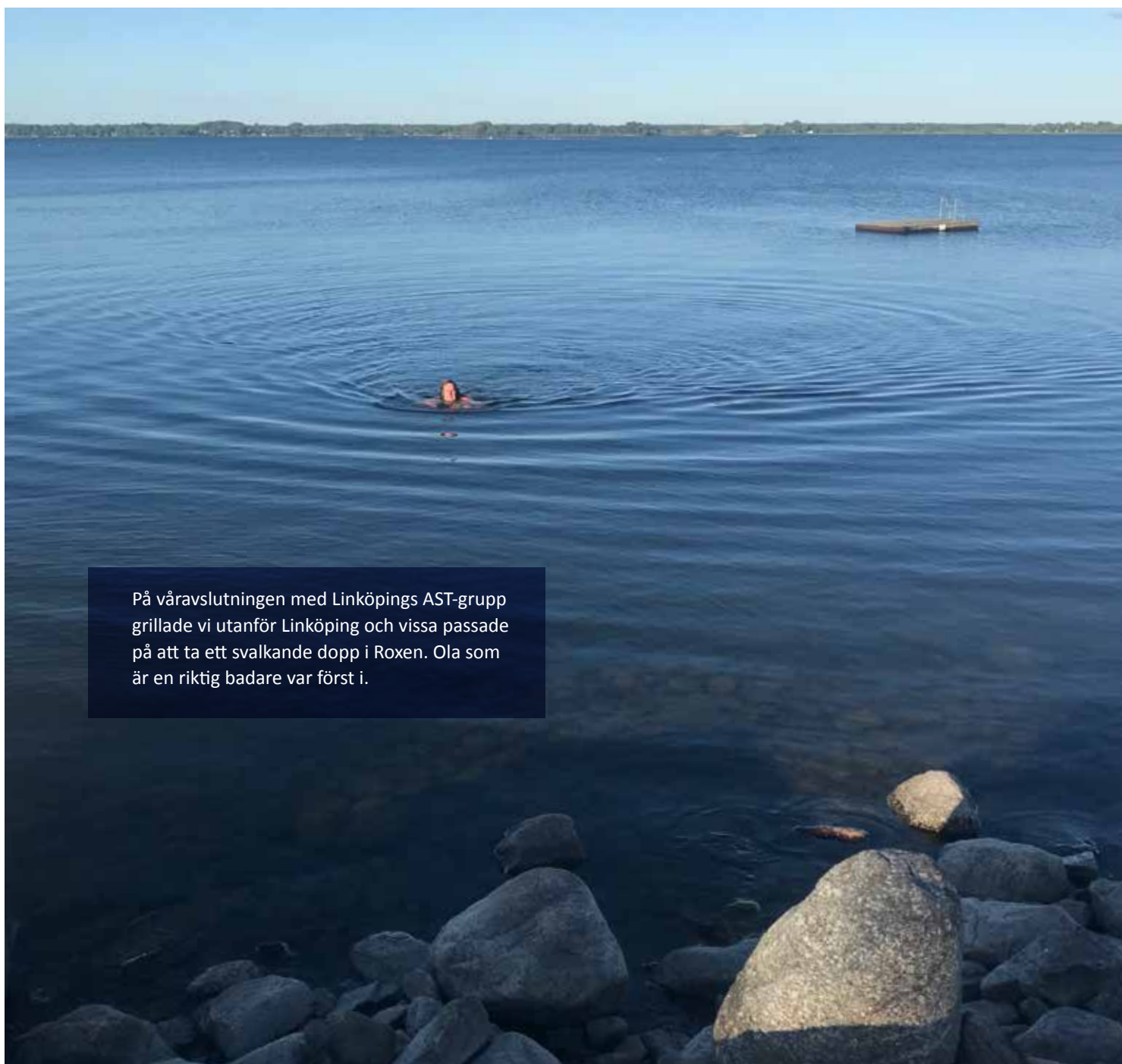


SPEKTRUM



På våravslutningen med Linköpings AST-grupp grillade vi utanför Linköping och vissa passade på att ta ett svalkande dopp i Roxen. Ola som är en riktig badare var först i.

INNEHÅLL

Sid. 2 Nyheter

Sid. 3 Lenas krönika

Sid. 4-5 Sommarläger

Sid. 6 Aktivitetsdag

Sid. 7 Häftiga bilar

Sid. 8-9 Föreläsning

Sid. 10-15 Kalendarium

Nyheter

Efterlysning av ledare till ungdomsträffar i Norrköping!

Vill du förgylla en eftermiddag i månaden (ca 4 träffar per termin) för våra ungdomar med AST?

I så fall kan du bli ledare för ungdomsträffarna i Norrköping.

Som ledare planerar du träffarna tillsammans med Lena (ledare för gruppen) och föreningens ordförande. Sedan genomför du och Lena träffen tillsammans med ungdomarna. Du får reseersättning för träffarna.

Vill du veta mer?

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

Problem med boendestöd?

Har du problem med ditt boendestöd i Linköping? Kontakta då Anna på anna@autism-ostergotland.se och berätta.

Tipsa oss gärna om nyheter, aktiviteter och skicka in bilder!

Bilder behöver vara högupplösta.

Skicka ett mail till:

spektrum@autism-ostergotland.se

Är du vår nya styrelsemedlem?

Vill du engagera dig lite extra och bli styrelsemedlem? Till nästa år behöver vi ytterligare en styrelsemedlem till styrelsen. Vet du redan att du vill vara med i styrelsen?

Skicka ett meddelande till:

anna@autism-ostergotland.se

Vill du veta mer om styrelsearbetet? Hör av dig till Anna Paulsen på **0707-818 919** eller anna@autism-ostergotland.se

Närcon sommaren 2019



Under Närcon i Linköping 25 - 27 juli gjorde vi i föreningen tillsammans med Skåne en satsning och deltog i konventet. Det blev tre varma men otroligt lyckade dagar.

Vårt bord blev välbesökt och otroligt uppskattat av både besökare och andra utställare. Det var ett jämt flöde med människor som kom och berättade om sina relationer till Autismspektrat.

Det blev en lyckad första insats som förening på Närcon och vi hoppas att vi är välkomna nästa år igen för att fortsätta synas och sprida kunskap om autism och vår fina förening. ●

Text: Sandra Lavendell



Foto: NärCon, David X

Fakta NärCon

NärCon är nordens största spel- och cosplayfestival med 10.000 besökare. Eventet är återkommande och brukar hålla till på Linköpings universitetsområde.

Läs mer på: www.narcon.se

Lenas krönika: Jag har lärt mig att cykla igen

När jag bodde hemma så cyklade jag på en tvåhjulning. I stan vågade jag inte cykla så vi sålde min cykel. Sedan byggde kommunen en ny fin gång- och cykelväg, Cykellänken, genom mitt kvarter. Därefter informerade boendestödjarna om att nu hade kommunen infört en bilavgift. Jag visste inte när jag skulle behöva skjuts någonstans och hur långt och hur mycket parkeringsavgiften skulle kosta. Därför behövde jag ett alternativt fordon. Jag funderade på en promenadskoter, men boendestödjarna påpekade att den kunde de inte hjälpa mig med och det var stressigt i trafiken och jag behövde motion. Jag blev arg och ledsen. Sedan köpte jag en trehjulning. Jag blev lite tveksam när jag provkörde cykeln utanför affären och inte kunde trampa mer än ett, två varv innan jag satte ner fötterna i marken. Jag kände mig gråtfärdig, men jag lät inte ångesten bestämma över mig. Jag köpte cykeln och ledde den hem. Flaket, hjulen och tramporna ville gärna köra på mig, det var tungt att knuffa på cykeln uppför backarna och jag kände inte till cykelvägarna.



Cykelställen utanför husen rekommenderades inte av försäkringsbolaget. Jag fick försöka att få en plats i cykelrummet bredvid källsorteringen. Jag ställde upp dörren på vid gavel och baxade in cykeln. Den tog upp två, tre vanliga platser i cykelstället. Sedan återstod det att låsa den och försöka att inte slå hjälmen i styret när jag reste mig upp. Under de närmaste veckorna övade jag på att leda ut cykeln på gården och försöka att cykla rakt. Det var svårt. En gång hade jag en boendestödjare som höll i mig så att jag inte skulle ramla av cykeln. En kväll när jag skulle leda in cykeln i cykelrummet igen så kom jag på att



vägen mellan husen var rakare och jämnare än vad gården var. Jag provade att cykla mellan husen och det gick bättre. Då kom hjärnan ihåg att jag skulle se mig för när jag cyklade förbi gatukorsningarna och när någon trafikant närmade sig. Uppmuntrad av framgången så cyklade jag ut på cykelvägarna runt kvarteret. Det var obehagligt när asfalten lutade för då kändes det som om jag skulle ramla omkull. Efter några provturer vågade jag att åka på Cykellänken och det gick bra. Jag blev visserligen omkörd av nästan alla andra, men jag kom fram åtminstone. Jag fick skaffa cykelhandskar för att inte få ont i händerna. När jag fick hjälp med att justera styret för andra gången på verkstaden så sade personalen att det gick att byta ut handtagen också om det behövdes för att minska belastningen på händerna. Jag tänkte att det fick bli nästa steg ifall värken inte minskade.

Under sommaren så har jag cyklat både i stan och ute på landsbygden. En dag cyklade jag sex mil. Det var alldeles för långt och jag drack för lite och åt för lite. När jag kom hem mådde jag illa, frös, kallsvettades, skakade och hade ont i huvudet. Det svartnade för ögonen en stund. Jag åt och drack vatten med vätskeersättning i. På morgonen mådde jag fortfarande dåligt. Jag fick dricka vätskeersättning och äta och vila resten av dagen för att återhämta mig. Knäna behövde ytterligare tid att återhämta sig. När jag cyklade till centrum istället för att promenera dit så orkade jag gå lite längre tid än vanligt på stan. Det var skönt att kunna cykla till badplatsen när det var varmt ute och för hett inne i bussen. ●

Vårt första sommarläger

Den 22:e till 26:e Juli så hade vi familjeläger för medlemmar i Autism- och aspergerföreningen i Östergötland. 14 barn och ungdomar med familjer begav sig till Rimforsa och Östgötagården för en vecka fylld med äventyr och spännande saker att prova på.

Alla var med på det man ville och ingen blev tvingad till något. Men oj vad våra underbara barn och ungdomar har överraskat oss. Många föräldrar sa till mig att deras barn hade utvecklats och gjort saker de aldrig trodde att barnet kunde.

Till exempel så åkte vi till Trollegater och hade grottforskning. Många överraskade både sig själva och alla andra genom att krypa in i en liten öppning i berget. Men väl inne så fick man se både en festsal och en barnkammare som trollen hade använt på den tiden det fanns troll i Rimforsa.

I och med att hela familjerna var med så blev utbytet mellan syskon till barn med diagnos naturlig. Vi vet ju att syskonen i en funkisfamilj ofta kommer i kläm. Här fick de träffa andra i samma situation. Även utbytet föräldrar emellan blev givande och nyttigt.

En av kvällarna åkte papporna till en restaurang i närheten och mammorna var kvar med ungdomarna och hade lägerbål. En annan kväll var det mammornas tur och då tog papporna hand om lägret och ordnade tv-spelsturnering och bio. Jag vet att vi pappor hade en mycket trevlig kväll och ryktet säger att mammorna hade minst lika trevligt på sin kväll.

Andra aktiviteter vi hade var luftpistol och luftgevärsskytte. Även här överraskade barnen oss och det var många som gick från skyttebanan med ett stort leende bärandes på sin måltavla. När veckan fortskred så kom högsommarvärmen. Med temperaturer upp till 30 grader. Då var det härligt att bada på vår egna badstrand. Där fanns även kanoter att låna och det var mycket uppskattat.

Ett annat populärt inslag var en tur till Mjölkviks gård. Där fanns det minigrisar, kaniner, marsvin, får och höns. Massor av höns!

Alla som ville fick hjälpa till att plocka ägg inne hos hönsen. När alla ägg var plockade så blev det välbehörlig fika i skuggan innan färden tillbaka till lägret.

Vi hade även en servicehund på besök som vi fick hjälpa till att träna. Det var jättekul. Det svåra var när det var dags för hunden att åka hem.



En sak som jag och min son, Zigge, uppskattade var besöket av två Yogainstruktörer. Själv fick jag en rejäl genomkörare av min stela kropp. Och Zigge yogade i nästan 30 minuter, inte illa för en kille som inte kan sitta still mer än 5 minuter i vanliga fall. ●



Text: Loa Lavendell, foto privata





Söndag 15 september
klockan 10.00 - 14.00
I och kring Mässhallen
på Himmelstalund.

Välkomna!



Funkislopp!
Gå Lunka Rulla Spring
Korvgrillning
Fika



AKTIVITETSDAG

för barn och unga med funktionsnedsättning

www.norrkoping.se/aktivitetsdag



Häftiga bilar gav glädje och pirr i magen

Torsdagen den 16:e Maj arrangerades Tosseturen för första året. Detta kommer att bli ett årligt event i samarbete med Norrköpings Veteranbilsklubb.

Tosseturen har skapats efter att en farfar till en av våra medlemmar hade som en av sina sista önskningar att istället för blommor till hans begravning så kunde man skänka pengar till Autism och Aspergerföreningen i Östergötland. Det kom in en bra slant och vi ville göra något för pengarna som var i Tosses anda. Därför skapade vi Tosseturen.

Deltagarna kom med spänning och förväntan till Norrköpings veteranbilsklubb. Den ena häftiga bilen efter den andra stod uppgradade. Grillen var glödhet och Hasse från klubben slet hårt för att grilla korv och hamburgare till våra medlemmar.

Sedan var det äntligen dags! Vi fick åka med i några av bilarna och deltagarna fick ta plats för en cruising till Norrköping och tillbaka. En del ville åka fler turer och givetvis så fick man åka tills alla var nöjda. Om man ville så kunde föraren gasa på lite och det blev riktigt pirrigt i magen när accelerationen satte in.

Det blev en hellyckad afton och det var härligt att se glädjen i deltagarnas ögon när de åkte.

På bilden ser vi Ove Vestergren som är en riktig bilfantast! Han poserar framför min Dodge Little Red Express från 1979.

Vi ses nästa år! ●



Text och foto: Loa Lavendell

Torsdag den 21 November 2019 kl 18:00 - 21:00 i Norrköping

En föreläsning med Linda Bredahl:

Annorlunda föräldraskap

I Lindas föreläsning berättar hon om ett annorlunda föräldraskap och om familjens upplevelser - hur tufft det är när stöd uteblir eller inte fungerar och om hur underbart det är när det fungerar kring barnen.

Att vara förälder eller syskon till barn med autism skapar ofta många känslor och tankar - Linda delar de erfarenheter hon har både som medlemsrådgivare och förälder.

Hon berättar också om vad autism är, hur det påverkar livet och hon berättar om hur ett nytt tänk kring barnen fick vardagen att fungera bättre.

"Att vara mamma till mina barn är en resa och en förmån jag aldrig skulle vilja vara utan - mina barn är mina bästa läromästare i livet!"



Linda Bredahl jobbar med bland annat utbildning, medlemsrådgivning och påverkansarbete på Autism- och Aspergerföreningen Östergötland.

Hon är också mamma till flera barn som har autism och andra diagnoser.

Datum: Torsdagen den 21/11 - 2019

Tid: kl 18:00 - 21:00

Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

Info: Anna Paulsen tel. 0707 – 818 919, info@autism-ostergotland.se

Anmälan: Se sidan 2 av inbjudan

Pris: medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen 150 kr,
Privatpersoner, t.ex. anhöriga/personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning 250 kr,
yrkesverksamma 350 kr, 10 % rabatt för 5 pers eller fler från samma arbetsplats.

Arrangör: Autism- och Aspergerföreningen i Östergötland

Föreläsning med Linda Bredahl: "Annorlunda Föräldraskap"

Föreläsningen vänder sig till dig som möter barn eller vuxna med autism och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i ditt arbete (personal inom skola, förskola, särskola, daglig verksamhet, boenden, habilitering, kommun, politiker m.m). Den vänder sig också till dig som är förälder/anhörig och till dig med egen diagnos.

Datum: Torsdagen den 21/11 - 2019

Tid: kl 18:00 - 21:00

Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

Information: Anna Paulsen tel. 0707 – 818 919, info@autism-ostergotland.se

Pris för föreläsningen

Fika ingår i priset

- 350 kr för yrkesverksamma, 10 % rabatt för 5 pers eller fler från samma arbetsplats
- 250 kr för privatpersoner (t.ex. anhöriga eller personer med egen funktionsnedsättning)
- 150 kr för medlemmar i Autism- och Aspergerförbundet

Anmälan till föreläsningen

Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Sista anmälningdatum: 6/11 - 2019 (under förutsättning att det finns platser kvar)

Anmälan skickas till: anmalan@autism-ostergotland.se

Uppge följande information - yrkesverksamma:

- Namn på arbetsplats, telefonnummer till kontaktperson
- Fakturaadress och fakturareferens
- Namn på deltagare, yrkesroll, ev. allergier

Uppge följande information - privatpersoner/ medlemmar i Autism- och Aspergerförbundet:

- Namn, adress, telefonnummer
- ev. allergier
- Om du är medlem eller ej



Kalendarium: September - december 2019

Anmälan till aktiviteter

Numera är det obligatorisk anmälan till alla aktiviteter/föreläsningar förutom Öppen dörr.

Anmälan till AST-Gemenskap Norrköping och badet på Vrinnevisjukhuset i Norrköping sker till följande mejladress: kansli@autism-ostergotland.se. Anmälan via telefon till ovanstående aktiviteter, kansliet 011-10 43 16

Anmälan till alla övriga aktiviteter sker till följande mejladress:

anmalan@autism-ostergotland.se. Anmälan sker helst via mejladressen ovan men har du inte tillgång till mejl kan du ringa till Anna, 0707-818 919 på vardagar mellan kl 9:00 - 17:00. Övrig tid sms.

Anmälan till föräldraträffar i Norrköping, Linköping samt AST-Gemenskap Linköping:

Det går bra att anmäla sig i tråden ledaren skapat för aktuell träff inne i respektive Facebookgrupp om du är medlem där. Annars anmäler du enligt ovan.



Öppen dörr Norrköping

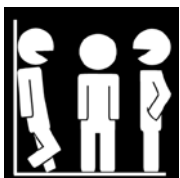
Dörren är öppen för alla medlemmar. Inget särskilt är planerat. Vi fortsätter med öppen dörr varannan vecka under hösten.

4 sep, 18 sep, 2 okt, 16 okt, 30 okt, 13 nov, 27 nov, 11 dec

Tid: kl 18:00 - 20:00, onsdagar

Plats: Granens träffpunkt, S:t Persgatan 134, Norrköping

Info: kansli@autism-ostergotland.se, tel. 011-10 43 16



AST Gemenskap

Till våra träffar är du som är 18 år eller äldre och har Aspergers syndrom, högfungerande autism eller liknande välkommen. Vid behov får du också ta med dig en ledsagare, kontaktperson eller någon annan som du känner dig trygg med. Obligatorisk anmälan.

NORRKÖPING

Tid: 18:00 - 20:00, måndagar om inte annat anges.

Ledare: Leif Johansson och Päivi Hilli

Info & anmälan: kansli@autism-ostergotland.se, tel. 011-10 43 16

Plats: S:t Persgatan 134 Vpl BV i äldreboendet S:t Persgatan (Granen), om inte annat anges.

26 aug – kl. 18:00 - 19:00 – Aquagolf. Vi får en varsin hink med speciella golfbollar som vi slår ut från en brygga mot mål i Motala ström. Efteråt blir det picknick, säg till vid anmälan om du vill vara med på det (för beräkning av inköp av picknicksaker). Tag buss 119 mot Himmelstalunds ändhållplats, 800 meters promenad. Skulle det vara dåligt väder ersätts aktiviteten, kontakta kansliet eller se på aktuell aktivitet i kalendern på hemsidan för att få veta hur det blir. **Plats:** Himmelstalund norra, Norrköping.

2 sep – Musikquiz och vår favoritlåt. Vi kör en tävling inom musik. Vi lyssnar på musik och ni svarar på frågor utifrån musiken. Efteråt kan de som vill spela upp sin favoritlåt via Spotify.

11 sep – OBS! Onsdag – Matlagning. Vi lagar och dukar upp för en pastarätt i Solen, som har fullt rustat kök. **Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping.

16 sep – Pizzatest. Vi köper och smakar på olika pizzor och betygsätter dem.

23 sep – **OBS! Kl. 13:30 - 16:00** – Norrköpings Visualiseringscenter C – Vi besöker utställningen på Visualiseringscenter. **Plats:** Visualiseringscenter C, Kungsgatan 54, Norrköping.

30 sep – Luftgevär. Vi träffas vid Norrköpings skytteförenings skjuthall, som ligger i källarplan vid Ebersteinska skolan, nära Lenningska sjukhemmet. Då det är andra som skjuter samtidigt brukar vi vänta en stund utanför innan vi går in för att kön ska avta, så om du är lite sen gör det inget. Bilparkeringen utanför kan man inte använda utan man får parkera på ex. Fotbollsgatan. **Plats:** Lennings Gata 2, Norrköping

7 okt – Bingo. Vi spelar bingo och utser några vinnare.

14 okt – Film. Vi ser en film genom en av Thapperskas projektorer. Film väljer vi vanligen på plats. Förslag kan lämnas till kansliet. Blir en film vald innan presenteras den i kalendern på hemsidan. Denna träff kan pågå längre än till kl. 20:00 beroende på hur lång filmen är. Vi bjuder på snacks. **Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping.

23 okt – **OBS! Onsdag** – Matlagning. Vi lagar och dukar upp för tacobuffé i Solen, som har fullutrustat kök. **Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping.

28 okt – Fika på stan. Vi träffas utanför Granens träffpunkt där vi bestämmer vilket fik vi går till.

4 nov – Gustav Adolfsbakelse – Vi köper Gustav Adolfsbakelser och fikor.

11 nov – Badminton. Vi hyr två banor på Racketstadion kl. 18:00 - 19:00. Klär om gör man före och efter tiden. Ta buss 119 mot Himmelstalund, hållplats Vattenverksvägen, ca 10 minuters promenad. Eventuellt kan vi ordna skjuts från hållplatsen. **Plats:** Racketstadion, Vattenverksvägen 14, Norrköping.

20 nov – **OBS! Onsdag** – Matlagning. Vi lagar och dukar upp för vegetarisk i Solen, som har fullutrustat kök. **Plats:** Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping.

25 nov – Brädspelskväll. Vi träffas på Norrköpings brädspelscafé och spelar spel. **Plats:** Norrköpings brädspelscafé, Trädgårdsgatan 2, Norrköping.

2 dec – Bowling på HUGO. Samling utanför restaurangen kl. 17:50 då vi går in och hittar skor och klot. Sedan börjar passet kl. 18:00.

Anmälan senast: 25 nov. **Avanmälan:** viktigt om man inte kan komma. **Plats:** HUGO, Slottsgatan 118, Norrköping

9 dec – Julpyssel. Vi pysslar medan vi fikor.

16 dec – Julsmörgås. Dags för årets sista träff, vi avslutar traditionsenligt med skinksmörgås. **OBS!** Sista anmälningsdag är på träffen den 9 dec.



LINKÖPING

Planeringen för gruppen i Linköping bestäms den **2 sep** och läggs därefter ut på gruppens Facebooksida, i kalendern på föreningens hemsida och finns att tillgå genom att maila anmalan@autism-ostergotland.se och be om den.

Tid: 18:30 - 20:30, måndagar om inte annat anges

Ledare: Ulrika Karlsson Greiff och Agneta Hell, de har varannan träff.

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se eller via facebookgruppen, sista anmälningsdag inom parentes.

2 sep (28 aug), 16 sep (11 sep), 30 sep (25 sep), 14 okt (9 okt), 28 okt (23 okt), 11 nov (6 nov), 25 nov (20 nov), 9 dec (4 dec)



Föräldragrupp

Våra föräldraträffar har vi oftast på lördagar. Här har du möjlighet att träffa andra föräldrar till barn med autismspektrum eller misstänkt diagnos och diskutera och utbyta erfarenheter medan vi fikar. Obligatorisk anmälan, senast datum i parantes.

Föräldragruppen i Norrköping har en paus under hösten -19.

Föräldragrupporna har varsin Facebookgrupp där man kan vara med om man vill.

LINKÖPING

7 sep (3 sep) kl. 12:00 - 14:00 i Hellströms rum, **19 okt (15 okt)** kl. 12:00 - 14:00 i Feilitzens rum, **4 nov OBS! En måndag (31 okt)** kl. 17:30-19:30 i Feilitzens rum, **23 nov (19 nov)** kl. 12:00 - 14:00 i Feilitzens rum.

Plats: Föreningshuset Fontänen. Västra vägen 32, Linköping.

Ledare: Eva Annell

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se eller via facebookgruppen



Ungdomsgrupp i Norrköping

Ungdomar mellan 14-18 år är välkomna på träffarna. Sista anmälan i parentes.

7 sep (31 aug): Spela spel och äta pizza. **Plats:** Thapperska
12 okt (5 okt): Prison Island, Västra Svedengatan 2D, Linköping
9 nov (2 nov): VRstugan, Drottninggatan 66, Norrköping
7 dec (30 nov): Julbak och julpysssel. **Plats:** Thapperska

Gå gärna in på hemsidan för VR-stugan och Prison Island för att läsa mer.

Tid: Lördagar kl 14:00 - 16:00.

Ledare: Mia Askenbom och Lena Ferm

Anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se



Bad Norrköping

Tid: 15:15 - 16:00 eller 16:00 - 16:45

Plats: Vrinnevisjukhuset Norrköping, Rehabiliteringen, Ortopediska kliniken

Vid behov av beskrivning, maila eller ring kansliet.

Ledare: Leif Johansson resp Päivi Hilli

Info & anmälan: kansli@autism-ostergotland.se eller 011-10 43 16

17 aug, 24 aug, 31 aug, 7 sep, 14 sep, 21 sep, 28 sep, 5 okt, 12 okt, 19 okt, 26 okt, 9 nov, 16 nov, 23 nov, 30 nov, 7 dec, 14 dec



Busfabriken

Föreningen bjuder på inträde för barn och ungdomar som är medlemmar i föreningen (vuxna går in kostnadsfritt). Ni får komma vilken tid som helst som passar er under dagen. Busfabriken är öppen mellan kl. 10:00 - 19:00. Skriv upp era namn i kassan. Glöm inte att ni måste anmäla er till deltagande till föreningen innan. Sista anmälningsdag inom parantes.

LINKÖPING

Tid: 11 nov (3 nov)

Plats: Busfabriken, Vimarkagatan 1, Linköping

Hemsida: www.busfabriken.se

Anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

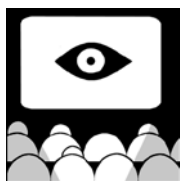
NORRKÖPING

Tid: 8 okt (30 sep)

Plats: Busfabriken, Ståthögavägen 48, Norrköping

Hemsida: www.busfabriken.se

Anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se



Bio

På grund av att vi inte fått kontakt med Söderköpings bio finns endast bio i Norrköping under hösten. I Norrköping visas nyare biofilmer för våra medlemmar. Då har vi hela salongen för oss själva. 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 i fall någon känner sig instängd. Sista anmälningssdag inom parentes.

20 sep (16 sep): Lejonkungen

4 okt (30 sep): Husdjurens hemliga liv 2

18 okt (14 okt): Alladin

8 nov (4 nov): Spider-Man: far from home – OBS! Från 11 år

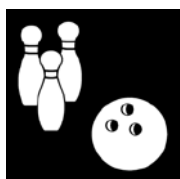
22 nov (18 nov): Fåret Shaun - Farmageddon

6 dec (2 dec): The Angry Birds Movie 2

Tid: Fredagar kl. 15:00

Plats: Cnema, Kungsgatan 56, Norrköping

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se



Bowling Strandgatan 2, Linköping

Vi börjar med att leta reda på bowlingskor och klot som passar. Obligatorisk anmälan, sista anmälan i parentes.

Ålder: Barn upp till 14 år.

Ledare: Anna Tångered Rudén

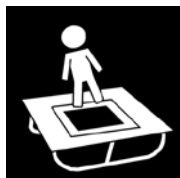
Tid: 21 sep (13 sep). Samling 13:50, spelet börjar kl 14:00

Plats: Strandgatan 2, Linköping

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

Hemsida: www.strandgatantva.se





Yoump, Linköping

Yoump är en stor sport- och nöjesarena där gravitationslagen har upphört att existera. Explore gravity och känn den totala rörelsefriheten i en lokal med trampoliner från vägg till vägg. Speciella strumpor måste användas men det står föreningen för. Då det är en populär aktivitet så kommer i första hand de som inte varit med tidigare att få plats. Vilka som fått plats meddelas ca 1 vecka före aktiviteten. OBS! Anmälan får endast ske till ett tillfälle i taget. Max 14 pers per gång. Vi samlas i cafeterian 15 minuter innan hopptiden börjar. Sista anmälan i parantes.

Tid: 14:00 - 15:00 (kom 15 min innan)

Datum: 29 sep (21 sep) samt 1 dec (23 nov)

Ledare: Malin Bergstedt Leander

Plats: Östra Svedengatan 27 Linköping

Hemsida: www.yoump.se

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se



Äventyrsgården Amundebo Södergård

En eftermiddag där man kan leka, springa och ha kul. Det finns hoppborgar, klätterborg, trambilsland, minigolf och mycket annat. Det finns även en del djur på gården, exakt vilka som är på plats aktuell dag kan vi tyvärr inte säga något om i nuläget. Sista anmälningsdag inom parantes.

Vi bjuder barnen på pannkakor och föräldrarna på kaffe/te.

Tid: Söndagen 22 september (14 sep), kl. 11:00 - 14:00

Plats: Äventyrsgården, Amundebo Södergård, Ulrika

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

Ange i anmälan: Hur många barn respektive vuxna ni är, om ni har några allergier, telefonnummer.



Yoga för medlemmar

Alla medlemmar är välkomna att delta utan kostnad på de enkla yogapassen på Norrköpings Kundalini Yogacenter i Norrköping eller Söderköping! Yogan anpassas till de som deltar, en del har inte varit på yoga förut medan andra har mer vana att använda yogan. Man får ta med sig en vän, boendestöd, kontaktperson eller annan "må bra – person" på yogan om man tycker det känns bra.

För vetskap så kommer lokalen i Norrköping inte att finnas kvar efter november månad, från och med december så är det Söderköping som gäller för yogan.

Du kan läsa om pass och tider på Yogacentrets hemsida. Passen bokas enligt alternativen nedan, uppge att du är medlem i vår förening och lämna ditt namn.

E-post: info@nkpgkundaliniyoga.se

Telefonnr: 070-4104922 (Jan)



Biblioteksvisning

Mjölby bibliotek bjuder in till biblioteksvisning och information om vad biblioteket kan erbjuda. Det blir även en berättarstund samt att personalen presenterar några trevliga böcker för stora och små. De bjuder på kaffe, saft och lite frukt. Biblioteket är stängt för allmänheten, bara våra medlemmar som är på plats alltså. Denna aktivitet är till för både föräldrar och barn.

Obligatorisk anmälan enligt nedan, sista anmälningsdag inom parantes.

Tid: Lördag 21 sep (18 sep), kl. 14:00 - 16:00

Plats: Mjölby bibliotek, Burensköldsvägen 13

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

LSS-DAGEN

19 september

Konsert & Kongress

På LSS-dagen kommer du att kunna uppleva musik, teater, rörelse, prova-på aktiviteter, träffa andra personer, lyssna på ett samtal om digitalisering och få information om olika verksamheter och aktiviteter.

www.linkoping.se/lss-dagen



**Autism- och Aspergerföreningen
Östergötland**
Gamla Övägen 23
603 79 Norrköping

Kontaktuppgifter

Kansliet

Om vi har möjlighet svarar vi även utanför telefon-
tiderna. Svarar vi inte går det bra att tala in ett
meddelande med ditt namn och ditt telefonnum-
mer så ringer vi upp så snart vi kan.

Telefonnummer: 011 – 10 43 16

Måndag kl. 14-16

Tisdag kl. 14-16

Torsdag kl. 14-16

Fredag kl. 14-16

E-post: kansli@autism-ostergotland.se

Ordförande Anna Paulsen

Telefonnummer: 0707-818 919

Telefontider: Vardagar kl. 9:00 – 17:00

E-post: anna@autism-ostergotland.se

LSS-ombud

Linda Bredahl linda@autism-ostergotland.se

Anneli Berg anneli@autism-ostergotland.se

Skolombud

Agneta Hell agneta.hell@gmail.com

Medlemsinfo

Deltagande i föreningens aktiviteter

Alla som deltar i våra aktiviteter måste vara medlem-
mar i Autism- och Aspergerförbundet. Detta för att
våra försäkringar ska gälla vid aktiviteterna. Detta
betyder att föräldrar och syskon som deltar i våra
aktiviteter också behöver ha ett medlemskap.

Vill man prova på någon av våra återkommande
aktiviteter innan man blir medlem går det själv-
klart bra, men efter tre gånger är det dags att bli
medlem om man vill fortsätta. Om man bara är
med och tittar på eller fungerar som hjälpare/
ledsagare under någon av våra aktiviteter behöver
man inte vara medlem. Om inget annat
anges bjuder föreningen på entrén/avgiften.

Öppettider

Thapperska Gamla Övägen 23, Norrköping.

Efter flytten till Thapperska har vi ingen lokal så
som vi hade innan. Endast bokade besök med
Leif, Linda och Päivi är okej. Se vår hemsida:
www.autism-ostergotland.se för vårt program.

Hemsida

All information finns tillgänglig på vår
hemsida som uppdateras kontinuerligt
www.autism-ostergotland.se

Ansvarig utgivare: Anna Paulsen

Layout: Ulrika Karlsson Greiff

Foto framsidan: Ulrika Karlsson Greiff

Tryck: Screenprint **Piktogram:** www.pictoselector.eu

Nästa nummer: Nr 1 2020 utkommer i slutet av januari.

Sista datum för material till tidningen är 20 dec.

