

# SPEKTRUM



## INNEHÅLL

Sid. 2 Nyheter

Sid. 3 Krönika

Sid. 4 Årsmöte

Sid. 5 Läger

Sid. 6 Stipendium

Sid. 7 Pusselbit

Sid. 9 Världsautismdagen

Sid. 10-11 Liseberg

Sid. 12-13 Föreläsningar

Sid. 14-19 Kalendarium

# Nyheter

## Ladda ner 112-appen!

I appen kan du:

- Få information om olyckor som sker i din närhet.
- Ta emot VMA (viktigt meddelande till allmänheten) och annan liknande information.
- Få mer kunskap om trygghet och säkerhet genom kristips, instruktionsfilmer med mera.
- Lära dig om andra viktiga telefonnummer, exempelvis till Polisen och 1177 Vårdguiden.
- Automatiskt skicka din position till SOS Alarm, vilket gör det lättare för hjälpen att snabbt komma fram till rätt plats.

Appen finns att ladda ner i både Appstore och Google Play.



## Är du vår nya styrelsemedlem?

Vill du vara med och påverka? Styrelsen behöver fler medlemmar. Att vara med i styrelsen innebär att man är med och påverkar vad som ska hända i föreningen under året. Möjligheter finns till konferenser och utbildning. Vi har ca 6-8 styrelsemöten (å 2 timmar/gång) per år.

### Vet du att du vill ställa upp i styrelsen?

Kontakta valberedningen på [valberedningen@autism-ostergotland.se](mailto:valberedningen@autism-ostergotland.se)

### Vill du veta mer?

Kontakta Anna Paulsen, 0707-818 919 eller [anna@autism-ostergotland.se](mailto:anna@autism-ostergotland.se)

## 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)



## Ett stort tack!

Styrelsen och ungdomsgruppen tackar Mia Askenbom för all tid och engagemang som hon lagt ner på gruppen under några terminer. Nu fortsätter Lena Ferm gruppen tillsammans med Carina Lindström som går in som ledare. Varmt välkommen Carina!

## Hjälp oss!

Vi vill gärna veta när det händer saker inom tex LSS eller andra områden där våra barn/anhöriga med AST finns. Håll gärna koll i lokaltidningarna på just DIN ort och fota/skanna och maila till oss. [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se)

Ingen kan göra allt – men alla kan göra lite =) Tack på förhand.  
*Styrelsen*

## Lenas krönika

2019 har varit det sämsta året på stödboendet sedan jag flyttade dit 2012. Den kontaktman som det fungerade bäst med slutade. Sedan infördes bilavgiften. Därefter började förberedelserna inför omorganisationen som inte alls skulle påverka mig och mitt stöd. Det skulle bara anställas två nya boendestödjare och arbetsterapeuten skulle gå i pension så det anställdes en ny arbetsterapeut också. Nu var det tre nyanställda. Jag hade inte vant mig vid den som började före julen 2018.


Så fyra nya ordinarie anställda och tre semestervikarier skulle jag försöka att minnas ansiktet och namnet på. Baslägenheten möblerades om för att rymma alla anställda. Det infördes nya rutiner i baslägenheten. Sommarutflykterna, schemat över vem som jobbade kväll och helg, samt månadsplaneringen togs bort. Dörren till baslägenheten var plötsligt låst på kvällen när det gick att komma ner och äta kvällsmat. Det blev omöjligt att få skjuts med bilen för att hämta paket och handla någonting annat än mat. Boendestödjarna sade att jag skulle välja hemleverans eller be mina föräldrar, syskon eller vänner om skjuts och hjälp, ifall jag inte ville åka kollektivt. Boendestödjarna hade fått order om att bilresorna skulle begränsas och vi brukare skulle gå, cykla eller åka kollektivt istället. Jag mejlade till gruppledaren och till verksamhetschefen. Jag fick inte ihop deras besked med boendestödjarnas information.

Käkarna värker fortfarande av stressen. En arbetskamrat stödde mig i samtalen med boendestödjarna som inte märkte hur dåligt jag mådde och inte förstod mig och bara menade att så fort jag vande mig vid förändringarna så skulle säkert stressen minska och värken i käkarna skulle släppa. De förstod inte varför jag behövde stöd i samtalen med dem. De ville inte att jag skulle ha med någon utomstående. Min arbetskamrat bekräftade för mig att jag hade rätt i att boendestödjarna inte förstod mig och mina behov. Jag var inte säker på om gruppledaren och verksamhetschefen förstod mig heller så jag



vände mig till Autism- och Aspergerföreningen. Nu var jag inte ensam om att kommunicera med verksamhetschefen längre. Under hösten blev det möten för att försöka få det att fungera bättre på stödboendet. Stödboendet blir av med bilen vid årsskiftet. Socialpsykiatrin ska spara pengar. De minskar antalet bilar och låter flera boenden dela på de bilar som finns kvar. Det är därför boendestödjarna vägrar att bevilja bilresor redan i år. Jag ansökte om färdtjänst, men ansökan avlogs eftersom jag inte hade problem med att förflytta mig.

Jag planerar att ta några körlektioner och se om jag klarar av att köra bil igen. I så fall kan medlemskap i en bilpool vara ett alternativ. Jag tycker nämligen inte att det är mina föräldrar, syskon och vänner uppgift att göra boendestödjarnas jobb och underlätta min vardag. Boendestödjarna menar att deras uppgift är att göra mig självständig och hjälpa mig att hitta alternativ och strategier på hur jag kan lösa saker som jag inte tror att jag kan lösa. Jag försöker att förklara för dem att jag inte ber om hjälp ifall jag kan lösa saker på egen hand och att de bara stressar mig om de försöker att pressa mig till självständighet. Jag kan inte längre lita på att jag får hjälp och det ger mig ångest och mardrömmar. Jag hoppas att 2020 blir ett bättre år. ●



## Härmed kallas föreningens medlemmar till: **ÅRSMÖTE**

**Var?** På Thapperska, lokalen Dimman, på Gamla Övägen 23 i Norrköping.

**När?** Onsdagen den 4 mars 2020 kl. 18:30

Vi börjar med sedvanliga årsmötesförhandlingar och därefter blir det fika.

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 4 februari finns verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning att tillgå på kansliet, 011-10 43 16, eller via mail till **[anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)**.

Motioner skall vara oss tillhanda senast den 10 februari. 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.

Sista anmälningssdag för deltagande på årsmötet (för beräkning av fika) är den 28 februari. Anmälan sker till **[anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)**.



# Familjeläger 2020!

Vecka 32, 3 -7 augusti, arrangerar föreningen ett familjeläger på Östgötagården i Rimforsa. Vi har plats för 15 familjer.

Fokus denna vecka kommer att vara på aktiviteter för barnen, föreläsning och samvaro för föräldrar och syskon. Aktiviteterna kommer i största möjliga mån att vara anpassade efter deltagarnas intressen.

Det kommer finnas möjlighet att vara med endast på dagtid och bo hemma om man vill det.

Pris per person:

- Vuxen & ungdom from 13 år - 1300 kr
- Barn, tom 12 år - 900 kr
- Barn, 0 - 3 år - gratis

I priset ingår:

- Kost
- Logi
- Alla aktiviteter och utflykt

Det ni betalar själva är:

- Resa till och från gården
- Inköp i lägerkiosken
- Eventuella mat- och dryckeskostnader under utflykten



## Anmälan: Senast den 7 februari

- Besked om man kommer med på lägret: Senast den 15 februari.
- Betalningen skall vara oss tillhanda: Senast den 31 maj.

Tänk på att anmälan är bindande! Vid behov av att avboka går det bra om vi har anmälda på reservlistan som kan delta.

## Frågor? Kontakta Anna (kontaktuppgifter nedan)

Anmälan skickas till: [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se), om mail ej finns, ring Anna, 0707-818 919 (vardagar 9:00 - 17:00)

Uppgifter i anmälan:

- Namn på samtliga som anmäls
- Information om vem/vilka (även vuxna) som har egen funktionsnedsättning
- Ålder på samtliga i familjen med åå-mm-dd
- Allergier (vem och vad)
- Adress
- Telefonnummer
- Om ni åker själva till gården eller har behov av hämtning i Rimforsa
- Om ni sover på gården, i egen husvagn/husbil eller hemma
- Speciella behov i övrigt:

Tex behov av att dela upp familjen i 2 rum, ange vilka i vilka rum (det finns 1-5 bäddrum) eller andra saker som vi behöver veta om. Vi försöker att tillgodose era önskemål.

# Stipendium 2020

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 17 februari 2020 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 2020

Namn:

Medlemsnummer:

Gatuadress:

Postnummer och postort:

E-postadress:

Telefonnummer:

Kostnadsberäkning:

Motivering till ansökan:

## Tips!

Boken "Hon verkar vara mycket ensam" skriven av vår krönikör Lena Petersson finns nu som talbok med text i Legimuskatalogen.

# Pusselbiten 2020

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 den 2 april 2020. Senast den 17 februari 2020 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". Adress: 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 2020**

### **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:









# Världsautismdagen



Johannes Kishore



Johannes Almborg



Maria Johansson

**Datum:** 2 april 2020

**Tid:** Kl. 18:00 - 20:00

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

- Johannes Almborg föreläser om hur det är att ha Aspergers syndrom
- Johannes Kishore spelar egenskrivna låtar
- Utdelning av pusselbiten
- Maria Johansson ställer ut konst
- Vi bjuder på enklare förtäring och dryck.

Anmälan (för beräkning av förtäring): senast den 30 mars till [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

**Info & frågor:** Anna Paulsen, 0707-818 919 eller mailadressen ovan

Varmt välkomna!

Foto från Helsingborg från en av våra medlemmar, Lena Petersson. Hon tyckte varningsskylten för ankor var söt, vi håller med!







# Lisebergsresa: sommaren 2020

**Tid:** 13 juni – 2020

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 2020 SKALL vara betald och registrerad hos förbundet innan du sätts upp på anmälningslistan för resan.

## Anmälan – öppnar kl. 18 dagen då tidningen nått er medlemmar

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 vill åka hem med BUSS 1 eller BUSS 2 från Liseberg eller vill åka egen bil (begränsat antal platser).





# Föreläsning med Marita Falkmer

*"Det känns som i mitt klassrum att jag är omgiven av lejon" - sagt av flicka med autism.*

Med insikter från praktisk erfarenhet och från forskning diskuterar Marita strategier som hjälper till att skapa en inkluderande skolmiljö. Hon tar också upp specifika utmaningar som flickor med autism kan möta i skolan. Att arbeta inkluderande kräver att vi kan ta perspektivet för eleven med autism så att vi kan stötta dem på ett respektfullt sätt.

Syftet med föreläsningen är att ge förutsättningar till reflektion genom att bekräfta, utmana och kanske provocera åhörarna lite. Maritas förhoppning är att detta kan leda till att något förändras till det bättre för elever med autism.



**Marita Falkmer** är specialpedagog, Doctor of Philosophy/ Docent i handikappvetenskap. Med hennes långa erfarenhet av att arbeta som specialpedagog för elever med autism, handledare i grundskolor och utbildare för Autism- och Aspergerförbundet har Marita en gedigen kunskap. Under de senaste åren har Marita forskat inom autismområdet. Forskningen har ett praktiskt fokus baserat på de behov som personer med autism och deras familjer upplever.

**Datum:** Tisdagen den 28/4 - 2020

**Tid:** kl 13:00 - 16:00

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

**Info:** Anna Paulsen tel. 0707 – 818 919, [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se)

**Sista anmälningdatum:** 14/4 - 2020 (under förutsättning att det finns platser kvar)

**Pris:** medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen 150 kr,

Privatpersoner, t.ex. anhöriga/personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning 250 kr, yrkesverksamma 400 kr, 10 % rabatt för 5 pers eller fler från samma arbetsplats.

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

**Uppge följande information - yrkesverksamma:**

- Namn på arbetsplats, telefonnummer till kontaktperson
- Fakturaadress och fakturareferens
- Namn på deltagare, yrkesroll, ev. allergier

**Uppge följande information - privatpersoner/ medlemmar i Autism- och Aspergerförbundet:**

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



# Föreläsning med Maria Sivall



## LSS, bakgrund och LSS-utredningen

- Hur LSS-gruppen har arbetat med en parallellutredning
- Ställningstagande av utredningen
- LSS i framtiden

Maria Sivall arbetar som jurist på Autism- och Aspergerförbundet

**Datum:** Onsdagen den 1 april 2020

**Tid:** Föreläsning och frågestund 18:00 - 19:15. Fika & chans till att ställa enskilda frågor till Maria 19:15 - 20:00.

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

Vi bjuder på kvällsfika & föreläsning. Anmälan senast den 17 mars – begränsat antal platser

Skicka anmälan till: [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

**Info o frågor:** Anna Paulsen 0707-818 919

## Teater “När Lillan kom till jorden”

Ett barn föds. Men något är fel. Läkaren ger diagnos och en familjs liv rasar samman. Pjäsen berättar om mötet mellan föräldrar och vården när barnet har en funktionsvariation. Om känslor som pendlar mellan ilska, hopplöshet, tillförsikt och kärlek. Hur avgörande är det på vilket sätt beskedet ges? Kan det överhuvudtaget göras på ett tillfredsställande sätt? Och vad behöver föräldrarna mest i denna utsatta situation...?

Teatern spelas av Maria Lindström, Petter Billengren och Joakim Sikberg från Östra teatern. De har gjort flera pjäser inom området under ett antal år, mycket uppskattade.

Recension av ”Skuggsyskon”:

*”Denna pjäs var så otroligt gripande och näsdukar hade behövts. Massor av igenkänning om hur det är att leva som syskon i en familj där det finns barn med funktionsnedsättning. Skådespelarna är suveränt duktiga. Får du chansen att se någon pjäs av Östra teatern? Ta den!!!”* Frida Karlborg

**Tid:** 13 maj kl. 18-19.15

**Plats:** Norrköpings konstmuseum, Harlekinen, Kristinaplatsen, Norrköping

**Pris:** 100 kr för medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen och FUB, 160 kr för övriga

Föreställning och fika ingår. Skicka anmälan senast den 4 maj till [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se)

Ange följande: Namn på de som ska gå, om du/ni är medlemmar och i vilken förening, om du/ni har några allergier och vilka samt ditt telefonnummer.

Antalet platser är begränsat. **Info & frågor:** Anna Paulsen, 0707-818 919 eller till mailadressen ovan.

**Arrangörer:** Norrköpings konstmuseum, Funktionsrätt Östergötland, FUB Östergötland och Autism- och Aspergerföreningen Östergötland.



# Kalendarium: Januari - Augusti 2020

## Anmälan till aktiviteter

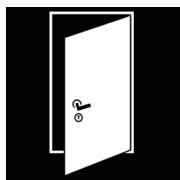
Numera är det obligatorisk anmälan till alla aktiviteter/föreläsningar förutom Öppen dörr.

Anmälan till samtliga aktiviteter: [anmalan@autism-ostergotland.se](mailto:anmalan@autism-ostergotland.se). Har du inte tillgång till mail?

Då kan du anmäla via telefon till 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 inklusive 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. Inget särskilt är planerat. Vi fortsätter med öppen dörr varannan vecka under våren.

**8 jan, 22 jan, 5 feb, 19 feb, 18 mar, 1 apr, 15 apr, 29 apr, 13 maj, 27 maj, 10 jun  
4 mar – inställt pga årsmöte (se annan plats i tidningen)**

**På måndagar under sommaren: 15 jun, 22 jun, 29 jun, 6 jul, 13 jul, 20 jul, 27 jul, 3 aug,  
10 aug, 17 aug**

**Tid:** kl 18:00-20:00, onsdagar (och måndagar under sommaren)

**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 – sista anmälningsdag inom parentes.

### LINKÖPING

**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

**20 jan (15 jan)** – Uppstartsträff inför våren – Fontänen, Bergqvists rum

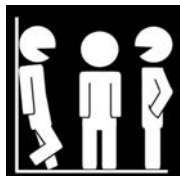
**3 feb (29 jan)** – Fika på stan, Espresso house, Nygatan 25

**17 feb (12 feb)** – Spelkväll – Fontänen, Bergqvists rum

**1 mar (25 feb)** – **15.30-18.30** - Matlagning, Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**16 mar (11 mar)** – Filmkväll - Fontänen, Hellqvists rum

- 29 mar (22 mar)** – Bad i Gustavsvik i Örebro – för deltagande på denna träff krävs att **du** varit med på minst en av dessa träffar tidigare – mer information kommer i mail/i FB-gruppen till alla anmälda
- 27 apr (22 apr)** – Stadsvandring, samlingsplats meddelas i FB-gruppen/ på hemsidan
- 11 maj (6 maj)** – Föreläsning, mer information kommer i FB-gruppen/ på hemsidan – Fontänen, Bergqvists rum
- 25 maj (20 maj) 17.30-19.30** – Minigolf, Äventyrsgolf city, Snickaregatan 35
- 8 jun (3 jun)** – Terminsavslutning med grillning hos Agneta



## 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.

**13 jan** – Melodikryss eller quiz – Vi kör en tävling inom musik helt enligt era önskemål. Efteråt kan de som vill spela upp sin favoritlåt.

**20 jan** – Fika på stan – Vi träffas utanför äldreboendet på S:t Persgatan och bestämmer där och då till vilket fik vi går till.

**27 jan** – Brädspelskväll – Kortspel, brädspel, Fia, Yatzy eller något annat roligt spel, föreslå gärna spel eller ta med eget spel.

**3 feb** – 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. De har 12 banor varav de nyligen skaffat elektronisk markering till 7 banor. Bilparkeringen utanför kan man inte använda utan man får parkera på ex. Fotbollsgatan. Plats: Lennings Gata 2, Norrköping

**12 feb** – OBS! Onsdag, kl. 18:00 - 21:00 – Matlagning – Vi lagar och äter pizza, i rummet Solen som har ett fullutrustat kök. Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**17 feb** – Film om autism – Vi ser olika filmer & filmsnuttar om autism.

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

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

**11 mar** – OBS! Onsdag, kl. 18:00 - 21:00 – Matlagning – Vi lagar och äter en matig soppa, i rummet Solen som har ett fullutrustat kök. Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**16 mar** – Vad bör vi äta? – 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.

**23 mar** – Grädda våfflor – Två dagar före våffeldagen så äter vi våfflor med sylt och grädde.

**30 mar** – Vi provar kex & ost – Det finns massor av olika sorters kex & ost. Vi provar några stycken och betygsätter dessa.

**6 apr** – Brädspelskväll på Norrköpings brädspelscafé – Vi träffas direkt på spelcaféet kl. 18:00, kom i tid. Plats: Trädgårdsgatan 2, Norrköping

**20 apr** – Film – Denna kväll ser vi en spelfilm genom en av Thapperskas projektorer. Film väljer vi vanligen på plats från ett urval, men om film blir vald innan skriver vi titeln i kalendern



på hemsidan. Träffen kan pågå till kl. 21 beroende på vilken film som blir vald. Vi bjuder på "OLW" och liknande falska kopior. Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**27 apr** – Bowling på HUGO – Vi träffas inne på bowlingen en trappa ned, fråga i restaurangen om du inte hittar. Man behöver 10 minuter till att leta fram skor och klot, passet börjar kl. 18. Sista anmälan: 17 apr. Plats: HUGO, Slottsgatan 118, Norrköping

**6 maj** – OBS! Onsdag, kl. 18:00 - 21:00 Matlagning – Vi lagar och äter taco-buffè i rummet Solen, som har ett fullutrustat kök. Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

**11 maj** – Stadspromenad – Vi samlas inne på Centralstationen (tågstationen), sedan går vi en stadspromenad och ser staden på samma sätt som en tågresenär gör när denne kommer på besök i Norrköping. Vi kan resonera om vad som intresserar någon som aldrig varit i Norrköping. Vid regn så fikar vi på Espresso House inne på Centralstationen.

**18 maj** – Bio – Film bestämmer vi efter att tablån kommit ut onsdagen den 13 maj. 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 16 maj presenteras vald film, plats, och tid i kalendern på hemsidan. Viktigt: Att anmäla sig så snart som möjligt efter att vald film presenterats i kalendern, helst mejl eller telefon/svarare. Avanmäla är viktigt ifall man inte kan komma! Plats: Filmstaden eller Cnema

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

**1 jun** – 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.

**8 jun** – Korvgrillning och kubb – Vi grillar och spelar kubb på gräset utanför. Vid vatten från himmelen så är vi inomhus. Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping



## Föräldragrupp

Våra föräldraträffar har vi oftast på lördagar. 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 parantes.

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

Föräldragruppen i Norrköping fortsätter att ha paus under våren 2020. Är du intresserad av att vara med på träffar i Norrköping? Maila [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se)

## LINKÖPING

**9 feb (4 feb) kl. 12-14, 8 mar (3 mar) kl. 10-12, 14 apr (5 apr) kl. 17.30-19.30, 16 maj (12 maj) kl. 12-14** Vilka rum vi ska vara i informerar vi om i samband med din anmälan samt i FB-gruppen.

**Plats:** Föreningshuset Fontänen, 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 anmälningdatum inom parentes.

**29 feb (21 feb):** VRstugan, Drottninggatan 66, Norrköping - [www.vrstugan.se](http://www.vrstugan.se)

**28 mar (20 mar):** Tropikariet, Kopparbovägen 1, Kolmården – [www.tropicarium.se](http://www.tropicarium.se)

**25 apr (17 apr):** Visualiseringscenter, Kungsg. 54, Norrköping – [www.visualiseringscenter.se](http://www.visualiseringscenter.se)

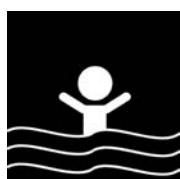
**16 maj (8 maj):** Agility (hundhoppning) – se vad agility är och prova på det.

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

**Ledare:** Lena Ferm och Carina Lindström

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

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



## Bad Norrköping

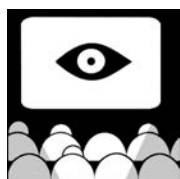
**Tid:** 15:15 – 16:00 eller 16:00-16:45

**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

**11 jan, 18 jan, 25 jan, 1 feb, 8 feb, 15 feb, 22 feb, 29 feb, 7 mar, 14 mar, 21 mar, 28 mar, 4 apr, 18 apr, 25 apr, 2 maj, 9 maj, 16 maj, 23 maj, 30 maj**



## 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 i fall någon känner sig instängd. Sista anmälningdag inom parentes.

**7 feb (1 feb), 28 feb (22 feb), 20 mar (14 mar), 24 apr (18 apr), 15 maj (9 maj), 29 maj (23 maj).**

Se kalendern på hemsidan för att se vilken film som visas respektive datum, vid tidningens färdigställande var de tänkta filmerna inte bekräftade ännu.

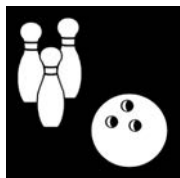
<https://www.autism.se/ostergotland-kalender>

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

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

**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

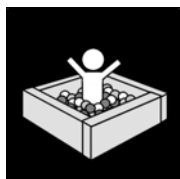
**Tid:** 21 mar (13 mar). Samling 13:45, spelet börjar kl 14:00

**Plats:** Strandgatan 2, Linköping

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

Uppge om både barn och vårdnadshavare vill bowla

**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. 10-19. Skriv upp era namn i kassan. Glöm inte att ni måste anmäla erat deltagande till föreningen innan.

### NORRKÖPING

**Tid:** 11 mar. Anmälan senast 3 mar.

**Plats:** Busfabriken, Ståthögavägen 48, Norrköping

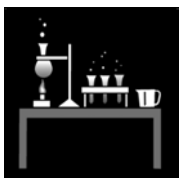
### LINKÖPING

**Tid:** 18 maj. Anmälan senast 10 maj.

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

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

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



## Fenomenmagasinet

Föreningen bjuder på entrén för alla våra medlemmar samt på korv med bröd, saft och kaffe. Vi har hela lokalen för oss själva. Sista anmälningsdag inom parentes. [www.fenomenmagasinet.se](http://www.fenomenmagasinet.se)

**Tid:** 8 mar (29 feb) kl. 16:30-18:30

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

**Ledare:** Anna Khan

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



## Laserdome

För barn och ungdomar 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. Sista anmälningsdag inom parentes.

OBS! Vid brist på fungerande västar får föräldrar vara beredda på att avstå spel till förmån för barnen/ungdomarna.

**Tid:** 7 mar (28 feb) samling kl. 9.45 spel mellan kl. 10:00-11:00

**Ledare:** Sören Steinkellner

**Plats:** Laserdome, Industrigatan 38, Linköping

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



## Tosseturen

Kom och åk häftiga veteranbilar!

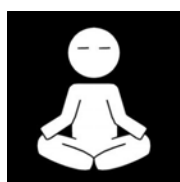
Vi samlas på Norrköpings Veteranbilsklubb vid 18 och börjar med att fika. Om vädret tillåter så tänder vi grillen och äter korv. Om man vill så får man sedan åka med i någon av veteranbilarna som finns. Obligatorisk anmälan, sista anmälningdatum inom parentes nedan.

**Datum:** 7 maj (3 maj)

**Tid:** 18.00

**Plats:** Blixholmsvägen 9, Norrköping

**Info & anmälan:** [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 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:** 0704-104922 (Jan) eller 0709-589645 (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 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 14 pers per gång. Vi samlas vid receptionen 15 minuter innan hopptiden börjar. Sista anmälningdatum inom parentes.

**Tid:** 14:00 - 15:00 (kom 15 min innan)

**Datum:** 1 mar (22/2) och 19 apr (11 apr)

**Ledare:** Maria Gullquist (den 1 mar) och Malin Bergstedt Leander (den 19 apr)

**Plats:** Östra Svedengatan 27 Linköping

**Hemsida:** [www.yoump.se](http://www.yoump.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@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:** Ulrika Karlsson Greiff

**Foto framsidan:**

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

**Nästa nummer:** Nr 2 2020 utkommer i början av september.

Sista datum för material till tidningen är 20 aug.