

Attention

Uppsala



Januari 2021

Innehåll

Vårterminen och digitala träffar.....	sid 1
Kallelse till årsmöte	sid 2
Medlemspromenad 24 januari.....	sid 2
NPF-träffar och anhörigträffar.....	sid 2
Digitala föreläsningar.....	sid 3
Anmäl e-postadress för att få information.....	sid 3
Om Zoom	sid 3
Inbjudan till Alnäs + andra aktiviteter i sommar	sid 4



En annorlunda vårtermin med fokus på digitala träffar

Som ni vet blev det mesta inställt förra våren och i höstas, och det kommer att dröja innan vi kan träffas som vanligt igen. Många har uttryckt att de önskar digitala träffar i stället, och därför har vi planerat ett antal NPF-träffar, anhörigträffar och digitala föreläsningar. Allt kommer att äga rum via Zoom.

Men vi har också planerat några fysiska utomhusträffar av olika slag: **promenader (OBS redan 24 januari), fika i Botan** och den sedvanliga **familjedagen på Alnäs**. Mer om de olika träffarna nedan. Dessvärre måste vi låta bowlingen utgå tills situationen har förbättrats.

Digitala träffar via Zoom

Under våren kommer årsmötet, NPF-träffarna och anhörigträffarna att äga rum via mötesverktyget Zoom. Det går till så att du anmäler intresse för årsmötet och/eller de träffar du vill delta i genom att mejla till den e-postadress som står vid respektive möte (se nästa sida).

Vi svarar (antingen direkt eller närmare mötet) med ett mejl som innehåller en länk till Zoom-mötet. När det är dags för mötet tar du fram mejlet på en dator, telefon eller surfplatta och klickar på länken för att öppna mötet. [Se mer om Zoom på sida 3.](#)



Kallelse till årsmöte 2021

Härmed inbjuds medlemmarna i Attention Uppsala till årsmöte den **8 mars klockan 18.30**. På grund av coronasituationen kommer vi alltså inte att ha ett fysiskt möte denna gång, utan i stället kommer mötet att ske virtuellt via Zoom. Om du vill delta ber vi dig att mejla till info@attention-uppsala.se så skickar vi ut en Zoom-länk när det börjar närma sig.

Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senaste tre veckor före årsmötet. Om du har någon motion kan du mejla till styrelsen på styrelsen@attention-uppsala.se.

Medlemspromenad

Välkommen på promenadträff med Attention! **Söndagen den 24/1 kl. 13.00** träffas vi vid ingången till Stadsparken, vid Flustret, för en promenad på ca en timme längs ån. Om du är intresserad anmäler du dig till info@attention-uppsala.se. Om du anmäler dig men får förhinder, måste du avanmäla. Ansvariga är Eva Persson och Anne-Marie Wedjesjö.

NPF-träffar

Dessa träffar är till för personer som har eller tror sig ha en NPF-diagnos. Det finns inget speciellt tema, utan vi pratar om sådant som känns aktuellt.

Kontaktperson: ewa.wikander@gmail.com, 070-993 43 00.

Tid: 18.30, ca 1–1,5 timme.

Datum: 8/2, 1/3, 29/3, 26/4 och 24/5 (alla måndagar)

Anmäl deltagande till info@attention-uppsala.se.

Anhörigträffar

Dessa träffar är till för anhöriga till personer som har eller förmodas ha NPF-diagnos. Du kan till exempel vara förälder, partner, syskon eller vän.

Kontaktperson: Jenny Bexell, jenny.bexell@gmail.com, 0709-32 42 01.

Tid: 18.30, ca 1–1,5 timme.

Datum: 18/1, 15/2, 15/3, 12/4 och 10/5 (alla måndagar).

Anmäl deltagande till anhorig@attention-uppsala.se.

Digitala föreläsningar

I stället för cafékvällar har vi planerat två digitala föreläsningar i samarbete med Infoteket:

- Föreläsning med Taina Lehtonen om ADHD hos äldre, 17 mars.
- Föreläsning med Thomas Wikberg om lågaffektivt bemötande, 14 april (för er som missade denna föreläsning i höstas).

Vi återkommer om exakt tid och eventuell anmälan.

Infoteket kommer också att hålla några andra webbsända föreläsningar under våren, och det finns även några föreläsningar som har spelats in tidigare och som fortfarande går att titta på. Gå till <https://region uppsala.se/infoteket> och klicka på "Besök våra evenemang" en bit ner på sidan.

Ange mejladress i medlemsregistret

Vi saknar e-postadress för ganska många medlemmar. Ni som inte har uppgett mejladress går tyvärr miste om en hel del information eftersom vi gör flera mejlutskick varje termin. När vi säger att vi ska återkomma med mer information om vissa evenemang kommer denna företrädesvis att gå ut via e-post.

För att ange en mejladress kan du mejla till medlem@attention.se eller ringa till 073-941 68 63 (Riksförbundets kansli).

När mejladressen har kommit in i registret kan du skapa en inloggning till registret och göra andra ändringar, till exempel ändra gatuadress.

Om Zoom

För den som inte har använt Zoom tidigare har Eric Donell (Riksförbundet) gjort en kort instruktionsfilm. Den hittar du på YouTube via länken <https://www.youtube.com/watch?v=PZRvkjSC31o>. Om du läser medlemstidningen på papper är det enklare att googla på:

eric donell zoom youtube

Du kan även skriva till info@attention-uppsala.se om du har frågor.

Heldag på KFUM Alnäs 30 maj kl. 10.00–16.00

Attention Uppsala bjuder sina medlemsfamiljer

Under dagen kommer det finnas instruktörer för paddling med kanadensare, klättervägg, studsatta, 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 24 maj** via e-post på alnas@attention-uppsala.se.

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

Adressen till KFUM Alnäs friluftsgård är Mälarvägen 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!



Medlemsfika i Botan

Onsdagen den 30/6 träffas vi och fikar i Botaniska trädgården (repris från sommaren 2020). Föranmälan krävs, mer info kommer senare.

Mot slutet av sommaren

... planerar vi en grill- och aktivitetsdag på Ekolnäs med ungefär samma program som de senaste åren, dvs. yoga, kanot och kanske annat. Någon gång i slutet av augusti – håll utkik framåt försommaren!