

Hej

Sommar och ledighet ligger framför oss.

Men sedan kommer det en höst.

Och vi på ABF tänkte se till att den blir toppenbra!

Efter att ha pratat med flera av er har

vi upptäckt behov som vi tänkte försöka tillgodose.

Därför bjuder vi nu in er till en höst fylld av aktiviteter speciellt riktade till våra funktionshinder/funktionsrätts/patient-organisationer.

**5/9 klockan 17.30-20**

**Vad kan ABF göra för er och vad kan ni göra för varandra?**

**"Storan", Kungsgatan 62, 5 tr**

Denna kväll kommer fokus vara på varför ni samarbetar med oss och hur ni kan samverka med varandra.

Det blir föreläsning, fika och mycket tid för att snacka ihop er.

**19/10 klockan 18-20**

**Anhörig i ett hav av känslor – igenkänning och stöd när livet utmanar**

**S:t Persgatan 22 B**

När Maria Estling Vannestål väntade sitt fjärde barn drabbades hennes mamma av en demenssjukdom, och två av de fyra barnen har psykiatriska diagnoser. I Sverige finns mer än en miljon anhöriga som vårdar eller stöttar en närstående med fysisk eller psykisk ohälsa/funktionsnedsättning.

Även om var och en har sin unika historia är det mycket som förenar oss när det gäller upplevelser, tankar och känslor.

I sitt föredrag berättar Maria om egna och andras erfarenheter och presenterar ett smörgåsbord av idéer för hur vi kan bli mer hållbara som anhöriga och människor. Om vi ska orka finnas till för våra närstående behöver vi också ta hand om oss själva. Maria arbetar som författare, föreläsare och cirkelledare med fokus på utveckling och livskvalitet.

**OBS!** Denna föreläsning kan sändas till våra kontor i Enköping, Gimo och Tierp om intresse finns. Då kan ni träffas där, fika och prata efter föreläsningen.

Ange i anmälan var ni vill delta.

**15/11 klockan 18-20**  
**Projektansökningar – hur gör man?**  
**S:t Persgatan 22B**

Vi får besök av Carin Öhlén nationell samordnare på ABFs förbundsexpedition som bland annat jobbar med information och utbildningar om projektfinansiering - att söka, driva och arbeta i projektfinansierad verksamhet. Carin kommer med olika tips på hur man kan lägga upp arbetet med att söka projekt, tips på finansiärer, några framgångsexempel och lite fallgropar.

**5/12 klockan 17-19**  
**Julfika med administrationshjälp**

**"torget", Funktionsrätt Uppsala län, Kungsgatan 64, nb**

Kom och ta en fika med oss och andra föreningar, prata folkbildning inför våren och få hjälp med eventuella administrativa klurigheter kopplat till höstens cirklar och kulturprogram.

**Januari**

**Hur engagerar vi medlemmar?**

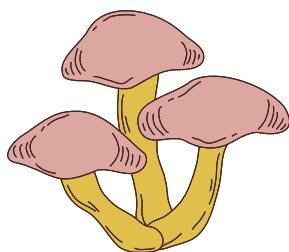
Vi återkommer under hösten med datum och plats samt mer beskrivning av innehållet.

Vi hoppas att ni ser fram emot denna höst lika mycket som vi och att vi ses många gånger.

För att anmäla er till något eller några, eller varför inte alla, arrangemang, maila: [jenny.normarkmomquist@abf.se](mailto:jenny.normarkmomquist@abf.se).

Var noga med att ange vilket/vilka arrangemang ni vill delta i samt eventuella allergier eller annat vi bör veta.

Ha en skön sommar så ses vi i höst!



*Varma hälsningar från*  
Jenny Normark Momquist och Maria Miranda  
Verksamhetsutvecklare  
ABF i Uppsala län

