

Medlemsbrev, november 2025

Innehållsförteckning

Sidan 1

- Innehållsförteckning
- Medlemsavgifter 2026
- Är du vårt nya samverkansombud?
- Är du intresserad av att gå med i en mor- och farföräldragrupp?

Sidan 2

- Anmälan till aktiviteter
- Arduino, Norrköping
- Bowling, Norrköping

Sidan 3

- AST-Gemenskap, Linköping
- Bad, Norrköping
- Onlineföräldragrupp

Sidan 4

- Träffpunkten, Norrköping
- Föräldragrupp, Linköping
- Bio, Norrköping

Sidan 5

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

Sidan 6

- Matlagningskurs med Studieförbundet Vuxenskolan
- Har du erfarenhet av autism?
- Vill du vara med i en arbetsgrupp?

Sidan 7

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

Medlemsavgifter 2026

Inför 2026 kommer medlemsavgifterna att höjas.

De nya medlemsavgifterna ser ut så här:

Huvudmedlem: 280 kr

Hushållsmedlem (familjemedlem): 50 kr

Verksamhetsmedlem: 380 kr

Är du vårt nya samverkansombud?

Har du stor kunskap om LSS & bor i

Mjölby?

På LSS-samverkan träffar vi kommunen 2-3 gånger per termin.

Dessa möten är till för att förbättra livsvillkoren för alla autister.

Är du intresserad av att få veta mer?

Mejla Anna, info@autism-ostergotland.se

eller 0707-818 919.

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 gärna in en intresse-anmälan via formuläret:



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

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.

Anmälningsstart för aktiviteter i:

* november – 11 oktober

* december – 15 november

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:

* 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 så kollar vi.

* Medlemsbrevet finns på denna sida: 

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

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: torsdag

Tid: kl. 18:00-20:00

Plats: Thapperska, Månen, Gamla Övägen 23, Norrköping

Ledare: Leif Johansson

Träffdatum (sista anmälningsdag):

6 november (2 november)

4 december (30 november)

Länk till anmälan:

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

Bowling, Norrköping

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

Aktivitetsdatum (sista anmälningsdag):

söndag den 23 november (17 november)

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

Plats: Eventcenter, Lidaleden 12, Norrköping

Länk till anmälan:

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

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: måndag (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):

3 november (26 oktober)

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

17 november (9 november)

Vi spelar bowling

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

Plats: Strandgatan 2, Linköping

OBS! Ta med hörselskydd om du är ljudkänslig!

1 december (23 november)

Vi spelar dart på O'Learys

Samling: kl. 18:20, speltid kl. 18:30-19:25

Plats: 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!

15 december (7 december)

Vi har terminsavslutning med en frågelek och julfika

Bad, Norrköping

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

Dag: lördag (ej röda dagar)

Tid: kl. 16:00-16:45 respektive 16:45-17:30

Plats: Rehabbassängen, Vrinnevisjukhuset, Norrköping

Ledare: Linda Öruly respektive Anders Koroly

Aktivitetsdatum (sista anmälningdag):

8 november (3 november)

15 november (10 november)

22 november (17 november)

29 november (24 november)

Länk till anmälan för novembers bad:

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



6 december (1 december)

13 december (8 december)

Länk till anmälan för decembers bad

(anmälan öppnar 15 november

kl. 09:00):

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



Onlineföräldragrupp

I gruppen träffas ni föräldrar som har autistiska barn.

Vi testar nu om det är fler som kan vara med på lördageftermiddagar istället för under veckan.

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: lördag

Tid: kl. 13:30-15:00

Plats: online via Google Meet

Träffdatum (sista anmälningdag):

22 november (17 november)

Länk till anmälan:

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



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: kl. 18:00-20:00

Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

Träffdatum:

10 november

24 november

8 december

22 december

29 december

Föräldragrupp, Linköping

Här har du möjlighet att träffa andra föräldrar till autistiska barn (diagnostiserat eller förmodat) och diskutera och utbyta erfarenheter medan vi fikar (bulle 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 anmälningssdag):

15 november (10 november)



Länk till anmälan:

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

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: kl. 15:00 (sluttid varierar)

Plats: Cnema, Kungsgatan 56, Norrköping

Aktivitetsdatum (sista anmälningssdag):

14 november (10 november) – Smurfar (7 års åldersgräns)

Länk till anmälan för bio i november:

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



5 december (1 december) – vi återkommer med vilken film som visas

Länk till anmälan för bio i december

(anmälan öppnar 15 november kl. 09:00):

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



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 november (2 november)

Vi har filmkväll. Filmen som visas presenteras i kalendern på hemsidan en tid före filmkvällen

12 november (9 november)

Vi spelar biljard på Biljardbaren

Samling: kl. 18:20, speltid kl. 18:30-19:25

Plats: Prästgatan 50, Norrköping

OBS! Ta med hörselskydd om du är ljudkänslig

19 november (16 november)

Vi kör en frågesport

26 november (23 november)

Vi kör en 4-i-radturnering

3 december (30 november)

Vi spelar dart på Biljardbaren

Samling: kl. 18:20, speltid kl. 18:30-19:25

Plats: Prästgatan 50, Norrköping

OBS! Ta med hörselskydd om du är ljudkänslig

10 december (7 december)

Vi julpysslar

17 december (14 december)

Vi avslutar terminen med ett musikquiz och julfika

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.

Åldersgränser:

Från 3 år och uppåt

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

Tid (för samtliga tillfällen): samling kl. 14:40 – hopptid kl. 15:00-17:00

NORRKÖPING

Aktivitetsdatum (sista anmälningsdag):

söndagen den 9 november (3 november)

Plats: Jumpyard, Lundatorpsvägen 3, Norrköping

Länk till anmälan:

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



LINKÖPING

Aktivitetsdatum (sista anmälningsdag):

söndagen den 30 november (24 november)

Plats: Jumpyard, Norra Svedengatan 13, Linköping

Länk till anmälan:

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



Matlagningskurs med Studieförbundet Vuxenskolan

En kurs där ni i liten grupp lagar lättlagad mat med stöd av två ledare.

Ni delar upp arbetsuppgifterna.

Det finns två spisar och ugnar och flera arbetsbänkar.

Ni kan jobba enskilt, eller tillsammans med någon med de moment ni föredrar.

Träff 1 – 2 februari:

Ost och skinkpaj, sallad och baka kolakakor

Träff 2 – 16 februari:

Grekiska järpar av nötfärs, tzatziki, sallad och baka muffins

Träff 3 – 2 mars:

Crepes - med olika fyllning, räkor, svamp, fetaost, spenat och baka chokladbollar

Träff 4 – 16 mars:

Fish and chips (pommes) och göra hemgjord smoothie

Träff 5 – 30 mars:

Liten påskmiddag, ägg, köttbullar, skinka mm, baka citronmuffins med glasyr och lite påskgodis

Du behöver vara medlem i Autism Östergötland för att kunna anmäla dig.

Antal platser: max 6 personer

Tid: varje träff börjar 17.00 och slutar 19.15

Kostnad: 275 kronor per person för alla träffar som vi skickar en faktura på efter kursen

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Vasavägen 3, Linköping

Anmälan:

<https://www.sv.se/kurser-och-evenemang/mat/matlagning/matlagningskurs-for-dig-med-autismdiagnos-45769>

Sista anmälningsdag: 26 januari

Det är Studieförbundet Vuxenskolan som anordnar denna kurs. Frågor? Mejla ostergotland@sv.se

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 som autistisk 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!

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.

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 är sjukskriven en tid framöver.

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 är sjukskriven en tid framöver. Mejl gällande LSS skickas till: info@autism-ostergotland.se

Skolombud

info@autism-ostergotland.se

Autismombud

Linda Örulv

linda.orulv@autism-ostergotland.se

Autism Östergötlands styrelse

Ordförande

Maria Gullquist

mariaautism-ostergotland.se

Sekreterare

Angelica Jonsson

anelica@autism-ostergotland.se

Ledamöter

Lotta Larsson

lotta@autism-ostergotland.se

Johannes Almborg

johannes@autism-ostergotland.se

Sara Törnbom

sara@autism-ostergotland.se

Suppleanter

Anna Jältsäter

anna.jaltsater@autism-ostergotland.se

Egil Ramsten

egil@autism-ostergotland.se

Monika Woldrich

monika@autism-ostergotland.se

Ronny Hellman

ronny@autism-ostergotland.se

Adjungerad verksamhetsledare

Anna Paulsen, 0707-818 919

anna@autism-ostergotland.se