

## Medlemsbrev, mars 2026

### Innehållsförteckning

#### Sidan 1

- Innehållsförteckning
- Ny telefontid från den 12 januari
- Är du vårt nya samverkansombud?
- Är du intresserad av att gå med i en mor- och farföräldragrupp?

#### Sidan 2

- Vi behöver nya engagerade till Autism Östergötlands styrelse!
- Kallelse till årsmöte

#### Sidan 3

- Fortsättning kallelse till årsmöte
- Anmälan till aktiviteter

#### Sidan 4

- Bad, Norrköping

#### Sidan 5

- AST-Gemenskap, Norrköping
- Jumpyard, Linköping & Norrköping

#### Sidan 6

- AST-Gemenskap, Linköping
- Bowling, Linköping & Norrköping

#### Sidan 7

- Arduino, Norrköping
- Bio, Norrköping
- Onlineföräldragrupp

#### Sidan 8

- Träffpunkten, Norrköping
- Möjligheternas gård, Skärblacka
- Laserdome, Linköping

#### Sidan 9

- Autism Östergötlands styrelse
- Kansli
- Kansliets telefontider & telefonnummer
- Våra ombud

## Ny telefontid från den 12 januari

Vi ändrar telefontiden på tisdagar till måndagar. Samma tid, kl. 17:00-19:00.

Telefontiden på torsdagar är som vanligt kl. 10:00-12:00.

\*\*\*\*\*

## Är du vårt nya samverkansombud?

Har du stor kunskap om LSS & bor i Mjölby?

På LSS-samverkan träffar vi kommunen några gånger per termin. Dessa möten är till för att förbättra livsvillkoren för alla autister.

Intresserad? Kontakta Anna, [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) eller 0707-818 919, så får du veta mer.

\*\*\*\*\*

## 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.

**Skicka in en intresseanmälan:**

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

\*\*\*\*\*

## Ny form på medlemsbrevet!

Från och med april kommer medlemsbrevet se annorlunda ut. Detta då vi bytt system för utskick av dessa.

Det kommer då vara mer liknande medlemsbrevet Autism Sverige skickar ut även om vissa skillnader kan finnas. Till exempel färgsättningen. Vi är ännu lite osäkra på hur det kommer att bli.

## Vi behöver nya engagerade till Autism Östergötlands styrelse!

Nya personer i styrelsen innebär nya perspektiv, ny energi och fler idéer – något som är viktigt för att vi i föreningen ska kunna fortsätta vårt viktiga arbete.

Genom ditt engagemang bidrar du till att stärka rättigheter, öka kunskap och skapa bättre förutsättningar för autister och deras anhöriga i Östergötland.

Alla i styrelsen bidrar utifrån sina förutsättningar. Du behöver inte kunna allt från början – engagemang, vilja att lära och ett intresse för föreningens frågor är det viktigaste.

Vem kan engagera sig?

Alla som delar Autism Östergötlands värderingar och vill bidra är välkomna – oavsett om du själv har autism, är anhörig, yrkesverksam eller bara brinner för frågorna.

I styrelsen planerar och genomför vi olika aktiviteter, föreläsningar och mässor med mera. Vi hjälps åt att skapa bättre levnadsvillkor för autister och deras anhöriga genom olika möten med kommuner, regionen och politiker.

Hur och var träffas vi?

- Ungefär 6-8 möten per år à 2 timmar per gång
- Vi har digitala styrelsemöten via Zoom

Är du intresserad eller vill veta mer? Hör gärna av dig – tillsammans kan vi göra skillnad!

Hör av dig till [valberedningen@autism-ostergotland.se](mailto:valberedningen@autism-ostergotland.se)

Vill du veta mer om vad det innebär att sitta i styrelsen?

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

## Kallelse till årsmöte

Kallelse till digitalt årsmöte med Autism Östergötland 2026.

**Datum:** måndagen den 23 mars 2026

**Tid:** kl. 18:30

**Plats:** online via Zoom

### Förslag till dagordning:

1. Mötets öppnande
2. Val av ordförande för mötet
3. Val av sekreterare för mötet
4. Val av två justeringsmän tillika rösträknare
5. Fastställande av dagordning
6. Upprättande och justering av röstlängd
7. Fråga om mötet blivit behörigen utlyst
8. Föredragning och behandling av styrelsens verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning
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 Sveriges styrelse
22. Övriga i förväg anmälda frågor
23. Mötets avslutande

## Fortsättning kallelse till årsmöte

Från och med måndagen den **2 mars** finns verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning att tillgå via mejl till [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) eller genom att ringa/sms:a till Anna på 0707-818 919.

Motioner skall vara oss tillhanda senast måndagen den **2 februari**.

Dessa skickas via mejl till [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) eller per post till Autism Östergötland, c/o Paulsen, Smultronstigen 4, 573 36 Tranås.

Sista anmälningssdag för deltagande på årsmötet är måndagen den **9 mars**.

Anmälan sker till [info@autism-ostergotland.se](mailto:info@autism-ostergotland.se) eller genom att ringa/sms:a till Anna på 0707-818 919.

\*\*\*\*\*

## 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:

Måndagar – 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.

### Anmälningsskärmsstart för aktiviteter i

\* april – 14 mars

\* maj – 11 april

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

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

## Besked om ni får plats eller ej

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

## Medlemsbrev

\* Medlemsbrevet 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.

\* Medlemsbrevet finns på denna sida: 

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

\*\*\*\*\*

## 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 anmälningssdag):**

söndagen den 8 mars (2 mars)

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

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

**Länk till anmälan:** 

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

### NORRKÖPING

**Datum (sista anmälningssdag):**

söndagen den 19 april (13 april)

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

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

**Länk till anmälan (anmälan öppnar 14 mars kl. 09:00):**

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

## 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):

11 mars (8 mars)

Vi har filmkväll med tillhörande snacks och dryck

25 mars (22 mars)

Matlagning, vi lagar våfflor

8 april (5 april)

Vi spelar dart på Biljardbaren

**Samling:** kl. 18:20 speltid kl. 18:30-19:30

**Plats:** Prästgatan 50, Norrköping

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

22 april (19 april)

Vi kör en frågesport

6 maj (3 maj)

Vi spelar kubb

20 maj (17 maj)

Vi tittar på hållristningar i Himmelstalund

**Plats:** samling vid Himmelstalundsbadets parkering, Riksvägen, Norrköping

4 juni (31 maj)

Vi avslutar terminen med att grilla korv

## 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):**

söndagen den 15 mars (9 mars)

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

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



**Länk till anmälan:**

<https://tinyurl.com/jumpyard-lkpg-1>

### NORRKÖPING

**Datum (sista anmälningdag):**

söndagen den 26 april (20 april)

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

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

**Länk till anmälan (anmälan**



**öppnar 14 mars kl. 09:00):**

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

## 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 Ronny Hellman

**Länk till anmälan:**



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

### Aktivitetsdatum (sista anmälningdag):

9 mars (1 mars)

Vi spelar bowling

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

**Plats:** Strandgatan 2, Linköping

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

23 mars (15 mars)

Vi har en filmkväll med tillhörande snacks och dryck. Film bestäms i Facebookgruppen en tid innan filmkvällen

20 april (12 april)

Vi spelar darts på O'Learys

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

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

**OBS 1!** Max 12 deltagare vid denna träff.

Anmäl er i god tid!

**OBS 2!** Ta med hörselskydd om du är ljudkänslig!

4 maj (26 april)

Vi kör en frågesport

18 maj (10 maj)

Vi spelar kubb

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

1 juni (24 maj)

Vi spelar minigolf

**Samling:** kl. 18:20, speltid kl. 18:30-20:00

**Plats:** Valla minigolf, Stratomtavägen, Linköping

\*\*\*\*\*

## 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:** Rehabbassängen, Vrinnevisjukhuset, Norrköping

**Ledare:** Linda Öruly respektive Anders Koroly

### Baddatum (sista anmälningdag):

7 mars (2 mars)

14 mars (9 mars)

21 mars (16 mars)

28 mars (23 mars)

**Länk till anmälan:**

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



11 april (6 april)

18 april (13 april)

25 april (20 april)

**Länk till anmälan (anmälan öppnar 14 mars kl. 09:00):**

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



### Kommande datum:

2 maj (27 april)

9 maj (4 maj)

16 maj (11 maj)

30 maj (25 maj)

## 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 anmälningdag):**

5 mars (1 mars)

9 april (5 april)

7 maj (3 maj)

**Länk till anmälan:**



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

\*\*\*\*\*

## 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 vartefter 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):**

20 mars (16 mars)

**Länk till anmälan:**

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



17 april (13 april)

**Länk till anmälan (anmälan öppnar 14 mars kl. 09:00):**

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



**Kommande datum:**

22 maj (18 maj)

\*\*\*\*\*

## Onlineföräldragrupp

I gruppen träffas ni föräldrar som har autistiska barn.

I vår testar vi om onsdagar fungerar bättre för er föräldrar.

**Dag:** onsdagar

**Tid:** kl. 18:30-20:00

**Plats:** online via Google Meet

**Träffdatum (sista anmälningdag):**

4 mars (1 mars)

8 april (5 april)

6 maj (3 maj)

**Länk till anmälan:**



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

## 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 13:00–14:00

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

**Datum (sista anmälningdag):**  
söndagen den 29 mars (23 mars)

**Länk till anmälan:**

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



\*\*\*\*\*

## 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 10 maj (27 april)

## 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:

2 mars

16 mars

30 mars

13 april

27 april

11 maj

25 maj

8 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>



## Autism Östergötlands styrelse

### Ordförande

Maria Gullquist

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

### Sekreterare

Angelica Jonsson

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

### Ledamöter

Lotta Larsson

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

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

Egil Ramsten

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

Monika Woldrich

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

Ronny Hellman

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

### Adjungerad verksamhetsledare

Anna Paulsen, 0707-818 919

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

## Kansli

Vill du nå någon av våra anställda på kansliet?

Linda Bredahl – Linda är sjukskriven en tid framöver.

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

Måndagar – kl. 17:00-19:00

Torsdagar – kl. 10:00-12:00

Telefonnummer: 011-10 43 16

## Våra ombud

### LSS-ombud

Linda Bredahl – Linda är sjukskriven en tid framöver. Mejl gällande LSS skickas till:

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

### Skolombud

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

### Autismombud

Vakant

Är du intresserad av att få veta mer? Mejla

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

Anna på 0707-818 919.