

Attention

Uppsala



Januari 2019

Innehåll

Kallelse årsmöte	sid 1
Vårens cafékvällar och träffar	sid 2
Inbjudan till bowling.....	sid 3
Inbjudan till Alnäs.....	sid 4

Kalendarium

Januari

21/1: Cafékväll

Februari

4/2: NPF-träff
18/2: Cafékväll

Mars

4/3 NPF-träff
11/3 Årsmöte
18/3 Cafékväll
30/3 Bowling

April

1/4 NPF-träff
15/4 Cafékväll
29/4 NPF-träff

Maj

13/5 Cafékväll
19/5 Alnäs
27/5 NPF-träff

Kallelse till årsmöte 2019

Välkommen till föreningens årsmöte **11 mars kl. 18.30** på Infoteket, S.t Johannesgatan 28D (vår nya träffpunkt, samma lokal som caféer och NPF-träffar). Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senaste tre veckor före årsmötet. Du kan mejla till styrelsen på e-postadress styrelsen@attention- uppsala.se.

Uppehåll i anhörigträffarna tills vidare

Eftersom träffledaren Laila Blideskog har flyttat från Uppsala och vi inte har en ny lösning än, måste vi göra ett uppehåll i dessa träffar tills vidare.



Attention Uppsala
c/o HSO
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

E-post: info@attention- uppsala.se
Hemsida: attention- uppsala.se

Cafékvällar och NPF-träffar VT-19

Plats: Infoteket, S:t Johannesgatan 28D, Uppsala

Tid: 18.30–20.30

Datum	Typ	Program
21 januari	Cafékväll	Ann Liljemark presenterar Infotekets visningstorg med kognitiva hjälpmedel.
4 februari	NPF-träff	
18 februari	Cafékväll	Föreläsning av Dan Edvinsson: "ADHD-diagnos som vuxen – hur går det? Redovisning av ett forskningsprojekt med långtidsuppföljning". Dan Edvinsson är överläkare på Neuropsykiatriska mottagningen för vuxna på Akademiska sjukhuset.
4 mars	NPF-träff	
18 mars	Cafékväll	Workshop om Balansprogrammet - introduktion till medicinsk yoga och mindfulnessmeditation, samspelet mellan andning och nervsystem, möjlighet att prova övningar och konkreta verktyg för egen stresshantering. Workshopen leds av Malin Lagström, leg. arbetsterapeut, och Sara Emilonie, yogaterapeut med egen ADHD och som har utvecklat Balansprogrammet.
1 april	NPF-träff	
15 april	Cafékväll	Pia Røjdeby föreläser: "Kan man må bra med bipolär sjukdom och ADHD?" Pia är brukarinflytandesamordnare på Akademiska sjukhuset (Psykiatris hus).
29 april	NPF-träff	
13 maj	Cafékväll	Program kommer senare.
27 maj	NPF-träff	

Cafékvällar: Alla är välkomna, personer som har eller tror sig ha diagnos, anhöriga eller andra intresserade. På cafékvällen har vi ofta en föreläsning av något slag. Caféet är öppet 18.30–20.30 och föredragen börjar kl. 19.00. Attention bjuder på kaffe/te och smörgåsar.

NPF-träffar: Personer som har eller tror sig ha en NPF-diagnos träffas. (Anhöriga/stödpersoner till deltagarna är välkomna om deltagaren önskar det.) Det finns inget speciellt tema, utan vi fikar och pratar om sådant som känns aktuellt. Attention bjuder på kaffe/te, frukt och ev. någon kaka.

Dessa träffar är till för våra medlemmar, men det går bra att komma ett par gånger och prova innan man bestämmer sig. Det går också bra att ta med sig en anhörig.

Kontaktperson för både cafékvällar och NPF-träffar är Ewa Wikander, ewa.wikander@gmail.com





Attention Uppsala

OBS!

Inbjudan gäller endast betalande medlemmar!

Kom till Fyrishov och bowla

Lördagen den 30/3 2019

Kl. 12.00-16.00.

Anmäl er till:

E-post: bowling.attention.upsala@gmail.com

Senast den 22/3

När ni anmäler er får ni veta vilken tid & bana ni får tillgång till.

Endast en bana per familj i en timme



Efter varje bowlingpass bjuder Attention på hamburgare!

Allergi eller specialkost? Meddela oss i samband med er anmälan. Allt förbeställs och vi kan inte göra ändringar samma dag!

Meddela namn på alla deltagare samt vilka som vill ha "grind" på banan!

Heldag på KFUM Alnäs 19 maj kl. 10.00–16.00

Attention Uppsala bjuder sina medlemsfamiljer

Under dagen kommer det finnas instruktörer för paddling med kanadensare, klättervägg, lekar och åka båt (med båtförare och lekledare).

Kl. 10.00–11.00 finns fika framdukat, kl. 13.00 serveras en grillad lunch (hamburgare) och kl. 15.00 serveras fika igen.

Anmäl dig **senast 15 maj** via e-post till **Ewa** på ewa.wikander@gmail.com.

Glöm inte att uppge eventuell allergi eller specialkost. Vegetariskt, laktosfritt och glutenfritt alternativ kan erbjudas.

Adressen till KFUM Alnäs friluftsgård är Mälärvägen 14–16. Buss 8 och 11 går från city, hållplatsen heter Trastvägen.

Dagen är helt kostnadsfri för medlemmarna. Vi hoppas att detta ska bli en oförglömlig dag!



Mer om Infoteket om funktionshinder

På Infoteket kan du få information, vägledning, tips m.m. kring funktionshinder. Infoteket har ett omfattande bibliotek med böcker, filmer och tidskrifter, och många titlar går att låna hem. Varje termin hålls ett antal föreläsningar och workshoppar. Infoteket är en verksamhet inom Region Uppsala (som 2017 bildades av Landstinget och Regionförbundet).

Infoteket har också ett fast visningstorg med hjälpmedel för kommunikativt och kognitivt stöd. På cafékvällen den 21 januari kommer Ann Liljemark att ge oss en rundtur.

Du kan även få vägledning och ställa frågor om funktionshinder och vart man ska vända sig för att få hjälp och stöd.

Infoteket har öppet måndag 12–17, tisdag 12–17, onsdag 12–19, torsdag 12–17.

Botanisera gärna på hemsidan: www.region uppsala.se/sv/Kampanjwebbar/Infoteket/ Infoteket har även en facebook-sida som uppdateras ofta. Sök på "Infoteket om funktionshinder".

Det går bra att ringa till Infoteket på 018-611 66 77 eller mejla till infoteket@region uppsala.se.