

## Kalendarium, våren 2025

Ordningen i detta kalendarium är annorlunda än i medlemsbrevet för januari 2025. Detta för att ni ska få aktiviteterna på samma sida i så stor utsträckning som möjligt.

### Innehållsförteckning

#### Sidan 1

- Innehållsförteckning
- Använda QR-kod
- Anmälan till aktiviteter

#### Sidan 2

- AST-Gemenskap, Norrköping

#### Sidan 3

- Fortsättning, AST-Gemenskap, Norrköping
- AST-Gemenskap, Linköping

#### Sidan 4

- Bowling, Linköping & Norrköping
- Jumpyard, Linköping & Norrköping
- Möjligheternas gård, Skärblacka
- Laserdome, Linköping

#### Sidan 5

- Bad, Norrköping
- Bio, Norrköping
- Onlineföräldragrupp

#### Sidan 6

- Träffpunkten, Norrköping
- Arduino, Norrköping

#### Sidan 7

- Föräldragrupp, Linköping
- Föräldraläger 16-18 maj

\*\*\*\*\*

### Använda QR-kod

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



### Anmälan till aktiviteter

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

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



#### Anmälan via telefon:

Tisdagar – kl. 17:00-19:00

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.

#### Anmälningstart för aktiviteter i

\* februari – 11 januari

\* mars – 15 februari

\* april – 15 mars

\* maj – 12 april

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

\* Arduino, Norrköping

\* AST-Gemenskap, Linköping, Norrköping

\* Föräldragrupp, Linköping

\* Onlineföräldragrupp

\* Samtalsgrupp för kvinnor, Norrköping

#### Besked om ni får plats eller ej

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

#### Medlemsbrev

\* Medlemsbreven 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.

\* Medlemsbreven finns på denna sida:

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



## 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, kl. 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 anmälningdag):

8 januari (5 januari)

Vi pratar om och visar våra favoritappar.

15 januari (12 januari)

Vi låter hjulet rulla denna nervkittlande kväll. Vem får bingo först?

Vi bestämmer även film till nästa veckas filmkväll.

22 januari (19 januari)

Vi har filmkväll.

29 januari (26 januari)

Vi spelar bowling i Vilbergen.

**Samling:** kl. 17:45 speltid kl. 18:00-19:30

**Plats:** Urbergsgatan 90, Norrköping

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

5 februari (2 februari)

Vi fikar på Espresso House.

**Plats:** Drottninggatan 50, Norrköping

12 februari (9 februari)

Hur påverkar din autism dig i ditt liv? Vi pratar både positiva och negativa saker.

19 februari (16 februari)

Vi kör ett lätt yogapass med Linda.

26 februari (23 februari)

Vi spelar shuffleboard på Biljardbaren.

**Samling:** kl. 18:15, speltid kl. 18:30-19:30

**Plats:** Prästgatan 50, Norrköping

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

5 mars (2 mars)

Följ mina upplevelser under mina resor som synskadad och autistisk med Pontus Forss.

12 mars (9 mars)

**Tid:** kl. 18.15-20.15

Vi spelar badminton i gymnasalen.

Det går att byta om innan/efter samt duscha efteråt.

19 mars (16 mars)

Vi spelar upp våra favoritlåtar för varandra.

26 mars (23 mars)

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

Matlagning, vad vi lagar meddelas i medlemsbrev i februari och mars.

2 april (30 mars)

Vi testar skyttesimulatorens på Eventcenter. Denna gång blir det två grupper för att inte vara alltför många samtidigt.

**Tid:**

Grupp 1 – samling framför receptionen kl. 17:40, aktivitetsstart kl. 18:00

Grupp 2 – samling framför receptionen kl. 18:40, aktivitetsstart kl. 19:00

Gruppindelningen sker när ni anmält er.

**Plats:** Eventcenter, Lidaleden 12, Norrköping

9 april (6 april)

Vi kör en frågesport.

16 april (13 april)

Vi målar en varsin tavla med akrylfärg.

## Fortsättning, AST-Gemenskap, Norrköping

23 april (20 april)

Vi spelar dart på Biljardbaren.

**Samling:** kl. 18:15 speltid kl. 18:30-19:30

**Plats:** Prästgatan 50, Norrköping

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

30 april (27 april)

Vi går en tipspromenad.

7 maj (4 maj)

Vi kör ett musikquiz.

14 maj (11 maj)

Vi spelar kubb.

21 maj (18 maj)

Vi spelar boule.

28 maj (25 maj)

Stadspromenad med Jerry & Leif. Vi går promenaden i hamn kvarteren över Hamnbron och vidare till Inre Hamnen.

**Samling:** vid 2:ans spårvagnshållplats Styrmansgatan

4 juni (1 juni)

Vi avslutar terminen med att grilla korv.

\*\*\*\*\*

## 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 anmälningsdag):

13 januari (5 januari)

Vi kör en frågesport.

27 januari (19 januari)

Hur påverkar din autism dig i ditt liv? Vi pratar om positiva och negativa saker.

10 februari (2 februari)

Vi spelar shuffleboard på O'Learys.

**Samling:** kl. 18:15, speltid kl. 18:30-19:25

**Plats:** Stora Torget 5, Linköping

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

24 februari (16 februari)

Vi kör en 4-i-rad turnering.

10 mars (2 mars)

Vi kör ett musikquiz.

24 mars (16 mars)

Vi spelar bowling.

**Samling:** kl. 17:40, speltid kl. 18:00-18:55

**Plats:** Strandgatan 2, Linköping

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

7 april (30 mars)

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

5 maj (27 april)

Följ mina upplevelser under mina resor som synskadad och autistisk med Pontus Forss.

19 maj (11 maj)

Vi spelar kubb.

**Plats:** samling vid Fontänen, vi går till en park i närheten av Fontänen.

2 juni (25 maj)

Vi spelar minigolf.

**Plats:** meddelas senare

## Bowling, Linköping & Norrköping

Detta är en familjeaktivitet - anmäl både föräldrar och barn. Vi börjar med att leta reda på bowlingskor och klot.

### LINKÖPING

**Datum (sista anmälningdag):**

söndagen den 30 mars (24 mars)

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

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

### NORRKÖPING

**Datum (sista anmälningdag):**

söndagen den 27 april (21 april)

**Tid:** samling kl. 10:40, bowlingen pågår kl. 11:00-11:55

**Plats:** Eventcenter, Lidaleden 12, Norrköping

\*\*\*\*\*

## Jumpyard, Linköping & Norrköping

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

**OBS!** Jumpyard är öppet för alla så vi är INTE ensamma där.

**Åldersgränser:**

Från 3 år och uppåt

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

### LINKÖPING

**Datum (sista anmälningdag):**

måndagen den 3 mars (24 februari)

**OBS!** Aktiviteten är en **måndag**

**Tid:** samling kl. 17:40, hopptid 18:00-20:00

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

### NORRKÖPING

**Datum (sista anmälningdag):**

söndagen den 6 april (31 mars)

**Tid:** samling kl. 14:40, hopptid 15:00-17:00

**Plats:** Jumpyard, Lundatorpsvägen 3, Norrköping

### LINKÖPING

**Datum (sista anmälningdag):**

söndagen den 4 maj (28 april)

**Tid:** samling kl. 14:40, hopptid 15:00-17:00

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

\*\*\*\*\*

## Möjligheternas gård, Skärblacka

Detta är en familjeaktivitet. Hälsa på djuren på gården, åk häst och vagn. Bland annat finns det grisar, hästar, kaniner och höns. Tyvärr finns inte längre möjligheten att rida.

Vi bjuder på korv med bröd och fika vid kl. 12:30.

**Tid:** kl. 11:00-14:00

**Plats:** Skärblacka (vägbeskrivning fås i samband med välkomstmailet)

**Datum (sista anmälningdag):**

söndagen den 25 maj (12 maj)

\*\*\*\*\*

## Laserdome, Linköping

För barn och en medföljande förälder. Samling inne på Laserdome i Linköping. Vi börjar med en introduktion på 15 minuter med genomgång av reglerna. Sedan sker laserspel i 2x25 minuter med en kort paus.

**Tid:** samling kl. 12:40, speltid 13:00-13:55

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

**Datum (sista anmälningdag):**

söndagen den 16 mars (10 mars)

## Bad, Norrköping

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

**Dag:** lördagar (ej röda dagar)

**Tid:** kl. 16:00-16:45

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

**Ledare:** Linda Örulv respektive Anders Koroly

### Baddatum (sista anmälningdag):

1 februari (27 januari)

8 februari (3 februari)

15 februari (10 februari)

22 februari (17 februari)

**Länk till anmälan (anmälan öppnar 11 januari kl. 09:00):**

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



### Kommande datum:

1 mars (24 februari)

8 mars (3 mars)

15 mars (10 mars)

22 mars (17 mars)

29 mars (24 mars)

5 april (31 mars)

12 april (7 april)

26 april (21 april)

3 maj (28 april)

10 maj (5 maj)

17 maj (12 maj)

24 maj (19 maj)

31 maj (26 maj)

\*\*\*\*\*

## 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 att 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.

### Vårens filmer:

Kika in i kalendern på hemsidan för att se vårens filmer. De presenteras där varter efter filmerna blir godkända att visa.

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



**Dag:** fredag

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

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

### Datum (sista anmälningdag):

14 februari (10 februari)

**Länk till anmälan (anmälan öppnar 11 januari kl. 09:00):**

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



### Kommande datum:

7 mars (3 mars)

11 april (7 april)

16 maj (12 maj)

\*\*\*\*\*

## 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 anmälningdag):

23 januari (20 januari)

27 februari (24 februari)

20 mars (17 mars)

10 april (7 april)

8 maj (5 maj)

**Länk till anmälan:**

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



## Träffpunkten, Norrköping

Vi brukar prata, spela enklare spel eller färglägga mandalabilder. Vi bjuder på lättare fika. Ingen anmälan är nödvändig.

Från och med vårterminen 2024 gäller medlemskap i föreningen och egen autismdiagnos för att komma på dessa träffar.

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

**Dag:** måndag, jämna veckor

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

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

### Träffdatum:

20 januari

3 februari

17 februari

3 mars

17 mars

31 mars

14 april

28 april

12 maj

26 maj

9 juni

### Sommaröppet:

Kika i kalendern på hemsidan från och med slutet av maj för att se om Träffpunkten är öppen i sommar.

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



## 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, Månen, Gamla Övägen 23, Norrköping

**Ledare:** Leif Johansson

### Träffdatum (sista anmälningsdag):

23 januari (19 januari)

20 februari (16 februari)

20 mars (16 mars)

24 april (20 april)

22 maj (18 maj)

OBS! Söndag som sista anmälningsdag.

**Länk till anmälan:**



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

## 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 där du kan vara med om du vill.

Mejla [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) så bjuder vi in dig. Det finns möjlighet att anmäla sig till träffarna i gruppen.

**Dag:** lördag

**Tid:** kl. 11:00-13:00

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

**Ledare:** Anna Hammarsten och Ronny Hellman

### Träffdatum (sista anmälningdag):

25 januari (20 januari)

22 februari (17 februari)

29 mars (24 mars)

26 april (21 april)

24 maj (19 maj)

**Länk till anmälan:**



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

## Föräldraläger 16-18 maj

Vi upprepar höstens fantastiska föräldraläger med ett nytt.

Under helgen har vi bland annat erfarenhetsutbyten med mera. Helgen byggs upp utifrån vad ni som deltagare är intresserade av så slutgiltigt program kommer en tid innan lägret.

Ett urval av samtalsämnen:

Tips & trix i vardagen, era bästa tips för återhämtning, skola, stöd från samhället, syskon & kompisrelationer.

**Datum:** 16-18 maj

**Tid:** 16 maj kl. 16:30 – 18 maj kl. 13:00

**Plats:** Östgotagården, Liljeholmsvägen 10, Rimforsa

**Pris:** 1800 kr per person inklusive kost, logi och övrigt (material samt snacks eller liknande på kvällarna)

**Sista anmälningdag:** 20 april

### Information & frågor:

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

**Anmälningslänk:**



<http://tinyurl.com/anmalan-foraldralager>