



Region Uppsala

Fixa vardagslivet

Tematräffar i Enköping, Uppsala och Tierp för dig med autism eller adhd

Har du utmaningar i vardagen som kan bero på autism eller adhd? Infoteket om funktionshinder erbjuder under våren 2026 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 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 **Enköpings bibliotek**, fem torsdagar klockan 10–12:30. Start 26 februari.
- På **Tierps bibliotek**, fem tisdagar klockan 9:30–12. Start 7 april.
- På **Infoteket i Uppsala**, tisdagar klockan 17–19:30. Start 24 februari eller 7 april.

Mer information och anmälan

www.regionuppsala.se/infoteket/NPFtema

