



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



Infoteket om funktionshinder