



För dig som är vuxen med NPF

Du som är vuxen och har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som adhd, autism, Tourettes syndrom eller språkstörning är varmt välkommen till Attention Stockholm.

Vi har träffar och grupper med olika teman. Våra ledare är alltid med och vi bjuder på fika. Det är kostnadsfritt för medlemmar. Är du inte medlem i Attention kan du prova en öppen träff två gånger innan medlemskap.

Du bokar plats i kalendern på vår hemsida: www.attention-stockholm.se.

Öppna träffar (bokas ett datum i taget)

Cafékvällar – prova på

På Cafékvällar kan du bara vara, ta en fika, spela något av våra sällskapsspel eller prata med andra. Ibland har träffarna ett frivilligt extra tema som du ser i kalendern. Ledarna finns på plats hela tiden men de styr inte samtalen under träffen. Cafékvällarna är en gång i månaden på kvällstid.

Temakvällar – prova på

På Temakvällar pratar vi kring ett bestämt tema som du ser i vår kalender. Exempel på teman är känslor, arbete och att hushålla med sin energi. Temakvällarna är en gång i månaden på kvällstid.

Temakvällar för kvinnor – prova på

På Temakvällar för kvinnor pratar vi kring ett bestämt tema som du ser i vår kalender. Exempel på teman är nydiagnostiserad och bokträffar om en utvald bok med NPF-tema. Temakvällar för kvinnor är en gång i månaden på kvällstid.

Träffpunkt för mammor med adhd – prova på

Under Träffpunkt för mammor med adhd pratar vi om teman runt föräldraskap och adhd. Vanliga teman är att ta hand om sig själv, relationer och känsloreglering. Träffen är en gång i månaden på en helg. Det går bra att ta med sig sina barn.

Slutna grupper (bokas per omgång, samma grupp träffas flera gånger)

Samtalsgrupp HBTQ

Samtalsgrupp HBTQ vänder sig till dig som är vuxen med NPF och som identifierar dig som HBTQ-person. Samma deltagare träffas vid sex tillfällen och pratar om teman som gruppen önskar.

Livsberättargrupp

En samtalsgrupp för dig från 65 år med adhd. Vi pratar om de glädjeämnen och utmaningar vi mött i livet, för att sedan blicka framåt och skapa nya drömmar. Samma deltagare träffas vid tio tillfällen.

Övrigt

Medveten närvaro för rastlösa

Inom vårt projekt "Stillhet för rastlösa" har vi lunchövningar i medveten närvaro online via Zoom på torsdagar. Syftet är att få hjälp med rutinen att hitta lite lugn och avslappning. Du behöver inte ha någon erfarenhet sen tidigare. Du behöver inte delta alla torsdagar, utan kan vara med när det fungerar för dig. Du behöver inte vara medlem.

Öppet Hus

En gång per termin har vi Öppet Hus i lokalen i Henriksdal där vi har de flesta av våra träffar och grupper. Vi berättar om föreningen, vad vi gör, hur våra träffar går till och visar runt. Det finns också fika, material och möjlighet att ställa frågor direkt till oss på plats. Du behöver inte vara medlem. Alla är välkomna!

Medlemsrådgivning

Som medlem har du möjlighet att kontakta vår medlemsrådgivning hos Attention Stockholms län för stöd och råd. Det går bra att mötas online, prata i telefon eller ses på plats.

Attention Stockholm är lokalföreningen för Stockholm inom Attention. Vi har många träffar och grupper för våra medlemmar med NPF och deras närstående. Vi träffas oftast i en lokal i Henriksdal i Nacka som är lätt att åka till med buss från Slussen. Vill du läsa mer eller boka plats till en grupp eller träff? Skanna QR-koden här bredvid så kommer du till vår kalender.

