

# Attention

UDDEVALLA

## Medlemsbrev februari 2019 för Attention Uddevalla med omnejd

### God fortsättning på det nya året!

Vi hoppas att **ni alla vill fortsätta vara medlemmar i Attention även 2019** - ni behövs för att vi tillsammans utgör en stark röst för att kunna påverka samhället att ge bra omsorg, vård, utbildning och möjligheter till barn och vuxna med NPF, att anhöriga skall få det stöd de behöver och att yrkesverksamma inom området skall bli bättre rustade att möta oss. Sedan vill vi ju kunna göra roliga saker i föreningen också. Ju fler vi är ju mer kan vi göra!

I slutet av februari kommer avin för medlemsavgiften 2019 att skickas ut från Riksförbundet.

Som vanligt behöver vi bli fler som hjälper till på olika sätt i föreningen. T ex koka kaffe på ett tisdagsöppet, vara på plats och stötta upp när vi ordnar en aktivitet, hjälpa till på våra läger mm.

Även styrelsen behöver tillskott av nya representanter...

Välkomna att höra av dig till oss om du har några timmar över.

/styrelsen Attention Uddevalla med omnejd

\*\*\*\*\*

### **MEDLEMSAKTIVITET: Lugn&ro - Barnyoga den 7/2**

Attention bjuder in till prova-på-barnyoga på Taras yogastudio i Uddevalla. För barn mellan 7-12 år. Prova på gången är kostnadsfri (begränsat antal platser).

Tid: torsdag 7/2 kl 17.15-18.15

Plats: Tara yogastudie, Gustav Matssons väg 2, Uddevalla.

Meddela senast 3/2 om ni kommer på e-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se) eller sms 0730-556996.

Ps Cafe Solkällan i samma hus har öppet och där kommer "Attention" sitta och fika under tiden om någon förälder vill prata&fika en stund.

Om det finns fortsatt intresse efter prova på tillfället startas en grupp vecka 9 (minst 5 deltagare).

Det blir 7 tillfällen samma dag/tid (kostnad 665kr)

### **MEDLEMSAKTIVITET: Bowling i Trollhättan 17/2**

Dags för bowling för Attentions stora och små medlemmar!

Vi kommer att ordna två tillfällen för att så många som möjligt skall kunna delta - en gång i Trollhättan och en gång i Uddevalla.

Bowling nr 1:

Tid: Söndag 17/2 kl 14.00-16.00.

Plats: Trollhättans bowlinghall, Älvhögsborg, Kanaltorget 7, Trollhättan. <http://spelabowling.se/>

Attention bjuder på bowlingavgiften! Fika finns att köpa.

Hörselskydd kan vara bra att ta med om ni är ljudkänsliga. OBS! Man måste använda särskilda skor,

dessa finns att låna i bowlinghallen. Välkomna!

Meddela om ni kommer och hur många ni blir via e-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se) eller på sms:0730-556996 senast 15/2.

### **MEDLEMSAKTIVITET: Bowling i Uddevalla 20/2**

Dags för bowling för Attention's stora och små medlemmar!

Vi kommer att ordna två tillfällen för att så många som möjligt skall kunna delta - en gång i Trollhättan och en gång i Uddevalla.

Bowling nr 2:

Tid: Onsdag 20/2 kl 17.00-18.00.

Plats: Uddevalla bowlinghall, Junogatan 7, Uddevalla

<https://www.uddevalla.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/sport--och-idrottsaktiviteter/bowlinghallen.html>

Attention bjuder på bowlingavgiften! Fika finns att köpa. Hörselskydd kan vara bra att ta med om ni är ljudkänsliga. OBS! Man måste använda särskilda skor, dessa finns att låna i bowlinghallen. Kom gärna redan kl 16.45 och prova ut skor så ni kom börja spela kl 17.00:) Välkomna!

Meddela om ni kommer och hur många ni blir via e-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se) eller på sms:0730-556996 senast 15/2.

### **Föräldraträffar i Trollhättan blir det tisdagarna 26/2, 26/3, 30/4 och 28/5 kl 18.00.**

Plats: vi lånar FUBs lokal på Stamkullevägen 90, Trollhättan.

Välkommen att fika och träffa andra föräldrar till barn med npf - främst från Trollhättan, Vänersborg, Lilla Edet med omnejd.

### **FÖRELÄSNING: "Min bror och jag" med Jessica Hjert Flod 26/2**

Föreläsning på Kulturhuset, Fregatten 2 i Stenungsund.

med Jessica Hjert-Flod.

Tid: tisdagen den 26/2 kl 19.00.

Kostnadsfritt och ingen föranmälan.

Föreläsningen arrangeras av Stenungsunds kommun, studieförbundet Vuxenskolan och Attention Uddevalla med omnejd. Varmt välkomna!

"Min bror och jag" är berättelsen om pojken som tidigt i livet blev marginaliserad och om flickan som ingen såg....Lyssna på två livshistorier om personer med samma diagnos men helt olika liv." Läs mer om Jessica på [www.nestorforlag.se](http://www.nestorforlag.se)

### **UTSTÄLLNING: Du är inte ensam 4/3-15/3**

Välkommen till en utställning om psykisk hälsa där Ylva Larsson ställer ut sin bilder med texter av olika personer som berättar om sina livsöden och hur de gjort för att klara sig igenom svårigheterna. Den 4/3 kl 13.00-15.00 finns Attention och andra verksamheter på plats.

Tid: Utställningen pågår 4/3-15/3 på Mötesplats Dalaberg, Dalabergs centrum, Uddevalla.

**MEDLEMSAKTIVITET: Ungdomsträff med spel, pyssel och pizza den 9/3**

Äntligen blir det ungdomsträff igen för dig med npf som är 10-17 år!

Tid: Lördag den 9/3 kl 15.00-17.00 blir det ungdomsträff med spel, man kan också göra armband etc samt vi bjuder på pizza.

Plats: Attention's lokal, Skansgatan 3, Uddevalla.

Anmälan senast 5/3 på e-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se) eller sms 0730-556996, obs ange behov av specialkost.

**Ps Föräldrafika:** Under tiden som ungdomsträffen pågår bjuds föräldrar på fika&prat i vårt soffrum.

**MEDLEMSAKTIVITET: Träff för partners den 11/3**

TRÄFF för dig över 18 år som lever i ett förhållande med någon som har NPF eller är under utredning etc. Du kanske är gift, sambo, särbo, är ihop med någon som har AHDH, Autismspektrum/Asperger, OCD, Tourettes syndrom etc.

Kom och träffa andra i liknande situation! Vi pratar och fikar ihop.

Känner du någon i samma situation, men som inte är medlem i Attention så är den också välkommen till denna träff.

Tid: måndag 11/3 kl 18.00-20.00

Plats: Vi lånar Anhörigcentralen, Rosenhäll, Österled 2, Uddevalla.

Meddela om du kommer och ev specialkost senast 8/3 på e-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se) eller sms 070-2630851.

**VÄLKOMNA på Attention Uddevallas årsmöte – söndag 17/3 2019 kl 15.00**

Alla medlemmar i Attention Uddevalla med omnejd kallas härmed till årsmöte – där vi berättar om året som gått samt tar beslut om bl a styrelsen, ekonomi och budget, verksamhetsplan.

Plats: Attention's lokal, Skansgatan 3, Uddevalla

Tid: söndag 17/3-19 kl 15.00

Vi bjuder på fika. VARMT VÄLKOMNA!

Du får alla handlingar på årsmötet, men de kan också fås en vecka i förväg, kontakta oss om du vill ha handlingarna i förväg via e-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se) eller sms/tel 0730-556996.

OBS! Förslag/motioner om föreningens verksamhet kan lämnas in senast 15/2-19 via e-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se) eller post: Attention Uddevalla, Skansgatan 3, 451 50 Uddevalla.

**MEDLEMSAKTIVITET: Lek & fikaträff för barnfamiljer 0-10 år**

Tid: Söndagen den 24/3 kl 14.00-16.00

Plats: vi lånar Öppna förskolan, Kungstorget 3, Uddevalla

Det blir lek, pyssel, fika och en trevlig eftermiddag ihop!

Meddela om ni kommer och ev specialkost senast 20/3 på e-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se) eller sms 0730-556996.

### **FÖRELÄSNING: Trollhättan 4/4 - Min superkraft kallas ADHD**

Mirre Sennehed är författare till boken "Pojken med stjärnorna" som kom ut 2018 och är också arrangör av Subkult-festivalen i Trollhättan. Hon kommer föreläsa om sin egen diagnos och om attityder och förhållningsätt kring ADHD.

Fri entré! Ingen föransmälan så kom i tid för att få plats...

Tid: Torsdag 4/4 kl 18.00-19.30

Plats: Trollhättans stadsbibliotek, Kungsgatan 25, Trollhättan (Folkets hus).

Läs mer om Mirre på : [www.idusforlag.se/mirre\\_sennehed](http://www.idusforlag.se/mirre_sennehed)

Föreläsningen är öppen för allmänheten och arrangeras av Stadsbiblioteket Trollhättan i samverkan med Attention Uddevalla.

### **FÖRELÄSNING om andningens betydelse för vår hälsa och välbefinnande - den 11/4**

"Du mår som du andas" - Anders Lönedal, specialist inom tillämpad psykofysiologi, föreläser om andningens betydelse för hälsa och välbefinnande. Anders förklarar på ett lustfyllt och lättfattligt sätt vad som händer i kroppen vid stress, varför vi mår som vi gör och framförallt - vad vi kan göra åt det.

Tid: torsdag 11/4 kl 18.00-21.00

Plats: Ryttarens café&aktivitetscenter, S Drottninggatan 16, Uddevalla

Biljettpris: 100 kr för dig som är medlem i Attention Uddevalla,

övriga betalar 350 kr. Föreläsningen är öppen för allmänheten.

Lena Bonanders Friskvård & Massage samt Attention Uddevalla samarrangerar detta och sponsrar biljettpriset för er medlemmar!

Anmälan via <http://lenabonandersfriskvard.bokadirekt.se>

Obs! ange att du är medlem i Attention i meddelanderutan.

**Attentioncafé - Öppet i lokalen** på Skansgatan 3, Uddevalla har Attention första tisdagen varje månad mellan kl 17.00-19.00.

Vi bjuder på fika, pratar, du kan låna och lämna böcker i vårt medlemsbibliotek etc.

**Kommande tisdagsöppet är 5/2, 5/3, 2/4, 7/5 osv**

Om ytterdörren är låst, ring på ringklockan så kommer vi och öppnar.

Du vet väl att vi finns på facebook "Attention Uddevalla" och att vi även har en hemsida

[www.attention-uddevalla.se](http://www.attention-uddevalla.se). Riksförbundet: [www.attention.se](http://www.attention.se)

Våra kontaktuppgifter är Attention Uddevalla, Skansgatan 3, 451 50 Uddevalla. E-post:

[info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se), sms/tel 0730-556996 (tel svar).

