

ADHD og hva' så? - Intro

- Tre undervisningsgange for voksne med ADD/ADHD

om at håndtere livets udfordringer



Forrår 2020

Nørre Allé 31

Kort kursus om de udfordringer det giver, at være voksen med en ADD/ADHD-diagnose

At være voksen med en ADD/ADHD-diagnose kan give store udfordringer i hverdagen. Når man taler med mennesker, der har fået stillet en ADD/ADHD-diagnose vil man meget ofte høre dem sige: "Jeg har altid følt mig anderledes", og det er ofte i denne "anderledeshed" man kan finde roden til de vanskeligheder den enkelte oplever i hverdagen.

Nøglen til at få en mere velfungerende hverdag vil ofte ligge i at erkende og acceptere sin "anderledeshed", så man kan forsøge at indrette sit liv på en måde, hvor netop "anderledesheden" kan vendes til en styrke i stedet for en barriere.

På kurset vil du få en grundlæggende viden om ADD/ADHD, mere indsigt i egen situation samt blive præsenteret for eksempler på redskaber til brug i hverdagen.

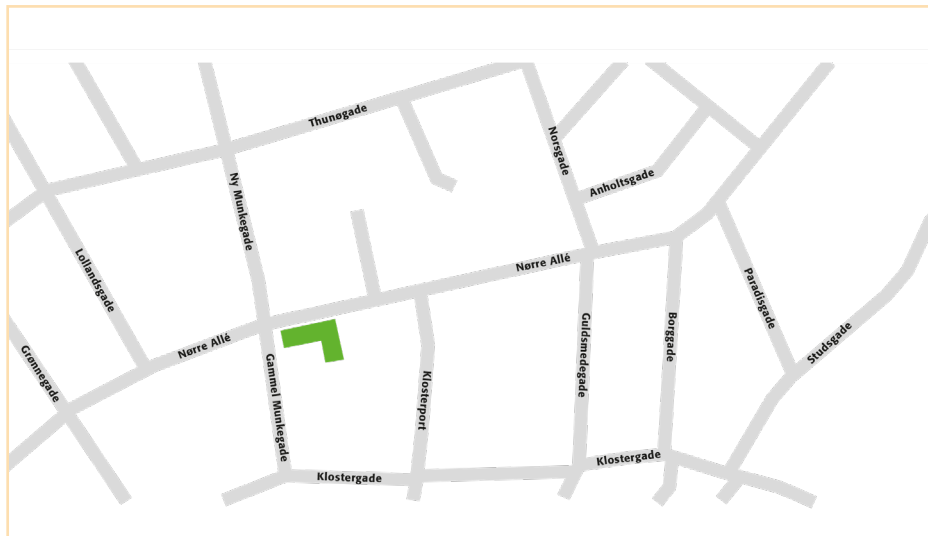
Du vil også få lejlighed til at udveksle erfaringer med andre voksne med en ADD/ADHD-diagnose.

Der åbnes for tilmelding ca. 1 måned før kursus start, men du kan allerede nu gå ind på adhd aarhus.dk og lave en påmindelse, så du får besked, når det er muligt at tilmelde sig.

Kurset er for dig, der bor i Aarhus Kommune, er over 18 og selv har en ADD/ADHD-diagnose

Deltagelse er gratis

Sådan finder du os:



Kursus 1: Onsdag kl 9.15-12.00. 22. januar, 29. januar og 5. februar

Kursus 2: Onsdag kl 9.15-12.00. 19. februar, 26. februar og 4. marts

Kursus 3: Onsdag kl 16.30-19.15. 18. marts, 25. marts og 1. april

Kursus 4: Mandag kl 13.00-15.45. 11. maj, 18. maj og 25. maj

Kursus 5: Torsdag kl 9.15-12.00. 4. juni, 11. juni og 18. juni

Tilmelding: Online på adhaarhus.dk/tilmelding

Sted: Nørre Allé 31

Pladser: 8



CSV tilbyder en række kurser til voksne med ADHD/ADD, samt andre interesserede.

Se detaljerede beskrivelser af de enkelte kurser på hjemmesiden:

adhdaarhus.dk

