



## 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 föreningen Attention Stockholms träffar, aktiviteter och grupper för vuxna.

Här är en översikt av vår verksamhet för dig som är vuxen med NPF. Utbudet kan variera mellan terminerna vår, sommar och höst.

Ledare från Attention Stockholm är alltid med och vi bjuder på fika. Det är kostnadsfritt för medlemmar. Om du inte är medlem kan du prova två av våra träffar innan du bestämmer dig.

Läs mer och boka  
plats i vår kalender



### Träffar (bokas per datum)

#### Aktiviteter – prova på

På Aktiviteterna ses vi på stan och gör en aktivitet tillsammans. Det kan vara skogshäng, museibesök, bowling eller liknande. Aktiviteterna är på kvällstid eller en helg.

#### Bokträffar – prova på

På Bokträffarna läser vi ur och pratar om en förutbestämd bok. Oftast träffas vi flera gånger och pratar om samma bok. Vilken bok vi ska läsa ser du i kalendern. Vi har bokträffar för alla och bokträffar för kvinnor med NPF. Bokträffarna är några gånger per termin på kvällstid eller helg.

### 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 ungefär 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 ungefär en gång i månaden på kvällstid.

## Tematräffar för kvinnor – prova på

På Tematräffar för kvinnor pratar vi kring ett bestämt tema som du ser i vår kalender. Exempel på teman är nydiagnostiserad och arbetsliv med NPF.

## Träffpunkt för mammor med NPF – prova på

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

## Grupper

(bokas per omgång och deltagarna 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. Gruppen är en gång per termin, ibland online och ibland i vår lokal.

### Samtalsgrupp för äldre med adhd

En samtalsgrupp för dig från 65 år som har adhd eller add - eller som tror att du kan ha det. Vi pratar om de glädjeämnen och utmaningar vi mött i livet, för att sedan blicka framåt och skapa nya drömmar. Gruppen är en gång per termin med samma deltagare som träffas vid tio tillfällen.

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.

Läs mer om oss på vår hemsida eller mejla oss om du har frågor.

## Projekt

### 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.

## Stöd via vårt riksförbund

### NPF-linjen

Du som har NPF är välkommen att ringa till Attentions råd- och stödtelefon "NPF-linjen". Den bemannas av personer som har egen erfarenhet av att leva med NPF och/eller anhörigskap.



### Digital mötesplats

För dig som har NPF finns också en digital mötesplats på Discord. Här kan du möta andra med NPF, chatta, delta i samtal, spela spel eller bara hänga.

