

NR 1 2021 Januari - Augusti

# SPEKTRUM



## INNEHÅLL

- Sid. 2 Nyheter
- Sid. 3 Lenas krönika
- Sid. 4 Familjeläger
- Sid. 5 Liseberg
- Sid. 8 Kalendarium

# Nyheter

## Om Covid-19 och aktiviteter

Som ni ser när ni tittar i kalendern för aktiviteterna i vår så har vi ställt in alla aktiviteter (förutom årsmötet) under januari och februari.

Vi hoppas att vi kan genomföra samtliga planerade aktiviteter från och med mars månad.

Var förberedda på att aktiviteter kan ställas in med kort varsel. Leif eller Anna kontaktar er som är anmälda om aktiviteter ställs in.

Vi ber er också att stanna hemma från aktivitet om det finns några symtom inom familjen, detta för att minimera risken för smittspridning.

Stort tack på förhand för att vi hjälps åt att stoppa smittspridningen.

*Styrelsen*



## Föreningen söker revisor!

Från och med årsmötet 2021 är föreningen i behov av ytterligare en revisor.

Har du de ekonomiska kunskaper som krävs för att vara revisor? Eller känner du någon som har det?

Kontakta valberedningen på [valberedningen@autism-ostergotland.se](mailto:valberedningen@autism-ostergotland.se) eller kontakta Anna på 0707-818 919 så ser hon till att valberedningen kontaktar dig.



## Ny redaktör för tidningen Spektrum!

Vi välkomnar Anna Wikström som kommer göra Spektrum framöver. Stort lycka till!

Vi passar också på att tacka Ulrika Karlsson Greiff för de åren hon gjort tidningen med bravur. Tack Ulrika!



**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)

Om bara tingsrätten och överförmyndarnämnden kunde bestämma sig någon gång. Så jag kan få veta om jag får någon god man eller inte. Varje gång som jag ska skriva och säga vad jag tycker så är det bråttom med att få in pappret, men det är inte lika bråttom när de ska svara mig. Jag försöker att kommunicera med dem och de läser det som jag skriver, men jag vet inte om de förstår mig. De undrar vad jag ska med en god man till. Jag som både kan betala räkningar och skriva. Varken boendestödjarna eller de personliga ombuden kan uttala sig om mig på det sätt som behövs. Det kan bara en LSS-handläggare göra och det finns ingen sådan handläggare som har de kunskaper om mig och min ekonomiska och sociala situation som behövs. Samtidigt får jag veta av boendestödjarna att de inte kan ta någon hänsyn till min ekonomiska situation för den kan de inte göra någonting åt.

Det är en uppgift för en god man. Jag tänker att de åtminstone borde kunna minska min stress genom att hjälpa mig i min vardag. Med matinköpen till exempel. Det har de gjort förut. Det visar sig att eftersom jag har handlat mat på Internet så förväntar de sig att jag ska fortsätta med det för alltid. Oavsett hur min ekonomiska situation ser ut och oavsett hur bra eller dåligt det fungerar med matleveranserna och hur stressad jag blir. De vill inte ta mina förmågor ifrån mig säger de. Jag vill bara att de ska ta ifrån mig stressen och den fysiska belastningen när jag nu handlar i butiken igen, så att jag kan få mindre anspänning i kroppen och få mindre värk. Efter att ha tagit hjälp utifrån och fått hjälp att kommunicera med cheferna så får jag rätt till att få stöd i mataffären en gång i månaden för att träna upp min förmåga att klara av inköpen på egen hand. Jag kan dock inte få hjälp med att



## Lenas krönika

*”Mina boendestödjare vill att vi ska reflektera över storhandlandet, men de anser att reflektera gör man muntligt.*

*Jag undrar varför de inte bara kan svara på min skriftliga reflektion?”*

köra kundvagnen, fast det är den som jag verkligen behöver hjälp med. Vi ska hjälpas åt med att plocka i och ur varorna ur kundvagnen och att packa kassarna. Jag får göra nittio procent av storhandlandet på egen hand, för när jag ber om hjälp så uppmanas jag att försöka en stund till och då förlorar jag förmågan att be om hjälp.

Mina boendestödjare vill att vi ska reflektera över storhandlandet, men de anser att reflektera gör man muntligt. Jag undrar varför de inte bara kan svara på min skriftliga reflektion? De lovar att försöka, men det är så svårt att skriva. Jag har tydligen många påståenden i texten så de vet inte vad det är som jag vill att de ska svara på och vad jag menar och de kan inte svara på allting. Dessutom har vi olika uppfattningar om vissa saker. De tror att det blir bättre om jag

får träffa en arbetsterapeut. Det ska bara anställas en ny först. Jag har ingenting emot att träffa ännu en arbetsterapeut. Även om det inte trollar bort mina problem med rygg, bäcken, motorik och koordination.

Så länge de lokala allmänna råden gäller så kan jag inte få hjälp med att handla mat. Jag kan möjligen få sällskap till och från affären om vi går dit, men jag kan inte få hjälp därinne och jag kan inte få hjälp med att bära matkassarna hem. Jag har tröttnat på att boendestödjarna ska gå ut och gå med mig en gång i veckan och prata. Jag är ingen hund. Jag har ordnat ett återkommande boendestödsmöte i zoomappen. Dit bjuder jag in den som ska ge mig stöd. Då slipper vi undan kölden och smittan. ●

# Familjeläger 2020

**En gång är ingen gång. Två gånger är en vana!**

Det har blivit en tradition med familjesommarläger för medlemmar i Autism och Aspergerföreningen. I år var det dock osäkert in i det sista om vi skulle våga åka på läger med tanke på den pandemin som råder. Men med lite justeringar i aktiviteter och kring maten så bedömdes det som säkert att genomföra lägret.

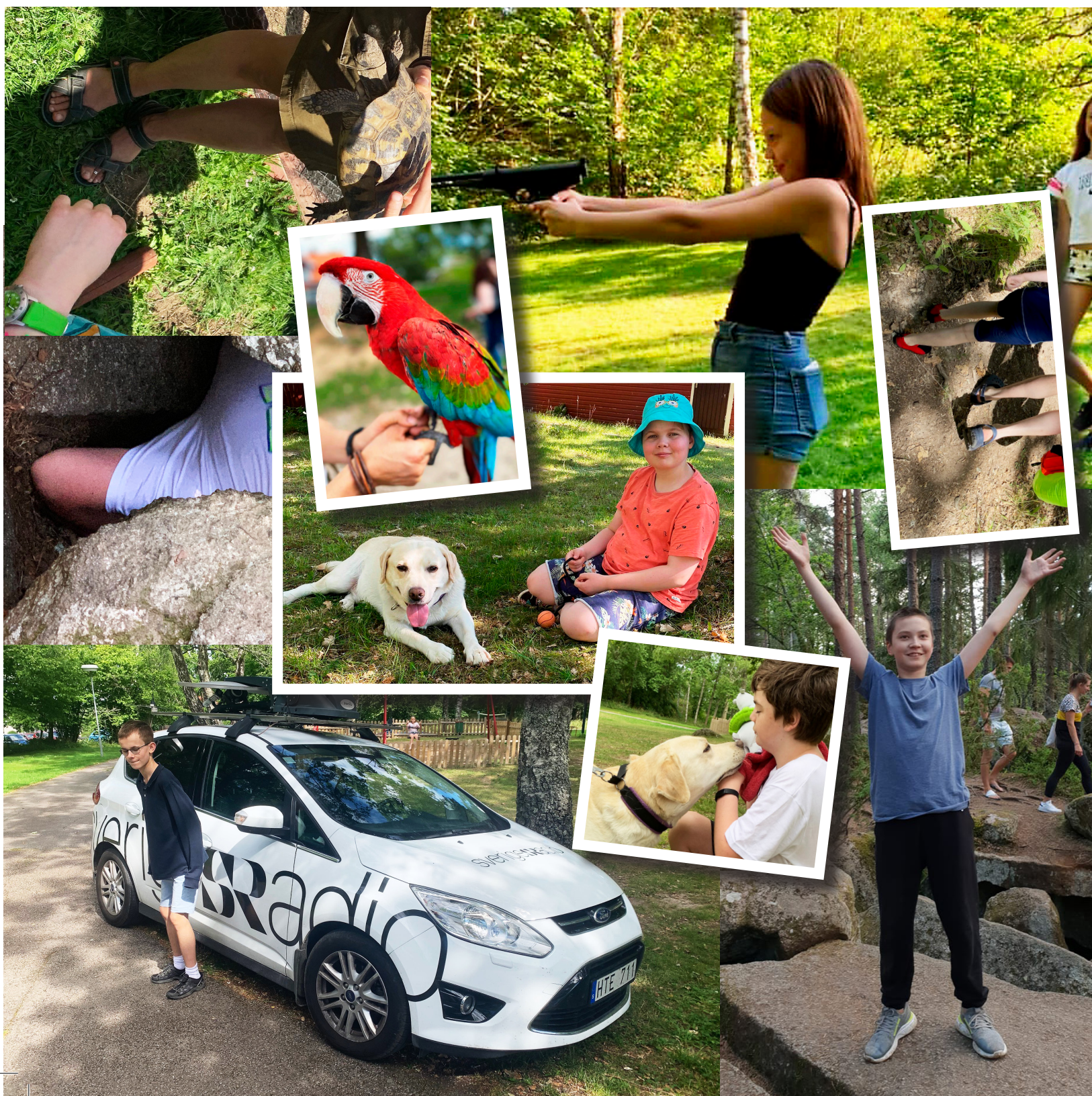
Årets läger bjöd på fantastiskt väder. Vi badade och solade i massor.

En stor grej var när P4 Östergötland kom ut en förmiddag och sände direkt från lägret. Inte minst Gustav tyckte att detta var höjdpunkten då han har just P4 Östergötland som ett stort specialintresse.

Föreläsning, filmkväll, Yoga och ett besök till Trollegater var några av de andra aktiviteter vi hann med.

Vi är många som ser fram emot ett minst lika underbart och härligt läger 2021.

*Text: Loa Lavendell, Bilder: privata*



## Kallelse till årsmöte med Autism- och Aspergerföreningen Östergötland

När: Torsdagen den **25 februari 2021**

Tid: 18.30

Plats: Online via Zoom

### 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
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 **25 januari** 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)

Motioner skall vara oss tillhanda senast den **25 januari**. Skickas via mail till [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) eller per post till Autism- och Aspergerföreningen Östergötland, c/o Paulsen, Rundelgatan 10, 573 35 Tranås. Märk kuvertet "Motion".

Sista anmälningsdag för deltagande på årsmötet är den **24 februari**.

Anmälan sker till [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller till Anna, 0707-818 919.

## Lisebergsresan 2021!

Vi hoppas att Lisebergsresan blir av i sommar. Då samtliga anmälda förra året har fått plats till resan 2021 tar vi inte in några nya anmälningar i år. Vi satsar istället på att ha mer plats i bussarna för de som redan är anmälda.

Foto: Stefan Karlberg



## Pusselbiten 2021

### 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 och företag m.m.

Pusselbiten kommer att delas ut i samband med Världsautismdagen i början av april 2021.

Senast den **12 februari 2021** vill vi ha din nominering.

Du kan skicka talongen nedan i brev till nedanstående adress. Det går bra att skriva på ett annat papper.

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

### Pusselbiten 2021

#### Du som nominerar

Namn:

Medlemsnummer:

Gatuadress:

Postnummer och postort:

E-postadress:

Telefonnummer:

#### Den som blir nominerad

Namn/organisation/företag:

Gatuadress:

Postnummer och postort:

E-postadress:

Telefonnummer:

Motivering till nomineringen:



## Stipendium 2021

### 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. Styrelsens beslut kommer inte att presenteras offentligt.

Senast den **12 februari 2021** vill vi ha din ansökan.

Du kan skicka talongen nedan i brev till nedanstående adress. Det går bra att skriva på ett annat papper. 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](mailto:info@autism-ostergotland.se)

### Stipendiet 2021

**Namn:**

**Medlemsnummer:**

**Gatuadress:**

**Postnummer och postort:**

**E-postadress:**

**Telefonnummer:**

**Kostnadsberäkning:**

**Motivering till ansökan:**



# KALENDARIUM: Mars - Augusti 2021

## Anmälan till aktiviteter

Det är obligatorisk anmälan till alla aktiviteter/föreläsningar förutom Öppen dörr.

### Anmälan till vårens aktiviteter öppnar: 25 januari

Många aktiviteter blir snabbt fullbokade av de som kikat på hemsidan innan tidningen kommit. För att alla ska ha samma chans att anmäla sätter vi nu ett startdatum för anmälningar.

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

### Anmälan via telefon:

Kansliet 011-10 43 16.

Ibland är vi inte på plats på telefontiden men prata gärna in din anmälan på telefonsvararen:

- Vilken träff du/ni anmäler till och datum
- Namn på den/dem du anmäler
- Ditt telefonnummer (gärna 2 ggr) för att kunna få en bekräftelse på att din anmälan är mottagen.

### 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 varannan onsdag. Inget särskilt är planerat.

**10 mars, 24 mars, 7 april, 21 april, 5 maj, 19 maj, 2 juni, 16 juni**

På måndagar under sommaren:

**21 juni, 28 juni, 5 juli, 12 juli, 19 juli, 26 juli, 2 augusti, 9 augusti, 16 augusti**

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

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

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

## Nya aktiviteter i vår!

*Det kan bli så att det bokas in fler aktiviteter i vår.*

*Håll utkik på hemsidan – [www.autism.se/ostergotland](http://www.autism.se/ostergotland)*

*och på vår facebookside – Autism- och Aspergerföreningen i Östergötland*

*Vi lägger ut på startsidan samt i kalendern om det tillkommer aktiviteter under våren.*





## FÖRÄLDRAGRUPP

Våra föräldraträffar har vi oftast på helgerna men ibland kan det vara en vardag, se datum nedan.

Här har du möjlighet att träffa andra föräldrar till barn med autismspektrum eller misstänkt diagnos och diskutera och utbyta erfarenheter medan vi fikar. Dessa träffar är barnfria för att ni föräldrar ska få lite "barnfri" tid. Obligatorisk anmälan, sista anmälningsdatum inom parentes nedan.

Föräldragrupporna har varsin Facebookgrupp där man kan vara med om man vill, säg till ledarna eller maila någon av mailadresserna nedan så bjuder vi in dig.

Föräldragruppen i Norrköping fortsätter att ha paus under våren 2021. Är du intresserad av att vara med på träffar i Norrköping? Maila [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se)

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

**Tid:** 12:00-14:00

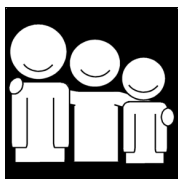
**Ledare:** Anna Hammarsten och Ronny Hellman

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

## LINKÖPING

**14 mars (8 mars) – Bergqvists rum, 25 april (19 april) - Vegesacks rum, 22 maj (16 maj)**

**– Bergqvists rum**



## UNGDOMSTRÄFFAR NORRKÖPING

Ungdomar med autismspektrumtillstånd mellan 14-18 år är välkomna på träffarna. Sista anmälningsdatum inom parentes nedan.

**6 mars (28 februari): Tid:** 10:00 - ca 11:00 – Gokart vid Klinga. Adress: Horns väg 5, Norrköping

**17 april (11 april): Tid:** 11:00 – ca 14:00 – Alpackapromenad och korvgrillning.

Adress: Fås av ledarna.

**29 maj (23 maj): Tid:** 11:00 – 13:00 – Discgolf. Vi får en kort instruktion i hur man kastar discen och hur spelet fungerar. Adress: Kättsätter 1, Borg (Norrköping) –

[www.kattsatterdiscgolfbana.se](http://www.kattsatterdiscgolfbana.se)

**Ledare:** Lena Ferm & Carina Lindström

**Plats:** Olika platser, se ovan för information

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

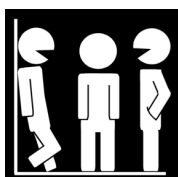
– ange namnet på ungdomen samt telefonnummer



## BAD NORRKÖPING

Tyvärr är badet stängt hela våren. Vi hoppas att det kan komma igång till hösten igen.





## 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 – sista anmälningsdag inom parentes nedan.

### LINKÖPING

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

**Ledare:** Agneta Hell. Den andra ledaren var vid tidningens tryck vakant.

**Info & anmälan:** [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se) eller via facebookgruppen eller till kansliet på 011-10 43 16

**8 mars (3 mars)** - Film & glass på Fontänen

**22 mars (17 mars)** - Spelkväll på Fontänen

**19 april (14 april)** - Musikquiz & pizzaprovning på Fontänen

**3 maj (28 april)** - TV-spelsturnering på Fontänen

**17 maj (12 maj)** - Stadsvandring med frågesport. Samlingsplats vid anmälan

**31 maj (26 maj)** - Minigolf vid Valla fritidsområde

**14 juni (9 juni)** - Grillning hos Agneta. Adress fås vid anmälan

### NORRKÖPING

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

**Ledare:** Leif Johansson och Päivi Hilli

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

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

**1 mars** – Vi tittar på film om autism och har en diskussion efteråt.

**8 mars** – Vad är plus och minus med autism? Vi fikar och diskuterar det.

**17 mars - OBS! Onsdag – Matlagning – Tid:18:00-21:00** – Vi lagar och äter något vegetariskt i rummet Solen på Thapperska som har ett fullutrustat kök.

**22 mars** – Vi gräddar våfflor & äter dessa med tillbehör.

**29 mars** – Zumbapass – Maria leder ett zumbapass för oss.

**12 april** - Vad bör man äta? – Tidigare har vi haft besök av en som berättade om lämplig kost. Nu får vi ett tillfälle igen. Personer med NPF diagnoser äter ofta dåligt och inte sällan så krånglar magen. Vi får besök av person som lärt sig om bra mat. Utifrån egen erfarenhet av att må dåligt har hon intresserat sig för bra mat och vad maten gör med ens mående och hälsa.



**19 april** - Vilken musik har vi lyssnat på? – Du kan få berätta om din musiksmak och höra om andras. Tidigare musiksmak och i nutid. Vi spelar upp låtar via Spotify, obs du behöver inte dela med dig utan kan bara lyssna på andras.

**28 april – OBS! Onsdag – Matlagning – Tid: 18:00-21:00** – Vi lagar och äter Chili con carne med ris i rummet Solen på Thapperska som har ett fulltrustat kök.

**3 maj** – Jerry & Leif planerar en stadsvandring som de tar med gruppen på. Samling: Vid Thapperska.

**10 maj** – Vi spelar badminton. Vi kan klä om och duscha på plats. Möjlighet finns att vara i bastun också.

**17 maj** – Glassprovning – vi provar och betygsätter olika sorters glass.

**24 maj** – Stadsvandring med frågesport – vem kan mest? Samling: Startplats meddelas vid anmälan.

**31 maj** – Tipspromenad i Vrinneviskogen.

**7 juni** – Minigolf – vem puttast bäst? Plats: Vrinnevi bangolf, Sprängstensgatan 20, Norrköping.

**14 juni** – Vi grillar korv och spelar boule.



## Om aktiviteter och ledare!

Från och med denna termin bokas de flesta aktiviteter av vårt kansli.

Vi har alltså inte några fasta ledare på de aktiviteter som bara sker någon gång per termin.

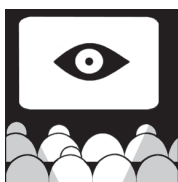
Därför kan du bli kontaktad med frågan om du kan bocka av de anmälda på någon aktivitet som du anmält till.

Innan aktiviteten får du en lista med vilka som är anmälda.

Vi hoppas att ni som anmäler till aktiviteter kan hjälpa till med detta.

*Tack på förhand. /Styrelsen*





## BIO

I 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 ifall någon känner sig instängd. Sista anmälningsdatum inom parentes nedan.

Titta in i kalendern för att se vilka filmer som visas – [www.autism.se/ostergotland-kalender](http://www.autism.se/ostergotland-kalender)

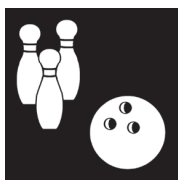
**Datum:** 5 mars (28 februari), 26 mars (21 mars), 23 april (18 april), 28 maj (23 maj)

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

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

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

– ange namn på de som anmäls samt telefonnummer



## BOWLING STRANDGATAN 2, LINKÖPING

Vi börjar med att leta reda på bowlingskor och klot som passar. Sista anmälningsdatum inom parentes nedan.

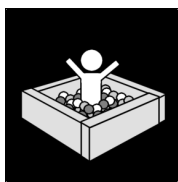
**Tid:** 11 april (1 april) Samling kl. 13:45, spelet börjar kl. 14:00

**Plats:** Strandgatan 2, Linköping

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

– ange namn på de som anmäls samt telefonnummer

**Hemsida:** [www.strandgatantva.se](http://www.strandgatantva.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. 10:00-19:00. Skriv upp era namn i kassan. Glöm inte att ni måste anmäla er till föreningen innan. Sista anmälningsdag inom parentes nedan.

### LINKÖPING

**Datum:** 9 mars (28 februari)

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

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

– ange namn på barnet/barnen som anmäls samt telefonnummer

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

### NORRKÖPING

Datum var ej möjligt att boka innan denna tidnings manusstopp.

Titta i föreningens kalender för att se när det är dags för besök hos Busfabriken i

Norrköping. [www.autism.se/ostergotland-kalender](http://www.autism.se/ostergotland-kalender)



## Intresserad av rörelseglädje för ungdomar/unga vuxna?

Tanken är söndagar varannan vecka om intresse finns.

Kontakta [sandralavendell@hotmail.se](mailto:sandralavendell@hotmail.se) för mer information.



## Har du flyttat?

Kom ihåg att meddela din nya adress till oss, vi får den inte automatiskt. Skicka ett mail till [kansli@autism-ostergotland.se](mailto:kansli@autism-ostergotland.se) eller ring kansliet på 011-10 43 16.

Du kan också ändra adressen genom att logga in på [www.autism.se](http://www.autism.se)  
Dina inloggningsuppgifter hittar du på din faktura.



## FENOMENMAGASINET

Föreningen bjuder på entrén för alla våra medlemmar samt på korv med bröd, saft och kaffe. Vi har hela lokalen för oss själva. Max 35 personer vid varje tillfälle. Sista anmälningssdag inom parentes nedan.

På Fenomenmagasinet handlar det om att förstå vardagliga fenomen såsom t.ex. optik, människokroppen och elektricitet. Att få testa själv och upptäcka att det som verkar komplicerat kanske ändå är rätt enkelt.

**Tid:** 18 april (8 april) kl. 16:30-18:30

**Plats:** Fenomenmagasinet, Gamla Linköping, Tunnbindaregatan 6, Linköping

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

– ange namn på de som anmäls, eventuella allergier samt telefonnummer

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



## PROVA PÅ GOKART PÅ GO-KARTHALLEN

Testa Gokart i Linköping. Alla får köra ett pass var på 10 minuter. Ni kommer att delas in i olika grupper. Barn med autismspektrumtillstånd och en förälder eller annan vuxen person med autismspektrumtillstånd är välkomna att anmäla sig. Max 18 personer. Sista anmälningssdag inom parentes nedan.

**Åldersgräns:** minst 7 år (ingen gräns uppåt) Längd: minst 120 cm lång

**Tid:** 9 maj (29 april) Samling kl. 10:45 – körning kl. 11:00 – 12:00

**Plats:** Go-karthallen, Regelgatan 5, Linköping

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

– ange namn på de som anmäls samt telefonnummer

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



## 3-KAMP PÅ O'LEARYS

Vi kör en 3-kamp med shuffleboard, basket och minigolf. Aktiviteten är främst till för barnen/ ungdomarna denna gång. Max 20 personer. Sista anmälningssdag inom parentes nedan.

**Åldersgräns:** 8 år

**Datum:** 16 maj (6 maj)

**Tid:** 12:00-14:00 (möjligen tidigare om alla är färdiga tidigare)

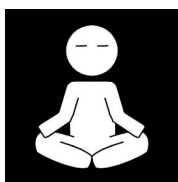
**Plats:** O'Learys, Stora torget 5, Linköping

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

– ange namn på de som anmäls samt telefonnummer

**Hemsida:** <https://olearys.se/linkoping/activities/>





## YOGA FÖR MEDLEMMAR

Alla medlemmar är välkomna att delta utan kostnad på de enkla yogapassen på Norrköpings Kundalini Yogacenter i 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.

**Telefonnr:** 0704-10 49 22 (Jan) eller 0709-58 96 45 (Kathleen)

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

**E-post:** [info@nkyc.se](mailto:info@nkyc.se)



## 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. Max 15 pers per gång. Sista anmälningsdatum inom parantes nedan.

**Tid:** Samling i receptionen 13.45 – hopptid 14:00-15:00

**Datum:** 21 mars (11 mars), 25 april (15 april)

**Plats:** Östra Svedengatan 27 Linköping

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

– ange namn på barnet/barnen som anmäls samt telefonnummer

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



## Hemsidan ska förnyas

Förbundet arbetar för att göra om hemsidorna för både förbund, distrikt och lokalföreningar.

Arbetet är beräknat att vara klart i februari men vi har inte fått något datum ännu.

Vi vill uppmärksamma er på detta så att ni förstår varför det ser annorlunda ut framöver.

När den nya hemsidan är lanserad kommer vi så snart som möjligt att lägga in all information igen.

# Inflytande i rättspsykiatri

## INBJUDAN TILL STUDIECIRKEL ”DIN EGENMAKT” I ÖSTERGÖTLAND VÅREN 2021



### Välkommen att delta i en studiecirkel – för dig med erfarenhet av rättspsykiatri

Vill du hitta din egen styrka och sätt att gå vidare i livet? Vill du känna dig trygg, våga drömma och försöka förverkliga de idéer du har och har haft i livet? Har du egen erfarenhet av att vårdas inom rättspsykiatri och vill fundera på dessa frågor tillsammans med andra med liknande erfarenheter?

Projektet *Inflytande i rättspsykiatri* bjuder nu in till studiecirkel på sex olika platser i Sverige, bl. a. Östergötland. Välkommen att delta för att ta makten över ditt liv!

**NÄR:** 10 träffar under våren 2021 (vi återkommer med exakta datum).

**VAR:** Östergötland (vi återkommer med exakt plats).

**HUR:** Konstnadsfritt (studiematerial och fika ingår).

**Obs!** Skicka din intresseanmälan till: [rattpsykiatri@nsph.se](mailto:rattpsykiatri@nsph.se)

Vi vill att personer med egen erfarenhet av rättspsykiatrisk vård ska ha större möjligheter att både påverka sitt eget liv och delta i samhället. ”Din egenmakt” ger dig möjlighet att reflektera tillsammans med andra om vad du behöver för att våga, orka och vilja försöka nå de mål som är viktiga för dig.

Studiecirkelarna anordnas av lokala brukarföreningar i samarbete med projektet *Inflytande i rättspsykiatri*, vilket är ett Arvsfondsprojekt som drivs av NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa). Projektets mål är att öka brukarinflytandet för patienter och anhöriga i rättspsykiatri.

### Vill du veta mer? Kontakta gärna oss:

**Connie don Marco** (processledare).

E-post: [connie.donmarco@nsph.se](mailto:connie.donmarco@nsph.se). Telefon: 079-065 37 31.

**Emelie Lundin** (projektledare).

E-post: [emelie.lundin@nsph.se](mailto:emelie.lundin@nsph.se). Telefon: 076-698 63 45.

Läs mer om projektet på: [www.nsph.se/rattpsykiatri](http://www.nsph.se/rattpsykiatri)



**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. 14:00-16:00

Tisdag kl. 14:00-16:00

Torsdag kl. 14:00-16:00

Fredag kl. 14:00-16:00

**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@autism-ostergotland.se](mailto:anna@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:** Anna Wikström

**Foto framsidan:** Maria Gullquist

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

**Nästa nummer:** Nr 2 2021 utkommer i början av september.

Sista datum för material till tidningen är 6 augusti.