



Sörtorp Sjöhaga januari 2011

Hej Anankevän!

Jag börjar med att önska dig ett Gott Nytt År. Hoppas att 2011 blir ett bra år med möjlighet till återhämtning, arbete och sociala kontakter. Dagen har redan blivit flera minuter längre och snart är våren här! Som vanligt fortsätter vi med onsdags träffar, förutom årsmötet som äger rum på en torsdag. Förhoppningen är att styrelsen lyckats med ett program som känns angeläget för dig. Det är med allas hjälp som vi driver och utvecklar vår förening. Kom gärna med förslag på programinnehåll och aktiviteter. Själva har vi många förslag men de skall ju framförallt kännas angelägna för dig!

Du saknas på våra möten.

Programmet för våren 2011 kommer att se ut på följande sätt:

- **Torsdagen den 24/2 klockan 18.30** börjar vi våren med ett årsmöte och med att Majle Thune som är medlem i föreningen, berättar om *Träffpunktens betydelse för utsatta personer*. Vi letar efter nya representanter till styrelsen. Skulle det vara något för dig?
- **Onsdag den 30/3 klockan 18.30** kommer Annika Sköld Landberg att prata om *Återhämtning från psykisk ohälsa*. Annika har varit med i ett projekt som har fokuserat på återhämtning, en resa som hon själv har gjort. Hennes resa kan vara din resa. Kom och lyssna och diskutera kring tankar och funderingar som hennes föreläsning ger.
- **Onsdag den 27/4 klockan 18.30** har vi *Kognitiva hjälpmedel* som tema. Conny och Gustav som är utbildande hjälpmedelsambassadörer visar vilka kognitiva hjälpmedel som finns. Du får tillfälle att både pröva på och se dessa hjälpmedel.
- **Onsdagen den 25/5 klockan 18.30** har vi vårens sista möte med Annika Javebrink. Hon är medlem i vår föreningen, Annika har länge levt med tvång hon förmedlar sina erfarenheter av tvång under temat *Mitt liv med tvång*. Diskussionen som följer blir säkert lärorik för oss alla.

**Vi träffas på Röda Korsets lokaler, Klostergatan 3, Jönköping.
Ingång från gården, en trappa upp.**

Stödgrupper vid OCD är det något för dig? Tanken är att stödgruppen träffas vid ett antal tillfällen för att gemensamt gå igenom ett studiematerial om tvång, symtom, behandling och återhämtnings strategier. Vi diskuterar och läser materialet med hjälp av utbildad studieledare. Både anhöriga och drabbade kan vara med. Anmäl ditt intresse till oss i styrelsen eller till OCD-förbundet Ananke i Stockholm. Kanske kan vi börja med en stödgrupp framöver. För att börja en stödgrupp behövs minst 6 intressenter.

Skulle du vara intresserad av att lära dig dansa? Vi har möjlighet att som förening få en ”pröva på kväll” i föreningen Attentions lokaler i Jönköping. Det skulle kosta 50 kronor/person om vi blir minst tio personer. Anmäl ditt intresse så får vi se om detta kan bli något vi kan göra tillsammans.

Glöm inte SVs (Studieförbundet Vuxenskolan) utbildningsdagar som är förlagda till Södra Vätterbygdens Folkhögskola i Jönköping. Om du vill ha mer information om programmet gå in på www.sv.se/jonkopinglan Det kommer att finnas programinslag under mars, april, maj månad och även under hösten.

På Ananke föreningens möten försöker vi alltid att umgås under lediga former med fika och samtal. Prata om du vill eller lyssna på vad andra har att säga. Se detta som en mötesplats, dit du alltid kan komma utan krav på prestation.

Tag gärna med dig en vän om det känns svårt att komma själv. Ung som gammal, drabbad eller anhörig alla är välkomna.

Känn dig varmt välkommen önskar styrelsen genom

Katriina Hugosson
Tel: 0705-122418

Svenska OCD-förbundet Ananke har ny webb adress www.ocdforbundet.se

OCD föreningen Ananke i Jönköpings län har en egen hemsida www.ocdforbundet.se/jonkoping Om du går in där kan du hitta aktuell information.

Letar du efter en **KBT terapeut**? Gå då in på www.kbt.nu där finns en lista med aktuella terapeuter där du bor.