

## Medlemsbrev, november 2024

### Innehållsförteckning

#### Sidan 1

- Innehållsförteckning
- Använda QR-kod
- Har du flyttat?
- Föreläsning – tema utsatthet

#### Sidan 2

- Föreläsning med Bo Hejlskov Elvén

#### Sidan 3

- Anmälan till aktiviteter
- Bad, Norrköping
- Bowling, Linköping

#### Sidan 4

- Jumpyard, Linköping
- Föräldrargrupp, Linköping
- Arduino, Norrköping
- Onlineföräldrargrupp

#### Sidan 5

- AST-Gemenskap, Norrköping
- AST-Gemenskap, Linköping
- Är du intresserad av att gå med i en mor- och farföräldrargrupp?

#### Sidan 6

- Bio, Norrköping
- Träffpunkten, Norrköping
- Kansli
- Kansliets telefontider & telefonnummer
- Våra ombud

#### Sidan 7

- Autism Östergötlands styrelse

\*\*\*\*\*

### Använda QR-kod

Starta kameran på din telefon och rikta den mot QR-koden. Tryck sedan på koden och du kommer in på sidan som den länkar till.



### Har du flyttat?

Vi får inte era nya adresser automatiskt. Informera oss om din/er nya adress.

Mejla [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) eller ring kansliet på 011-10 43 16 (tisdagar kl. 16:30-18:30 eller torsdagar kl. 10:00-12:00).

\*\*\*\*\*

### Föreläsning – tema utsatthet

Under 2024 fyller LSS 30 år. Autism Östergötland, FUB Östergötland och Funktionsrätt Östergötland samverkar som arrangörer för en föreläsningsserie under året med tema utsatthet.

Samtliga föreläsningar är hybridmöten. Det går att delta fysiskt på Föreningshuset Fontänen i Linköping eller online via Zoom.

#### Pris:

- Gratis för medlemmar i funktionsrättsföreningar
- 150 kr per person för icke medlemmar

#### Höstens föreläsning:

14 november – Att åldras med funktionsnedsättning med Kia Mundebo och expertpanelen Gott liv som äldre

#### Mer information om föreläsningen finns på hemsidan:

<http://tinyurl.com/utsatthet>

Där finns även anmälningslänk.



#### Information och frågor:

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

\*\*\*\*\*

## Föreläsning med Bo Hejlskov Elvén

Bo föreläser om lågaffektivt bemötande under en heldag i Norrköping.



**Datum:** tisdagen den 25 mars 2025

**Tid:** kl. 09:00-15:30

**Plats:** Renströmmen/Pingstkyrkan,  
Drottninggatan 1, Norrköping

**Fika/lunch:**

- \* För och eftermiddagsfika ingår i priset
- \* Lunch ordnas på egen hand

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

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

**Presentation av Bo Hejlskov Elvén:**

Bo är leg. Psykolog, föreläsare och författare. Han utbildar och handleder personal inom lågaffektivt bemötande inom både Sverige och internationellt.

**Ordinarie pris:**

- \* Yrkesverksamma 1200 kr, 10 % rabatt för 5 personer eller fler från samma arbetsplats
- \* Privatpersoner/anhöriga/egen diagnos – icke medlem, 900 kr
- \* Medlemmar i Autism Sverige, 600 kr

**Rabatt vid anmälan senast den 30 november 2024:**

- \* Yrkesverksamma, 900 kr, 10 % rabatt för 5 personer eller fler från samma arbetsplats
- \* Privatpersoner/anhöriga/egen diagnos – icke medlem, 600 kr
- \* Medlemmar i Autism Sverige, 300 kr

**Antal platser och bindande anmälan:**

- \* Begränsat antal platser, först till kvarn gäller...
- \* Anmälan är bindande men kan överlåtas till annan person.

**Sista anmälningsdag:**

7 mars (under förutsättning att det finns platser kvar)

**Information & frågor:**

Anna Paulsen, mejla till [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) eller ring 0707-818 919

**Ange följande i anmälan som skickas till [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se)**

- \* Medlem - ange att du är medlem, namn, adress, telefonnummer och eventuella allergier/specialkost
- \* Privatperson/anhörig/egen diagnos - namn, adress, telefonnummer och eventuella allergier/specialkost
- \* Yrkesverksam – arbetsplatsens namn, namn på samtliga deltagare, telefonnummer till kontaktperson, eventuella allergier/specialkost (namnge personen), fakturaadress och fakturareferens

## Anmälan till aktiviteter

Anmälan till våra aktiviteter sker via Googleformulär eller telefon. Länkar till anmälningsidorna finns vid aktiviteterna i kalendern på hemsidan:

<http://tinyurl.com/autism-kalender> 

### Anmälan via telefon:

Tisdagar – kl. 16:30-18:30

Torsdagar – kl. 10:00-12:00

Telefonnummer: 011-10 43 16

Övriga tider finns det en telefonsvarare, var noga med att ange ditt telefonnummer

### Anmälan öppnar:

Kl. 09:00 nedanstående datum.

### Anmälningsstart för aktiviteter i

\* november – 12 oktober

\* december – 16 november

### Aktiviteter som ni kan anmäla er till under hela terminen:

- \* Arduino, Norrköping
- \* AST-Gemenskap, Linköping, Norrköping
- \* Föräldrargrupp, Linköping
- \* Onlineföräldrargrupp
- \* Samtalsgrupp för kvinnor, Norrköping


### Besked om ni får plats eller ej

\* Får ni via mejl senast fyra arbetsdagar efter er anmälan

### Medlemsbrev

\* Medlemsbrev kommer digitalt kring den första i varje månad mellan januari-maj respektive augusti-december

\* Om du är osäker på om din mejladress finns i vårt medlemsregister. Mejla [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) så kollar vi.

\* Medlemsbrev finns på denna sida: 

<https://tinyurl.com/medlemsbrev-ast>

\*\*\*\*\*

## Bad, Norrköping

Personer med autism (oavsett ålder) tillsammans med en medföljande (två vid behov av assistenter) får bada.

**Dag:** lördagar (ej röda dagar)

**Tid:** 16:00-16:45

**Plats:** Badcenter, Lindövägen 17, Norrköping

**Ledare:** Linda Örulv respektive Anders Koroly

### Datum (sista anmälningsdatum):

9 november (4 november)

16 november (11 november)

23 november (18 november)

30 november (25 november)

**Länk till anmälan:**

<https://tinyurl.com/bad-nov> 

7 december (2 december)

14 december (9 december)

**Länk till anmälan (anmälan öppnar 16 november kl. 09:00):**

<https://tinyurl.com/bad-dec> 

\*\*\*\*\*

## Bowling, Linköping

Detta är en familjeaktivitet - anmäl både föräldrar och barn.

Vi börjar med att leta reda på bowling skor och klot. Sedan bowlar vi.

### LINKÖPING

**Datum (sista anmälningsdatum):**

söndagen den 10 november (4 november)

**Länk till anmälan:**

<https://tinyurl.com/bowling-strandgatan> 

**Tid:** samling kl. 11:40, bowlingen pågår kl. 12:00-12:55

**Plats:** Strandgatan Två, Strandgatan 2, Linköping

\*\*\*\*\*

## Jumpyard, Linköping

Hoppa runt bland alla trampoliner på Jumpyard i Linköping eller Norrköping. Speciella strumpor måste användas men det står föreningen för - ta gärna med strumporna om ni har sedan innan. Denna aktivitet är främst till för barn/ungdomar.

### Åldersgränser:

Från 3 år och uppåt  
3-5 år - barnet behöver en vuxen med sig bland trampolinerna

### Datum (sista anmälningdatum):

lördagen den 23 november (18 november)



### Länk till anmälan:

<https://tinyurl.com/jumpyard-linkoping-2>

**Tid:** samling 14:40 – hopptid 15:00-17:00

**Plats:** Jumpyard, Norra Svedengatan 13, Linköping

\*\*\*\*\*

## Föräldragrupp, Linköping

Här har du möjlighet att träffa andra föräldrar till barn med autismspektrumtillstånd (diagnostiserat eller förmodat) och diskutera och utbyta erfarenheter medan vi fikar (smörgås samt dryck). Dessa träffar är barnfria för att ni föräldrar ska få lite "barnfri" tid.

Föräldragruppen har en Facebookgrupp. Mejla [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) så bjuder vi in dig.

**Dag:** lördag

**Tid:** 11:00-13:00

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

**Ledare:** Anna och Ronny

### Träffdatum (sista anmälningdatum):

23 november (18 november)



### Länk till anmälan:

<https://tinyurl.com/foraldragrupp-linkoping>

## Arduino, Norrköping

Detta är en grupp som konstruerar elektronik genom att använda den fria hårdvaruplattformen Arduino.

Vi konstruerar elektronik, kopplar, löder och programmerar. Med Arduino kan man styra det mesta. Man kan skapa webbservrar, robotar, spel, styra ljusslingor, hemautomation och vad mer man önskar.

Vid behov får du ta med dig en ledsagare, kontaktperson eller någon annan som du känner dig trygg med.

**Målgrupp:** autistiska personer från 18 år

**Dag:** torsdagar

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

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

**Ledare:** Leif Johansson

### Datum (sista anmälningdatum):

21 november (18 november)

12 december (9 december)



### Länk till anmälan:

<https://tinyurl.com/arduino-nkpg>

\*\*\*\*\*

## Onlineföräldragrupp

I gruppen träffas ni föräldrar som har autistiska barn.

**Dag:** torsdagar

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

**Plats:** online via Google Meet

### Träffdatum (sista anmälningdatum):

14 november (11 november)

5 december (2 december)



### Länk till anmälan:

<https://tinyurl.com/foraldr-online>

## AST-Gemenskap, Norrköping

Till dessa träffar är du som har fyllt 18 år och är autistisk välkommen. Vid behov får du också ta med dig en person du känner dig trygg med.

**Tid:** onsdagar, 18:00-20:00 om inget annat anges nedan

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

**Ledare:** Linda Örulv och Anders Koroly

Länk till anmälan:



<https://tinyurl.com/ast-norrkoping>

### Aktivitetsdatum (sista anmälningsdatum):

6 november (3 november)

Vi har filmkväll. Film väljs på någon av träffarna innan denna.

13 november (10 november)

Vi spelar bowling på Eventcenter.

**Samling:** kl. 17:45 speltid kl. 18:00-18:55

**Plats:** Hagebygatan 147, Norrköping

**OBS!** Ta med hörselskydd om du är ljudkänslig.

20 november (17 november)

Vi spelar Yatzy och Fia med knuff.

27 november (24 november)

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

Vi lagar korvstroganoff med ris och en sallad och äter sedan detta i solens kök.

4 december (1 december)

Vi kör ett musikquiz.

11 december (8 december)

Vi fikar på Espresso House.

**Plats:** Drottninggatan 50, Norrköping

18 december (15 december)

Vi avslutar terminen med våra favvolåtar och julfika.

\*\*\*\*\*

## AST-Gemenskap, Linköping

Till dessa träffar är du som har fyllt 18 år och är autistisk välkommen. Vid behov får du också ta med dig en person du känner dig trygg med.

**Tid:** måndagar (ojämna veckor), kl. 18:00-20:00, om inget annat anges nedan

**Plats:** Fontänen, Västra vägen 32, Linköping om inget annat anges nedan

**Ledare:** Anders Koroly och Leif Johansson

Länk till anmälan:



<https://tinyurl.com/ast-linkoping>

### Aktivitetsdatum (sista anmälningsdatum):

4 november (27 oktober)

Vi har en filmkväll. Film bestäms i Facebookgruppen en tid innan filmkvällen.

18 november (10 november)

Vi spelar Yatzy och Fia med knuff.

2 december (24 november)

Vi fikar på Espresso house.

**Plats:** Nygatan 25, Linköping

16 december (8 december)

Vi har terminsavslutning med musikbingo och julfika.

\*\*\*\*\*

## Är du intresserad av att gå med i en mor- och farföräldragrupp?

Vi undrar om det finns intresse för att starta upp mor- och farföräldragrupper.

Är du intresserad?



Skicka in en intresseanmälan:

<https://tinyurl.com/mor-far-foralder>

\*\*\*\*\*

## Bio, Norrköping

På Cnema i Norrköping visas nyare biofilmer för våra medlemmar.

Vi fortsätter att samarrangera bion med FUB Norrköping, därmed kommer också deras medlemmar gå på våra filmer.

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.

**Dag:** fredag

**Tid:** 15:00 (sluttid varierar)

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

**Datum (sista anmälingsdatum) – film:**

15 november (11 november) – 10 liv

**Länk till anmälan:**

<https://tinyurl.com/bio-nov>



6 december (2 december) – Vaiana 2

**Länk till anmälan (anmälan öppnar 16**

**november kl. 09:00):**

<https://tinyurl.com/bio-dec>



\*\*\*\*\*

## Träffpunkten, Norrköping

Vi brukar prata, spela enklare spel eller färglägga mandalabilder. Vi bjuder på lättare fika. Ingen anmälan är nödvändig. Vid behov får du ta med dig en ledsagare, kontaktperson eller någon annan som du känner dig trygg med.

**Dag:** måndag, jämna veckor

**Tid:** 18:00-20:00

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

**Träffdatum:**

11 november

25 november

9 december

30 december

## Kansli

Vill du nå någon av våra anställda på kansliet?

Linda Bredahl

Linda Örulv

Anders Koroly

Anna Paulsen

Mejla till [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) så vidarebefordras mejlet till den du vill nå (ange vem i rubrikraden).

## Kansliets telefontider & telefonnummer

Tisdagar – kl. 16:30-18:30

Torsdagar – kl. 10:00-12:00

Telefonnummer: 011-10 43 16

## Våra ombud

**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**

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

**Autismombud**

Linda Örulv

[linda.orulv@autism-ostergotland.se](mailto:linda.orulv@autism-ostergotland.se)

Isabelle Sandborg

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

## Autism Östergötlands styrelse

### Ordförande

Sandra Lavendell

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

### Vice ordförande

Charbél Talani

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

### Sekreterare

Maria Gullquist

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

### Ledamöter

Lotta Larsson

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

Isabelle Sandborg

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

Johannes Almborg

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

Sara Törnbom

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

### Suppleanter

Anna Wikström

[anna.wikstrom@autism-ostergotland.se](mailto:anna.wikstrom@autism-ostergotland.se)

Anna Jältsäter

[anna.jaltsater@autism-ostergotland.se](mailto:anna.jaltsater@autism-ostergotland.se)

Egil Ramsten

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

### Adjungerad kassör/verksamhetsledare

Anna Paulsen, 0707-818 919

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