

SPEKTRUM



INNEHÅLL

Sid. 2 Nyheter

Sid. 3 Lenas krönika

Sid. 4-5 Jubileum

Sid. 6 Föreningen 40 år

Sid. 7 Profilprodukter

Sid. 8-9 Föreläsningar

Sid. 10-15 Kalendarium

Nyheter

Ny ledare AST-G Linköping!

Vi har en ny ledare för AST-Gemenskap Linköping, Cecilia Svalin.

Cecilia är 28 år och bor en bit utanför Linköping med sina katter. På fritiden läser Cecilia mycket böcker, främst fantasy men även en del skräck. Är även något av en tv-spelsnörd, men tycker om att laga mat och baka också. Jobbar inte men katterna tar upp mycket av tiden.

Intresserad av att göra tidning?

Vill du hjälpa till att göra föreningens tidning? Kan du programmet InDesign?

4 gånger om året kommer vår medlemstidning ut och vi behöver hjälp med att göra den.

Kan du ställa upp? Hör av dig till Ulrika på ulrika.greiff@autism-ostergotland.se eller ring kansliet 011-10 43 16

Medlemstidningen med post

Då vi tyvärr har tekniska problem vid utskick av medlemstidningen via mail så får ni den med posten denna gång också.

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

Vi arbetar på en lösning men kan i dagsläget inte säga när det är klart.

Valberedning sökes!

Vill du hitta nya eldsjälar till styrelsen för nästa år? Hör av dig till info@autism-ostergotland.se eller Anna Paulsen, 0707-818 919 för att få veta mer om vad det innebär att sitta i valberedningen.

Ändrade telefontider!

Föreningens telefontider är ändrade, de nya tiderna är:

Måndag kl. 14-16
Tisdag kl. 14-16
Torsdag kl. 14-16
Fredag kl. 14-16

Vanligen svarar kanslisten Leif, annars har vi har telefonsvarare så vi ringer upp om du vill det.

Även om det går att nå ordföranden Anna på vardagar mellan kl. 9-17, så vänligen använd telefontiderna till kansliet i första hand. Kansliets telefonsvarare kan du ringa när du vill. ●

Vi vill gärna att ni skickar bilder till Spektrums framsida. För att bilden ska gå att använda ska den vara högupplöst. i god kvalitet. Vi väljer ut vilka bilder som publiceras. Skicka ett mail till: spektrum@autism-ostergotland.se

Besök av blivande terapihund i Linköping

Linda Landelius och hunden Yatzy genomgår just nu en utbildning genom Svenska Terapihundsinstitutet. De vill gärna träffa olika människor i olika miljöer som en del av träningen, gärna barn från 6 år med diagnoser inom NPF. Yatzy är en vänlig och nyfiken Dvärgschnauzer på 2 år. Ni som bor i Linköping (utan egen hund) med omnejd har möjlighet att få besök av Linda och Yatzy helt kostnadsfritt. Kontakta Linda Landelius för mer information: lindalandelius@hotmail.com

Lenas krönika: KBT

Under våren deltog jag i en studie om KBT mot långvarig smärta och samtidigt upplevd stress, nedstämdhet eller oro. Psykologen förklarade att smärtan ledde till oron, ångesten och tröttheten, vilket gjorde att jag kanske försökte att fly från känslorna och smärtan eller kämpa emot dem. Det resulterade i att anspänningen i kroppen ökade, jag kanske fick katastroftankar, ältade och fokuserade på problem och obehag. Det gjorde att jag undvek att göra saker på grund av smärtan och känslorna och tröttheten. Då fick jag inte några positiva upplevelser och intryck som kunde stärka mig. Det ledde till en ökad nedstämdhet och ångest och en försämrad funktion och livskvalitet. Vilket bidrog till att smärtan, oron, ångesten och stressen ökade.

Den onda cirkeln skulle vi bryta genom att jag fick strategier för att hantera känslorna och kontrollera dem, kunna bekräfta känslorna och mig själv, öva upp min förmåga att slappna av, lösa problem och så skulle vi formulera värderingar och målsättningar som jag skulle försöka att uppnå under behandlingens gång med hjälp av de olika strategierna. Genom att jag arbetade mot värderingarna och målsättningarna och inte undvek det som var obehagligt så kunde det psykiska måendet förbättras och funktionen och livskvaliteten kunde öka. Psykologen visade bilder på olika aktiviteter och frågade mig hur lätt, svårt och obehagligt det var att göra dem. Var det några aktiviteter som jag skulle vilja göra eller som jag behövde utföra, men som jag undvek att ta itu med av rädsla för smärtan eller ångesten? Jag önskade att det vore lite lättare att lyfta och bära saker för att jag skulle bli lite mer självständig då. Vi tog hjälp av sjukgymnasten för att hitta strategier för hur jag skulle kunna uppnå målsättningarna.

Psykologen och jag talade om livsområden, det vill säga kärleksrelationer, familjerelationer, vänskapsrelationer, fritid, arbete, utbildning och självutveckling, andlighet, samhällsengagemang



och hälsa/fysiskt välbefinnande. Vi formulerade målsättningar och värderingar som till exempel att minska stressen och få en bättre sömn. Varje område hade en pil vars färgskala skiftade från rött längst ut på skaftet till grönt längst ut på spetsen.

Vi drog ett lodrätt streck genom pilen. Ju närmare spetsen som strecket kom, ju nöjdare var jag. Det fanns områden som vi kunde arbeta med för att jag skulle må ännu bättre. Social interaktion till exempel. Vi formulerade långtidsmålet "att prata i kyrkan" och då blev ett delmål att jag skulle våga att hälsa först. För att jag skulle nå delmålet så skulle jag söka ögonkontakt och säga hej eller svara hej när någon hälsade på mig. Jag lärde mig en avslappningsövning. Jag öppnade ögonlocken och andades in långsamt samtidigt som jag räknade tyst till fyra och sedan blundade jag och andades ut långsamt samtidigt som jag räknade tyst till åtta. Den övningen kunde göra att hyperventileringen avbröts när jag var ledsn och att oron, anspänningen och smärtan minskade om de inte var så starka. Jag fick kunskap om att känslorna var viktiga även om de kändes jobbiga och kom vid olämpliga tillfällen. Jag övade på att hantera respons från andra, acceptera och tillåta känslorna, analysera dem, orsakerna och tankarna, beskriva alltihop för någon, försöka att lösa problemet eller släppa det. ●



Jubileumsfirande

Datum: 30 september

Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23 i Norrköping.

Dag 14.00 - 16.00

Tipspromenad, fiskedamm, ponnyridning (10 kr), skattjakt, informationsbord, försäljning av profilmaterial samt möjlighet att köpa korv och fika.

Räddningstjänsten (ambulans, brandkår och polis) är planerade att komma. Utryckningar går dock före varför vi inte kan garantera att de finns på plats.

Kväll 19.00 - 22.00

Underhållning med musik från MB Rockers och Hanna Danmo som kör stand-up.

MB Rockers är ett band, där de flesta har olika funktionsnedsättningar, från Tranås som bildades i början av 2000-talet.

Hanna Danmo har Aspergers syndrom och arbetar som skribent på Autism- och Aspergerförbundet, hon föreläser även samt kör stand-up shower.

Meny

- Rökt kalkonbröst
- Rökt skinka,
- Grillad rostbiff
- Pepparsalami,
- Kallrökt lax
- Kall inkokt lax,
- Kall grillad fläskfilé
- Kycklingfilé
- Potatisgratäng
- Grönsallad, tomatsallad
- Bröd, kex, brieost, ädelost
- Druvor, exotiska frukter

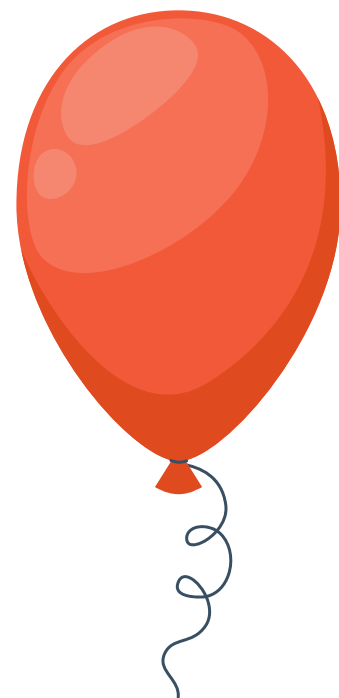
- Efterrätt tårta

Dryck

- 2 glas vin, öl eller läsk ingår

- Övrig dricka finns att köpa till självkostnadspris, priset gäller per glas:

- Vin 30 kr
- Öl 30 kr
- Läsk 10 kr



Kostnad:

100 kr per person

Betalning av 100 kr sker senast den 27 september till föreningens bankgiro, 617-4353 eller Swish 1235 441 498. Ange ditt namn och jubileum som meddelande.

Åldersgräns på kvällen: 18 år. Först till kvarn med anmälan, begränsat antal platser

Anmälan, frågor och information: anmälan senast 23/9 till info@autism-ostergotland.se eller Anna Paulsen, 0707-818 919



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 närmare 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 1997-2006 som presenteras.

1997

- Detta år började lite fler aktiviteter för medlemmarna äga rum, bland annat ridning på islandshäst, besök på händelseriket Berga, pappaträffar och biobesök.
- Föreläsningar som anordnades var till exempel Marita Falkmer om kommunikation och Jan Israelsson som talade om föräldrarollen och våra rättigheter.

1998

- Två stycken föräldrautbildningar genomfördes om tydliggörande pedagogik. Aktiviteter som genomfördes var bland annat händelseriket Berga, biobesök samt att pappagruppen träffades igen.

1999

- Föreläsningar under året var Jan Israelsson om föräldrarollen, Ulrika Aspeflo-Berglund om kommunikation och Nåkkve Balldin om den fria tiden.
- Medlemsaktiviteter var bland annat biobesök, besök på Ljungsbrobadet och en delfinshow på Kolmården.
- I juni 1999 hade föreningens medlemstidning FA-Aktuellt premiär.

2000

- Återigen ordnades en familjehelg på Missmyra gård, mycket uppskattat.
- Speciallärare Marita Falkmer föreläste om sociala berättelser i en helt fullsatt salong på Arbetets museum.
- Under året har föreningen haft en "frågetelefon" som Gunilla Jarmar ansvarat för. Närmare ett hundratal samtal togs emot, främst för att få hjälp och stöd om de egna barnens funktionsnedsättningar.
- Biobesök, händelseriket Berga, föräldramiddag och Ljungsbrobadet är andra saker som skett under året för våra medlemmar.

2001

- En grundkurs om Aspergers syndrom genomfördes med drygt 40 deltagare.

2002

- Ulrika Aspeflo höll flera uppskattade föreläsningar under året om dels PECS men även om Autism och lek.
- Gunilla Gerland föreläste om sexualitet och relationer vid autism och Aspergers syndrom.

2003

- FILA-projektet, ett EU-projekt, har drivits tillsammans med Norrköpings kommun och EFS-rådet. Uppgiften i projektet har varit att sprida information om funktionshinder. Detta har bland annat gjorts med hjälp av fyra ungdomar som har utbildats till att vara informatörer i skolor och på arbetsplatser.
- Några aktiviteter som genomfördes var föräldraträffar, lägerverksamhet och Aspergercaféer.

2004

- Aktiviteter som genomfördes var föräldraträffar, besök på Kolmårdens djurpark, sommarläger för personer med autism eller Aspergers syndrom.

2006

- Familjebad, läger, biobesök och tonårsträffar är annat som genomförts under året.
- Föräldraträffar har genomförts i Linköping, Norrköping och Finspång.
- Samrådsmöten, Empowerment-projektet och brukarråd är några olika möten som styrelsemedlemmar deltagit på.

Profilprodukter 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: 25 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: 011 – 10 43 16

Telefontider: Mån – tis och tors – fre kl. 14:00 – 16:00 **STÄNGT HELGDAGAR**

E-post: info@autism-ostergotland.se



Tisdag den 3 oktober 2017 kl 18:00-20:30 på Kårhuset Kollektivet, Ågatan 55 i Linköping

En föreläsning med Paula Tilli:

Att vara vuxen med Aspergers syndrom

Med humor, värme och allvar berättar Paula om hur det är att leva med Aspergers syndrom. Hon berättar om missförstånd och konflikter med omgivningen som hon råkat ut för p.g.a. sitt annorlunda tankesätt. Hon berättar också om styrkor förknippade med diagnosen. Dessutom delar hon med sig av tips på saker som kan vara bra att tänka på när man möter personer med Aspergers syndrom.

I samband med föreläsningen kommer det vara möjligt att beställa Paulas böcker.

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.



Paula Tilli har fått diagnoserna Aspergers syndrom och ADD i vuxen ålder. Hon är utbildad Asperger-informatör på Ågesta Folkhögskola och föreläser både i Finland och Sverige. Paula har skrivit två böcker om hur det är att leva med Aspergers syndrom: "På ett annat sätt: mina erfarenheter av Aspergers syndrom – ett autismspektrumtillstånd" som kom ut 2013 och "Att vara vuxen med Aspergers syndrom" som kom ut 2015. Hon har också framträtt i media flera gånger för att berätta om sin diagnos.

Pris: medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen 100 kr (gäller ej arbetsplatser), övriga 150 kr

Info: tel. 0707-818 919

Anmälan: kansli@autism-ostergotland.se

Sista anmälningsdatum: 24/9 - 2017

Anmälan är bindande men platsen kan överlåtas.

Tisdag den 14 November 2017 kl 13-17 på Hemgården, Saltängsgatan 7 i Norrköping

En föreläsningseftermiddag med:

Johannes Almborg, Hilda Hansson, Gunhild Jonsson och Thora Jonsson

Autism - Vi är alla olika



Johannes Almborg berättar med humor om hur det är att leva med Aspergers syndrom och vad diagnosen kan innebära. Vad innebär en nedsatt förmåga till socialt umgänge? Hur kan ett specialintresse arta sig? Varför är rutiner så viktiga?



Hilda Hansson (23 år) berättar om hur det är att leva med autism; om sina svårigheter, sin tid på särskolan, fritidsintressen & specialintressen och hur matsituationer har fungerat för henne.



Gunhild Jonsson fick diagnosen atypisk autism i vuxen ålder (43 år). Hon delar med sig lite av sin resa före/efter diagnos. Fokus nu är att räcka till i sitt föräldraskap, familj och sig själv. Ena dottern har diagnos Aspergers syndrom.



Thora Jonsson (15 år) berättar om hur det var att få sin autismdiagnos som 12-åring och sitt liv med skola, familj/ syskonskap.

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: Tisdag 14 november

Tid: kl 13:00 - 17:00

Plats: Hemgården, Saltängsgatan 7 i Norrköping

Pris: medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen 100 kr (gäller ej arbetsplatser), övriga 150 kr

Info: tel. 0707-818 919

Anmälan: kansli@autism-ostergotland.se

Sista anmälningsdatum: 1 november - 2017. Anmälan är bindande men platsen kan överlåtas.



Kalendarium: Hösten 2017



Öppen dörr Norrköping

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

6 sep	11 okt	1 nov	6 dec
13 sep	18 okt	8 nov	13 dec
20 sep	25 okt	15 nov	20 dec
27 sep	1 nov	22 nov	27 dec
4 okt	8 nov	29 nov	

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

28 aug	Vi pratar sommarminnen, Granens träffpunkt.
4 sep	Minigolf på Vrinnevi Minigolf, vi träffas där, efteråt går vi till Thapperska och fikar. Vid regn - Thapperska.
11 sep	Vi spelar spel i kartong, Granens träffpunkt.
18 sep	Kubbspel på Stortorget, vi träffas först vid Granens träffpunkt, efteråt går vi tillbaka och fikar.
25 sep	Skogs promenad i Vrinneviskogen, vi träffas vid Thapperska, efteråt går vi till Thapperska och fikar. Vid regn - Thapperska.
2 okt	Frågesport, Granens träffpunkt.
9 okt	Bowling på Hugo. Vi träffas där. Anmälan senast 2 okt.
16 okt	Nya specialintressen? Granens träffpunkt.
23 okt	Vi ser en film i en av Thapperskas projektorer.
30 okt	Yatzyturnering, Granens träffpunkt.
6 nov	Vi fikar på stan, vi träffas först vid Granens träffpunkt.
13 nov	Musikquiz, Granens träffpunkt.
20 nov	Luftgevär, vi träffas vid Granens träffpunkt och åker gemensamt dit. Vill du åka direkt dit så meddelar du det vid anmälan.
27 nov	Tacos, vi ordnar själva till tacos, Granens träffpunkt.
4 dec	Biljard, Norrköpings Biljard och IT Café, Prästgatan 48, efteråt går vi till Granens träffpunkt och tar en fika.
11 dec	Julpyssel, Granens träffpunkt.
18 dec	Julsmörgås, 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

MOTALA/MJÖLBY

20 sep Bowling Bispo Motala kl 18.00-20.00. Sista anmälningdag 15 sep.

4 okt Kanelbullens dag. Vi fikar och Roger Max berättar för oss vad Kom-Brå står för och gör. KOM-BRÅ lokalen Mjölby kl 18.00-20.00. Sista anmälningdag 29 sep.

OBS TORSDAG! 19 okt Prova på bågskytte. Bråstorpskolan Motala kl 18.00-20.00
ENDAST 10 PLATSER. Sista anmälningdag **13 okt**.

1 nov Bad och fika. Lundbybadet Mjölby kl 18.00-20.00.
Sista anmälningdag 27 okt.

15 nov Spelkväll Föreningshuset Vättersol (DHR lokalen) Varamon Motala kl 18.00-20.00. Vi tar med egna spel, fikar och har trevligt.
Sista anmälningdag 10 nov.

29/11 Avslutning för hösten. Restaurangbesök kl 18.00-20.00.
Plats ej bestämd ännu. Meddelas senare. Sista anmälningdag 24 nov.

Tid: Oftast Onsdagar

Info & anmäla: Kansliet, 011-10 43 16 eller till annikakraft1@yahoo.com

LINKÖPING

11 sep Minigolf. Vi spelar minigolf på Valla Minigolf. Om vädret är dåligt ändrar vi planeringen. Anmälan senast 8 sept.

25 sep Favoritappar – på Fontänen. Vi presenterar våra favoritappar och fikar. Anmälan senast 22 sept.

9 okt Spelkväll – på Fontänen. Vi spelar spel och fikar. Anmälan senast 6 okt.

23 okt Fika på stan. Fika på stan, var återkommer vi med till de som anmält sig. Anmälan senast 20 okt.

6 nov Specialintressen – på Fontänen. Vilka specialintressen har vi just nu och vilka har vi haft pratar vi om ikväll. Anmälan senast 3 nov.

20 nov Kakprovning – på Fontänen. Vem är det största kakmonstret i gruppen? Anmälan senast 17 nov.

4 dec Restaurangbesök. Vilken restaurang vi äter på återkommer vi med till de som anmält sig. Anmälan senast 1 dec.

Tid: 18.30-20.30, måndagar.

Ledare: Cecilia Svalin

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

16 sep

14 okt

11 nov (ej klart med lokal, kolla med kansliet för mer information eller hemsidan)

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

LINKÖPING

5 oktober, sista anmälan 3 oktober

23 november, sista anmälan 21 november

Tid: 19:00 - 20:30

Plats: Föreningshuset Fontänen, Jonssons rum 108, Västra vägen 32, Linköping

Info & anmälan: Sören Steinkellner, soren.steinkellner@autism-ostergotland.se eller kansliet, 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 støj och stim. I mån av plats får alla bada. Man får självklart ta med sig en ledsagare eller förälder vid behov. Obligatorisk anmälan.

2 sep

30 sep

28 okt

25 nov

9 sep

7 okt

4 nov

2 dec

16 sep

14 okt

11 nov

9 dec

23 sep

21 okt

18 nov

Tid: Lördagar kl. 15:00 - 18:00

Plats: Sandbyhov, Sandbyhovsgatan 19, Norrköping

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



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. Ingen anmälan krävs.

NORRKÖPING

15 sept Dumma mig 3

6 okt Bilar 3/The Emoji movie

10 nov My little Ponys

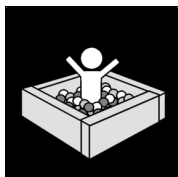
Tid: Fredagar kl. 15:00
Plats: Cnema, Kungsgatan 56, Norrköping
Info: kansli@autism-ostergotland.se, tel. 011 - 10 43 16

SÖDERKÖPING

23 sep The Lego Ninjago Movie

18 nov Big foot junior

Tid: Lördagar kl. 15:00
Plats: Söderköpings bio, Ringvägen 45A, Söderköping
Info: kansli@autism-ostergotland.se, tel. 011 - 10 43 16



Lekland

Vi bjuder alla våra medlemmar på ett besök på lekland. I kassan talar du om att du är medlem i Autism & Aspergerföreningen Östergötland och uppger ditt namn. Du bestämmer själv vilken tid under dagen du vill komma dit.

BUSFABRIKEN I LINKÖPING

Tid: 21 november kl. 10:00 - 19:00
Plats: Busfabriken, Vimarkagatan 1, Linköping
Hemsida: www.busfabriken.se
Info: kansli@autism-ostergotland.se, tel. 011 - 10 43 16

BUSFABRIKEN I NORRKÖPING

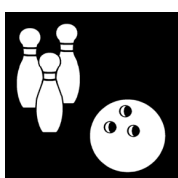
Tid: 17 oktober kl. 10:00 - 19:00
Plats: Busfabriken, Ståthögavägen 48, Norrköping
Hemsida: www.busfabriken.se
Info: kansli@autism-ostergotland.se, tel. 011 - 10 43 16



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



Bowling Linköping

Vi börjar med att leta reda på bowlingskor och klot som passar, passet börjar 14.00.

Ålder: 7 - 14 år
Tid: 7 oktober kl. 13:45 - 15:00
Plats: Strandgatan två (Restaurang & Bowling), Strandgatan 2, Linköping
Info & anmälan: Anmälan senast 2 okt till Anna Tångered Rudén;
anntan79@hotmail.com eller kansliet; tel. 011 - 10 43 16





Fenomenmagasinet Linköping

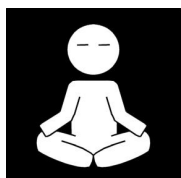
Föreningen bjuder på entrén för alla våra medlemmar samt på korv och bröd, saft och kaffe. Obligatorisk föränmälan. Vi har hela lokalen för oss själva.

Tid: 19 november kl. 16:30 - 18:30

Plats: Fenomenmagasinet, Gamla Linköping, Tunnbindaregatan 6, Linköping

Hemsida: www.fenomenmagasinet.se

Info & anmälan: Anna Khan, anna.e.khan@gmail.com eller tel. 011 - 10 43 16



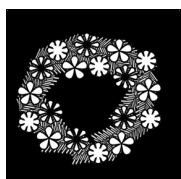
Yoga för medlemmar

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



Vi binder ullkransar på fårfarm

Nu står djuren i stallet. Tackorna är dräktiga och en lugn period råder. Vi börjar dagen inne hos djuren. Nere i fårhuset binder man sin stomme av halm. Värmande glögg med pepparkaka serveras för den som vill ha. Sedan går vi upp till huset där vi binder och dekorerar ullkransen. Det är ett "lätt" pyssel som alla kan lyckas med. Cirka en krans per familj.

Tid & plats: 25 nov kl 10:00 Stora Björkveds lilla fårgård i närheten av Grebo.

Anmälan: soren.steinkellner@autism-ostergotland.se senast 18 nov.



Yoump

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. Adress till yoump: www.yoump.se

Tid & plats: 22 okt kl 16.00-17.00 och 26 nov kl 16.00-17.00. Östra Svedengatan 27 Linköping.

Anmälan: anntan79@hotmail.com eller ring kansliet 011-10 43 16 senast 15 okt resp. 20 nov

Freemovr

Hos oss tränar du Parkour, Freejumping, Cheerleading, Calisthenics, Street Workout, Tricking, Tumbling och mycket mer – vi kallar det Free Movement Sports. Sporter och idrotter där du i första hand använder dig av din egen kroppsvikt som motstånd vid träning. Vi har hyrt en instruktör som visar oss hur man gör. Du behöver ha träningskläder, inneskor och vattenflaska med dig. Läs mer på www.freemovr.se

Tid & plats: 14 sep kl 14.45 -16.00. De som vill träffas en liten stund innan passet börjar 14.45, passet börjar 15.00. Koppargatan 33, Norrköping.

Anmälan: ulrika.greiff@autism-ostergotland.se eller ring kansliet 011-10 43 16 senast 10 sept. Begränsat antal platser



Pokémon Go vandring i Norrköping

En aktivitet för hela familjen. Alla medlemmar är välkomna att delta, oavsett erfarenhet. Pikachu, Drowzee, Eevee, Krabby och Pidgey och många fler väntar på att bli hittade av dig!

Tid: 9 sep kl. 15:00

Plats: Samling vid Krematoriets parkering vid Folkparken i Norrköping

Info & anmälan: Anmäl dig senast den 7 september till Sandra Lavendell, sandralavendell@hotmail.se, 0701-464 181



Ridning

Lördagen den 4 november kommer vi ha prova på ridning på Skogslottens ridskola. Vi kommer rida i en liten grupp under 30 min. Först blir det samling då vi delar ut hästar, gör iordning hästarna och hämtar utrustning. Det behövs en förälder som kan leda hästen (om det inte går att lösa informera mig om det).

Det är först till kvarn på platserna.

OBS! Denna aktivitet är preliminär, se kalendern på www.autism-ostergotland.se för korrekt information om datum och tid. När datum och tid är bekräftade skriver vi ut informationen på hemsidan.

Tid: 4 nov, för tid se vår hemsida närmare aktiviteten.

Plats: Skogslotten 1 i Norrköping

Info & anmälan: Sandra Lavendell sandralavendell@hotmail.se eller kansliet 011-10 43 16 Vid anmälan, ange vikt och längd på barnet då det behövs vid hästutdelning.



Hangaren

Här kan du åka kickbike, skateboard, inlines eller BMX. Allt finns att låna, vi bjuder alla barn på hamburgare.

Tid: 15 okt kl. 12.00-14.00

Plats: Hangaren, Rydsvägen 5B, 584 31 Linköping hemsida: www.hangaren.org

Info & anmälan: anmälan senast den 7 okt till virvelvind@mail.com eller kansliet 011-10 43 16, ange antal som skall åka och ev allergier (mot t.ex. laktos eller gluten). Begränsat antal platser.



**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
självklart 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.

Medlemstidningen via E-post

För att spara på miljön samt på föreningens ekonomi
önskar vi i största möjligaste mån skicka medlemstid-
ningen via E-post. Kontakta Anna Paulsen för att med-
dela din E-post adress på anna.paulsen@autism-ostergotland.se eller tel. 0707-818 919. För tillfället skickar
vi samtliga tidningar via post pga tekniska problem.

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.

Ansvarig utgivare: Anna Paulsen

Layout: Ulrika Karlsson Greiff

Foto framsidan: Lena Petersson

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

Nästa nummer: Nr 4 2017 utkommer i slutet av november

Sista datum för material till tidningen är 1 november.