

Attention

Uppsala



Januari 2024

Innehåll

Årsmötet.....	sid 1
Vårens cafékvällar och träffar	sid 2
Medlemspromenader.....	sid 2
Bowling	sid 3
Heldag på Alnäs	sid 3
Sportlovsaktivitet – fågelholksbygge på Biotopia	sid 4
Övrig planering för våren.....	sid 4



Årsmöte

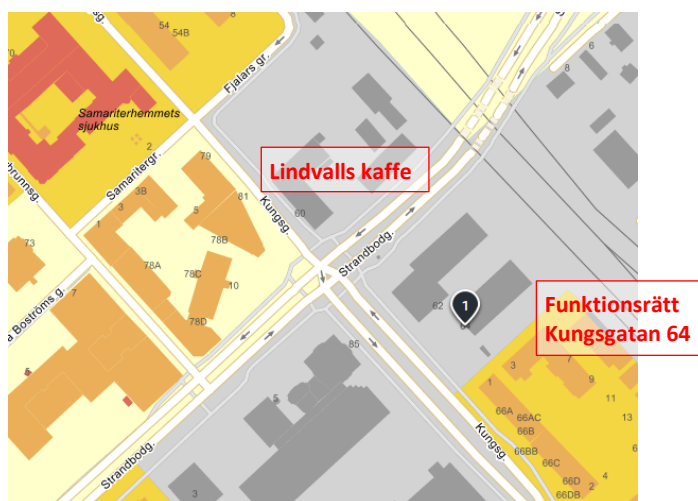
Härmed kallar vi till årsmöte den **11 mars klockan 18.30** i lokalen **"Storan"** på **våning 5 på Kungsgatan 62** (huset strax till vänster om Funktionsrätts lokaler). Ingen föranmälan krävs, alla medlemmar är välkomna. Årsmötेशhandlingar presenteras på mötet. Vill du ha handlingarna på mejl i förväg? Skriv till info@attention-uppsala.se så ordnar vi det.

Vill du lämna in en motion? Skriv till info@attention-uppsala.se senast 19 februari (tre veckor före årsmötet).

Var vi träffas

Alla fysiska träffar sker i Funktionsrätts (f.d. HSO) lokaler på Kungsgatan 64, förutom just årsmötet som äger rum i huset intill.

Funktionsrätts lokaler ligger nära korsningen Kungsgatan-Strandbodgatan.



Attention Uppsala
c/o HSO
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

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

Cafékvällar och träffar VT-24

Plats: Funktionsrätt, Kungsgatan 64, Uppsala

Tid: 18.30–20.30

Datum	Typ	Program
5 februari	NPF-träff	
19 februari	Cafékväll	Barnpsykiater Henrik Pelling talar på ämnet "Många olika vägar att hjälpa hjärnan" – ett flertal intressanta insikter utlovas, som alltid när Henrik är med!
4 mars	NPF-träff	
18 mars	Cafékväll	Information kommer senare
15 april	Cafékväll	Frisk & Fri – Uppsalaavdelningen besöker oss och berättar om ätstörningar, tillfrisknande och föreningen här i Uppsala. (Denna programpunkt skulle ägt rum i höstas, men blev då inställd.)
29 april	NPF-träff	
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.) Ibland har träffen ett tema, i annat fall fikar vi bara tillsammans och pratar om sådant som känns aktuellt. Tid: 18.30–20.30. Attention bjuder på fika.

Anhörigträffar: Vi tar en paus denna termin för att utvärdera andra modeller för dessa träffar. Under tiden kan vi rekommendera Anhörigcentrum som har börjat med samtalsgrupper för anhöriga till personer med NPF. Enklaste sättet att hitta deras hemsida är att söka på "Anhörigcentrum Uppsala". Ett annat tips är att följa med på våra medlemspromenader!

Alla 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 cafékvällar och NPF-träffar:

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



Medlemspromenader

Vi kommer att köra ett par promenadträffar under våren, men datumen är inte bestämda än. Vi återkommer på mejl när vi vet närmare.

Promenaderna går till så att vi träffas någonstans i Uppsala, till exempel vid Flustret, tar en promenad på ca en timme och avslutar eventuellt med fika någonstans.

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.

I vår kan vi erbjuda två tillfällen:

1. Lördag 13 april kl. 11.00–14.00 för **familjer**, anmäl senast 4 april
2. Lördag 27 april kl. 11.00–14.00 för **vuxna över 18 år**, anmäl senast 18 april

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!

Heldag på Alnäs 26/5 kl. 10–16

Heldag på KFUM Alnäs söndagen den 26 maj kl. 10.00–16.00

Attention Uppsala bjuder sina medlemsfamiljer

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

Kl. 10.00–11.00 finns fika framdukat, kl. 12.00 serveras en grillad lunch (hamburgare) och kl. 15.00 serveras fika igen.

Anmäl dig senast 13 maj via e-post på alnas@attention-uppsala.se.

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

OBS! Om ni får förhinder är det viktigt att ni avbokar så snart som möjligt så att vi slipper betala mat för personer som uteblir. Det kan naturligtvis uppstå saker samma dag, men meddela ändå så att vi vet hur många som kommer. Tack på förhand!

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

Sportlovsaktivitet 20/2 kl. 9.30–10.45 – bygg en fågelholk på Biotopia

Under sportlovet har Biotopia en verkstad där man får snickra ihop en fågelholk. Deltagarna får veta varför holkar behövs, vilka slags fåglar som trivs i fågelholkar och hur man bäst sätter upp holkar för att få fåglarna att trivas. Därefter får deltagarna bygga ihop en holk med hjälp av en byggsats, och får prova att använda verktyg som borr, skruvmejsel/skruvdragare och hammare. Det finns hörselkåpor och skyddsglasögon att låna – det kan bli lite högljutt i verkstaden. Biotopias naturvägledare är på plats och guidar/hjälper till med byggandet. De färdiga holkarna tar deltagarna med sig hem.

OBS! Begränsat antal platser, max. fyra familjesällskap, ett per ”station”. Ett familjesällskap kan bestå av en eller två vuxna och ett eller flera barn. Barnen bör helst vara minst 5 år. Anmäl dig/er senast 9 februari på info@attention-uppsala.se.

Attention har i år börjat samarbeta med Biotopia (Vasagatan 4) och har flera nya aktiviteter på gång – se mer nedan.

Övrig planering för våren

Under våren och sommaren kommer följande sedvanliga arrangemang att äga rum, dock är inte datumen klara ännu. Vi återkommer med mer information via **mejl***, hemsidan och facebookgruppen.

- **Samtalsgrupper för äldre**

Vid intresse kommer en samtalsgrupp startas för dig som är äldre (60 år eller över) och har fått en NPF-diagnos eller tror att du har NPF. Samtalscirkeln är 8 gånger och varje tillfälle är 2 timmar. Intresserad? Hör av dig till info@attention-uppsala.se.

- **Fågelskådning vid Dalkarlskärret** i samarbete med **Biotopia** (under våren)

Vi spanar och lyssnar på de återvändande flyttfåglarna, får veta mer om fåglarna vi hör och ser och tar en tur upp i fågeltornet där vi spanar i kikare.

- **Fjärilsvandring** i samarbete med **Biotopia** (juni)

En guidad tur längs Fjärilstigen i Håga där vi får veta mer om fjärilar, prova att fånga fjärilar i håv och sedan släppa ut dem.

- **Medlemsfika i Botan** (juni)

En uppskattad träff förra året som nu går i repris.

- **Grill- och aktivitetsdag på Ekolnsnäs** (augusti)

Numera en tradition – bad, kanot, familjeyoga och grillning vid vackra Ekolnsnäs.

*Vi påminner igen – ange mejladress i medlemsregistret

Vi saknar e-postadress för ganska många medlemmar. Vi gör flera mejlutskick varje termin, till exempel om kommande aktiviteter, och ni som inte har uppgett mejladress går tyvärr miste om detta. För att ange en mejladress kan du mejla till medlem@attention.se eller ringa till 073-941 68 63 (Riksförbundets kansli).