

NR 1 2019 Januari - Augusti

# SPEKTRUM



## INNEHÅLL

Sid. 2 Nyheter

Sid. 3 Lenas krönika

Sid. 4 Kallelse årsmöte

Sid. 5-7 Föreläsningar

Sid. 8-9 Liseberg 2019

Sid. 10-15 Kalendarium

# Nyheter

## Deltagare & ledare till: AST-Gemenskap Motala

Vi har några deltagare till AST-Gemenskapen i Motala men vill gärna bli fler. Som deltagare har du möjlighet att påverka programmet för aktiviteterna genom att önska aktiviteter. Vi försöker tillgodose de önskemål som finns men det är inte alltid möjligt.

Vi behöver också en ledare till dessa träffar som tidigare har skett varannan vecka. Att vara ledare är ett ideellt arbete men du får reseersättning och naturligtvis betalar föreningen även för dina deltagaravgifter precis som vi betalar för de som är med i gruppen.

Kontakta Anna på 0707-818 919 eller [anna.paulsen@autism-ostergotland.se](mailto:anna.paulsen@autism-ostergotland.se) om du vill bli ledare eller deltagare i gruppen eller om du vill få mer information.

## Tipsa oss gärna om nyheter, aktiviteter och skicka in bilder!

Bilder behöver vara högupplösta.  
Skicka ett mail till:  
[spektrum@autism-ostergotland.se](mailto:spektrum@autism-ostergotland.se)

## Är du vår nya styrelsemedlem?

Vill du engagera dig lite extra och bli styrelsemedlem? Till nästa år behöver vi ytterligare en styrelsemedlem till styrelsen. Vet du redan att du vill vara med i styrelsen? Kontakta [valberedningen@autism-ostergotland.se](mailto:valberedningen@autism-ostergotland.se)

Vill du veta mer om styrelsearbetet? Hör av dig till Anna Paulsen på 0707-818 919 eller [anna.paulsen@autism-ostergotland.se](mailto:anna.paulsen@autism-ostergotland.se)



## Ett stort tack!

Ett stort tack till Susanne Bergström med åhörare för gåvorna ni skänkte till föreningen under Susannes föreläsning den 27 oktober 2018. Ni gav föreningen hela 4200 kr.



Foto från dagen på Astrid Lindgrens Värld som anordnades av föreningen sensommaren 2018.

## Lenas krönika: Personliga vaccinationsrekord

I år har jag slagit mitt personliga vaccinationsrekord. Vilket inte var särskilt svårt, eftersom jag helst inte tar någon spruta frivilligt. Först kompletterade jag MPR-sprutan (mässling, påssjuka, röda hund), eftersom sprutan som jag fick i skolan inte gav ett hundraprocentigt skydd och jag ville inte riskera att bli sjuk när jag åkte till Bokmässan i Göteborg. För att kunna ta MPR-sprutan så bad jag boendestödjarna att följa med mig till Vaccinationsmottagningen på Universitetssjukhuset. De hade drop in-mottagning en kväll i veckan, tolkade jag det som. Vänterummet var fullt med besökare och skärmen som skulle visa könumren fungerade inte. Vi fick leta upp platser i korridoren och vänta och fråga personalen för att få veta när det var min tur. Det tog ungefär två timmar innan jag fick komma in och be om att få hjälp med att sätta dit bedövningsplåstret. Sedan fick vi komma tillbaka efter en timme för då hade plåstret verkat. Vi fick dock vänta minst en halvtimme till innan vi kunde få komma in och jag kunde få sprutan. Bedövningsplåstret fungerade bra och jag kunde hantera smärtan.

När jag skulle ta TBE-sprutor så fanns det flera ställen att bli vaccinerad på. Första gången åkte jag till ICA Maxi och köade till Vaccinationsvagnen, som var en husvagn. Jag hade mejlat och frågat om jag kunde få hjälp med att sätta dit bedövningsplåstret och det skulle gå bra. Den som skulle hjälpa mig tyckte dock att jag kunde komma tillbaka om en halvtimme. Det vägrade jag att göra, eftersom jag visste att plåstret behövde verka en timme. När jag väl kom tillbaka så sade personen: "Hoppas att det har verkat nu då". När jag väl kom in i vagnen så talade personalen om för mig att det kunde kännas ändå, även om jag hade haft plåster. Då spände jag mig ännu mer av rädsla och då gjorde det mer ont och jag blev ledsen. Dit återvände jag inte igen. Istället begav jag mig till Apoteket i Filbytergallerian. De hade drop in för vaccination under vissa tider två dagar i veckan. Första gången var det så många som köade att jag inte hann med besöket under vare sig förmiddagen eller eftermiddagen. Andra gången gick jag dit och frågade var plåstret skulle sitta



någonstans? Då ritade personalen på min axel och talade om att det hette Deltamuskeln. Sedan fick boendestödjarna hjälpa mig att sätta på plåstret på morgonen. Då kunde jag vänta en timme och sedan gå till Apoteket och sätta mig i kön. För annars hade jag fått ta nummerlappar två gånger. Först för att få hjälp med plåstret och sedan för att få sprutan och då hade jag kanske inte hunnit med att få sprutan innan personalen gick hem för dagen. De kunde nämligen ta ner lappen och stänga kösystemet för dagen när vaccinationskvoten var fylld för dagen. Ibland var det så många som köade att det inte fanns sittplatser till alla. Dörren till rummet stängde inte ute ljuden inifrån så jag tyckte att det var väldigt jobbigt både att köa och gå in där. Själva vaccinationen gick dock bra. Jag kunde hantera smärtan och eftersom jag var medlem hos Apoteket så fick jag bonuspoäng också när jag betalade. Det blev Apoteket som blev mitt vaccinationsställe och jag behövde inte vara lika rädd för fästingarna längre. Åtminstone inte för de små fästingarna. När det blev dags för vaccination nästa gång så fick jag ett sms från Apoteket. ●





Härmed kallas föreningens medlemmar till:

## ÅRSMÖTE

Var? På Fontänen, Vegesacks rum, Västra vägen 32, Linköping

När? Onsdagen den 13 mars 2019 kl.19.00

### Program:

- Årsmötesförhandlingar
- Förtäring
- Avtackning/Stipendieutdelning

### Förslag till dagordning:

1. Mötets öppnande
2. Val av ordförande för mötet
3. Val av sekreterare för mötet
4. Val av två justeringsmän tillika rösträknare
5. Fastställande av dagordning
6. Upprättande och justering av röstlängd
7. Fråga om mötet blivit behörigen utlyst
8. Föredragning och behandling av styrelsens verksamhetsberättelse och årsredogörelse.
9. Föredragning av revisionsberättelse
10. Fråga om fastställande av balans- och resultaträkning
11. Fråga om ansvarsfrihet
12. Fastställande av medlemsavgift för nästkommande år
13. Fastställande av ersättningar under innevarande år
14. Fastställande av verksamhetsplan och budget för innevarande år
15. Val av ordförande för en tid av ett år
16. Val av övriga styrelseledamöter för en tid av två år.
17. Val av styrelsesuppleanter och fastställande av ordningen för inträde i styrelsen
18. Val av revisor och revisorssuppleant
19. Val av valberedning
20. Val av ombud jämte ersättare till riksmötet
21. Behandling av inkomna motioner och förslag framlagda av distriktsstyrelsen och Autism- och Aspergerförbundets styrelse
22. Mötets avslutande

Från och med den 13 februari finns verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning att tillgå på kansliet, 011-10 43 16 eller via mail till

**[info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se)**

För att kunna beräkna fika till årsmötet vill vi att du anmäler dig senast den 4 mars!  
Anmälan sker till [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) eller till Anna på 0707-818 919.

Onsdagen den 27 februari 2019 kl. 9:00 - 16:00 i Norrköping, Renströmmen/Pingstkyrkan

## En föreläsningdag med Annelie Karlsson:

### Lågaffektivt bemötande och problematisk skolfrånvaro (förmiddag)

Föreläsningen utgår från ett lågaffektivt förhållningssätt och beskriver vad som kan förorsaka frånvaron och beskriver hur ett lågaffektivt förhållningssätt kan användas både för att förebygga problematisk skolfrånvaro och få tillbaka elever som stannar hemma.

#### Föreläsningen innehåller:

- Vad är problematisk skolfrånvaro
- Vad är lågaffektivt bemötande
- När eleven inte orkar längre
- Vad är det i skolan som gör det svårt
- Den saknade pusselbiten - hur neuropsykiatriska diagnoser påverkar
- Hantera, utvärdera, förebygga
- Återinskolning
- Förebyggande arbete
- Elevhälsoteamets och rektors roller

### Tydliggörande pedagogik och tillgängliga lärmiljöer (eftermiddag)

Att anpassa på ett sätt som gynnar alla elever och gör skolan tillgänglig för de med särskilda behov. Ofta går det att göra mycket anpassningar med enkla metoder och liten budget. I den här föreläsningen går jag igenom tips och tricks som hjälper de elever som behöver stöd samtidigt som det gynnar alla elever. För att inspirera till att verkligen använda dessa metoder så pratar jag också om varför de behövs och vilken skillnad de kan göra.

#### Föreläsningen innehåller:

- Struktur och schema
- Kommunikation
- Lektionsuppbyggnad
- Läromedel
- Hjälpmedel
- Bedömning
- Fysisk miljö
- Praktiska ämnen
- Schemabrytande aktiviteter och utflykter
- Raster och skollunch
- Bemötande
- Övergångar



**Annelie Karlsson** handleder, föreläser och ger konsultationer. Hon är utbildad lärare, specialpedagog och rektor. I närmare 20 år har hon arbetat i allt från förskola, grundskola och särskola till vuxenutbildning och högskola. Hennes fokus är att använda lågaffektivt bemötande och att göra inlärningssituationen tillgänglig och begriplig för alla. Förutom den professionella erfarenheten har Annelie också personlig erfarenhet som förälder till barn med särskilda behov och problematisk skolfrånvaro.

I april 2018 släpptes boken "Lågaffektivt bemötande och problematisk skolfrånvaro" som Annelie har skrivit tillsammans med psykologerna Maria Bühler och Terése Österholm.

### Pris och anmälan

Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller. För- och eftermiddagsfika ingår i priset, lunch ordnas på egen hand.

**Sista anmälningsdatum:** 13 feb - 2019 (under förutsättning att det finns platser kvar)

**Anmälan skickas till:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

- 800 kr för yrkesverksamma, 10 % rabatt för 5 pers eller fler från samma arbetsplats
- 500 kr för privatpersoner (t.ex. anhöriga eller med egen diagnos)
- 300 kr för medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen

**Information:** Info & anmälan: Anna Paulsen, 0707 – 818 919, [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

Tisdag den 2 april 2019 kl 18:00 - 19:30 i Linköping

## Världsautismdagen

### Kl 18:00- 19:00 - En föreläsning med Anna Planting - Gyllenbåga:



Anna PG är A-barnet som genom ord och dikter berättar från ett inifrånperspektiv hur det är att leva med autism och ADHD.

Anna är författare till böckerna "Som en vit liten strumpa – ett A-barns trottoarer" och "Ett A-barns betraktelser". Två fantastiska böcker som skildrar hennes liv med både glädje och sorg, en Ambition Att på ett Amusant, Artistiskt och Allvarligt sätt skildra ett Annorlunda och vanligt liv med Anna.

*I samband med föreläsningen kommer Annas böcker att finnas till försäljning.*

### Kl 19:00- 19:30 - Utdelning av Pusselbiten

**Datum:** Tisdagen den 2/4 - 2019

**Tid:** kl 18:00 - 19:30

**Plats:** Mariasalen, Missionskyrkan, Drottninggatan 22, Linköping

**Information:** Anna Paulsen tel. 0707-818 919

**Sista datum för anmälan:** 18 mars 2019

**Obligatorisk anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

*Ange namn och mobilnr. till de som ska gå.*

**Fri entré - begränsat antal platser!**

Torsdag den 9 maj 2019 kl 18-21 på Fontänen, Västra vägen 32, Linköping

## Autism - Alla är olika

### En föreläsningkväll med: Loa Lavendell och Linda Bredahl



**Loa Lavendell** är pappa till Zigge som har Autism, ADHD samt Tourettes. Han berättar om hur det är att leva i vardagen och hur man kan göra det omöjliga - bara man vill och vågar.



**Linda Bredahl** är mamma till 4 barn som har autism och andra diagnoser. Hon berättar om ett annorlunda föräldraskap och de erfarenheter det inneburit men också vad som har hjälpt henne och barnen att hitta det som fungerar i ett annorlunda familjeliv.

*Föreläsningen vänder sig till dig som möter barn eller vuxna med autism, ADHD och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i ditt arbete, till dig som är förälder/ anhörig och till dig med egen diagnos.*

**Datum:** Torsdagen den 9 maj

**Tid:** kl 18:00 - 21:00

**Plats:** Fontänen, Västra vägen 32, Linköping

**Pris:** medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen 120 kr (gäller ej arbetsplatser), övriga 170 kr

**Info:** tel. 0707-818 919

**Anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

**Sista anmälningsdatum:** 23 april - 2019

*Anmälan är bindande men platsen kan överlåtas.*







# Årets Lisebergsresa!

**Tid:** 15 juni, 2019

Föreningen betalar precis som tidigare entré och åkband till attraktionerna för våra medlemmar.

Det är återigen så att det endast är ledsagarband som gäller för de vuxna som är ledsagare till sitt barn/anhörig, vill ni åka med era andra barn/anhöriga får ni stå för åkbandet själva. Vuxna med egen diagnos får självklart åkband som vanligt.

Föreningen betalar delvis för bussresan till/från Liseberg, en viss del får man som medlem stå för själv:

60 kr per medlem från och med 13 år

30 kr per medlem mellan 6 och 12 år

Gratis per medlem 5 år och yngre.

**Avgiften skall vara betald senast den 31 mars.**

Du måste själv betala mat och dricka under dagen. Vi räknar med att det går åt ca 300 kr som du måste ta med dig själv. Var och en köper sin mat själv. Det går bra att ta med matsäck om du inte vill köpa mat och fika under dagen. Vill du ha sällskap när du ska äta går det bra att ringa någon av ledarna.

Resan startar mellan gårdarna vid S:t Persgatan 132 i Norrköping (dvs där vi förut hade föreningslokalen) och stannar för påstigning vid Föreningshuset Fontänen i Linköping och vid Mc Donalds utanför Mjölby.

Vi har flera reseledare som kommer att finnas på Liseberg under hela dagen, kontaktuppgifter till dessa får de som ska följa med på resan i slutet på maj/början på juni.

Tiderna kommer vara ungefär som tidigare år med avgång från Norrköping ca 7.30.

Hemresan sker vid 2 olika tider vilket är ca 17.30 (Buss 1) och ca 22.00 (Buss 2).

Exakta tider meddelas i slutet på maj/början på juni till de som ska följa med på resan.

## Frågor

Har du frågor om resan, kontakta Anna på 0707-818 919 eller via mailadressen nedan.

## Medlemsavgift

Din medlemsavgift för 2019 SKALL vara betald och registrerad hos förbundet innan du sätts upp på anmälningslistan för resan.

## Anmälan

Maila anmälan till [liseberg@autism-ostergotland.se](mailto:liseberg@autism-ostergotland.se), skicka separata mail med er anmälan till Liseberg respektive andra aktiviteter. Detta för att lättare kunna hålla isär era anmälningar.

Ange namn, ålder (dd-mm-åå) på samtliga under 18 år som ska följa med, påstigningsort (Norrköping, Linköping eller Mjölby) och mobilnummer.

Skriv också om du ska åka hem med BUSS 1 eller BUSS 2 från Liseberg eller vill åka egen bil (begränsat antal platser). ●



# Kalendarium: Januari - Augusti 2019

## Anmälan till aktiviteter

Nu mera är det obligatorisk anmälan till alla aktiviteter/föreläsningar förutom Öppen dörr.

Anmälan till AST-Gemenskap Norrköping och badet på Vrinnevisjukhuset i Norrköping sker till följande mejladress: [kansli@autism-ostergotland.se](mailto:kansli@autism-ostergotland.se). Anmälan via telefon till ovanstående aktiviteter, kansliet 011-10 43 16

### Anmälan till alla övriga aktiviteter sker till följande mejladress:

[anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se). Anmälan sker helst via mejladressen ovan men har du inte tillgång till mejl kan du ringa till Anna, 0707-818 919 på vardagar mellan kl 9-17. Övrig tid sms.

### Anmälan till föräldraträffar i Norrköping, Linköping samt AST-Gemenskap Linköping:

Det går bra att anmäla sig i tråden ledaren skapat för aktuell träff inne i respektive Facebookgrupp om du är medlem där. Annars anmäler du enligt ovan.



## Öppen dörr Norrköping

Dörren är öppen för alla medlemmar. Inget särskilt är planerat. Från och med vårterminen 2019 har vi Öppen dörr varannan vecka enligt nedan från och med februari. Under sommaren byter vi till måndagar varje vecka, se datum nedan.

**2 jan, 9 jan, 16 jan, 23 jan, 30 jan, 13 feb, 27 feb, 13 mar, 27 mar, 10 apr, 24 apr, 8 maj, 22 maj, 5 jun, 19 jun**

**Sommarens datum: 24 jun, 1 jul, 8 jul, 15 jul, 22 jul, 29 jul, 5 aug, 12 aug, 19 aug**

**Tid:** kl 18:00-20:00, onsdagar

**Plats:** Granens träffpunkt, S:t Persgatan 134, Norrköping

**Info:** [kansli@autism-ostergotland.se](mailto:kansli@autism-ostergotland.se), tel. 011 - 10 43 16



## AST Gemenskap

Till våra träffar är du som är 18 år eller äldre och har Aspergers syndrom, högfungerande autism eller liknande välkommen. Vid behov får du också ta med dig en ledsagare, kontaktperson eller någon annan som du känner dig trygg med. Obligatorisk anmälan.

### LINKÖPING

Planeringen för gruppen i Linköping bestäms den **14 jan** och läggs därefter ut på gruppens Facebooksida, i kalendern på föreningens hemsida och finns att tillgå genom att maila [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) och be om den.

**Tid:** 18:30 - 20:30, måndagar om inte annat anges

**Ledare:** Ulrika Karlsson Greiff och Agneta Hell, de har varannan träff.

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller via facebookgruppen

**14 jan (9 jan) Vi ses på Fontänen för fika och planering av våren**

**28 jan (23 jan), 11 feb (6 feb), 25 feb (20 feb), 11 mar (6 mar), 25 mar (20 mar), 8 apr (3 apr), 6 maj (1 maj), 20 maj (15 maj), 3 juni (29 maj)**



## NORRKÖPING

**Tid:** 18:00 - 20:00, måndagar om inte annat anges.

**Ledare:** Leif Johansson och Päivi Hilli

**Info & anmälan:** [kansli@autism-ostergotland.se](mailto:kansli@autism-ostergotland.se), tel. 011 - 10 43 16

**Plats:** S:t Persgatan 134 Vpl BV i äldreboendet S:t Persgatan (Granen), om inte annat anges.

**7 jan – Kakprovning.** Vi provsmakar olika kakor till fikat.

**14 jan – Film.** Vi ser en film genom en av Thapperskas projektorer. Filmen väljer vi på plats från ett urval, men om film blir vald innan skriver vi titeln på hemsidan. Träffen kan pågå till kl. 20.30 beroende på vilken film som blir vald. Vi bjuder på "OLW" och liknande falska kopior. **Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**21 jan – Brädspelskväll.** På årets tredje träff spelar vi olika brädspel. Kortspel, brädspel, Fia, Yatzy eller något annat roligt spel. Föreslå ett spel eller ta gärna med eget.

**28 jan – Fika på Broadway café.** På Kungens namnsdag går vi och fikar på Kungarna på Broadways (Eldkvarn) gamla stamfik. Vi träffas där. **Plats:** Bråddgatan 26

**4 feb – Musikquiz.** Vi har ett quiz samtidigt som vi fikar.

**11 feb – Restaurangbesök.** Vi träffas utanför äldreboendet på S:t Persgatan och bestämmer där och då vilken restaurang vi går till.

**18 feb – Brädspelskväll på Norrköpings brädspelscafé.** Vi träffas direkt på spelcaféet.

**Plats:** Trädgårdsgatan 2

**25 feb – Bio.** Film bestämmer vi efter att tablån kommit ut onsdagen den 20 feb. Filmer som passar in något så när till våra tider kl. 18-20 kommer att presenteras på hemsidans kalender torsdagen innan, och man får rösta genom [kansli@autism-ostergotland.se](mailto:kansli@autism-ostergotland.se) eller 011-10 43 16. Lördagen den 23 feb presenteras vald film, plats, och tid.

**Viktigt:** Att anmäla sig så snart som möjligt efter att vald film presenteras här, helst mejl eller telefon/svarare. **Avanmäla är viktigt ifall man inte kan komma!** **Plats:** Filmstaden eller Cinema

**4 mar – Vi gör våra egna semlor.** Dagen innan Fettisdagen, det är nog okej. Vi köper bullarna färdiga, och fyller dem med inkräm själva.

**11 mar – Vi bakar tårta.** På kronprinsessan Viktorias namnsdag passar det att baka en tårta i hennes ära. Tyvärr så kunde hon inte komma förbi. Vi köper bottnarna färdiga och färdigställer resten själva.

**18 mar – Vi gjuter i betong kl. 18-21.** Vi får besök av Tony som har med sig utrustning och formar för mindre föremål att gjuta i betong. Träffen kan pågå till kl. 21. **Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**25 mar – Matlagning kl. 18-20.30.** Vi försöker oss på att laga någon grekisk rätt, blir det inte bra så kan vi ändå ta en våffla med sylt och grädde då det är Våffeldagen denna dag. Vi är i mötesrummet Solen som har fullutrustat kök. **Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**1 apr – Vi provar snacks och drycker med ovanliga smaker.** Vi letar upp olika gotter i affärerna som vi aldrig smakat på tidigare och utvärderar. Kanske hittar vi något vi gillar. Vi har vanligt fika också ifall det inte skulle smaka.

**8 apr – Luftgevär.** Vi träffas vid Norrköpings skytteförenings skjuthall, som ligger i källarplan vid Ebersteinska skolan, nära Lenningska sjukhemmet. Då det är andra som skjuter samtidigt brukar vi vänta en stund utanför innan vi går in för att kön ska avta, så om du är lite sen gör det inget. Bilparkeringen utanför kan man inte använda utan man får parkera på ex. Fotbollsgatan. **Plats:** Lennings Gata 2

**15 apr – Spelkväll.** Kortspel, brädspel, Fia, Yatzy eller något annat roligt spel, föreslå ett spel eller ta gärna med eget.



**29 apr – Matlagning på Thapperska kl. 18-20.30.** Vi lagar och äter vegetarisk mat i rummet Solen, som har ett fullutrustat kök. **Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**6 maj – Bowling kl. 18-19.** Vi spelar bowling på HUGO. Vi träffas inne på bowlingen en trappa ned, fråga i restaurangen om du inte hittar. Leif kommer att stå utanför restaurangen till kl. 17:50. Man behöver 10 minuter till att leta fram skor och klot, passet börjar kl. 18. **Plats:** HUGO, Slottsgatan 118, Norrköping

**13 maj – Tipspromenad.** Vi har en tipspromenad i Vrinneviskogen, vid regn så är vi inomhus. OBS! På Thapperska. **Plats:** Utanför entrén Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**20 maj – Matlagning kl. 18-20.30.** Vi lagar och äter tacobuffé i rummet Solen, som har ett fullutrustat kök. **Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**27 maj – Badminton kl. 18-19.** Vi hyr två banor på Racketstadion kl. 18 till 19, klär om gör man före och efter tiden. Eventuellt så kan vi ordna skjuts från stadens centrum eller liknande. **Plats:** Vattenverksvägen 14, Norrköping

**3 jun – Minigolf.** Vi spelar ett golfpass på Vrinnevi minigolf, Sprängstensgatan 20. Vi träffas där på plats, vid regn är vi på Thapperska som ligger drygt en halv km. därifrån. **Plats:** Sprängstensgatan 20, Norrköping

**10 jun – Korvgrillning och kubbspel.** Vi grillar vid Thapperskas rökruta, spelar kubb på gräset bredvid. Vid vatten från himmelen så är vi inomhus och kokar korv i stället.

**Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping



## Föräldragrupp

Våra föräldrareträffar har vi oftast på lördagseftermiddagar. Här har du möjlighet att träffa andra föräldrar till barn med autismspektrum eller misstänkt diagnos och diskutera och utbyta erfarenheter medan vi fikar. Obligatorisk anmälan, senast datum i parantes.

Föräldragrupperna har varsin Facebookgrupp där man kan vara med om man vill.

### NORRKÖPING

**26 jan (23 jan), 23 feb (20 feb), 30 mar (27 mar) och 25 maj (22 maj) samt ons. 17 apr (14 apr) kl. 17.30-20.**

**Tid:** Lördagar kl. 13:00 -16:00 (25/5 på restaurang)

**Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**Ledare:** Sandra Lavendell

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller via facebookgruppen. Maila till adressen ovan om du vill gå med i föräldragruppen och då få tillgång till Facebook gruppen.

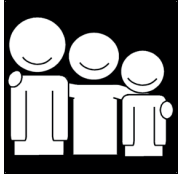
### LINKÖPING

**9 feb (5 feb) kl.12:00-14:00, 7 mar (3 mar) kl.17:30-19:30, 6 apr (2 apr) kl.12:00-14:00, 18 maj (13 maj) kl. 12:00-14:00**

**Plats:** Föreningshuset Fontänen, mötesrum: Hellströms rum. Västra vägen 32, Linköping.

**Ledare:** Eva Annell

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller via facebookgruppen



## Ungdomsträffar Norrköping

Ungdomar mellan 14-18 år är välkomna på träffarna. Sista anmälan i parentes.

**2 feb (25 jan)** – Måla och skapa smycken i en konstnärs verkstad (Krokek).

Adress fås vid anmälan.

**2 mar (22 feb)** – Skissa, rita, origami, spela spel och fika på Thapperska.

**30 mar (22 mar)** – Bowling i Vilbergens bowlinghall.

**27 apr (19 apr)** – Prova på agility med egen eller lånad hund. Plats anges närmare in på via hemsida eller vid anmälan.

**Tid:** Kl. 14:00 - 16:00

**Ledare:** Mia Askenbom och Lena Ferm

**Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping om inte annat anges

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)



## Cirkusgympa i Norrköping och Linköping

Välkomna att prova på cirkus med Cirkus-Emma. Under en och en halv timme får ni testa på olika cirkusaktiviteter. Alla kommer att få prova olika sätt att jonglera, balansera och röra på kroppen. I mitten av passet tar vi en paus och sedan fortsätter vi med cirkusträningen.

Att träna cirkus är ett roligt sätt att öva motorik och ge ökad kroppskänedom. Inom cirkusen finns det alltid något man kan lyckas med, samtidigt som det finns oändliga chanser att fortsätta träna hur mycket man vill.

### LINKÖPING

**16 feb (7 feb) och 16 mar (7 mar) kl. 14:00 - 15:30** – gymnastiksalen på Fontänen, Västra vägen 32, Linköping

### NORRKÖPING

**16 feb (7 feb) och 16 mar (7 mar) kl. 11:00 - 12:30** – gymnastiksalen på Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

De som inte var med vid första tillfället har förtur till det andra tillfället.

**Ålder:** 6-16 år

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

**Maxantal:** 12 barn per grupp.

**Hemsida:** [www.cirkusemma.se](http://www.cirkusemma.se)



## Bad Norrköping

**Tid:** 15:15 – 16:00 eller 16:00-16:45

**Plats:** Vrinnevisjukhuset Norrköping, Rehabiliteringen, Ortopediska kliniken

Vid behov av beskrivning, maila eller ring kansliet.

**Ledare:** Leif Johansson resp Päivi Hilli

**Info & anmälan:** [kansli@autism-ostergotland.se](mailto:kansli@autism-ostergotland.se) eller 011-10 43 16

**12 jan, 19 jan, 26 jan, 2 feb, 9 feb, 16 feb, 23 feb, 2 mar, 9 mar, 16 mar, 23 mar, 30 mar, 6 apr, 13 apr, 27 apr, 4 maj, 11 maj, 18 maj, 25 maj, 1 jun, 8 jun**





## Yoump, Linköping

Yoump är en stor sport- och nöjesarena där gravitationslagen har upphört att existera. Explore gravity och känn den totala rörelsefriheten i en lokal med trampoliner från vägg till vägg. Speciella strumpor måste användas men det står föreningen för. Då det är en populär aktivitet så kommer i första hand de som inte varit med tidigare att få plats. Vilka som fått plats meddelas ca 1 vecka före aktiviteten. OBS! Anmälan får endast ske till ett tillfälle i taget.

Vi samlas i cafeterian 15 minuter innan hopptiden börjar.

**Tid:** 16:00 – 17:00 (kom 15 min innan)

**Datum:** 24 feb samt 19 maj

**Ledare:** Malin Bergstedt Leander

**Plats:** Östra Svedengatan 27 Linköping

**Hemsida:** [www.yoump.se](http://www.yoump.se)

**Sista anmälan:** 16 feb resp. 11 maj

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

## Busfabriken

Föreningen bjuder på inträde för barn och ungdomar som är medlemmar i föreningen (vuxna går in kostnadsfritt). Ni får komma vilken tid som helst som passar er under dagen. Busfabriken är öppen mellan kl. 10-19. Skriv upp era namn i kassan. Glöm inte att ni måste anmäla erat deltagande till föreningen innan.

### LINKÖPING

**Tid:** 6 mar. Anmälan senast 25 feb.

**Plats:** Busfabriken, Vimarkagatan 1, Linköping

**Hemsida:** [www.busfabriken.se](http://www.busfabriken.se)

**Anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

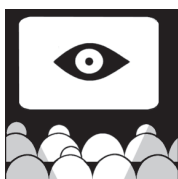
### NORRKÖPING

**Tid:** 9 apr. Anmälan senast 1 apr.

**Plats:** Busfabriken, Ståthögavägen 4, Norrköping

**Hemsida:** [www.busfabriken.se](http://www.busfabriken.se)

**Anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)



## Bio

I Söderköping och Norrköping visas nyare biofilmer för våra medlemmar. Då har vi hela salongen för oss själva. Vi släcker inte ned helt, utan har svag belysning under hela visningen. Vi har inte heller lika högt ljud som på vanliga biovisningar. Dörren till salongen står öppen under filmen i fall någon känner sig instängd.

Se kalendern på hemsidan för att se vilken film som visas respektive datum.

Sista anmälningsdag inom parentes.

### NORRKÖPING

**22 feb (19 feb), 22 mar (19 mar), 26 apr (23 apr)**

**Tid:** Fredagar kl. 15:00

**Plats:** Cnema, Kungsgatan 56, Norrköping

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

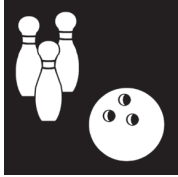
## SÖDERKÖPING

16 feb (13 feb), 6 apr (3 apr), 18 maj (15 maj)

Tid: Lördagar kl. 15:00

Plats: Söderköpings bio, Ringvägen 45A, Söderköping

Info & anmälan: [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)



### Bowling Strandgatan 2, Linköping

Vi börjar med att leta reda på bowlingskor och klot som passar. Obligatorisk anmälan, sista anmälan i parentes.

**Ålder:** Barn upp till 14 år.

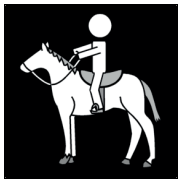
**Ledare:** Anna Tångered Rudén

**Tid:** 23 mar (15 mar). Samling 13:45, spelet börjar kl 14:00

**Plats:** Strandgatan 2, Linköping

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

**Hemsida:** [www.strandgatantva.se](http://www.strandgatantva.se)



### Möjligheternas Gård (Skärblacka)

Hälsa på kaninerna, mingrisen, marsvinen, hästarna och de andra djuren på gården. Testa att rida på en ponny och åka häst och vagn. Vi bjuder på korv med bröd och fika vid kl 12:00. Glöm ej att meddela eventuella allergier i anmälan.

**Datum:** 26 maj

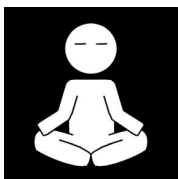
**Tid:** 10:00-14:00

**Plats:** vägbeskrivning fås i samband med anmälan.

**Hemsida:** [www.mojligheternasgard.se](http://www.mojligheternasgard.se)

**Ledare:** Eva Annell

**Anmälan & info:** anmälan senast 6 maj till [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)



### Yoga för medlemmar

Alla medlemmar är välkomna att delta utan kostnad på de enkla yogapassen på Norrköpings Kundalini Yogacenter i Norrköping eller Söderköping! Yogan anpassas till de som deltar, en del har inte varit på yoga förut medan andra har mer vana att använda yogan. Man får ta med sig en vän, boendestöd, kontaktperson eller annan "må bra – person" på yogan om man tycker det känns bra. Du kan läsa om pass och tider på Yogacentrets hemsida. Passen bokas enligt alternativ nedan, uppge att du är medlem i vår förening och lämna ditt namn.  
**E-post:** [info@nkpgkundaliniyoga.se](mailto:info@nkpgkundaliniyoga.se) **Telefonnr:** 070 -104922 (Jan) eller 0709-589645 (Kathleen)

### Prova på yoga

Vi erbjuder i vår två tillfällen där man kan prova på yoga. Precis som vid de vanliga yogapassen kan man ta med sig en "må bra – person" om man vill det. Tiden som står nedan är starttiden för passet, var på plats en stund innan för att hinna byta om. Ledig (bekväm) klädsel är bra att ha på sig.

**Datum:** 26 feb (18 feb) och 12 mar (4 mar) **Tid:** kl. 18-19

**Plats:** Norrköpings Kundaliniyogacenter, Luntgatan 29

**Ledare:** Jan Lunde eller Kathleen Ginyard **Hemsida:** [www.nkpgkundaliniyoga.se](http://www.nkpgkundaliniyoga.se)

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)



**Autism- och Aspergerföreningen  
Östergötland**  
Gamla Övägen 23  
603 79 Norrköping

## Kontaktuppgifter

### Kansliet

Om vi har möjlighet svarar vi även utanför telefon-  
tiderna. Svarar vi inte går det bra att tala in ett  
meddelande med ditt namn och ditt telefonnum-  
mer så ringer vi upp så snart vi kan.

**Telefonnummer:** 011 – 10 43 16

Måndag kl. 14-16

Tisdag kl. 14-16

Torsdag kl. 14-16

Fredag kl. 14-16

**E-post:** [kansli@autism-ostergotland.se](mailto:kansli@autism-ostergotland.se)

### Ordförande Anna Paulsen

**Telefonnummer:** 0707-818 919

**Telefontider:** Vardagar kl. 9:00 – 17:00

**E-post:** [anna.paulsen@autism-ostergotland.se](mailto:anna.paulsen@autism-ostergotland.se)

### LSS-ombud

**Linda Bredahl** [linda@autism-ostergotland.se](mailto:linda@autism-ostergotland.se)

**Anneli Berg** [anneli@autism-ostergotland.se](mailto:anneli@autism-ostergotland.se)

### Skolombud

**Agneta Hell** [agneta.hell@gmail.com](mailto:agneta.hell@gmail.com)

## Medlemsinfo

### Deltagande i föreningens aktiviteter

Alla som deltar i våra aktiviteter måste vara medlem-  
mar i Autism- och Aspergerförbundet. Detta för att  
våra försäkringar ska gälla vid aktiviteterna. Detta  
betyder att föräldrar och syskon som deltar i våra  
aktiviteter också behöver ha ett medlemskap.

Vill man prova på någon av våra återkommande  
aktiviteter innan man blir medlem går det själv-  
klart bra, men efter tre gånger är det dags att bli  
medlem om man vill fortsätta. Om man bara är  
med och tittar på eller fungerar som hjälpare/  
ledsagare under någon av våra aktiviteter behöver  
man inte vara medlem. Om inget annat  
anges bjuder föreningen på entrén/avgiften.

### Öppettider

**Thapperska Gamla Övägen 23, Norrköping.**

Efter flytten till Thapperska har vi ingen lokal så  
som vi hade innan. Endast bokade besök med  
Leif, Linda och Päivi är okej. Se vår hemsida:  
[www.autism-ostergotland.se](http://www.autism-ostergotland.se) för vårt program.

### Hemsida

All information finns tillgänglig på vår  
hemsida som uppdateras kontinuerligt  
[www.autism-ostergotland.se](http://www.autism-ostergotland.se)

**Ansvarig utgivare:** Anna Paulsen

**Layout:** Ulrika Karlsson Greiff

**Foto framsidan:** Ellinor Sjösten Godlund

**Tryck:** Screenprint **Piktogram:** [www.pictoselector.eu](http://www.pictoselector.eu)

**Nästa nummer:** Nr 2 2019 utkommer i början av september.

Sista datum för material till tidningen är 16 aug.