

## Medlemsbrev, oktober 2025

### Innehållsförteckning

#### Sidan 1

- Innehållsförteckning
- Är du vårt nya samverkansombud?
- Vill du vara med i en arbetsgrupp?
- Är du intresserad av att gå med i en mor- och farföräldragrupp?

#### Sidan 2

- Anmälan till aktiviteter
- Arduino, Norrköping

#### Sidan 3

- Onlineföräldragrupp
- AST-Gemenskap, Linköping
- Laserdome, Linköping

#### Sidan 4

- Bad, Norrköping
- Bio, Norrköping
- Träffpunkten, Norrköping

#### Sidan 5

- AST-Gemenskap, Norrköping
- Bowling, Norrköping

#### Sidan 6

- Jumpyard, Linköping & Norrköping
- Föräldragrupp, Linköping

#### Sidan 7

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

### 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.

Intresserad av att få veta mer?

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

\*\*\*\*\*

### 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](mailto:info@autism-ostergotland.se) och berätta om dina erfarenheter.

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

### Anmälningstart 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
- \* Föräldrargrupp, Linköping
- \* Onlineföräldrargrupp
- \* 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](mailto:info@autism-ostergotland.se) så kollar vi.

\* Medlemsbrev 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 anmälningdag):

2 oktober (28 september)

6 november (2 november)

4 december (30 november)

**Länk till anmälan:**

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

## 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](mailto: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):

25 oktober (20 oktober)

22 november (17 november)

**Länk till anmälan:**



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

\*\*\*\*\*

## 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 en till (ej klart vem ännu)

**Länk till anmälan:**



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

### Aktivitetsdatum (sista anmälningdag):

6 oktober (28 september)

Vi spelar bingo

**Fika:** det blir bulle istället för macka samt självklart kaffe/te

20 oktober (12 oktober)

Vi fikar på Espresso house

**Plats:** Nygatan 25, Linköping

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

\*\*\*\*\*

## 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 12:45, speltid 13:00-14:00

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

### Aktivitetsdatum (sista anmälningdag):

söndagen den 19 oktober (13 oktober)



**Länk till anmälan:**

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

## 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 Örulv respektive Anders Koroly

### Aktivitetsdatum (sista anmälningdag):

4 oktober (29 september)

11 oktober (6 oktober)

18 oktober (13 oktober)

25 oktober (20 oktober)

### Länk till anmälan för oktobers bad:

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



8 november (3 november)

15 november (10 november)

22 november (17 november)

29 november (24 november)

### Länk till anmälan för novembers bad

(anmälan öppnar 11 oktober kl. 09:00):

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



6 december (1 december)

13 december (8 december)

\*\*\*\*\*

## 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 anmälningdag):

10 oktober (6 oktober) – Elio (7 års åldersgräns)

### Länk till anmälan för bio i oktober:

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



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

### Länk till anmälan för bio i november

(anmälan öppnar 11 oktober kl. 09:00):

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



5 december (1 december) – vi

återkommer med vilken film som visas

\*\*\*\*\*

## 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:

13 oktober

27 oktober

10 november

24 november

8 december

Kika i kalendern på hemsidan från och med slutet av november för att se om det blir någon träffpunkt under jullovet:



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

## 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):**

1 oktober (28 september)

Vi spelar Yatzy

8 oktober (5 oktober)

Vi lagar mat: kyckling med kryddrostad sötpotatis och limemajonnäs.

Säg till vid anmälan om du har matallergier eller är vegetarian/vegan eller har annan specialkost!

15 oktober (12 oktober)

Vi spelar bowling på Vilbergens bowling

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

**Plats:** Urbergsgatan 90, Norrköping

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

22 oktober (19 oktober)

Vi spelar bingo. Denna kväll bestämmer vi även film till filmkvällen

29 oktober (26 oktober)

Vi spelar upp våra favoritlåtar för varandra

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

\*\*\*\*\*

## Bowling, Norrköping

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

**Aktivitetsdatum (sista anmälningdag):**

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** (anmälan

öppnar 11 oktober kl. 09:00):

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



## 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

### LINKÖPING

**Aktivitetsdatum (sista anmälningssdag):**  
söndagen den 5 oktober (29 september)


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

**Länk till anmälan:**   
<https://tinyurl.com/jumpyard-lkpg-1>

### NORRKÖPING

**Aktivitetsdatum (sista anmälningssdag):**  
söndagen den 9 november (3 november)


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

**Länk till anmälan (anmälan öppnar 11 oktober kl. 09:00):**   
<https://tinyurl.com/jumpyard-norrkoping>

### LINKÖPING

**Aktivitetsdatum (sista anmälningssdag):**  
söndagen den 30 november (24 november)

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

**Länk till anmälan (anmälan öppnar 11 oktober kl. 09:00):**   
<https://tinyurl.com/jumpyard-linkoping-2>

## 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](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 anmälningssdag):**

18 oktober (13 oktober)

15 november (10 november)

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

## Skolombud

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

## Autismombud

Linda Örulv

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

## Autism Östergötlands styrelse

### Ordförande

Maria Gullquist

[mariaautism-ostergotland.se](mailto:mariaautism-ostergotland.se)

### Sekreterare

Angelica Jonsson

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