

**Keskiviikkoisin  
klo 15–16.30  
DISCORDISSA**

<https://discord.gg/jQCUteMAux>

# Asiaa ADHD:sta

18–29-vuotiaille, joilla on haasteita keskittymisessä ja tarkkaavuudessa. Tule pohtimaan, kuinka saada arki haltuun ja samalla löydät vertaistukea. Voit tulla mukaan milloin tahansa tai osallistua vaikka kaikille kerroille.

<b>1.9. / 13.10. / 24.11.</b>	<b>Perustietoa ADHD:sta</b>
<b>8.9. / 20.10. / 1.12.</b>	<b>Arki hallussa</b>
<b>15.9. / 27.10. / 8.12.</b>	<b>Sosiaaliset suhteet</b>
<b>22.9. / 3.11. / 15.12.</b>	<b>Opiskelu ja työelämä</b>
<b>29.9. / 10.11. / 22.12.</b>	<b>Tukitoimet</b>
<b>6.10. / 17.11. / 29.12.</b>	<b>Haasteista vahvuudeksi</b>

Ohjaajina toimivat  
Onnin nepsy-valmentajat.

