

Medlemsbrev, mars 2025

Innehållsförteckning

Sidan 1

- Innehållsförteckning
- Har du erfarenhet av autism?
- Inställd telefontid
- Använda QR-kod

Sidan 2

- Föreläsning med Bo Hejlskov Elvén
- Är du intresserad av att gå med i en mor- och farföräldragrupp?

Sidan 3

- Kallelse till årsmöte
- Är du vårt nya samverkansombud?

Sidan 4

- Föräldraläger 16-18 maj
- Vill du vara med i en arbetsgrupp?
- Anmälan till aktiviteter

Sidan 5

- AST-Gemenskap, Linköping
- Bad, Norrköping

Sidan 6

- AST-Gemenskap, Norrköping
- Möjligheternas gård, Skärblacka

Sidan 7

- Arduino, Norrköping
- Bio, Norrköping
- Laserdome, Linköping

Sidan 8

- Bowling, Linköping & Norrköping
- Träffpunkten, Norrköping
- Onlineföräldragrupp

Sidan 9

- Jumpyard, Linköping & Norrköping
- Föräldragrupp, Linköping

Sidan 10

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

Har du erfarenhet av autism?

Det har vi i styrelsen för Autism Östergötland. Men vi behöver bli fler som kan bana väg för att alla ska få kunskap om hur autism fungerar och hur man med autism kan utvecklas och trivas.

Vi i styrelsen är ett glatt gäng som oftast ses på Zoom. Detta då vi i styrelsen finns över hela Östergötland.

Våra möten är enkla, korta och utvecklande. Både för oss och för föreningen.

Känner du att du kan bidra med idéer och lite av din tid så mejla en presentation av dig själv till valberedningen@autism-ostergotland.se eller ring Anna för mer information, 0707-818 919.

Du är hjärtligt välkommen att bli en del av Autism Östergötlands styrelse!

Inställd telefontid

Tisdagen den 25 mars är telefontiden inställd på grund av heldagsföreläsning.

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.

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.

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, 500 kr

Antal platser och bindande anmälan:

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

Sista anmälningsdag:

Fredagen den 7 mars (under förutsättning att det finns platser kvar)

Information & frågor:

Anna Paulsen, mejla till info@autism-ostergotland.se eller ring 0707-818 919

Ange följande i anmälan som skickas till 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

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>

Kallelse till årsmöte

Kallelse till årsmöte med Autism
Östergötland 2025.

Datum: måndagen den 17 mars 2025

Tid: kl. 18:30

Plats: Föreningshuset Fontänen, Västra
vägen 32, Linköping

Vi börjar med att ta fika och sedan startar
vi årsmötet.

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

Från och med måndagen den **3 mars** finns
verksamhetsberättelse och ekonomisk
redovisning att tillgå via mejl till
info@autism-ostergotland.se eller genom
att ringa/sms:a till Anna på 0707-818 919.

Motioner skall vara oss tillhanda senast
måndagen den **17 februari**.

Skickas via mejl till info@autism-ostergotland.se eller per post till Autism
Östergötland, c/o Paulsen, Rundelgatan
10, 573 35 Tranås.

Sista anmälningdag för deltagande på
årsmötet är söndagen den **9 mars**.
Anmälan sker till info@autism-ostergotland.se eller genom att
ringa/sms:a till Anna på 0707-818 919.
Kom ihåg att ange eventuella
allergier/behov av specialkost.

Är du vårt nya samverkansombud?

Har du stor kunskap om LSS & bor i
Norrköping eller Mjölby?

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

Är du intresserad?

Mejla Anna, info@autism-ostergotland.se
eller 0707-818 919, så får du veta mer.

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 anmälningsdag: 20 april

Information & frågor:

Anna Paulsen, mejla till info@autism-ostergotland.se eller ring 0707-818 919

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

Vill du vara med i en arbetsgrupp?

Är du bra på att söka bidrag?
Är du bra på att lista ut hur en förening kan utöka sina intäkter på olika sätt?
Vill du ingå i en arbetsgrupp som ska arbeta med detta?

Om ja, skicka ett mejl till info@autism-ostergotland.se och berätta om dina erfarenheter.

Du kan också ringa Anna på 0707-818 919 för att få veta mer.

Anmälan till aktiviteter

Anmälan till våra aktiviteter sker via Googleformulär eller telefon. Länkar till anmälningsssidorna 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.

Anmälningsstart för aktiviteter i

* 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

* 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 så kollar vi.

* Medlemsbrev finns på denna sida: 

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

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):

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

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 anmälningsdag):

1 mars (24 februari)

8 mars (3 mars)

15 mars (10 mars)

22 mars (17 mars)

29 mars (24 mars)

Länk till anmälan:

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



5 april (31 mars)

12 april (7 april)

26 april (21 april)

Länk till anmälan (anmälan öppnar 15 mars kl. 09:00):

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



Kommande datum:

3 maj (28 april)

10 maj (5 maj)

17 maj (12 maj)

24 maj (19 maj)

31 maj (26 maj)

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 anmälningsdag):

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 gympasalen. 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

Vi lagar en kycklinggryta med ris.

2 april (30 mars)

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

Tid: 17:40-20:00 – se anmälningsformuläret för samlings- och skjuttider

Plats: Eventcenter, Lidaleden 12, Norrköping

9 april (6 april)

Vi kör en frågesport.

16 april (13 april)

Vi målar en varsin tavla med akrylfärg.

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.

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.

Datum (sista anmälningsdag):

söndagen den 25 maj (12 maj)

Tid: kl. 11:00-14:00

Plats: Skärblacka (vägbeskrivning fås i samband med välkomstmålet)

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):

20 mars (16 mars)

24 april (20 april)

22 maj (18 maj)

OBS! Söndag som sista anmälningdag.

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.

Dag: fredag

Tid: kl. 15:00 (sluttid varierar)

Plats: Cnema, Kungsgatan 56, Norrköping

Datum (sista anmälningdag):

7 mars (3 mars) – Super Charlie

Länk till anmälan:

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



11 april (7 april) – Mufasa: Lejonkungen

Länk till anmälan (anmälan öppnar 15 mars kl. 09:00):

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



Kommande datum:

16 maj (12 maj) – A Minecraft movie

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.

Datum (sista anmälningdag):

söndagen den 16 mars (10 mars)

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

Plats: Laserdome, Industrigatan 38, Linköping

Länk till anmälan:

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



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

Länk till anmälan:

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



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

Länk till anmälan (anmälan

öppnar 15 mars kl. 09:00):

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



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:

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>



Onlineföräldragrupp

I gruppen träffas ni föräldrar som har autistiska barn.

Onlineföräldragruppen har en Facebook-grupp där du kan vara med om du vill. Mejla info@autism-ostergotland.se så bjuder vi in dig. Det finns möjlighet att anmäla sig till träffarna i gruppen.

Dag: torsdagar

Tid: kl. 18:00-19:30

Plats: online via Google Meet

Träffdatum (sista anmälningdag):

20 mars (17 mars)

10 april (7 april)

8 maj (5 maj)



Länk till anmälan:

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

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

Länk till anmälan:



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

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

Länk till anmälan (anmälan



öppnar 15 mars kl. 09:00):

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

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

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 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):

29 mars (24 mars)

26 april (21 april)

24 maj (19 maj)

Länk till anmälan:

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



Automatisk adressuppdatering

Autism Sverige arbetar nu för att införa en tjänst för automatisk adressuppdatering när du som medlem flyttar.

Det innebär att om vi har ditt fullständiga personnummer så kommer din adress uppdateras i vårt medlemsregister.

Här finns Autism Sveriges integritetspolicy (den gäller även för Autism Östergötland): <https://www.autism.se/engagera-dig/bli-medlem/integritetspolicy/>

Meddela oss ditt fullständiga personnummer:

Mejla info@autism-ostergotland.se eller ring Anna på 0707-818 919 så uppdaterar hon i medlemsregistret.

Kansli

Vill du nå någon av våra anställda på kansliet?

Linda Bredahl
Linda Örulv
Anders Koroly
Anna Paulsen

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

Kansliets telefontider & telefonnummer

Tisdagar – kl. 17:00-19:00
Torsdagar – kl. 10:00-12:00

Telefonnummer: 011-10 43 16

Våra ombud

LSS-ombud

Linda Bredahl
linda@autism-ostergotland.se

Skolombud

info@autism-ostergotland.se

Autismombud

Linda Örulv
linda.orulv@autism-ostergotland.se

Autism Östergötlands styrelse

Ordförande

Sandra Lavendell
sandra@autism-ostergotland.se

Vice ordförande

Charbél Talani
charbel@autism-ostergotland.se

Sekreterare

Maria Gullquist
maria@autism-ostergotland.se

Ledamöter

Lotta Larsson
lotta@autism-ostergotland.se

Isabelle
isabelle@autism-ostergotland.se

Johannes Almborg
johannes@autism-ostergotland.se

Sara Törnbom
sara@autism-ostergotland.se

Suppleanter

Anna Wikström
anna.wikstrom@autism-ostergotland.se

Anna Jältsäter
anna.jaltsater@autism-ostergotland.se

Egil Ramsten
egil@autism-ostergotland.se

Adjungerad verksamhetsledare

Anna Paulsen, 0707-818 919
anna@autism-ostergotland.se