

SPEKTRUM



INNEHÅLL

Sid. 2 Nyheter

Sid. 3 Lenas krönika

Sid. 4 Aktivitetsdag mm

Sid. 5-7 Föreläsningar

Sid. 8-9 Kolmården mm

Sid. 10-15 Kalendarium

Nyheter

Ny bok av Lena Petersson

Lena Petersson lever med egen aspergerdiagnos och skriver regelbundet krönikorna i vår tidning. Hon är nu aktuell med den andra delen av sin självbiografi: "Detta resulterade ofta i oro och gråt".

"Våren 2011 står Lena på väntelistan för en utredning om Aspergers syndrom. Hon försöker orka med vardagslivet, jobbet och fritiden, medan hon undrar över hur det ska gå. Det här är berättelsen om hur hon får sin diagnos och hur livet blev efter det. Det är en naken skildring av hennes liv, tankar och hur det kan vara att leva med Aspergers syndrom, men också en vacker berättelse om mod, hopp, om att våga och vinna, om styrka och skaparkraft."

E-bok. ISBN: 978-91-87855-41-2

Inbunden bok. ISBN: 978-91-87855-34-4

Utgivningsdatum 29 september 2018 i samband med bokmässan i Göteborg.

Boken kan köpas från Lumenos Förlag, Adlibris, Bokus och Akademibokhandeln

Lena Petersson säljer boken på Östergötlands bokmessa TellUs Bok- & berättarmässa på Linköpings Stadsbibliotek den 1 december 2018 10:00-16:00.



Medlemskap och deltagande

Om medlemskap och deltagande i aktiviteter som föreningen ordnar. Generellt gäller att alla som är med på aktiviteter ska vara medlemmar i föreningen. Undantaget är följande aktiviteter som man kan prova 3 gånger utan att vara medlem:

- AST-Gemenskap
- Bad

Vill man sedan fortsätta så blir man medlem i föreningen. Ett medlemskap kostar 250 kr per kalenderår (januari-december). Vill man lägga till familjemedlemmar så kostar det 50 kr per person och kalenderår. Som medlem är man försäkrad då man deltar i föreningens aktiviteter.

Har du frågor?

Maila info@autism-ostergotland.se

Vi söker ledare!

Vi söker en ledare till AST-Gemenskap i Motala! Att vara ledare för en grupp vuxna med egen funktionsnedsättning inom Autismspektrum är oerhört givande, roligt och lärorikt. Ingen ersättning utgår för att vara ledare. Föreningen betalar dock aktiviteterna för dig som ledare samt reseersättning. Träffarna har haft en paus en tid så upplägget med hur ofta och när diskuteras med intresserad ledare.

Vill du veta mer?

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

Tipsa oss gärna om nyheter, aktiviteter och skicka in bilder! Bilder behöver vara högupplösta. Skicka ett mail till: spektrum@autism-ostergotland.se

Lenas krönika: Gulliver

Det är dags för gårdsfesten. Mina arbetskamrater är ute på gården bakom kyrkan. Där finns olika aktiviteter, fika och en scen. Jag sitter i korridoren och väntar. De andra har skrivit upp sig på en lista över olika arbetsuppgifter för dagen och antecknat att de ska vara där. Jag behöver inte skriva upp mig på listan för jag ska inte vara där. Ändå sitter jag och väntar. För jag har en arbetsuppgift och den står på listan. Gulliver, står det.

En arbetskamrat kommer och öppnar dörren till sakristian. Det är omklädningsrummet där prästernas vita gudstjänstkläder hänger. Vi går in och stänger dörren. Om vi vill vara säkra på att inte bli störda så kan vi trycka på en knapp. Då lyser det en röd lampa ute i korridoren så att andra kan se att rummet är upptaget. Jag sätter mig i soffan en stund och betraktar altaret. På altaret lämnade jag över många tunga och jobbiga minnen åt Gud en gång när en arbetskamrat hjälpte mig att göra en överlåtelseceremoni. Det kanske låter omöjligt att lämna över minnen. De syns inte. Hur ska man då kunna lämna över dem? Vi hade talat om dem och skrivit ner övergripande rubriker på papperslappar som fick göra minnena synliga. Så egentligen var det papperslapparna som jag lämnade ifrån mig på altaret. Varje lapp innehöll så många jobbiga och tunga minnen att jag blev trött i både huvudet och kroppen när jag lade ifrån mig en lapp. Jag hade burit på alla minnen, personer, platser, händelser och känslor i flera år. Det hade gjort ont och jag längtade efter att lämna dem bakom mig. Ändå var det svårt att lämna ifrån mig lapparna och släppa taget om minnena. Jag blev trött och lite ledsen så jag orkade inte stå upp hela tiden. Jag fick falla på knä en stund och vila kroppen lite. Efteråt kändes det mycket bättre. Minnena fanns fortfarande kvar, men de vägde inte lika mycket längre. Mina arbetskamrater hjälpte mig att skapa nya positiva minnen som var lätta att bära. "Är du redo att klä om, Lena?". Arbetskamratens fråga väcker mig ur mina minnen. Jag vänder blicken mot den gröna säcken på golvet. Vi öppnar och plockar ut Gulliver. Det är en heltäckande guldfiskdräkt. Arbetskamraten



hjälper mig på med dräkten. Vi knäpper fast och drar åt hängslena som håller ihop överkroppsdelens med underkroppsdelens. Jag sticker ut armarna genom hålen och hoppas att de stora vantarna inte ska ramla av. Skorna gömmer vi så gott det går under fiskfenorna av tyg för jag kan inte gå barfota. Sedan leder arbetskamraten ut mig på gården.

Det är som om jag går omkring inuti ett stort tält. Jag ser bara lite grann genom en smal springa i fiskens mun. Arbetskamraten säger till när jag ska stanna och sätta mig ner. Barnen kommer och vill skaka hand med mig och kramas. Jag får inte säga någonting för guldfiskar kan inte prata. Ibland när arbetskamraten frågar Gulliver någonting så kan jag göra tummen upp för att svara ja till exempel och om jag hjälper till med händerna så kan jag nicka och skaka på det tunga guldfiskhuvudet. Alla som använder guldfiskdräkten får svårare att ta emot information om vad som händer runt omkring dem, röra sig, kommunicera och interagera socialt. Det tycker jag är häftigt. Guldfisken förändrar de kognitiva förmågorna för alla. Det tänkte nog inte den som sydde dräkten på. Jag gillar Gulliver som är söndagsskolans maskot. ●

Aktivitetsdag

Aktivitetsdag för barn och unga med funktionsnedsättning.

Välkommen till en fartfylld aktivitetsdag på Mässhallarna! Här kan du prova på en mängd olika aktiviteter, hälsa på föreningar, delta i ett lopp och få medalj, fika och grilla korv. Alla kan vara med och ha kul tillsammans! Hittar du en aktivitet som du gillar kan du passa på att gå med i föreningen, alla föreningar som deltar kan erbjuda någon form av fortsatt verksamhet under hösten.

Aktivitetsdagen är en satsning för att främja utbudet av fritidsaktiviteter inom kommunen för barn och ungdomar med funktionsnedsättning.

Dagen samordnas av Norrköpings Idrottsförbund och arrangeras av kultur- och fritidskontoret samt vård- och omsorgskontoret i samverkan med; Parasport Östergötland, Sisu idrottsutbildarna Östergötland, Norrköpings fritidsgårdar, FUB Östergötland och Autism- och Aspergerföreningen Östergötland.

Aktivitetsdagen riktar sig till barn och unga med familjer och syskon samt personal på korttids och fritids.

Tid: Söndagen den 16 september klockan 10:00 - 15:00

Plats: I och kring Mässhallen på Himmelstalund

För mer information gå in på www.norrkoping.se/aktivitetsdag eller maila kultur.fritid@norrkoping.se



FLICKOR OCH KVINNOR MED AUTISM

Linköping Konsert & Kongress

29-30 oktober 2018

Anmäl dig på: www.autism.se/konferenser

Torsdag den 27 september 2018 i Linköping

Barn som bråkar (förmiddag)

Ibland känns det som om man inte gör annat än bråkar med barnen. Kom och lyssna på en populär föreläsning om hur känslor smittar, varför konflikter blir till bråk och hur du kan ställa krav på ett sätt som fungerar – i stället för att leda till kaos.

Med avstamp i psykologisk forskning och ett lågaffektivt förhållningssätt får du lära dig mer om att hantera och förebygga konflikter, lugna upprörda känslor och ta reda på vad som gick snett. Du lär dig också om hjärnans utveckling, varför vissa personer alltid säger nej, och hur du kan se till att svåra situationer inte uppstår igen.

Målet är en lugnare, enklare och gladare vardag, där alla kan utvecklas och trivas tillsammans.

Mobiler och surfplattor som hjälpmedel (eftermiddag)

En krycka för hjärnan, kan man ha det? Tekniken för att använda mobilen som hjälpmedel vid olika typer av funktionshinder finns idag, men det är en djungel. Kom och lyssna när jag reder ut begreppen och ger tips om appar, mobiler och surfplattor som hjälpmedel!



Tina Wiman utbildar och skriver om neuropsykiatriska funktionskillnader. Hon har skrivit den uppmärksammade boken "Barn som bråkar" tillsammans med psykolog Bo Hejlskov Elvén. På bloggen "M som i Underbar" skriver Tina om livet med autism i familjen.

Anmälan till föreläsningen

Tid: kl 9:00 - 12:00 och kl 13:00 - 16:00 (program erhålles vid anmälan)

Plats: Kårhuset Kollektivet, Ågatan 55, Linköping

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

Sista anmälingsdatum: 13/9 - 2018 (under förutsättning att det finns platser kvar)

Anmälan skickas till: Anna Paulsen, 0707 – 818 919, anmalan@autism-ostergotland.se

Pris för båda föreläsningarna För- och eftermiddagsfika ingår i priset, lunch ordnas på egen hand.

- 800 kr för yrkesverksamma, 10 % rabatt för 5 pers eller fler från samma arbetsplats
- 500 kr för privatpersoner (t.ex. anhöriga eller med egen diagnos)
- 300 kr för medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen

Pris för en föreläsning Fika ingår i priset.

- 450 kr för yrkesverksamma, 10 % rabatt för 5 pers eller fler från samma arbetsplats
- 300 kr för privatpersoner (t.ex. anhöriga eller med egen diagnos)
- 200 kr för medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen

Tisdagen den 27 november 2018 kl. 18:00 - 21:00 på Thapperska, Gamla Övägen 23 i Norrköping

En föreläsningkväll med:

Loa Lavendell och Susanne Selander

Autism - Alla är olika



Loa Lavendell är pappa till Zigge som har Autism, ADHD samt Tourettes. Han berättar om hur det är att leva i vardagen och hur man kan göra det omöjliga - bara man vill och vågar.



Susanne Selander berättar om sitt föräldraskap till sonen Gustav. Hon ger en inblick i vardagen och deras resa fram till idag.

Vi får reda på varför Susanne skapade Funktionskompassen, en hemsida med Facebookgrupp för föräldrar som har barn med funktionsvariation. Hur gör familjen för att förenkla vardagen? Vi får ta del av deras tips och digitala lösningar.

Under föreläsningen får vi ett axplock från Funktionskompassen och tillfälle till frågor.

Föreläsningen vänder sig till dig som möter barn eller vuxna med autism, ADHD och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i ditt arbete, till dig som är förälder/anhörig och till dig med egen diagnos. Kvällsfika ingår i priset.

Datum: Tisdag 27 november

Tid: kl 18:00 - 21:00

Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

Pris: medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen 120 kr (gäller ej arbetsplatser), övriga 170 kr

Info: tel. 0707-818 919

Anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

Sista anmälningsdatum: 13 november - 2018

Anmälan är bindande men platsen kan överlätas.

Onsdagen den 27 februari 2019 kl. 9:00 - 16:00 i Norrköping, Renströmmen/Pingstkyrkan

En föreläsningdag med Annelie Karlsson:

Lågaffektivt bemötande och problematisk skolfrånvaro (förmiddag)

Föreläsningen utgår från ett lågaffektivt förhållningssätt och beskriver vad som kan förorsaka frånvaron och beskriver hur ett lågaffektivt förhållningssätt kan användas både för att förebygga problematisk skolfrånvaro och få tillbaka elever som stannar hemma.

Föreläsningen innehåller:

- Vad är problematisk skolfrånvaro
- Vad är lågaffektivt bemötande
- När eleven inte orkar längre
- Vad är det i skolan som gör det svårt
- Den saknade pusselbiten - hur neuropsykiatriska diagnoser påverkar
- Hantera, utvärdera, förebygga
- Återinskolning
- Förebyggande arbete
- Elevhälsoteamets och rektors roller

Tydliggörande pedagogik och tillgängliga lärmiljöer (eftermiddag)

Att anpassa på ett sätt som gynnar alla elever och gör skolan tillgänglig för de med särskilda behov. Ofta går det att göra mycket anpassningar med enkla metoder och liten budget. I den här föreläsningen går jag igenom tips och tricks som hjälper de elever som behöver stöd samtidigt som det gynnar alla elever. För att inspirera till att verkligen använda dessa metoder så pratar jag också om varför de behövs och vilken skillnad de kan göra.

Föreläsningen innehåller:

- Struktur och schema
- Kommunikation
- Lektionsuppbyggnad
- Läromedel
- Hjälpmedel
- Bedömning
- Fysisk miljö
- Praktiska ämnen
- Schemabrytande aktiviteter och utflykter
- Raster och skollunch
- Bemötande
- Övergångar



Annelie Karlsson handleder, föreläser och ger konsultationer. Hon är utbildad lärare, specialpedagog och rektor. I närmare 20 år har hon arbetat i allt från förskola, grundskola och särskola till vuxenutbildning och högskola. Hennes fokus är att använda lågaffektivt bemötande och att göra inlärningssituationen tillgänglig och begriplig för alla. Förutom den professionella erfarenheten har Annelie också personlig erfarenhet som förälder till barn med särskilda behov och problematisk skolfrånvaro.

I april 2018 släpptes boken "Lågaffektivt bemötande och problematisk skolfrånvaro" som Annelie har skrivit tillsammans med psykologerna Maria Bühler och Terése Österholm.

Pris och anmälan

Anmälan är bindande, men platsen kan överlåtas. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller. För- och eftermiddagsfika ingår i priset, lunch ordnas på egen hand.

Sista anmälningsdatum: 13 feb - 2019 (under förutsättning att det finns platser kvar)

Anmälan skickas till: anmalan@autism-ostergotland.se

- 800 kr för yrkesverksamma, 10 % rabatt för 5 pers eller fler från samma arbetsplats
- 500 kr för privatpersoner (t.ex. anhöriga eller med egen diagnos)
- 300 kr för medlemmar i Autism- och Aspergerföreningen

Information: Info & anmälan: Anna Paulsen, 0707 – 818 919, anmalan@autism-ostergotland.se

Kolmårdenbesök

Under våren omkom en pojke tragiskt i en brand. En tid efter ringde pappan och berättade om en insamling som gjorts och ville att föreningen skulle ordna en aktivitet i Caspers minne. Vi beslutade oss för ett besök på Kolmården den 23 september i samråd med Caspers föräldrar.

Entré bjuder föreningen tillsammans med insamlingen på. Bussresa bjuder föreningen på.

Bussresa

Buss 1:

Motala station – avgång 7:35

Mjölby, vid Mc Donalds – avgång 8:00

Linköping, Fontänen – avgång 8:30

Buss 2:

Finspångs station – avgång 8:20

Norrköping, S:t Persgatan 132 – avgång 8:50

Viss reservation för att avgångstiderna från Mjölby och Linköping samt Norrköping kan bli några minuter senare. Båda bussarna anländer till Kolmården ca 9:30. Båda bussarna avgår 16:30 från Kolmården och avlämningstider återkommer vi med till de som är anmälda.

Sista anmälan 15 september – besked om man kommit med på resan eller inte kommer den 16 september.

Max 100 platser. På denna aktivitet har de som åker buss förtur. Intresserade av att ta egen bil får ta bilen om bussarna inte blir fyllda.

Information och anmälan: Anna Paulsen 0707-818 919, anmalan@autism-ostergotland.se ●



Studiebesök på Lundstorp dagliga verksamhet!

Är du intresserad av djur och trädgård? I så fall är Lundstorp kanske en daglig verksamhet som passar dig. Vi bjuder in till studiebesök söndagen den 23 september, kl. 14:00-16:00.

Studiebesökets upplägg:

- Presentation av verksamheten
- Rundvandring
- Vi bjuder på fika

Anmälan görs till mailadress:

kullalundstorp@gmail.com senast söndagen den 16 september.

För mer info, se gärna vår hemsida: kullalundstorp.wixsite.com/lundstorp (här finns även karta).

Vid frågor, ring gärna 0737-46 44 75 vardagar mellan 09:00 - 15:00 ●



Temadag på Glädjekällans Designs dagliga verksamhet

Vi på Glädjekällan Designs dagliga verksamhet för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar har glädjen att bjuda in er till en temadag i skapandets tecken. Lördagen den 13 oktober klockan 10:00 - 13:00 är ni välkomna till oss för att prova på hantverk i olika former. Det kommer att finnas möjlighet att jobba med exempelvis måleri, luffarslöjd och textil. Allt är givetvis kostnadsfritt och vi bjuder på fika.

Självklart får du även ta med dig anhörig eller annan person du känner dig trygg med. Vi håller till i Medborgarskolans lokaler på Teknikringen 7 i Linköping. Det finns gratis parkering och goda bussförbindelser.

Anmäl dig genom att skicka ett mail till malin.bergh@medborgarskolan.se senast 30 september. Tveka inte heller att höra av dig med eventuella frågor eller önskemål.

Glädjekällan Design, som är en del av Medborgarskolan, riktar sig till personer, 18-67 år, med neuropsykiatriska funktionshinder och LSS-beslut om daglig verksamhet. ●



Kalendarium: September - December 2018

ANMÄLAN TILL AKTIVITETER

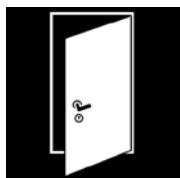
Från och med hösten 2018 använder vi oss av ett nytt anmälningssystem.

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/föreläsningar 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 09:00-17:00. 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.

29 aug, 5 sep, 12 sep, 19 sep, 26 sep, 3 okt, 10 okt, 17 okt, 24 okt, 31 okt, 7 nov, 14 nov, 21 nov, 28 nov, 5 dec, 12 dec, 19 dec, 2 jan, 9 jan, 16 jan, 23 jan, 30 jan.

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.

LINKÖPING

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

Ledare: Ulrika Karlsson Greiff och Anna Paulsen

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

- | | |
|---------------|--|
| 10 sep | Uppstartsträff inför hösten. Fontänen, anmälan 6 sep. |
| 24 sep | Fika på stan. Var bestäms på första träffen för hösten. Anmälan 21 sep. |
| 7 okt | Prison Island. Vi utför olika utmaningar, det finns 28 tekniska, taktiska och fysiska fängelseceller. OBS! Denna träff är på en söndag. Anmälan 1 okt.
Plats: Prison Island, Västra Svedengatan 2 D, Linköping, Tornby
Hemsida: www.prisonisland.se |
| 22 okt | Pjäsa av Sara. I våras hade vi besök av teaterstudenten Sara. Hon har nu gjort en pjäs som spelas upp för oss. Fontänen, anmälan 18 okt. |
| 5 nov | Vi gör egna mackor och fikar och pratar om det som faller oss in. Ev i kombination med musikkväll om önskemål om det finns. Fontänen, anmälan, 1 nov. |

- 19 nov** Biobesök. Vi går på bio, vilken film vi ska se bestämmer vi på träffen den 5 november. Denna träff kan ha andra tider än normalt, mer info vid anmälan. Anmälan senast den 12 nov.
Plats: Filmstaden Linköping, Ågatan 39
- 3 dec** Restaurangbesök. Var bestämmer vi i Facebookgruppen. Sista anmälan 26 nov.

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

- 27 aug** Minigolf – Vi spelar ett golfpass på Vrinnevi minigolf på Sprängstensgatan. Vi träffas där på plats, vid regn är vi på Thapperska som ligger drygt en halv km. därifrån.
Plats: Sprängstensgatan 20, Norrköping
- 3 sep** Musikbingo eller quiz – Vi kör en tävling inom musik helt enligt era önskemål.
Plats: Granen, S:t Persgatan 134 Vpl BV
- 10 sep** Picknick och kubb – Obs! På Thapperska. Vi har picknick och spelar kubb på gräset utanför. Vid vatten från himmelen så är vi inomhus.
Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping
- 17 sep** Matlagning - tacos – Obs! På Thapperska. Vi lagar och äter tacos i rummet Solen, som har ett fullutrustat kök.
Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping
- 24 sep** Luftgevär – Vi träffas vid Norrköpings skytteförenings skjuthall, som ligger i källarplan vid Ebersteinska skolan, nära Lenninska sjukhemmet.
Plats: Norrköpings skytteförenings skjuthall
- 1 okt** Pizzatest – Vi smakar olika pizzor och betygsätter.
Plats: Granen, S:t Persgatan 134 Vpl BV
- 8 okt** Brädspelskväll på Norrköpings brädspelscafé. Vi träffas direkt på spelcaféet.
Plats: Trädgårdsgatan 2. Vi träffas på caféet kl. 18:00, kom i tid. Önskvärt att ni anmäler er i god tid innan.
- 15 okt** Matlagning - hälsosam mat – Obs! På Thapperska. Vi lagar och äter hälsosam mat i rummet Solen, som har ett fullutrustat kök.
Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping
- 22 okt** Fika på stan – Vi träffas utanför Granens träffpunkt och där bestämmer vi gemensamt vilket fik, vi går gemensamt dit.
Plats: Granen, S:t Persgatan 134 Vpl BV
- 29 okt** Spelkväll – Kortspel, brädspel, fia, yatzy eller något annat roligt spel, föreslå gärna.
Plats: Granen, S:t Persgatan 134 Vpl BV
- 5 nov** Restaurang – Vi går till en restaurang någonstans i Norrköpings centrum, vilken bestämmer vi på våra träffar när tiden närmar sig.
Plats: Ej bestämd ännu
- 12 nov** Film – Vi myser med DVD-film och "OLW" Film väljer vi vanligtvis på plats, om film har valts innan, skriver vi ut det här.
Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping



- 19 nov** Matlagning - vegetarisk mat. Obs! På Thapperska. Vi lagar och äter vegetarisk mat i rummet Solen, som har ett fullutrustat kök. Anmälan 12 nov.
Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping
- 26 nov** Bio – Vi möts upp inne på Filmstaden Norrköping. Film väljs på Öppen dörren 21 nov och filmen och tiderna kan du läsa på hemsidan f.r.o.m. 22 nov.
Viktigt: Att anmäla sig så snart som möjligt, helst mejl eller telefon/svarare.
Avanmäla: Är viktigt ifall man inte kan komma.
Plats: Filmstaden Drottninggatan 56
- 3 dec** Bowling på HUGO – Vi spelar bowling på HUGO. Vi träffas inne på bowlingen en trappa ned, fråga i restaurangen om du inte hittar. Leif kommer att stå utanför restaurangen till kl. 17:50. Man behöver 10 minuter till att leta fram skor och klot, passet börjar kl. 18:00.
Anmälan: på telefon eller mail enligt ovan senast måndag 26 nov
Avanmäla: Är viktigt ifall man inte kan komma.
Plats: HUGO, Slottsgatan 118, Norrköping
- 10 dec** Julpyssel – Vi pysslar medan vi fikar.
Plats: Granen, S:t Persgatan 134 Vpl BV
- 17 dec** Julsmörgås. Dags för årets sista träff, vi avslutar traditionsenligt med julsmörgås.
Plats: Granen, S:t Persgatan 134 Vpl BV



Föräldragrupp

Våra föräldrträffar har vi på lördagseftermiddagar. 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 parentes.

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

NORRKÖPING

1 sep (29 aug), 29 sep (27 sep), 27 okt (25 okt) och 8 dec (6 dec)

Tid: Lördagar kl. 13:00 -16:00

Plats: Rum Draken på Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

Ledare: Sandra Lavendell

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

LINKÖPING

22/9 (18/9) kl. 14:00 - 16:00, 20/10 (16/10) kl. 12:00 - 14:00 och 17/11 (13/11) kl. 14.00 - 16:00

Plats: Föreningshuset Fontänen, mötesrum: Hellströms rum. Västra vägen 32, Linköping.

Ledare: Eva Annell

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

Ungdomsträffar Norrköping

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

22 sept (18 sep) – Presentation & planering – Lokal: Draken

20 okt (16 okt) – Film som vi bestämmer på första träffen – Lokal: Draken

17 nov (13 nov) – Vi äter tacos – Lokal: Solen

Tid: Kl. 14:00 - 16:00

Ledare: Mia Askenbom och Lena Ferm

Plats: Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se



Prova på cirkusgympa i Norrköping och Linköping

Välkomna att prova på cirkus med Cirkus-Emma. Under en och en halv timme får ni testa på olika cirkusaktiviteter. Alla kommer att få prova olika sätt att jonglera, balansera och röra på kroppen. I mitten av passet tar vi en paus och sedan fortsätter vi med cirkusträningen.

Att träna cirkus är ett roligt sätt att öva motorik och ge ökad kroppskänedom. Inom cirkusen finns det alltid något man kan lyckas med, samtidigt som det finns oändliga chanser att fortsätta träna hur mycket man vill.

30 sep och 11 nov Linköping kl. 10:00 - 11:30 – gymnastiksalen på Fontänen, Västra vägen 32, Linköping

30 sep och 11 nov Norrköping kl. 13:00 - 14:30 – gymnastiksalen på Thapperska, Gamla Övägen 23, Norrköping

De som inte var med vid första tillfället har förtur till det andra tillfället.

Sista anmälan: 24 sept respektive 5 nov

Ålder: 6-16 år

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

Maxantal: 12 barn per grupp.

Hemsida: www.cirkusemma.se



Bad Norrköping

Tid: 15:15 – 16:00 eller 16:00-16:45

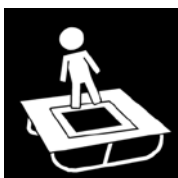
Plats: Vrinnevisjukhuset Norrköping, Rehabiliteringen, Ortopediska kliniken

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

18 aug, 25 aug, 1 sep, 8 sep, 15 sep, 22 sep, 29 sep, 6 okt, 13 okt, 20 okt, 27 okt, 10 nov, 17 nov, 24 nov, 1 dec, 8 dec, 15 dec



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. Anmälan till tillfälle två öppnar när första tillfället har varit. 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.

Tid: 7 okt kl 16:00-17:00 och den 25 nov kl 16:00-17:00. Samling kl 15:45 innanför entrén.

Ledare: Eva Annell (7/10) och Maria Gullquist (25/11)

Plats: Östra Svedengatan 27 Linköping

Hemsida: www.yoump.se



Sista anmälan: 29 sept respektive 17 nov
Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se



Hangaren

Här kan du åka kickbike, skateboard, inlines eller BMX. Allt finns att låna, även skydd. Vi har Hangaren för oss själva i två timmar och det bjuds på korv med bröd samt glass. Föräldrar kan vara med och hjälpa barnen eller sitta och umgås. Obligatorisk anmälan, sista anmälningsdag i parentes.

Tid: 21 okt (14 okt) och 18 nov (11 nov) kl. 12:00 - 14:00

Plats: Hangaren, Rydsvägen 5B, Linköping

Ledare: Malin Bergstedt Leander

Hemsida: www.hangaren.org

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

Maxantal: 10 platser



Busfabriken

Vi bjuder alla våra medlemmar på ett besök på Busfabriken. I kassan talar du om att du är medlem i Autism och Aspergerföreningen Östergötland och uppger namn på barnet/barnen samt förälder. Du bestämmer själv vilken tid under dagen du vill komma dit.

Norrköping

Tid: 2 okt. Anmälan senast 30 sep

Plats: Busfabriken, Ståthögavägen 4, Norrköping

Hemsida: www.busfabriken.se

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

Linköping

Tid: 13 september. Anmälan senast 9 sep

Plats: Busfabriken, Vimarkagatan 1, Linköping

Hemsida: www.busfabriken.se

Anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

Välkommen på kalas på Busfabriken i Norrköping!

Vi äter mat & glassbomb, leker och har kul bland alla roliga saker som finns att göra, bland annat att hoppa på studs mattor, leka i bollhavet, åka rutschkana eller klättra i klätterställningarna. Föräldrarna bjuds på kaffe. Obligatorisk anmälan.

Anmälan: Ange barnet/barnens namn. Ange vad barnet ska äta av följande: Pannkakor med sylt och grädde, hamburgare med pommes, kycklingnuggets med pommes eller korv med bröd. Ange också eventuella allergier.

Tid: 28 okt kl: 11.30-14.00. Sista anmälan 20 okt.

Plats: Busfabriken, Ståthögavägen 4, Norrköping

Anmälan & info: senast den 21 okt till anmalan@autism-ostergotland.se

Ledare: Eva Landin

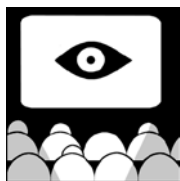
Bill o Bulls lekland i Motala

Tid: 6 nov, kl 10:00 till 19:00. Anmälan senast 4 nov

Plats: Bill o Bulls lekland, Mineralvägen 16, Motala

Hemsida: www.billobulls.se

Info: anmalan@autism-ostergotland.se



Bio

I Söderköping och 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 anmälningdag i parentes.

NORRKÖPING

12 okt (10 okt) - LasseMajas Detektivbyrå – Det första mysteriet, 9 nov (7 nov) - Smallfoot, 7 dec (5 dec) - Christoffer Robin & Nalle Puh

Tid: Fredagar kl. 15:00

Plats: Cnema, Kungsgatan 56, Norrköping

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

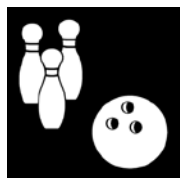
SÖDERKÖPING

6 okt (4 okt) - Se hemsida, 3 nov (1 nov) - Se hemsida, 1 dec (29 nov) - Se hemsida
www.autism-ostergotland.se

Tid: Lördagar kl. 15:00

Plats: Söderköpings bio, Ringvägen 45A, Söderköping

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: 13 okt (9 okt). Samling 13:45, spelet börjar kl 14:00

Plats: Strandgatan 2, Linköping

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se

Hemsida: www.strandgatantva.se



Fenomenmagasinet

Föreningen bjuder på entrén för alla våra medlemmar samt på korv och bröd, saft och kaffe. Obligatorisk föranmälan. Vi har hela lokalen för oss själva. www.fenomenmagasinet.se

Tid: 2 dec kl. 16:30 - 18.30. Sista anmälan 24 nov

Plats: Fenomenmagasinet, Gamla Linköping, Tunnbindaregatan 6, Linköping

Ledare: Anna Khan

Info & anmälan: anmalan@autism-ostergotland.se



**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 med-
delande med ditt namn och ditt telefonnummer 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.paulsen@autism-ostergotland.se

LSS-ombud

Linda Bredahl linda@autism-ostergotland.se

Anneli Berg anneli@autism-ostergotland.se

Skolombud

Agneta Hell agneta.hell@gmail.com

Agneta Björck agneta.bjorck@autism-ostergotland.se

Medlemsinfo

Deltagande i föreningens aktiviteter

Alla som deltar i våra aktiviteter måste vara medlemmar
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 be-
höver 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: Sandra Lavandell

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

Nästa nummer: Nr 1 2019 utkommer i slutet av januari.

Sista datum för material till tidningen är 14 dec.