

NYHETSBREV

August 2020

En spesiell tid

Det er fortsatt en veldig spesiell situasjon vi som nasjon står midt oppe i og vi håper dere alle følger myndighetenes smittevernråd og holder dere friske.

Vi går en spennende høst i møte. I skrivende stund er det usikkert hvor mange av våre planlagte aktiviteter vi vil kunne klare å gjennomføre som følge av økt smitte. Vi har planlagt som normalt så får vi ta de eventuelle endringene som det kommer.

Mange har nok vært enten på Norgesferie eller hatt hjemme-sommer. Norge er ett fint land som har mye å by på og hjemme har det da vært rom for å fullføre noen påbegynte prosjekter samtidig som man får slappet av litt. Nærmiljøene våre har også mye spennende vi kan fylle dagene med.

Vi håper alle er flinke med å holde avstand, vanske hender og være årvåkne på eventuelle symptomer så ses vi nok snart på en aktivitet eller to.

Likepersoner

Fylkeslaget har likepersoner som kan kontaktes for telefonisk samtale for ADHD relaterte samtaler.

Lars Morten Lersveen 41223616 (V)

Mona Breiding Lersveen 92035322 (B/U/PV)

Sissel Sundet 90785458 (B/PV)

Kjerstin Bjerkås 41245625 (V)

Arrangementer

Vårens aktiviteter ble ikke mulig å gjennomføre som planlagt og vi har vært nødt til å prioritere hvilke aktiviteter vi setter opp høsten 2020, hva vi utsetter til 2021 og hva vi rett og slett må avlyse.

En foreløpig oversikt over hvilke aktiviteter vi har fastsatt høsten 2020

05- - 06.09.2020: Aktivitetsdag i Trondheim med besøk på Vitensenteret / Sverresborg

17.09.2020 Temakveld par

22.09.2020 Voksenaktivitet med Fotballgolf

06.10.2020 Voksenaktivitet med Bowling

13.10.2020 Temakveld par

24.10.2020 Voksenaktivitet med Teater

12.11.2020 Temakveld par

21.11.2020: Medlemsbowling for familier

04.-06.12.2020: LAN for ungdom

10.12.2020 Temakveld par

De fleste invitasjonene er å finne på hjemmesiden

<https://adhdnorge.no/fylkeslag-og-lokallag/#nord-trondelag> og vi oppdaterer aktivitetsoversikten fortløpende.

Vi har også mulighet for å gjennomføre digitale **samtalegrupper**, og ber dere som ønsker å delta på det om å sende en epost til nt@adhdnorge.no

Vi prøver å få til noen fysiske kurs ifht oppfølgingskvelder / muligheter og rettigheter, men har ikke lyktes å komme helt i mål med dette ennå.

Det vil også etter all sannsynlighet komme tilbud om digital **oppfølgingskveld / Muligheter og rettigheter** og/eller **mestringskurs** i samarbeid med Vårres regionalt brukerstyrt senter.

Vi har fått noen innspill til aktiviteter og temamøter, men vi håper imidlertid at dere fortsetter å sende oss innspill til hva dere ønsker i skal gjøre i 2021. Endelig plan for 2021 legges sist i november. Innspill kan gis via epost til nt@adhdnorge.no eller som melding på vår facebookside.

Andre arrangementer som vi ikke er arrangører av:

11-13.09.2020 arrangerer Bufdir Samlivskurset «hva med oss» i Ålesund. For nærmere info: https://bufdir.no/Familie/Kurs/Midt_Norge/hva_med_oss_samlivskurs_for_foreldre_som_har_barn_med_nedsatt_funksjonsevne_alesund/

6-8.11.2020 arrangerer Bufdir kurset "hva med meg" for aleneforeldre I Trondheim. For nærmere info: https://bufdir.no/Familie/Kurs/Midt_Norge/hva_med_meg_kurs_for_aleneforeldre_trondheim/

Lokallag:

*Vi har tre lokallag i Nord-Trøndelag
Her presenterer vi litt info fra dem.*

Ytre Namdal:

Kontaktperson er lokallagsleder Ingvill Marie Grande på tlf 47391204 eller epost: adhd.ytre.namdal@gmail.com.

Verdal Omegn:

Kontaktperson er lokallagsleder Lars Morten Lersveen på tlf 41223616 eller epost: adhdverdal.sekr@gmail.com

Indre Namdal omegn:

Lokallaget ligger pr i dag på is, men dersom noen ønsker å "blåse liv" i det igjen hadde det vært fint om dere tok kontakt med fylkeslaget på tlf 92035322 eller på epost nt@adhdnorge.no

ADHD Norges hjemmesider

På www.adhdnorge.no ligger det mye nyttig info. Her ligger blant annet en del artikler og videosnutter. Vi anbefaler alle om å benytte hjemmesidene for å finne nyttig materiell: Her ligger blant annet info om:

- Skolestart
- Yoga for deg med ADHD
- Konflikthåndtering – når det smeller i familien
- Samlivsråd
- Covid 19 foreldretips
- Sparetips i en vanskelig hverdag

ADHD Norge har lagt ut en del gratis e-læringskurs på sine nettsider. Her er det kurs om søvnevansker, panikkangst, finn fokus, råd og tips ifbm Corona. <https://adhdnorge.no/aktuelt/gratis-e-laeringskurs/>

Det ligger også en del videosnutter om ADHD på ADHD Norges hjemmeside på følgende link: <https://adhdnorge.no/avdeling/filmer/>

Med vennlig hilsen

Styret i ADHD Norge, Nord Trøndelag
Epost: nt@adhdnorge.no

Styret kan kontaktes ved:

Fylkesleder Lars Morten:	41223616
Styremedlem/Sekretær Mona:	92035322
Styremedlem/kasserer Sissel:	90785458

Ungdomsrepresentanten

Kent-André	91544670
------------	----------