



# Noaks Ark Stockholm

## September 2017



### Må bra måndag

Måndagsmiddagarna i lite nyare förpackning. God mat, gemenskap och aktiviteter, samtal och föreläsningar för de som vill.

4/9 Middagarna startar  
11/9 Massage, vi får och ger massage  
18/9 Zumba; dans glädje & träning  
25/9 Hiv Sverige, om diskriminering

På Noaks Ark Stockholm, Eriksbergsgatan 46. **Måndagar, middagen serveras kl 17.30, temat för dagen börjar kl 18.30. Middagen kostar 20:-.**



### Wellness Wednesday

Onsdagsluncherna i lite nyare förpackning. Efter lunchen kan du följa med Brenda & Simin på olika aktiviteter, som utflykter, egenvård och motionsgrupper.

6/9 Onsdagsluncherna startar  
13/9 Motionsgrupp  
18/9 Egenvård  
25/9 Motionsgrupp  
Motion: vid fint väder promenerar vi, vid dåligt väder är vi inomhus. Ring receptionen för aktuell information.

På Noaks Ark Stockholm, Eriksbergsgatan 46. **Onsdagar, lunchen serveras kl 12.00-14.00 och kostar 40:-.**

## Hälsa & hiv 50+

Noaks Ark Stockholm arrangerar tillsammans med Posithiva Gruppen träffar för dig som är över 50 år, lever med hiv och funderar på hur hiv påverkar åldrandet. Vi träffas den andra torsdagen varje månad kl 15-17, varannan gång hos Noaks Ark Stockholm och varannan gång hos Posithiva Gruppen.

Träffarna är kostnadsfria och tystnadsplikt råder. **Första tillfället är den 14/9.**

**Mer information.**

## ZUMBA fitness

### Låt dig fångas av musiken, rörelserna och glädjen!

Zumba är ett fantastiskt träningspass där vi dansar enkla steg till härlig musik!

Latinamerikanska rytmer och rörelseglädje karaktäriserar detta heta danspass!

Varannan måndag kl 18.30 (efter middagen) med start den 18/9.

## Samtalsgrupp

### Vill du att tankar om hiv ska ta mindre plats?

En samtalsgrupp kanske kan vara stödet som får dig att komma vidare med din diagnos. Under fem träffar varannan måndag kl. 15-17 träffas en grupp och samtalar utifrån olika teman med andra i samma situation.

Är du intresserad kontakta leg. psykolog Stina Grantz, 08-700 46 02.

**Nästa grupp startar den 9 oktober.**

**Mer information.**

## Juridisk rådgivning i höst?

Om du har juridiska frågor som du behöver hjälp med, kan du träffa jurist Åsa Cronberg från **Juristfirman Alma**. Kontakta Åsa 08-120 051 03 eller receptionen på Noaks Ark 08-700 46 00 för tidsbeställning. Åsa finns hos oss på Noaks Ark kl 13-16 dessa datum under hösten 2017:

**21 september, 19 oktober, 9 november, 14 december.**



## Parade

Den 4 augusti deltog vi i Pride Parade, i år tillsammans med Posithiva Gruppen och Hiv-Sverige. Vårt budskap var att "behandlad hiv överförs inte vid sex". Ett stort tack till alla som deltog!

Paraden tågade genom Stockholm med närmare 45.000 deltagare, 200 ekipage, gågrupper och fordon.

Fler bilder finns på vår [Facebooksida](#).



## Bli medlem i Noaks Ark Stockholm

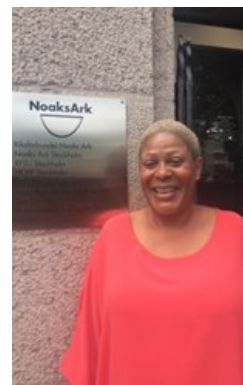
Engagera dig i kampen mot hiv och stöd dem som lever med viruset. Oavsett om du själv har hiv eller inte är du varmt välkommen att bli medlem i Noaks Ark Stockholm. Medlemmar har rösträtt vid medlemsmöten och kan på så sätt påverka verksamheten. Du väljer själv hur mycket du vill engagera dig – du kan vara aktiv och delta i volontära uppdrag eller endast vara stödmedlem.

**Mer information.**

## Praktikant med lust att promenera

I höst gör Brenda Sonnesson praktik hos oss. Hon kommer hjälpa till i receptionen och med de olika aktiviteter som riktar sig till personer och närstående som lever med hiv.

"Jag älskar att vara på Noaks Ark, här känner jag mig hemma!" säger Brenda och hälsar dig välkommen för en pratstund eller att följa med henne på våra Wellness Wednesdays. Efter lunchen promenerar vi eller provar annan rolig motion.



Brenda Sonnesson, praktikant på Noaks Ark Stockholm.

## Kalendarium

### SEPTEMBER

4, 11, 18, 25 sept  
Må bra måndag  
6, 13, 20, 27 sept  
Wellness Wednesday  
6, 13, 20, 27 sept  
Drop in hivtest  
14 sept  
Hälsa&hiv 50+

### OKTOBER

1 okt  
Ung & Hiv  
2, 9, 16, 23, 30 okt  
Må bra måndag  
4, 11, 18, 25 okt  
Wellness Wednesday  
4, 11, 18, 25 okt  
Drop in hivtest  
9 okt  
Start Samtalsgrupp  
7 okt  
Familjedag Familjearken  
12 okt  
Hälsa & hiv 50+

### NOVEMBER

1, 8, 15, 22, 29 nov  
Wellness Wednesday  
1, 8, 15, 22, 29 nov  
Drop in hivtest  
6, 13, 20, 27 nov  
Må bra måndag  
9 nov  
Hälsa & hiv 50+  
17-19 nov  
Familjeläger Familjearken

## Om Noaks Ark Stockholm

### Testmottagning

Kom till vår mottagning mitt i Stockholm och testa dig för hiv. Det är gratis, anonymt och du får svaret inom 15 minuter. På vår mottagning finns erfaren personal för information och rådgivning. Vi har drop in och tidsbokade besök. **Mer information.**

### Gemenskap

Till oss kan du som lever med hiv, med egen diagnos eller som närstående, få möjlighet att träffa professionell personal och andra i samma situation. Måndagsmiddag, onsdagslunch och fredagsfika är några öppna aktiviteter för er att komma till för uppdaterad kunskap och gemenskap med andra. **Mer information.**

### Utbildning, föreläsningar & studiebesök

Vi vill att fler ska veta mer! Vi ger föreläsningar, studiebesök samt erbjuder skräddarsydda utbildningar och föreläsningar.

**Mer information.**

### Praktisk stöd och hjälp

För dig som lever med hiv så erbjuder vi internetcafe, juridisk rådgivning, översättning av information och kontakt med myndigheter m.m. Fråga personalen så berättar de mer.

### Samtal och terapi

Till oss kan du komma för enskilda samtal, i par eller i grupp med andra. Vi finns för dig som lever med hiv, närstående och partners. Vi erbjuder stödsamtal, terapisaamtal, sjuksköterskesamtal och en terapeutisk samtalsgrupp för dig som lever med hiv.

### Grupper

Vi har olika grupper som träffas med jämna mellanrum för att utbyta erfarenheter, kunskap och stöd från varandra. Några av de grupper vi har igång idag är föräldragrupp, adoptionsgrupp, Ung & Hiv (18-29 år) och Hälsa&Hiv 55+ som vi har i samarbete med Posithiva Gruppen.

## Bli medlem

Bli medlem genom att betala medlemsavgiften på 25:- till bankgiro 5622-9263.

Ange namn, e-postadress, mobilnummer och postadress. Om du inte vill få post hemskickad till dig, ange endast namn, mobilnummer och e-postadress. Du kan också betala kontant i receptionen.

## Membership

Support us by becoming a member. It costs SEK 25 and you can pay cash to the receptionist, or by bankgiro 5622-9263. Write your name and address or mail and let us know if you prefer information by post or by e-mail.

## Kontaktuppgifter

Kontaktuppgifter till vår personal hittar du på vår **hemsida**.

## Öppettider

Måndag: 12-17

Tisdag: 10-17

Onsdag: 10-17

Torsdag: 10-17

Fredag: 10-17

## Noaks Ark Stockholm

Eriksbergsgatan 46, 114 30 Stockholm

Tel. 08-700 46 00, [www.noaksark.org](http://www.noaksark.org), [info.stockholm@noaksark.org](mailto:info.stockholm@noaksark.org)



**Webbversion av nyhetsbrevet - Avregistrera din adress**