



Region Uppsala

Tematräffar NPF

”Fixa vardagslivet”

Har du utmaningar i vardagen som kan bero på autism eller adhd? Infoteket i Uppsala erbjuder under hösten 2025 tematräffar i grupp där du får prova strategier för en bättre fungerande vardag.

Träffarna är kostnadsfria och leds av personal från Infoteket, Region Uppsala.

Teman som vi tar upp:

- Utmaningar och problemlösning
- Återhämtning och balans
- Arbetsliv och studier
- Relationer och sociala situationer
- Praktiskt hemmaliv

För vem?

- Du är minst 18 år
- Bor i Uppsala län
- Misstänker eller vet att du har autism eller adhd/add
- Du har Ingen aktuell kontakt med psykiatri eller habilitering för din autism eller adhd.

Var och när?

- Infoteket i Uppsala, varannan vecka med start i slutet av september.

Mer information och anmälan

www.regionuppsala.se/infoteket/NPFtema



NPF är förkortning för NeuroPsykiatriska Funktionsnedsättningar
- ett samlat begrepp för diagnoser som adhd och autism.