

Attention

Uppsala



Januari 2013

Innehåll

Vårens cafékvällar och träffar	sid 2
Om den nya samtalsgruppen	sid 3
Tips om online-utbildning, kognitiva hjälpmedel	sid 3
Ett axplock ur habiliteringens kursprogram för våren	sid 4
Inbjudan till cirkelledarutbildning	sid 6
Föreläsningsserie – hälsa och livskvalitet.....	sid 7
Inbjudan till målarkurs	sid 8

Kalendarium

Cafékvällar, se separat schema



**Föreningen Attention Uppsala
vill önska sina medlemmar
ett riktigt gott nytt år!**



ATTENTION UPPSALA



Cafékväll

Våren 2013

Plats: Kungsgatan 64, bottenplanet, "torget"

Måndagar enligt schemat nedan

kl. 18.30–20.30

Ann-Louise och Emma är cafévärdar första träffen varje månad.

Hanna som har haft Asperger-träffarna är mammaledig. I vår kommer i stället Annica Beil ha samtalsträffar, mer information på nästa sida.

Januari	14/1	Introduktion till EFT, Emotional Freedom Technique EFT kan hjälpa mot stress, tics, sockerberoende, sömnproblem m.m. Helena Palm från Helpah presenterar.
	28/1	Samtalsgrupp, enklare fika
Februari	11/2	Cafékväll – program under planering
	25/2	Samtalsgrupp, enklare fika
Mars	11/3	Cafékväll – program under planering
	25/3	Samtalsgrupp, enklare fika
April	8/4	Cafékväll – program under planering
	22/4	Samtalsgrupp, enklare fika
Maj	6/5	Cafékväll – program under planering
	20/5	Avslutning, prel. picknick på Ekolsnäs

Programmet kommer att fyllas på under terminens gång.

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 sta'n. Kontakta Ann-Louise ovan eller mejla till info@attention-uppsala.se.

Välkommen till samtalsgruppen (f.d. AS-gruppen)!

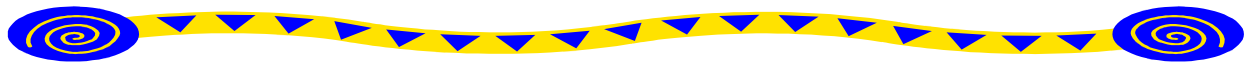
Hanna som tidigare ledde Aspergergruppen är mammaledig, och under våren kommer i stället jag (Annica) att närvara vid alla samtalsgruppträffar.

Cafékvällarna delas under våren upp så att det varannan gång är ordentligt fika och föreläsning/information och varannan gång är det samtalsgrupp. Då det är samtalsgrupp bjuds det på något drickbart från kaffemaskinen samt något litet tilltugg.

Alla (oavsett diagnos) som är intresserade av att träffas och att prata om sin egen/anhörigs NPF-diagnos är välkomna. Vi begränsar det alltså inte till enbart Asperger längre. Men de med egen diagnos som närvarar bestämmer fortfarande vilka av deras egna anhöriga som ska bjudas in.

Jag kan gärna möta upp nya besökare utanför om du inte vill gå in själv. Kontakta mig på beilan03@hotmail.com så kan vi byta telefonnummer och bestämma träff.

Hälsningar
Annica Beil



Tips om bra online-utbildning om kognitiva hjälpmedel

Hjälpmedelsinstitutet har tagit fram en bra online-utbildning i fyra avsnitt.

Utbildningen handlar om orsaker till kognitiva funktionsnedsättningar, om våra sinnen och vart man kan vända sig för att få hjälp.

I de fyra avsnitten ges information om hur man får ett hjälpmedel samt hur förskrivningsprocessen och "fritt val av hjälpmedel" fungerar.

Du hittar utbildningen på:
www.hi.se/kognitionsutbildning

Ett axplock ur Habiliteringens kursprogram för våren:

Fler kurser och föreläsningar finns på <http://www.lul.se/habiliteringen>, klicka dig vidare till "Kurser och gruppverksamhet".

Att få vardagen att fungera

För **vuxna med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning** som är redo att flytta hemifrån eller som har flyttat hemifrån.

Tid: Kursen startar när tillräckligt många har anmält sig. Fyra tillfällen på eftermiddag.

Plats: Meddelas senare.

- Strategier för att komma ihåg, skapa rutiner med mera
- Organisation och planering av hemmet till exempel uppmärkning, scheman
- Information om hjälpmedel
- Tips hur man sköter sin hemekonomi.

Vid frågor kontakta arbetsterapeut Karin Landberg, 018-611 68 58.

Anmäl ditt intresse till Karin Landberg, 018-611 68 58 eller via webben senast 2 maj.

Bekräftelse: Ja

Dom säger att jag har adhd

För **grundskolebarn 10-14 år** som vet om sin adhd-diagnos.

Tid: måndagar 4 februari, 11 februari, 25 februari, 4 mars, 11 mars och 18 mars, kl. 17:00-18:30

Plats: Uppsala, Kungsgårdets center, blå uppgång, våning 1

Vi träffas i grupp för att få veta mer om adhd och för att få träffa andra som har samma diagnos. Vi pratar om hur adhd kan påverka livet och lite om vad man kan tänka på som kan göra vardagen lite lättare. Varje gång har vi ett utbildningspass, gemensamt fika och en kul aktivitet. OBS! Kursen inleds med en föräldraträff den 28 januari kl. 17:00-18:00.

Vid frågor kontakta psykolog Kerstin Andersson, 018-611 68 75.

Anmäl ditt intresse till sekreterare, 018-611 68 68 eller via webben senast 16 januari.

Bekräftelse: Ja

Dom säger att jag har autism/Aspergers syndrom

För **barn/ungdomar 11-14 år** som går i grundskolan och har en fastställd diagnos inom autismspektrum. Barnen ska känna till sin diagnos.

Tid: Onsdag 6 mars kl. 17.00-18.00 (föräldraträff) samt onsdagar 13 mars, 20 mars, 27 mars, 10 april och 17 april, kl. 17:00-18:30

Plats: Uppsala, Kungsgårdets center, blå uppgång, våning 1, samling i väntrummet.

Vi träffas i grupp för att få veta mer om autismspektrumtillstånd (autism, aspergers syndrom, atypisk autism) och för att träffa andra som har samma diagnos. Vi pratar också om vilka problem som kan uppstå i vardagen. Men vi diskuterar också saker man kan tänka på som kan göra vardagen lättare. Varje gång har vi ett utbildningspass, gemensamt fika och en kul aktivitet. Kursen leds av psykologer, fritidspedagog och specialpedagog. OBS! Kursen inleds med en obligatorisk föräldraträff den 6 mars kl. 17.00-18.00.

Vid frågor kontakta psykolog Anneli Eriksson, 018-611 68 78.

Anmäl ditt intresse till sekreterare, 018-611 68 68 eller via webben senast 22 februari.

Bekräftelse: Ja

Adhd - utbildning för föräldrar, närstående och nätverk

För **föräldrar, närstående och nätverk kring barn och ungdomar** (upp till 16 år) med adhd/add eller liknande svårigheter, som har kontakt med Habiliteringen i Uppsala län.

Tid: Fredagar 1 februari, 8 februari och 15 februari, kl. 9:00-12:00

Plats: Uppsala, Kungsgårdets center, Infoteket

Grundläggande utbildning om adhd/add hos barn och ungdomar. Syftet är att ge ökad kunskap och förståelse för funktionsnedsättningen, konsekvenser inom olika livsområden samt ge exempel på stödinsatser, behandling, strategier och anpassning. Psykolog, specialpedagog, fritidspedagog, arbetsterapeut, sjukgymnast, sjuksköterska och dietist medverkar.

Vid frågor kontakta psykolog Sara Bergman, 018-611 68 29.

Anmäl ditt intresse till Sara Bergman, 018-611 68 29 eller via webben senast 25 januari.

Bekräftelse: Ja

Aspergers syndrom hos ungdomar och vuxna

Öppen föreläsning för **alla intresserade**.

Tid: onsdag 10 april kl. 17:00–20:00

Plats: Uppsala, Kungsgårdets center, Infoteket

- Funktionsnedsättning eller personlighetsdrag?
- Autismspektrumtillstånd
- Ömsesidig kommunikation och socialt samspel
- Kognitiva och exekutiva funktioner
- Psykisk tilläggsproblematik
- Stödbehov i vardagslivet

Föreläsare är specialpedagog Leif Törling, 018-611 88 75.

Anmäl dig till sekreterare, 018-611 68 68 eller via webben senast 4 april.

Bekräftelse: Nej

Smartphone som kognitivt stöd i vardagen

För dig upp till 21 år som har kognitiv funktionsnedsättning, och för ditt nätverk.

Tid: Kursen startar när tillräckligt många har anmält sig.

Plats: Uppsala, Kungsgårdets center, Hjälpmedelscentralen, gul uppgång, entréplan, utprovningrum 1

Lär dig anpassa din egen smartphone för att kunna använda den som kognitivt stöd. I detta workshop får du råd och tips hur du strukturerar din smartphone för att använda den optimalt som kognitivt stöd i vardagen.

Vid frågor kontakta hjälpmedelskonsulenterna Petra Eklund och Maria Svahn, tel. 018-611 68 09.

Anmäl ditt intresse till Carina Thylén, 018-611 68 36 eller via webben senast 31 mars.

Bekräftelse: Ja

Fler kurser och föreläsningar finns på <http://www.lul.se/habiliteringen>, klicka dig vidare till "Kurser och gruppverksamhet".

Inbjudan till

Cirkelledarutbildning

Din egen berättelse

Studieförbundet Vuxenskolan

Kungsängsgatan 12, Uppsala

Fredag 18 januari kl. 09.00–15.00

I Sverige lever en av fyra med psykisk ohälsa. Mer än varannan människa har en familjemedlem eller nära anhörig med erfarenhet av psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning. Ändå finns det många fördomar och tabun kring ämnet psykisk ohälsa. Till följd av dessa fördomar upplever många med psykisk ohälsa ett negativt bemötande från omvärlden. Det kan göra att man får svårt att tala öppet om sina erfarenheter. Det är synd, för öppenheten kan bidra till att en sannare bild av psykisk ohälsa ersätter fördomarna.

Innehållet i materialet:

- Vad psykisk ohälsa är, om attityder och fördomar som följer i dess spår.
- Hur ser våra berättelser ut?
- Vad man som enskild eller grupp kan göra för att påverka.

Kursledare: Anna-Maria Lundberg, SV Uppsala län, f.d. ordförande i Föreningen Balans

Målgrupp: För dig som vill leda cirkel för personer med egen erfarenhet eller anhörigerfarenhet av psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning.

Avgift: ingen avgift, studiematerial och fika ingår. Gemensam lunch för den som vill.

Anmälan och information: Anna-Maria Lundberg, 018-10 23 77,
anna-maria.lundberg@sv.se, se även www.nsph.se

www.sv.se/upsala

Föreläsningsserie våren 2013 – Hälsa & Livskvalitet

Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12, Drakensalen

Fri entré!

Det finns hjälp att få

Måndag 28 januari kl. 18.30

Leg. psykologerna Jenny Ulander och Katarina Lundwall föreläser om hur det ser ut i psykiatrien när man söker vård, om vårdkedjan och behandlingsupplägg.

Samarr. OCD/Ananke Uppsala län

Mindfulness - en väg att hantera smärta

Måndag 4 februari kl 18:30

Hans Carlbring, diplomerad mentor föreläser om Mindfulness. "Vi människor kan inte undkomma fysisk eller psykisk smärta helt. Det är en del av vår mänskliga tillvaro." (Ola Schenström, läkare)

Musik- och hälsametoden

Torsdag 28 februari kl. 18.30

Signe Rudberg Selin, musik- och hälsopedagog, berättar om hur musik kan främja hälsa för kropp och själ. Musiken ger glädje, avspänning och lyfter fram dina styrkor och förmågor.

Närhet som halvtidarbete

Måndag 18 mars kl. 18.30

Lena Flyckt, docent och psykiater, föreläser om en ny svensk studie som belyser situationen för anhöriga till personer med psykossjukdom.

Samarr. IFS Uppsala län

LSS och bemötande

Onsdag 10 april kl 18.30

Barbro Lewin, forskare och författare till nyutkomna "För din skull, för min skull eller för skams skull?" om vad LSS innebär för personer med funktionsnedsättning och vad man kan förvänta sig av lagen.

Samarr. FUB Uppsala län

Sorgens olika ansikten

Onsdag 24 april kl 18:30

Prästen Per Torell berättar om hur människors sorg kommer till uttryck när livet gör ont. En kväll i själens tecken.

Samarr. IFS Uppsala län

www.sv.se/uppsala

Målargrupp!

Kom och måla med oss på onsdagar klockan 13.00–15.30

Plats: ABF:s lokaler på St. Persgatan 22b



Kursstart den 16/1 2013

För mer information ring Cecilia Ingard tel. 070-284 44 62

Välkommen!

Cirkeln arrangeras av Föreningen Attention och ABF.