergers syndrom alla cafékvällar utom första och sista kvällen.

Touretteträffar: Vi hade planer på särskilda träffar för föräldrar till barn med Tourette en gång per månad, men är i nuläget inte säkra på om det finns intresse. Hör av dig till info@attention-uppsala.se om du är intresserad!

Januari	16/1	
	30/1	Marie-Louise Sahlberg framför lärande berättelser i form av drama
Februari	13/2	Säkra pengar – Riksförbundet bjuder på kurs
	27/2	
Mars	12/3	
	26/3	Samtal om läkemedel under ledning av RFHL, mer info kommer på hemsidan
April	9/4	
	23/4	Hanna Neumann berättar om sitt liv med Asperger och ADHD
Maj	7/5	
	21/5	Avslutning

Programmet kan komma att fyllas på eller ändras under terminens gång.

Vi bjuder på fika. Kom och ta en kopp kaffe eller te i lugn och ro.

Alla är varmt välkomna!

Har du frågor? Kontakta Ann-Louise på 0706–83 21 98 eller annlouise.sundstrom@telia.com

Ska du besöka en cafékväll för första gången och känner dig lite vilsen? Någon av oss i styrelsen kan möta dig utanför eller på stan. Kontakta Ann-Louise ovan eller mejla till info@attention-uppsala.se.

Är du en av oss som gillar att skriva men aldrig kommer sig för att göra det?

Välkommen till vår skrivargrupp



Vi träffas en gång i månaden, läser våra alster för varandra, diskuterar skrivande och bestämmer ett tema för nästa träff. Eller något sånt! Eftersom det är en studiecirkel bestämmer vi tillsammans hur vi ska lägga upp det hela, det gör vi på första träffen

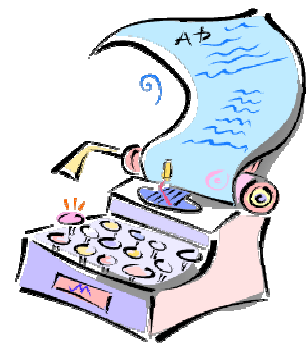
torsdag 1/3 kl 14 på Kungsgatan 64, sal 2

Vi tänker oss att varje träff tar ca två timmar.

Anmälan till Karolina Wik 070-7995186 karolina.wik@c.hso.se

Välkommen!

Våra studiecirkelar bedrivs i samarbete med ABF



Vill du komma i form? Bli av med några extrakilon? Komma igång med den där mer hälsosamma livsstilen som på sikt ger ett

Lättare liv...



Vi kommer att starta en grupp för dig som vill gå ner i vikt och börja leva mer hälsosamt. Gruppen, som vi kallar "Lättare liv", startar onsdag 15/2 kl 13.00 (förutsatt att tillräckligt många är anmälda). Vi träffas sedan varannan vecka på Kungsgatan 64 kl 13 – 14.30 vid åtta tillfällen. Det första tillfället kommer att ta längre tid eftersom vi då har möjlighet att ta våra utgångsvärden (längd, vikt, skelettmätning, blodtryck). Mätningarna görs av Agnetha Östervall Danielson, som är hälsopedagog och kommer att medverka i gruppen vid flera tillfällen.

Detta är tänkt som en peppningsgrupp. De flesta av oss vet ju egentligen hur man ska göra, eller hur? Men ofta är det bra med stöd för att man verkligen ska komma igång med det där. Vi gör våra egna målplaner som vi sedan jobbar med mellan träffarna. Vi förespråkar inte någon särskild metod utan var och en får hitta det sätt som passar bäst – det är väldigt viktigt om det ska hålla i längden tror vi.

Vid träffarna får alla möjlighet att dela med sig av hur det går med målplanen. Varje gång har vi dessutom en kort pausgympa (som kan göras sittande) samt en kort avslappning. Alla deltagare är förstås välkomna att dela med sig av egna hälsotips!

Vi som håller i den här gruppen sitter i samma båt, d v s vi kommer också att jobba med våra egna målplaner i gruppen.

Varmt välkomna!

Anmäl er senast 10/2 till Karolina eller Anne-Charlotte.

Karolina Wik (HSO Uppsala kommun) karolina.wik@c.hso.se 070-7995186

Anne-Charlotte Nyqvist (NHR) nhr@c.hso.se 018-560926

Kolla in HSO:s nystartade blogg www.folkhalsaforalla.blogspot.com Där kommer det att finnas uppdaterad info om gruppen "Lättare liv" samt om annat som händer i HSO:s folkhälsoprojekt.



Infoteket om funktionshinder

anordnar

Filmkvällar/ filmkafé under våren 2012.

Vi ser på filmer med någon anknytning till funktionsnedsättning, fikar och diskuterar.

Vid det första tillfället den 25 januari kommer vi att se **”Hur många lingon finns det i världen?”** En film som bygger på Glada Hudik-teaterns framväxt och verksamhet, där normalstörda och utvecklingsstörda framträder tillsammans – och gör succé.

”Min vänstra fot” om en pojke med en cp-skada och hans uppväxt till man samt **”Benda Bilili”** och **”I rymden finns inga känslor”** är de andra filmerna vi kommer att visa i vår.

Håll utkik efter våra affischer och, framför allt, gå in på vår webbsida www.lul.se/infoteket för mer information!

Plats:

Infoteket om funktionshinder, Kungsgärdet center,
S:t Johannesgatan 28 D, Uppsala

Datum och tid:

25 januari kl 18-21	Hur många lingon finns det i världen?
29 februari kl 18-21	Min vänstra fot
28 mars kl 18-21	Benda Bilili
25 april kl 18-21	I rymden finns inga känslor

Ingen avgift men begränsat antal platser, så anmäl dig på tfn **018-611 66 77** eller e-post [infoteket@lul.se!](mailto:infoteket@lul.se)

Välkommen!



Infotekskafé



Torsdag den 9 februari kl 18-21

Att leva med förvärvad hjärnskada

Idén med infotekskafé är att bjuda in till information och samtal kring aktuella ämnen som rör funktionsnedsättning. Denna kväll har vi bjudit in personer som i samtal berättar om sina erfarenheter och tankar om att leva med förvärvad hjärnskada. Kvällen inleds med en kort information om förvärvade hjärnskador.

Samtalsledare är Curt Westin. Därefter ges möjlighet till frågor och dialog med åhörarna.

**Infoteket om funktionshinder, Kungsgärdets center
S:t Johannesgatan 28 D, Uppsala**

- Fri entré
- Hörselslinga finns
- Anmäl dig gärna i förväg till infoteket@lul.se eller 018-611 66 77

Alla intresserade är hjärtligt välkomna!



Till sist vill vi gärna påminna om två utmärkta webbplatser:

1) **Självhjälp på vägen** (sjalvhjalppavagen.se), som tillkommit genom ett samarbete mellan BUP och Attention Uppsala:



2) **Snorkel** (snorkel.se), som tillkommit genom ett samarbete mellan kommun och landsting (BUP) i Enköping och Håbo och riktar sig till barn och ungdomar med oro, nedstämdhet och ångest:



Glöm heller inte att kolla hemsidan för Attention Uppsala då och då för att se när det dyker upp ny information: attention-uppsala.se

Har du några bra tips om strategier eller annat som du vill dela med dig? Mejla till admin@attention-uppsala.se så lägger vi in det på hemsidan!

Har du önskemål om något annat innehåll på hemsidan? Är det något du saknar? Mejla till admin@attention-uppsala.se.