



Region Uppsala

# Har du **utmaningar** som kan bero på **autism eller adhd?**

Infoteket erbjuder tematräffar i grupp. Här får du prova strategier för en bättre fungerande vardag. Du får också chans att dela erfarenheter med andra i liknande situation. Under hösten 2026 har vi träffar i **Gimo, Heby och Uppsala**.

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

## **Teman vid våra fem träffar:**

1. Utmaningar och problemlösning
2. Återhämtning och balans
3. Arbetsliv och studier
4. Relationer och sociala situationer
5. Praktiskt hemmaliv

## **För vem?**

- Du är minst 18 år och 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?**

- På Bruksgymnasiet i Gimo, fem torsdagar klockan 17.30–20.00. Start 3 september.
- På Folkets hus i Heby, fem tisdagar klockan 17.30–20.00. Start 6 oktober.
- På Infoteket i Uppsala, fem tisdagar klockan 9.00–11.30. Start 10 november.

## **Mer information och anmälan**

[www.regionuppsala.se/infoteket/NPFtema](http://www.regionuppsala.se/infoteket/NPFtema)



**Infoteket om funktionshinder**