

SPEKTRUM



INNEHÅLL

Sid. 2 Nyheter

Sid. 3 Lenas krönika

Sid. 4-5 Presentation av föreningen

Sid. 6 Återblickar 40 år

Sid. 7 Stipendium

Sid. 8-9 40 år!

Sid. 10-11 Föreläsning

Sid. 12-13 Pusselbiten mm

Sid. 14-15 Kalendarium

Nyheter

Betalning av medlemsavgift!

När ni läser detta så bör ni ha fått er medlemsfaktura för nästa år. Vi får varje år ett antal medlemsavgifter inbetalda till vårt konto i distriktet. Medlemsavgiften skall betalas till förbundet, använd därför det bankgironummer som står på din faktura.

Bad!

Badet på Sandbyhov stänger. Detta är sista terminen med bad på Sandbyhov. Vi arbetar på en lösning gällande bad men är inte klara med det ännu.

När vi vet hur det blir till nästa termin skriver vi ut det på hemsidan och Facebook.

Spektrum på hemsidan!

För att spara på föreningens ekonomi samt miljön uppskattar vi om medlemmarna kan tänka sig att läsa vår medlemstidning "Spektrum" på hemsidan.

Vi skickar då ett mail när tidningen finns där. Eftersom det inte fungerat tillfredsställande när vi skickat tidningen som bifogad fil via e-post så provar vi denna variant istället.

Vi vill gärna att ni skickar bilder till Spektrums framsida. Bilden måste vara högupplöst och i god kvalitet. Vi väljer ut vilka bilder som publiceras. Skicka mail till: spektrum@autism-ostergotland.se

Vill du ha ett mail när tidningen finns på hemsidan? Maila till: anna.paulsen@autism-ostergotland.se och ange din e-postadress. Ni som anmält det tidigare finns kvar så ni behöver inte maila igen.

AST-G Motala/Mjölby

Då intresset för dessa träffar är lågt så ligger de vilande tillsvidare. Intresserad av att vara med i gruppen? Ring kansliet, 011-10 43 16 eller maila annikakraft1@yahoo.com

LISEBERG

2018 års resa till Liseberg blir den 16 juni! Nytt för i år är att medlemsavgiften skall vara betald INNAN man får sätta upp sig på anmälningslistan för resan.

När ni läser detta har ni förmodligen fått er medlemsfaktura för nästa år. Vi vill gå ut med denna information redan nu så att ni har betalt er medlemsavgift innan ni anmäler till resan. Inbjudan till Lisebergsresan kommer i tidningen, på hemsidan samt på Facebook under januari månad.

Av erfarenhet vet vi att det går mycket fort för resan att bli fullbokad (drygt 1 vecka tog det i år). Vi hoppas på många resugna i sommar! ●

Tipsa oss gärna om nyheter och aktiviteter! Skicka ett mail till: spektrum@autism-ostergotland.se



Lena Petersson lever med egen aspergerdiagnos och skriver krönikorna i vår tidning. Hon är nu aktuell med den första delen av sin självbiografi "Hon verkar vara mycket ensam". Om jag har Aspergers syndrom. Då har jag haft den funktionsnedsättningen hela tiden utan att veta om det. I så fall har jag varit annorlunda hela mitt liv utan att jag har märkt någonting. Betyder det att mobbarna har haft rätt hela tiden när de har sagt åt mig att jag inte var normal? Det här är några av de frågor som Lena Petersson bearbetar i sin självbiografi, en naken skildring om hur det är att växa upp med Aspergers syndrom. En bok om att övervinna svårigheter, att våga, att vinna och framför allt om att leva.

E-bok ISBN: 978-91-87855-32-0. Utgivningsdatum 8 november 2017. E-boken kan köpas från Adlibris: www.adlibris.com. Inbunden bok ISBN: 978-91-87855-26-9. Utgivningsdatum 2 december 2017. Den kan köpas på Bokus: www.bokus.com och Lumenos: www.lumenos.se. På TellUs Bok- och berättarmässa på Linköpings stadsbibliotek den 2 dec.10.00 - 16.00 kan du träffa Lena och köpa boken.

Lenas krönika: Sovhjälpen

Jag har deltagit i vårdcentralens KBT-behandling "Sovhjälpen" på Internet. Kuratorn hade inte behandlat någon med autism förut. Efter sju veckor fick jag fortsätta behandlingen på egen hand tills sömnen inte var något problem för mig längre. Jag lärde mig hur sömnen fungerade. Den påverkades av mina vanor, sömnrutiner, tankar och beteenden, min stressnivå och balans mellan vila och aktivitet, hur trött jag var, hur länge jag hade varit vaken och hur aktiv jag hade varit under dagen. För att minska stressen övade jag mig på medveten närvaro och acceptans.

Först förde jag en sömndagbok över hur dags som jag lade mig i sängen, hur lång tid det tog för mig innan jag somnade, hur dags som jag eventuellt vaknade under natten och hur länge jag var vaken då, hur lång tid som jag låg i sängen totalt och hur mycket av den tiden som faktiskt var sömn.

Sedan började sömnrestriktionen. Det innebar att jag bara låg i sängen så många timmar som jag vanligtvis sov. Då blev sömnbehovet större, sömnen djupare och mer sammanhängande. Jag låg vaken mindre tid i sängen och jag behövde inte känna mig lika oroad och spänd längre. Jag räknade ut sovschemat genom att jag lade ihop sovtiden för den gångna veckans nätter och delade den totala sovtiden med sju. Det rekommenderades inte att sova mindre än fem timmar och jag fick fem komma fyra. Därför avrundade jag till fem och en halv timme. Jag skulle gå upp klockan sju så därför fick jag inte lägga mig förrän halv tre på natten. Jag blev så trött att jag såg dubbelt och kände mig yr och illamående. Trots att det var så krävande var jag tvungen att följa sovschemat minst sex nätter för att jag skulle kunna utvärdera hur det hade gått. Därför följde jag sovschemat hela veckan och jag var rädd för att somna för tidigt om kvällarna. När veckan hade gått lade jag ihop den totala sovtiden och delade den med den totala tiden som jag hade legat i sängen. Då fick jag fram min sömneffektivitet. Om den var åttiofem procent eller mindre så var jag tvungen att fortsätta med samma sovschema en vecka till eller lägga mig tjugo minuter senare. Om



den var högre än åttiofem procent så fick jag lägga mig tjugo minuter tidigare. Min sömneffektivitet var åttioåtta procent och jag fick lägga mig tio över ett. En kväll somnade jag i fåtöljen medan jag höll på med min avslappningsövning. Jag vaknade efter tre timmar och tolv minuter och insåg att jag hade somnat för tidigt. Jag fick panik och kunde inte somna om igen. Efter det tillät kuratorn mig att göra avslappningsövningen i sängen en halvtimme innan jag skulle somna för att jag inte skulle vara orolig och motverka effekten av avslappningsövningen.

Först försvann min oro för att inte kunna somna. Sedan försvann min oro för att somna för tidigt. Sist försvann även min oro för att inte kunna somna om igen när jag vaknade mitt i natten. För vaknade mitt i natten gjorde jag ibland och hjärnan vaknade oftast före väckarklockan, men det gjorde inte så mycket längre eftersom jag somnade inom en halvtimme och sov djupare och mer sammanhängande och jag kände mig mer utsövd. Dessutom somnade jag oftast om när jag vaknade mitt i natten. Därför tyckte jag att sömnbehandlingen var värd allt besvär trots att jag mådde så dåligt när jag inte fick lägga mig vid tjugotvå som jag var van vid att göra. ●



Presentation av föreningen, av en elev på Marieborgs folkhögskola!

Två veckor innan skolavslutningen, så fick vi som sista uppgift att skriva en presentation om en förening, några dagar innan avslutningen så läste vi upp det vi skrev, och eleverna fick rösta på sin favorit presentation.

Föreningen med flest röster skulle få 1000 kr i donation från skolan, och jag valde att skriva om Autism- och Aspergerföreningen Östergötland.

Den första anledningen som jag valde att skriva om denna förening var för att Autismspektrumet vanligen är något som man bara lär sig om när man antingen känner en autistisk person, eller när man själv har den diagnosen.

Jag valde att presentera föreningen så att dem i klassen skulle kunna få en bättre insikt om hur är för Autister, och kanske också om hur det är för mig dagligen.

Jag har diagnosen Aspergers syndrom och jag blir påmind om det varje dag. Jag blir påmind varje dag att jag inte är 'normal', att jag inte är som dom flesta.

Men det är lugnt, det är inte det värsta som finns! Tyvärr så finns det folk som inte håller med mig, utan tycker raka motsatsen. Jag har redan vetat länge att det finns folk som tycker att jag har en obotlig sjukdom, att jag inte har något liv och att jag aldrig kommer ha ett, och att det vore bättre om jag bara hängde mig eller hoppade av en bro eller sköt av ansiktet. Jag vet att sånt folk finns. Fast den värsta känslan som jag får är när föreningar som är menad för att hjälpa mig, håller med om att jag är sjuk.

Den andra anledningen var för att också försäkra mig själv om att den här föreningen är en att lita på.

Det finns en förening i USA som är mer riktad till föräldrar av autistiska personer än dem som

faktiskt är autistiska. I den föreningen så finns det ingen autistisk ledare, och den enda gången som det fanns en, han slutade senare för att han tyckte ledarna var alltför fördomsfulla. Det fanns en kvinna som i en kampanjvideo nämnde att hon hade funderat över att kanske hellre köra av en bro med hennes autistiska dotter i framsätet, än att ta henne till en specialskola. Hennes dotter sågs i bakgrunden, lekandes nära fönstret.

När man ser sånt folk över internet, i tidningarna, eller till och med på TV, kan man inte rå för att känna sig lite sårad över det. Jag har haft turen till att inte möta sånt folk i verkliga livet, men det betyder inte att jag inte blir påverkad av det. Man behöver inte vara där för att något ska bli personligt.

Jag behöver inte vara där för att någonting ska vara om mig. Eller min syster. Eller min mamma. När det gäller diagnoser, det är lite som med fysiska sjukdomar, det är bäst att få diagnosen så fort som möjligt. Ju senare man får reda på det, desto svårare kan det gå i livet. Och innan man har fått en diagnos, så får man inte den hjälp man behöver. Det kvittar hur synligt det är, om man inte har det på papper, så räknas det inte.

Min syster fick sin Autismdiagnos när hon var 16, runt 10 år sen. Jag fick min Aspergerdiagnos när jag var också 16, runt fyra år sen. Min mamma fick diagnoserna Aspergers syndrom/ADHD nu i mars. Hon fyllde 47 i oktober.

När man väl har fått en diagnos så kan man få hjälp med många saker. Som tex. korttidsboende, aktivitetsersättning, föreningar, specialskolor, till och med servicelägenheter.

Jag går till ett korttidsboende, jag får aktivitetsersättning, och jag har nyligen flyttat till min första lägenhet. Jag är inte med i någon förening, men jag har varit och tittat till Autism- och

Aspergerföreningen långt innan vi fick den här uppgiften, och det verkar faktiskt ganska kul. Det är rätt likt som korttidsboendet, fast det var mer schemalagda aktiviteter, och man sover inte över där borta. Jag har kollat in på schemana som dem har, och dem här aktiviteterna som jag nämnde inkluderar ridning, bad på Sandbyhov, film, Lisebergsresa och andra utflykter, och till och med Pokenader!

Den här föreningen hjälper autister samt deras anhöriga genom olika föreläsningar och medlemsrådgivning angående frågor kring diagnosen.

Jag blev jätteglad av att höra från hon jag kontaktade att dom har flera autistiska ledare, samt så får dem mycket tips och rådgivning från autister.

Jag frågade kvinnan varför hon som individ valde att jobba inom detta förbund, och hennes svar värmdde hjärtat. Hennes nu 15-årige son fick sin autismdiagnos för 7 år sedan, hon valde då

att bli en medlem, och vid 2015 så blev hon en styrelsemedlem.

När alla var klara med sin presentation så fick man rösta på sin favoritförening genom handuppräckning. Jag fick 12 av 15 röster.”
/Stephanie Herrera, elev på Marieborgs folkhögskola

Text Stephanie Herrera

Autism- och Aspergerföreningen Östergötland:
”En mycket bra presentation av Stephanie och vi tackar ödmjukast för pengarna från skolan. Bra jobbat Stephanie!”



Vill DU vara med i styrelsen eller hjälpa till på annat vis?

I styrelsen planerar och beslutar vi om olika saker som skall ske i föreningen under året. Bland de som är med i styrelsen så finns det föräldrar, yrkesverksamma och inte minst personer med egen funktionsnedsättning inom autismspektrumtillstånd.

Det handlar om ca 10 möten på ett år, antingen är man på plats i Norrköping på kansliet eller så är man med via länk. Utöver mötena så går vissa styrelsemedlemmar på till exempel samverkansmöten, planerar aktiviteter och föreläsningar, tar hand om ekonomin för att nämna bara några saker. Vi ser gärna en spridning i länet så bor du på någon av de mindre orterna är vi speciellt intresserad av just DIG. Kontakta valberedningen@autism-ostergotland.se för mer information.

Att driva en förening med drygt 1100 medlemmar kräver mycket engagemang. Vi efterlyser nu personer som vill ställa upp som ledare för aktiviteter, vara med på till exempel världsautismdagen och informera, komma med idéer till nya aktiviteter och mycket annat.

Kontakta Anna Paulsen på **0707-818 919** eller anna.paulsen@autism-ostergotland.se

Under 2017 firar föreningen 40 år!

Här följer några återblickar från de 40 åren. I detta nummer är det 2007-2016 som presenteras.

2007

- Under året arbetades det bland annat med fritidsfrågor i Norrköping.

2008

- Under året har ett antal träffar genomförts, bland annat föräldraträffar, Aspergerträffar, Fenomenmagasinet, bad och biobesök.
- Föreläsningar om funktionsnedsättningar har genomförts på lärarutbildningen på Campus i Norrköping.

2009

- En vernissage för att fira den nya lokalen på S:t Persgatan 132 i Norrköping med öppet hus gick av stapeln detta år. Under dagen kunde man titta på lokalen, se akvarellmålningar av Marie Lindfeldt och fotografier av Patrik Lundström.
- Inför föreningens namnbyte från och med 1 januari 2010 så arrangerades ett dopkalas i december. "Dopet" skedde genom att de närvarande lade ett pussel som var en bild av föreningens nya logotype. Autism- och Aspergerföreningen Östergötland är det nya namnet.

2010

- Det här var året då vi fick vårt nuvarande namn för föreningen, Autism- och Aspergerföreningen Östergötland.
- AS-gruppen åkte till Liseberg, det var en mycket uppskattad resa.
- Vi invigde också vårt bibliotek med ungefär 150 böcker.

2011

- Några föreläsningar under året hölls av bl.a. Svenny Kopp, Johannes Almborg, Terese Ekman och Ulrika Aspeflo.
- I år fick alla medlemmar följa med till Liseberg, 35 stycken resugna blev det.
- Förutom våra vanliga aktiviteter ordnades också diskussionsträffar för personer med Aspergers syndrom.

2012

- Under året ledde Gunilla Jarmar en föräldrautbildning.
- Vi gick också med i Facebook samt hade prova på aktiviteter såsom till exempel Kenpo.

2013

- Prova på aktiviteterna fortsatte med bland annat fäktning, rodd och bågskytte.
- Det startades också en yogagrupp utöver våra vanliga aktiviteter.

2014

- En uppskattad föreläsning med Tina Wiman om appar hölls under året.
- Bland aktiviteterna i övrigt var det bl.a. Busfabriken, klättring, biobesök och AS-träffarna.

2015

- "När mallen inte stämmer" föreläste Kenth Hedevåg om.
- Besök på Flygvapenmuseet, tjejgrupp, Hangaren och andra aktiviteter genomfördes.

2016

- Elin Blick, Jill Rogheden, Hilda Hansson, Agneta Björck och Sven-Olof Dahlgren föreläste under året.
- Drygt 260 olika aktiviteter genomfördes under året, det var bio, MELA-flotten, Liseberg, lekland och självklart AST-Gemenskap samt öppen dörr och mycket annat.
- Genomgående under alla år så arbetas det aktivt med LSS-frågor, skolfrågor och annat som rör våra medlemmar.

Nu är det dags att söka föreningens stipendium

Du som är medlem i Autism- och Aspergerföreningen i Östergötland kan ansöka om vårt stipendium. Stipendiet är på 5000 kr. Summan kan komma att delas mellan flera sökanden om styrelsen finner det lämpligt. Det finns inga begränsningar för vad du kan söka för, styrelsen avgör vad som är mest lämpligt. Alla ansökningar är hemliga och styrelsens beslut kommer inte att kungöras offentligt. Senast den 31 januari 2018 vill vi ha din ansökan.

Du kan skicka talongen nedan i brev till nedanstående adress. (Det går bra att skriva på ett annat papper om du inte vill klippa i tidningen.) Märk kuvertet med ”**Stipendiet**”.

*Autism- och Aspergerföreningen Östergötland
c/o Paulsen, Rundelgatan 10, 573 35 Tranås*

Du kan också maila din ansökan till info@autism-ostergotland.se eller lämna den till någon av våra styrelsemedlemmar.

Stipendiet 2018

Namn:

Medlemsnummer:

Gatuadress:

Postnr och postort:

E-postadress:

Telefonnr:

Kostnadsberäkning (om möjligt):

Motivering till ansökan:



40-års jubileum

Den 30 september 2017 firade vi att föreningen i Östergötland har funnits i 40 år! Det var en solig lördag och vi hade glädjen att fira dagen med cirka 120 besökare i blandade åldrar i och utanför föreningens nya lokaler på Thapperska i Norrköping. Flera medlemmar, föreningens personal och några ur styrelsen fanns på plats för att ge information och prata med besökarna. En del besökare passade på att köpa föreningens fina mugg eller en pin. För de som var nyfikna fanns ett urval av intressanta böcker att bläddra i.

Besökarna kunde gå en tipspromenad där det fanns frågor både för de vuxna och för barn. Barnen kunde också gå på skattjakt och få en fin medalj. I fiskdammen fick alla de som fiskade napp. Utanför Thapperska fanns en ambulans som man kunde titta på och få information om. De som ville kunde provsitta ambulansbåren eller provsitta vid ratten. Lite längre bort fanns två ponnier och ponnyridningen blev välbesökt i det fina men lite kyliga vädret. Många passade på att ta en god fika eller en kokt korv i trevlig samvaro i kiosken.

På kvällen kom 18 medlemmar till vår jubileumsmiddag på restaurang Rose Garden för att äta en bit mat och umgås under trevliga former. Stort tack till alla som besökte föreningen på jubileumsdagen och som deltog på jubileumsmiddagen. ●

Lite bilder från jubileumsdagen...



Ambulans med personal fanns på plats.



Fiskdammen var populär.



Linda som är anställd på föreningen och Ulrika från styrelsen, stod vid informationsbordet.





Det var många som provade på att rida och om man inte vågade, i alla fall klappa hästarna.



Fotograf Tommy Arnold



Fredag den 9 februari 2018 kl 9:00 - 15:30 i Norrköping

En föreläsning med Bo Hejlskov Elvén:

Lågaffektivt bemötande

Konflikter, våld och självskadande beteende är vanliga i vård och omsorg. Man har haft olika metoder för att lösa de problem det innebär. De flesta metoderna har dock fokuserat på behandling av personen med beteendet. Temadagens fokus är inte behandling, men hantering av beteendet och mötet med personen. Metoderna som introduceras bygger på affektteori och neuropsykologi, och har visat sig ha god effekt i förhållande till att förebygga våld, konflikt och självskadande beteende.

Dagens första halva handlar om förhållningssätt och teori, den andra halvan om metod och bemötande. Målet är att dels erbjuda effektiva metoder, dels ge deltagarna en ram att utveckla egna metoder utifrån.

Föreläsningen vänder sig till dig som möter barn eller vuxna med autism och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i ditt arbete (personal inom skola, förskola, särskola, daglig verksamhet, boenden, habilitering, kommun, politiker m.m). Den vänder sig också till dig som är förälder/anhörig och till dig med egen diagnos.



Bo Hejlskov Elvén är psykolog, föreläsare och författare och har jobbat med hantering av problemskapande beteenden i många år. Han introducerade Lågaffektivt bemötande som metod vid beteendeproblem i Sverige i 2006 och har sedan dess utbildat och handlett personal inom omsorg, psykiatri och skola både i Sverige och internationellt.

Datum: Fredagen den 9/2 - 2018

Tid: kl 9:00 - 15:30

Plats: Renströmmen/Pingstkyrkan, Drottninggatan 1, Norrköping

Info: Anna Paulsen tel. 0707 – 818 919, info@autism-ostergotland.se

Anmälan: Se sidan 2 av inbjudan

Ordinarie pris: medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen 500 kr, anhöriga/personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning 700 kr, yrkesverksamma 1100 kr, 10 % rabatt för 5 pers eller fler från samma arbetsplats.

Vi har reserverat 50 platser för medlemmar tom den 30/11.

Föreläsning med Bo Hejlskov Elvén: “Lågaffektivt bemötande”

Arrangör: Autism- och Aspergerföreningen i Östergötland

Datum: Fredagen den 9/2 - 2018

Tid: kl 9:00 - 15:30

Plats: Renströmmen/Pingstkyrkan, Drottninggatan 1, Norrköping

Information: Anna Paulsen tel. 0707 – 818 919, info@autism-ostergotland.se

Pris för föreläsningen

För- och eftermiddagsfika ingår i priset, lunch ordnas på egen hand.

Ordinarie pris:

- 1100 kr för yrkesverksamma, 10 % rabatt för 5 pers eller fler från samma arbetsplats
- 700 kr för privatpersoner (t.ex. anhöriga eller med egen diagnos)
- 500 kr för medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen

Rabatterat pris vid anmälan senast den 30/11-2017:

- 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

Anmälan till föreläsningen

Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Sista anmälningdatum: 26/1 - 2018 (under förutsättning att det finns platser kvar)

Anmälan skickas till: info@autism-ostergotland.se

Uppge följande information - yrkesverksamma:

- Arbetsplats, telefonnummer
- Fakturaadress och fakturareferens
- Namn på deltagare, yrkesroll, ev. allergier

Uppge följande information - privatpersoner/ medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen:

- Namn, adress, telefonnummer och om du är medlem eller ej
- ev. allergier



Nominera någon till föreningens Pusselbit

Syftet med Pusselbiten är att uppmärksamma någon som gjort något bra för personer med autism/våra medlemmar under året som varit eller under längre tid. Du kan nominera nästan vem som helst. Det kan vara medlemmar i föreningen, andra privatpersoner, organisationer, företag m.m. Pusselbiten kommer att delas ut på Världsautismdagen den 2 april 2018. Senast den 31 januari 2018 vill vi ha din nominering.

Du kan skicka talongen nedan i brev till nedanstående adress. (Det går bra att skriva på ett annat papper om du inte vill klippa i tidningen.) Märk kuvertet med "Pusselbiten".

*Autism- och Aspergerföreningen Östergötland
c/o Paulsen, Rundelgatan 10, 573 35 Tranås*

Du kan också maila din nominering till info@autism-ostergotland.se eller lämna den till någon av våra styrelsemedlemmar.

Pusselbiten 2018

Du som nominerar

Namn:

Medlemsnummer:

Gatuadress:

Postnr och postort:

E-postadress:

Telefonnr:

Den som blir nominerad

Namn/organisation/företag:

Gatuadress:

Postnr och postort:

E-postadress:

Telefonnr:

Motivering till nomineringen:

Julklappstips från föreningen



Autismpin

Nålen är av metall och är 3 cm hög. Den passar bra att fästa på jackan, väskan, mössan eller var du önskar.

Pris: 25 kr + porto



Pepparkaksform pusselbit

Baka dina egna pusselbitskakor och stöd föreningen samtidigt. Kakformen är 5 cm i rostfritt stål. Den tål maskindiskning.

Pris: 20 kr + porto



Reflex med förbundets logotyp

Du vill väl synas? Det gör du garanterat med denna reflex. Storleken är 5 cm i diameter.

Pris: 20 kr + porto



Mugg med citat

Vit mugg med röd insida och svart text.

Citat: "Någon med autism har en del av mitt hjärta"

Pris: 80 kr + porto

För information och beställning:

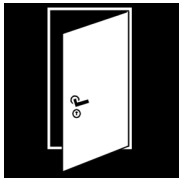
Din beställning kan göras via e-post eller telefon. Varan kan antingen hämtas och betalas på vårt kansli på Thapperska eller postas mot portoavgift. Betalning kan ske kontant, via faktura eller via Swish.

Telefonnummer: 0707- 818 919

Telefontider: Mån – fre kl. 09:00 – 17:00 **STÄNGT HELGDAGAR**

E-post: info@autism-ostergotland.se

Kalendarium: December - Januari 2017/2018



Öppen dörr Norrköping

Dörren är öppen för alla medlemmar. Inget särskilt är planerat.

6 dec, 13 dec, 20 dec, 27 dec

Tid: kl 18:00-21:00 , onsdagar

Plats: Granens träffpunkt, S:t Persgatan 134

Info: 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.

NORRKÖPING

- 4 dec** Biljard, Norrköpings Biljard och IT Café, Prästgatan 48, efter går vi till Granens träffpunkt och tar en fika
- 11 dec** Julpyssel, Granens träffpunkt
- 18 dec** Julsmörgås, Granens träffpunkt
- 8 jan** Musikbingo, Granens träffpunkt
- 15 jan** Biobesök, vilken film bestäms i gruppen. Mer information fås via kansliet.
- 22 jan** Snacksprovning, vi provar och betygsätter olika snacks, Granens träffpunkt
- 29 jan** Spelkväll, Granens träffpunkt

Vi bjuder på kaffe och tilltugg. Anmälan på telefon eller mail.

Tid: Måndagar kl. 18:00 - 20:00 (om inget annat anges)

Plats: Granens träffpunkt, S:t Persgatan 134 och Thapperska, Gamla Övägen 23 (om inget annat anges)

Info & anmälan: kansli@autism-ostergotland.se, tel. 011 - 10 43 16

LINKÖPING

- 4 dec** Restaurangbesök. Vilken restaurang vi äter på återkommer vi med till de som anmält sig. Anmälan senast 1 dec
- 15 jan** Våra favoritlåtar, Fontänen
- 29 jan** Fika på stan, mer information fås av ledaren

Tid: 18.30-20.30, måndagar.

Ledare: Cecilia Svalin

Info & anmälan: kansli@autism-ostergotland.se, tel. 011 - 10 43 16, via facebookgruppen eller via mail zambulon@hotmail.com



Föräldragrupp

Både nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till våra föräldragrupper! Vi fikar och pratar om det som känns viktigt och delar våra erfarenheter. Obligatorisk anmälan.

NORRKÖPING

9 dec

Tid: Lördagar kl. 13:00 -16:00

Plats: Rum Tvillingen på Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

Info & anmälan: Sandra Lavendell, sandralavendell@hotmail.se eller tel. 011 - 10 43 16



Bad Norrköping

Under skolterminerna hyr vi en bassäng i Sandbyhov, Norrköping. Vi har badet för oss själva. Badet är i första hand avsett för personer med autism som har svårt att vistas i en stor allmän badbassäng med hög ljudvolym och mycket stöj och stim. I mån av plats får alla bada. Man får självklart ta med sig en ledsagare eller förälder vid behov. Obligatorisk anmälan.

2 dec, 9 dec

Tid: Lördagar kl. 15:00 - 18:00

Plats: Sandbyhov, Sandbyhovsgatan 19, Norrköping

Info & anmälan: kansli@autism-ostergotland.se, tel. 011 - 10 43 16



Laserdome

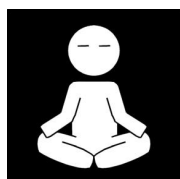
För barn upp till 13 år samt en medföljande förälder. Samling inne på Laserdome i Linköping. Vi börjar med en introduktion på 15 minuter och genomgång av reglerna. Sedan sker laserspel i 2x20 minuter med en kort paus. Anmälan är obligatorisk.

Tid: 9 december kl. 10:45 - 12:00

Plats: Laserdome, Industrigatan 38, Linköping

Info & anmälan: Anmälan senast 7/12 till Sören Steinkellner;

soren.steinkellner@autism-ostergotland.se eller kansliet; tel. 011 - 10 43 16



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. Säg till i kassan att du är medlem i vår förening och lämna ditt namn.

Hemsida: www.nkyc.se

E-post: info@nkyc.se

Info: kansli@autism-ostergotland.se, tel. 011 - 10 43 16



**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 med-
delande med ditt namn och ditt telefonnummer 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

Ordförande Anna Paulsen

Telefonnummer: 0707-818 919

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

E-post: anna.paulsen@autism-ostergotland.se

LSS-ombud

Linda Bredahl linda@autism-ostergotland.se

Anneli Berg anneli@autism-ostergotland.se

Skolombud

Agneta Hell agneta.hell@gmail.com

Agneta Björck agneta.bjorck@autism-ostergotland.se

Hemsida

All information finns tillgänglig på vår
hemsida som uppdateras kontinuerligt
www.autism-ostergotland.se

Medlemsinfo

Deltagande i föreningens aktiviteter

Alla som deltar i våra aktiviteter måste vara medlemmar
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 be-
höver 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 och Linda
är okej. Se vår hemsida: www.autism-ostergotland.se
för vårt program.

Ny person på kansliet

Från och med 6 november 2017 arbetar Päivi Hilli
på kansliet. Hon är även ledare för AST-Gemenskap i
Norrköping och Öppen Dörr tillsammans med Leif.
En presentation av Päivi kommer framöver i tidningen.

Ansvarig utgivare: Anna Paulsen

Layout: Ulrika Karlsson Greiff

Foto framsidan: Lena Petersson

Tryck: Screenprint **Piktogram:** www.pictoselector.eu

Nästa nummer: Nr 1 2018 utkommer i slutet av januari

Sista datum för material till tidningen är 20 december.