

Tematräffar NPF

”Fixa vardagslivet”

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

Träffarna är kostnadsfria och leds av personal från Infoteket om funktionshinder. Under våren 2025 är träffarna en pilotverksamhet. Du som deltar är med och påverkar innehållet i framtida tematräffar.

Temat som tas upp:

- Strategier för att lösa egna svårigheter i vardagen
- Strategier för sömn och återhämtning
- Strategier för arbetslivet
- Relationer och socialt umgänge
- NPF och familjeliv

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 tisdag 25 mars 2025.

Mer information och anmälan

www.regionuppsala.se/infoteket/NPFtema

