

Attention

Uppsala



Januari 2025

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

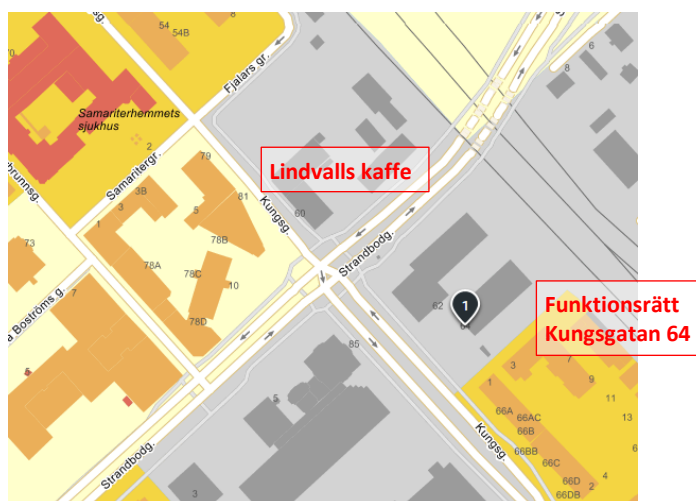
Härmed kallar vi till årsmöte den **17 mars klockan 18.30** i lokalen **"Storan"** på **våning 5 på Kungsgatan 62** (huset strax till vänster om Funktionsrätts lokaler). Ingen föranmälan krävs, alla medlemmar är välkomna. Årsmöteshandlingar presenteras på mötet. Vill du ha handlingarna på mejl i förväg? Skriv till info@attention-uppsala.se så ordnar vi det.

Vill du lämna in en motion? Skriv till info@attention-uppsala.se senast 24 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-25

Plats: Funktionsrätt, Kungsgatan 64, Uppsala

Tid: 18.30–20.30

Datum	Typ	Program
13 januari	Cafékväll	Fika med styrelsen
27 januari	NPF-träff	
10 februari	Cafékväll	Tema: Boendestöd vid neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Några boendestödjare från Uppsala kommun berättar om boendestöd och vad det innebär.
24 februari	NPF-träff	
10 mars	Cafékväll	Mer info kommer
24 mars	NPF-träff	
7 april	Cafékväll	Mer info kommer
28 april	NPF-träff	
5 maj	Cafékväll	Mer info kommer
19 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. Caféeet 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: Våra egna träffar är på paus, men vi kan 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 inr 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 22 mars kl. 11.00–14.00 för **familjer**, anmäl senast 13 mars
2. Lördag 12 april kl. 11.00–14.00 för **vuxna över 18 år**, anmäl senast 3 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 25/5 kl. 10–16

Heldag på KFUM Alnäs söndagen den 25 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 12 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.

Snickra fågelholk på Biotopia på sportlovet!

Datum: Onsdag 19 februari

Plats: Biotopia, Vasagatan 4 (busshållplats Ekonomikum)

Tid: Verkstaden 9.00 till ca 10.00

Gå runt själv på museet (för den som vill) 10.00–11.00

Välkomna till Biotopias holkverkstad på sportlovet, vecka 8 2025!

I verkstaden snickrar man en fågelholk som passar de vanliga småfåglarna som man har i sin trädgård. Vi inleder aktiviteten med ett kort prat om fåglar och varför man bygger holkar. Sedan får man plocka ihop en byggsats och vi går igenom hur man bygger ihop holken. Det kommer även finnas skriftliga instruktioner, och vi är på plats hela tiden och hjälper er att lyckas med holkbygget! Alla verktyg ni behöver för bygget finns på plats och det finns också hörselkåpor och skyddsglasögon att låna om man vill ha det. Barn och ungdomar som deltar i aktiviteten behöver ha med sig en vuxen att bygga tillsammans med. En holkbyggsats kostar 120 kronor och aktiviteten tar ungefär en timme (lite beroende på hur snabb man är på att bygga). Man kan bygga mer än en holk om man vill. Efter aktiviteten finns det möjlighet att gå runt och titta på museet i lugn och ro innan vi öppnar dörrarna för allmänheten klockan 11.00.

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. Om intresset är mycket stort kan Biotopia sätta in ytterligare ett tillfälle 20/2.

Möt våren i Lunsen med Biotopia

Datum: Lördag 26 april

Plats: Parkeringen Stordammen, Norra Lunsen; busshållplats Daneport

Vi mejlar ut karta i samband med påminnelse och anmälan längre fram.

Tid: 10.00–12.30

Möt våren i naturreservatet Norra Lunsen tillsammans med biologerna Anastasia och Bea från Biotopia! Tillsammans går vi en kortare guidad tur i skogen och upptäcker vad som händer i naturen på våren. Kan vi hitta någon tidig vårbloffa och höra någon vårfågel sjunga? Vi gör upp eld vid grillplatsen vid Stordammen – ta gärna med något att grilla! Det kommer finnas tipspromenad för lite äldre barn och en uppdragsrunda för de yngre. Vi kommer också ha enklare naturaktiviteter som man kan göra på egen hand. Vi släcker elden och går gemensamt från Stordammen tillbaka till parkeringen ca 12.15, vill man avvika tidigare går det också jättebra.

Aktiviteten kommer ställas in vid dåligt väder/ihållande regn. Om aktiviteten ställs in kommer ni få information om det på förmiddagen på fredag 25 april 2025.

Aktiviteter längre fram

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.

- **Medlemsfika i Botan** (juli)
En uppskattad träff, nu kör vi tredje året i rad.
- **Grill- och aktivitetsdag på Ekolnsnäs** (augusti)
Numera en tradition – bad, kanot, familjeyoga och grillning vid vackra Ekolnsnäs.