

Kvinner og ADHD -2

Hva må gjøres for å få en meningsfylt hverdag?



Sølvi Glevoll, tidligere leder i ADHD Norge, vil snakke om:

- "Mestring av eget liv» med repetisjon av grunninnføring fra kurs 1
- Grupper
- Deltagerne definerer hva de strever med, og presenterer det i gruppen sin, og får innspill fra gruppen.
- "Eget forslag til løsning", diskutere det i sin gruppe og få innspill/støtte.
- Plan med sjekkpunkter på de 3 viktigste tingene du skal gjennomføre/mestre.... som du skal måle deg selv på i hverdagen.
- Gruppene kan eventuelt treffes uformelt noen måneder senere for å "sjekke" at noe gjennomføres,
- Denne seansen går på at du selv må jobbe litt for å finne "din løsning" på livet ditt, da du er den beste til å bestemme hvordan du bør live ditt liv. På kurset vil du få diskusjonspartnere/innspill fra andre i samme situasjon.

Sted: Konferanse/ møtelokalene 4 etg., Storgt 10B, Oslo (inngang Skippergt.)

Når: Lørdag 8. desember

Kl: 12.00 – 16.00

Egenandel for medlemmer: kr 200,-

Egenandel for ikke-medlemmer: kr 500,-

Betales til konto: 15038660591, merkes med «kvinne 2»

Eller **VIPPS** til 87795

Påmelding på mail må sendes!. Vær rask, begrenset antall plasser!!

Navn	Adresse	Tlf	Mail	Født

Påmelding snarest med navn, adresse, telefon, epost og fødselsdato til:

Ingjerd Rønning: akershus@adhdnorge.no, tlf: 92648080

Velkommen!