

Attention

Uppsala



Augusti 2024

Innehåll

Höstens cafékvällar och träffar	sid 2
Grill- och aktivitetsdag på Ekolnsnäs	sid 3
Må bra-dag för anhöriga på Ekolnsnäs.....	sid 3
Inbjudan till bowling	sid 4
Höstutflykt med Biotopia	sid 4
Medlemspromenader.....	sid 5
Bror Hjorths hus.....	sid 5
Initcia – sysselsättning och arbetsträning	sid 6
Jag Gör Politik – inbjudan till deltagande	sid 7
Om personligt ombud.....	sid 8



Välkommen till höstens evenemang i Attention Uppsala!

I höst bjuder vi på grill- och aktivitetsdag på Ekolnsnäs, bowling (två tillfällen) och medlemspromenader – alla dessa är återkommande aktiviteter som många säkert känner igen.

Men vi har även ett par nyheter – en dag för anhöriga på Ekolnsnäs och en höstutflykt för familjer i samarbete med Biotopia. Det finns även planer på en höstutflykt för vuxna som vi kommer att informera om längre fram.

Vi gör också en repris på träffen på Bror Hjorths hus där det finns möjlighet till eget skapande.

Och självklart fortsätter vi med NPF-träffar och cafékvällar – se program på nästa sida.

Vi ses!



Cafékvällar, NPF-träffar och anhörigträffar HT-24

Plats: Funktionsrätt, Kungsgatan 64, Uppsala (se kartbild nedan)

Tid: 18.30–20.30

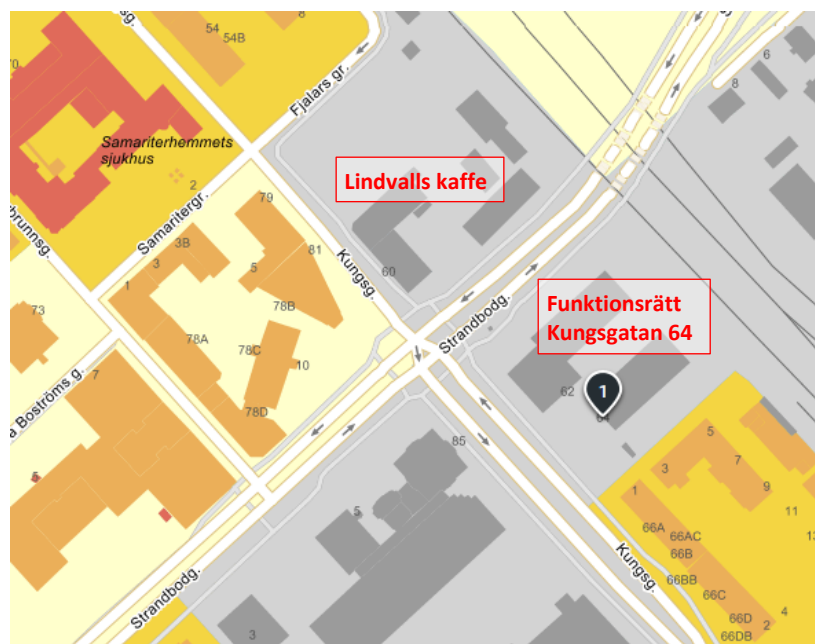
Datum	Typ	Program
26 augusti	NPF-träff	
9 september	Cafékväll	Uppsala Stadsmission informerar om sina verksamheter för arbetsträning m.m.
23 september	NPF-träff	
7 oktober	Cafékväll	Personligt ombud informerar om tjänsterna de erbjuder – läs mer om Personligt ombud på sida 8.
21 oktober	NPF-träff	
4 november	Cafékväll	Jonas Wik från föreningen Autism pratar om diagnoser: "Det här med diagnoser - vad är det egentligen?"
18 november	NPF-träff	
2 december	Cafékväll	Paul Andersson berättar om tvångssyndrom utifrån sina erfarenheter som behandlare av barn, ungdomar och deras familjer.
16 december	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. Cafét är öppet 18.30–20.30 med föredrag 19.00–20.00. Attention bjuder på smörgåsar och frukt.

NPF-träffar: Personer som har eller tror sig ha en NPF-diagnos träffas. Anhöriga eller stödpersoner är välkomna om deltagaren önskar det. Oftast har vi inget särskilt tema utan fikar och pratar om sådant som känns aktuellt. Attention bjuder på fika. Tid: 18.30-20.30.

Dessa träffar är till för våra medlemmar, men det går bra att komma ett par gånger och prova innan man bestämmer sig. Kontaktperson för både cafékvällar och NPF-träffar:

Ewa Wikander, ewa.wikander@gmail.com, 070-993 43 00.



Grill- och aktivitetsdag på Ekolnsnäs 21/9 kl. 13–16



Lördagen den 21 september 13.00–16.00 bjuder Attention in medlemmarna till en grill- och aktivitetseftermiddag i härlig miljö nära vatten. Ta gärna med hela familjen. Aktiviteter efter väder, till exempel bad, kanot och familjeyoga. Vi bjuder på korv med bröd, dricka och kaffe/te och kaka.

ANMÄL till helenejoelsson@hotmail.com **senast lördag 14 september** och meddela samtidigt eventuell matallergi/specialkost. Tänk på att avanmäla om ni får förhinder!

Adress: **Lövängsvägen 49** i södra Uppsala (Vårdsätra)

Med bil: Följ skylt från Vårdsätravägen – <https://kartor.eniro.se/m/eitmG>

Med buss: Ta buss nr 11 som går från Centralstationen, gå av vid Gullvivevägen i Vårdsätra och följ skyltningen ner mot det stora gula huset nära vattnet.



Må bra-dag för anhöriga på Ekolnsnäs 5/10



Välkomna till **Attentions anhörigdag på Ekolnsnäs lördag 5 oktober kl. 09.30–15.30!** Vi planerar för en dag i återhämtningens tecken – så kravlöst som möjligt, men också tillfälle att dela erfarenheter. På programmet finns olika former av arbete med händerna, promenad, mindfulness och funderingar kring vad som ger och tar energi. Alla aktiviteter är frivilliga. Attention bjuder på fika och lunch. För vägbeskrivning, se längre upp på denna sida. Begränsat antal deltagare – först till kvarn.

Anmäl dig senast 22/9 till anhorig@attention-uppsala.se.

Välkomna önskar Nilla, Jenny och Anne Marie!

Bowling



Kom till Fyrishov och bowla med Attention! Efter varje bowlingpass bjuder Attention på hamburgare. En bana per familj/grupp i en timme.

OBS! Inbjudan gäller endast betalande medlemmar.

Två tillfällen under hösten:

1. Lördag 5 oktober kl. 11.00–13.00 för **familjer**, anmäl senast 26 september
2. Lördag 23 november kl. 11.00–13.00 för **vuxna över 18 år**, anmäl senast 14 oktober

Anmäl dig/er till bowling.attention.uppsala@gmail.com och meddela samtidigt eventuell matallergi/specialkost (ändringar kan inte göras samma dag). Meddela även namn på alla deltagare och ange om ni vill ha "grind" på banan. När ni anmäler er får ni veta vilken tid och bana ni har tillgång till.

OBS! Om ni har anmält er men upptäcker att ni inte kan komma, tänk på att mejla och avboka. Platserna tar snart slut och oftast finns det en kö med medlemmar som gärna tar över platsen.

Om ni behöver avboka samma dag – ring eller skicka sms till 0707-44 44 40!



Höstutflykt med Biotopia för barnfamiljer 12 oktober

Vi träffas vid naturreservatet Storskogen i Storvreta (det går regionbuss dit för den som inte har bil) och vandrar in i reservatet till Biotopias basecamp, ca 1 km promenad i lite knölig terräng med rötter och stenar (det går tyvärr inte att ta sig fram med rullstol eller barnvagn). Därefter en kortare guidad tur där vi pratar om vad som händer i naturen på hösten (svampar, träd, hur djuren förbereder sig för vintern osv). Till lunch gör vi upp eld så deltagarna kan grilla medhavd korv, och den som vill kan prova på att göra pinnbröd. Efter lunch kan man gå en tipspromenad och göra olika naturrelaterade aktiviteter.

På utflykten deltar två naturpedagoger från Biotopia och Ingrid Bolin från Attention Uppsalas styrelse.

Anmäl dig senast den 30 september till info@attention-uppsala.se, då får du även mer information.

Denna aktivitet vänder sig till barnfamiljer, men vi kommer även att bjuda in till en höstutflykt för vuxna. Mer info kommer längre fram.

Medlemspromenader

Vi fortsätter med våra medlemspromenader. Det första tillfället är **söndagen den 6 oktober**, vi ses vid **Flustret kl. 13.00**. Fler tillfällen kommer under hösten.

Anmäl dig till info@attention-uppsala.se så vi vet hur många vi ska vänta in. Om du har anmält dig men inte kan komma, mejla och meddela det så att vi inte väntar i onödan.



Besök på Bror Hjorths hus

Torsdagen den 24 oktober klockan 18.00–19.30

Adress: **Norbyvägen 26**



Välkommen till ett besök i Bror Hjorths hus där vi får en visning av antingen huset/ateljén eller en utställning – det är inte bestämt ännu. Vi kommer sedan få prova på att göra ett leralster och till vår hjälp finns det en konstpedagog. Föreningen Attention bjuder på fika i form av kaffe/te och smörgås. Vi börjar med en visning i 20 minuter, följt av en fikapaus. Sedan går vi till verkstaden en trappa ner och får skapa något i lera med inspiration från visningen.

Max. antal deltagare: 14 personer

Anmäl dig till info@attention-uppsala.se senast 10 oktober.

Mer information och anmälan till besöket kommer per mejl några veckor innan.

Information och inbjudan från Initcia



Gillar du att skriva, jobba med webb, grafisk formgivning eller vill du vara del av vår redaktion?

Initcia erbjuder sysselsättning för dig som är 16–30 år och bor i Uppsala kommun. Du jobbar eller pluggar inte i dagsläget men du vill ha något meningsfullt att göra på dagarna.

Här får du möjlighet att komma hemifrån och göra något intressant. Vi arbetar tillsammans, men hur social du vill vara bestämmer du själv.

Redaktionsarbetet omfattar:

Webbadministration – lägga in evenemangstips och uppdatera webbsidor

Text – evenemangstips, artiklar, recensioner, webbtexter och nyhetsbrev

Bild – fotografering, filminspelning mm

Sociala medier – publicera evenemangstips på Instagram och Facebook

Nyhetsbrev – med webbverktyget MailChimp

Webbdesign – skapa hemsidor i Wordpress med designverktyget Divi

Det finns också möjlighet att arbeta med egna projekt.

Kontakta oss om du vill veta mer eller boka ett studiebesök:

Hanna Rådberg, 070-285 60 24, hanna.radberg@initcia.se

Camilla Bonde, 0760-224 772, camilla.bonde@initcia.se

Projektet drivs i samarbete med Uppsala kommun. Initcia är ett socialt företag i Uppsala.

Adress: Kungsgatan 70D

www.initcia.se | kontakt@initcia.se | 076-794 91 65

Jag Gör Politik*

Samtalsgrupper – din väg till delaktighet och inflytande

Vi träffas för att lära känna varandra och utforska våra möjligheter att arbeta intressepolitiskt.

Vi hittar vår röst tillsammans och i november träffar vi politiker – på våra villkor!

När? Vi har två grupper, välj den som bäst passar ditt schema eller låt oss välja åt dig.

Tisdagsgruppen:

10 september, 13.00–15.00

17 september, 13.00–15.00

24 september, 13.00–15.00

1 oktober, 13.00–15.00

Fredagsgruppen:

13 september, 13.00–15.00

20 september, 13.00–15.00

27 september, 13.00–15.00

4 oktober, 13.00–15.00

Var? Årstagatan 14, Aktivitetshus Pepparn, 754 34, Uppsala

Kontakta oss för att anmäla intresse!

E-post: jaggorpolitik@uppsala.se

Samordnare Henrik Brunnberg

¹ Jag Gör Politik

Jag Gör Politik vänder sig till dig som upplever att du har psykisk ohälsa eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) och vill bidra till att driva på förändringar som behövs i vårt samhälle. Verksamheten bedrivs av målgruppen, för målgruppen. Vi träffas för att diskutera våra erfarenheter, utmaningar, önskemål och idéer med varandra, med intressepolitiska organisationer, med beslutsfattare och med politiker. Tillsammans hittar vi vår egen väg till delaktighet och inflytande!

Om personligt ombud

Personligt ombud i Uppsala kan

- hjälpa dig att söka det stöd samhället har att erbjuda
- stödja dig vid myndighetskontakter
- arbeta utifrån ditt uppdrag och utför arbetet tillsammans med dig utifrån din egen förmåga.

Vem kan få personligt ombud?

- Du som har en psykisk funktionsnedsättning.
- Du som har omfattande svårigheter i ditt vardagliga liv.
- Du som är över 18 år.
- Du som har behov av stöd från socialtjänst, sjukvård och andra myndigheter.

uppsala.se/personligtombud

Telefon: 018-726 17 36

E-post: personligtombud@uppsala.se

Besöksadress: Dag Hammarskjölds väg 13 A

Lämna synpunkter till kommunen

Uppsala kommun vill gärna ha synpunkter från medborgarna, vare sig det är ris, ros eller förslag.

Sök på "uppsala kommun synpunkter" eller gå till <https://www.uppsala.se/lankar-i-sidfoten/synpunkter-och-klagomal/>.