
Hej alla medlemmar och andra intresserade.

Här kommer de första programpunkterna i OCD-förbundet Uppsala län hösten 2025. Du är varmt välkommen att delta. Här är de första programpunkterna,

Få styrka tillsammans – stödgrupp för dig med ocd. Och anhöriga.

För dig som lever med ocd eller är anhörig! Här är du inte ensam. Tillsammans skapar vi en trygg och stöttande miljö där vi kan dela våra erfarenheter, känslor och verktyg för att hantera ocd.

Vad kan du förvänta dig?

- **Gemenskap:** Möt andra som förstår vad du går igenom.
- **Delade erfarenheter:** Lär av varandra och få insikter som kan hjälpa.
- **Verktyg och strategier:** Vi diskuterar effektiva metoder för att hantera symptom och förbättra livskvalitén.

När? Start 14/10 kl 18 -20.30. 10 träffar

Var? Digitalt, via Zoom eller annan säker anslutning

Ledare *Ulrica Dahlén* från OCD-förbundets Stockholmsförening, med mångårig erfarenhet av att hålla stödgrupper och andra kurser på tema ocd. Ulrika är utbildad coach och utbildare med inriktning personlig utveckling.

Anmälan eller mer information: gunillae2@gmail.com

Kostnad 300 kr (medlem)

Tillsammans bryter vi tystnad och bygger en väg mot ett bättre liv. Välkommen!

2 oktober kl 13-16: Märta Nasvelldagen

En dag med temat "beroende och samsjuklighet". Det blir föreläsningar om det senaste inom beroendevården och arbetet med samsjuklighet vid beroendetillstånd. Vi pratar också om beroende hos unga och får höra brukares egna berättelser.

OCD-förbundet Uppsala län medverkar med bokbord och information.

Var: Akademiska sjukhuset, Psykiatrins hus, plan 2

Fri entré.

Mer info här:

<https://www.akademiska.se/om-oss/events/alla-evenemang/marta-nasvelldagen-2025/>

Söndag 5 oktober: Frisk luft och nya vänner

Vandring till Ekolsnäs. Vi möts vid Lurbo bro klockan 14:00 på söndagen den 5 oktober. Du tar dig dit med med buss nr 11. Eller med bil, p-platser finns i närheten. Via Vårdsätra strandpromenad och fina promenadvägar går vi till föreningsgården Ekolsnäs. Det tar 30-50 minuter. Sträckan är anpassad för rullstol/permobil. När vi kommer fram bjuds det på fika.

Alla är välkomna, med eller utan diagnos. Vi pratar om vad vi vill och stannar så länge vi känner för, men räknar med att avrunda som senast vid 17-tiden.

Anmäl dig här: uppsala@autism.se

Hjärtligt välkomna säger vi från OCD-förbundet Uppsala län och Autismföreningen Uppsala.

Vad händer mer under hösten 2025?

Det här nyhetsbrevet uppdateras kontinuerligt. Följ våra utskick, snart kommer mer. Det kommer fler promenader med kul teman, föreläsningar och annat.
