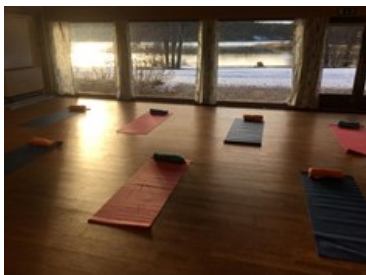




Februari 2017 Noaks Ark Stockholm



Mindful Moving

Vill du öka ditt välmående, få verktyg och övning för både kropp och själ som du kan använda i din vardag? Detta i en trygg miljö med andra som lever med hiv. Då kan du komma till Mindful Moving!

När? Måndagar kl 17.00-18.00 med start 23 januari.

Drop in, begränsat antal platser. Kostnad: 50kr per gång eller 500kr per termin. Gratis för dig som är sjukskriven eller arbetslös.

Läs mer om [Mindful Moving](#)

Utflykter & äventyr

Första onsdagen varje månad kan du som lever med hiv följa med volontären Ernesto på spännande utflykter och aktiviteter i staden. Ingen anmälan behövs. Samling kl. 13.30 på Noaks Ark.

1 februari Skridskor och kaffe i Kungsträdgårdens skridskobana

1 mars Cosmonova på Naturhistoriska Riksmuseet. Självkostnadspris 20kr

5 april Tutankhamon utställning Självkostnadspris 40kr

Du, jag och Tutankhamun?

3 maj Hallwylska museet

7 juni Sommaravslutning, tårta på innergården!

Samtalsgrupp

Noaks Ark Stockholm har samtalsgrupper för dig som lever med hiv som vill dela erfarenheter med andra tillsammans under ledning av personal på Noaks Ark. Syftet är att personer som är i en liknande situation får möjlighet att dela erfarenheter och tankar, få stöd och nya perspektiv av andra i liknande situation under strukturerade former. Samtalsgruppen träffas 5 gånger, à 2 timmar vardera och har ca fem deltagare i varje grupp. Träffarna har olika teman (se nedan) och vi startar upp en ny grupp så fort vi har tillräckligt många intresserade.

- Att få sin diagnos
- Omgivningens reaktioner och mötet med vården
- Relationer, disclosure/att berätta och stigma
- Självbild, självkänsla och acceptans
- Framtiden

Pågående grupp: Start 16 januari. Grupp på svenska.
Kommande grupper: Start april. Gör din intresseanmälan.

Är du intresserad? Kontakta Stina Gräntz (leg. psykolog), e-post stina.grantz@noaksark.org eller telefonnummer 08-700 46 15

Lasses lyxfika

Noaks Ark Stockholms bästa bagare Lasse kommer en gång i månaden och bjuder på hembakt lyxfika till fredagsfikat kl 15.

Här är datumen ni inte vill missa!

10 februari - Wienerbröd
3 mars - Semlor



Temakvällar

Varannan måndag bjuder vi in en gäst som samtalar kring olika teman. Nedan ser du teman för februari månad. Det börjar kl 18.00 (efter middagen) och är för dig som lever med hiv.

Rättigheter
6 februari

Fråga doktorn
20 februari

Vilka rättigheter har jag som lever med hiv? Solveig Danielsson-Ekbom (leg. psykolog) från Smittskydd Stockholm berättar om vilka rättigheter som finns i smittskyddslagen.

Biverkningar, ny forskning, byta behandling med mera. Läkare Lars Moberg har mer än 30 års erfarenhet av att arbeta med hiv och bjuder in till samtal kring de funderingar du har kring hiv.

Juridisk rådgivning

Här är vårens tider för juridisk rådgivning hos Åsa, som är specialiserad på frågor rörande hiv och migration/asyl. Följande datum kl 13-16 finns hon på Noaks Ark:

26 januari, 16 februari, 23 mars, 20 april, 18 maj, 8 juni

Bok tid direkt med Åsa på telefon 08-120 051 03 eller via Noaks Arks växel på telefon 08-700 46 00

*If you are in need of **judicial counselling** please make an appointment with Åsa Cronberg by contacting Åsa at 08-120 051 03 or Noaks Ark at 08-700 46 00.*

Please see dates above on which she is available between 1pm and 4pm.

CV, intervju och söka jobb - hur gör man?

Varannan onsdag erbjuder vi CV-workshops för de som lever med hiv och söker arbete eller annan sysselsättning. På workshopen tas det upp CV-granskning, kunskap kring intervjutekniker och vi diskuterar jobbrelaterade frågor. Vi kommer ha praktiska övningar och föreläsningar kring hur man bäst kan hitta jobb, hur man anpassar CV:t efter vilket arbete man söker och vad det finns för karriärmöjligheter för deltagarna. Målet är att öka deltagarnas möjlighet till arbete och stärka självförtroende i jobbsökandet.

Datum 25/1, 8/2, 22/2 och 8/3

Ingen anmälan behövs. Ta gärna med tidigare CV eller arbetsansökningar.



Bild. Förra årets årsmöte med sittande ordförande Birgitta Rydberg och inbjudna filmskaparen Daniel Aragay Esteban.

Årsmöte 13 mars

Måndagen den 13 mars kl 18.00 är det årsmöte för Noaks Ark Stockholm. Kallelse skickas ut till medlemmar fyra veckor innan.

Som medlem stödjer du vårt arbete och påverkar föreningens framtid. Det är nästan gratis - 25 kr - som du kan betala nu på en gång (se nedan).

Måndagsmiddag

Gemenskap, kunskap och samtal över god mat med personal och andra i liknande situation. Kl. 17.30 - 20.00. 20 kr. För personer med hiv. [Hemsida \(klick!\)](#)

Onsdagslunch

Praktiskt stöd, god lunch information, tips i frågor om bostad, Migrationsverket etc. Kl. 12-14. 40 kr. För personer med hiv samt närstående. [Hemsida \(klick!\)](#)

Fredagsfika

Fika, gemenskap och samtal med personal och andra i liknande situation. Kl. 15-17. För närstående och personer med hiv. [Hemsida \(klick!\)](#)



Kalendarium

Mer information uppdateras löpande på hemsidan och facebook.

Januari

9 januari. Måndagsmiddag, premiär 2017

16 januari. Start samtalsgrupp

27 januari. Gruppträff - **Ung&hiv**

Februari

1 februari Onsdag med Ernesto - **Skridskor och kaffe**

6 februari. Temakväll - **Rättigheter**

16 februari. Gruppträff - **Ung&hiv**

17-19 februari. **Kropp och Själ - Familj**. Mer information på [hemsidan](#)

20 februari. Temakväll - **Fråga doktorn**

Mars

1 mars. **Familjearken föräldrakurs del 1** Föreläsning om föräldraskap och anknytning för föräldrar och aktiviteter för barnen. Mer information på [hemsidan](#).

1 mars. Onsdag med Ernesto - **Cosmonova**

13 mars. **Årsmöte** Noaks Ark Stockholm.

19 mars. Gruppträff - **Ung&hiv**.

23 mars. **Familjearken föräldrakurs del 2** Föreläsning om föräldraskap och anknytning för föräldrar och aktiviteter för barnen. Mer information på [hemsidan](#).

April

5 april Onsdag med Ernesto - **Tutankhamon** utställning

7-9 april. **Familjehelg** med Barnhivcentrum.

23 april. Gruppträff - **Ung&hiv**.

29 april. Temadag - **Må bra dag för kvinnor** med hiv. I samverkan med KCS.

Maj

3 maj Onsdag med Ernesto - **Hallwylska museet**

Juni

7 juni Onsdag med Ernesto - **Sommaravslutning**

Följ oss på Facebook

[Noaks Ark Stockholm på Facebook](#)

[Riksförbundet Noaks Ark på Facebook](#)

[Noaks Ark på Twitter](#)

Öppettider

Måndag: 12-17

(måndagsmiddag till 20.00)

Tisdag: 10-17

Onsdag: 10-17 (drop-in hivtest 15-18)

Torsdag: 10-17

Fredag: 10-17

Stöd Noaks Ark Stockholm

Stöd Noaks Ark Stockholm genom att bli medlem. Du blir medlem genom att betala medlemsavgiften på 25 kr 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 Noaks Ark Stockholm by becoming a member. It costs SEK25 and you can pay cash to the receptionist, 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.

Alltid på 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 samtal och stöd.

Drop-in Välkommen till drop in på onsdagar kl. 15-18. Ingång via Birger Jarlsgatan 58.

Porttelefon: tryck på Välkommen och sedan Noaks Ark, så släpper vi in dig.

Tidsbokning övriga veckodagar. Ring och boka tid via Noaks Ark Direkt **020-78 44 40** mellan kl 10 och 12. Adress tidsbokade besök Eriksbergsgatan 46 (samma fastighet, runt hörnet).

Utbildning och studiebesök

Vi vill att fler ska veta mer! Vi ger föreläsningar, studiebesök samt erbjuder skraddarsydda utbildningar och lösningar. Kontakta Rita Rosén (kontaktinfo nedan) för att skicka en förfrågan och få reda på mer.

För dig och närstående som lever med hiv

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, torsdagstema och fredagsfika är några öppna aktiviteter för er att komma till för uppdaterad kunskap, gemenskap och för att bryta tystanden.

Praktisk stöd och hjälp Internetcafe, juridisk rådgivning, översättning av information och hjälp med att skriva jobbsökningar, CV, kontakt med myndigheter etc. Fråga personalen så berättar de mer.

Samtal, terapi och grupper 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 med hiv. Fråga personalen eller Erica Kanon så berättar vi mer. (Kontaktinfo nedan)

Stödsamtal och psykoterapi. Du som har hiv, är närstående eller du som tar stora risker för att smittas med hiv kan när som helst boka tid för enskilda samtal hos oss. Vi erbjuder

också kognitiv psykoterapi till reducerad kostnad för dig och dina närstående.
Kontakta Stina Gräntz eller Peder Ahlin. (Kontaktinfo nedan)

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* och *ung&hiv* (18-29 år) som vi har i samarbete med Posithiva Gruppen.

Kontakta oss



Jukka Aminoff

Verksamhetschef
Tel. 08-700 46 16
jukka.aminoff@noaksark.org



Stina Gräntz

Legitimerad psykolog
Legitimerad psykoterapeut
Tel. 08-700 46 15
stina.grantz@noaksark.org



Erica Kanon

Stödsamordnare och
projektledare
Tel: 08-700 46 02
erica.kanon@noaksark.org



Rita Rosén

Utbildning / Leg.
sjuksköterska
Tel. 08-700 46 62
rita.rosen@noaksark.org



Peder Ahlin

Hivrådgivare/ KBT-terapeut
Tel. 08-700 46 28
peder.ahlin@noaksark.org



Helena Granholm

Hivrådgivare/ Leg.
sjuksköterska
Tjänstledig



Jeanne Masimango

Handläggare
migrantverksamheten
Tel. 08-700 46 18
jeanne.masimango
@noaksark.org

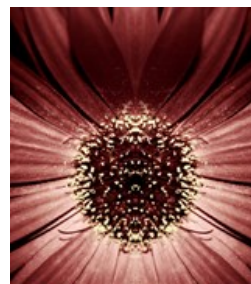
Hebbah Elgindy

Projektkoordinator
Familjearken
Tel. 08-700 46 10
hebbah.elgindy
@noaksark.org



Simin Moradi

Stödperson
Tel. 08-700 46 00
simin.moradi@noaksark.org





Lilibeth Ärleborg

Ekonomi
Tel. 08-700 46 00
ekonomi@noaksark.org

Ella

Receptionist
Tel. 08-700 46 00
receptionen.stockholm
@noaksark.org

[Klicka här för att läsa brevet i
din webbläsare](#)

[Tipsa en vän!](#)

[Klicka här för att avregistrera din adress](#)

Dela:  Facebook  Twitter  LinkedIn  Pusha  Google+

Postman