

Agenda

- 3 februari**
Autivrouwencafé
- 5 februari**
AutiSoos
- 6 februari**
Auti Actie Dagen
- 12 februari**
Spellenavond
- 17 februari**
Auticafé
- 20 februari**
Auti Actie Dagen
- 23 februari**
AutiJongerenCafé
- 26 februari**
Aut For Fun Voorlichtingsavond
- 12 maart**
Start Auti Actie Club
- 2-10 April:**
Nationale Autisme Week

Column van Puck

Hallo Allemaal,

Het mag eigenlijk niet meer, maar ik ga het toch gewoon zeggen:
Een gezond en voorspoedig 2016 gewenst!

Hier bij KrekelAutismeCoaching is het dagelijks leven intussen weer op volle stoom op gang gekomen. We hebben een drukke december maand achter de rug, en ook 2016 belooft een actief en interessant jaar te worden. De overgang van de Auti Actie Dagen Arnhem is nu helemaal rond en daarnaast staan er ook weer een hoop nieuwe dingen in de steigers.

Persoonlijk merk ik altijd dat de feestdagen erg druk zijn, wat geregeld veel stress en prikkels oplevert. Nou heeft iedere ASS'er zo zijn of haar eigen manier om met deze drukte om te gaan. Zo maak ik zelf bijvoorbeeld gebruik van meditatie en mindfulness technieken om prikkels te verwerken (we geven trouwens ook mindfulness cursussen hier op de Zyp25). Ik ben erg benieuwd naar hoe jullie, de lezers, er mee om gaan! Laat het me vooral weten via puck@krekelausismecoaching.nl

Ook wil ik alvast de aandacht vragen voor een bijzonder punt op de agenda: De Nationale Autisme Week. Van 2 tot en met 10 april wordt er in heel Nederland extra aandacht besteed aan de wereld van Autisme en worden er door veel instanties activiteiten georganiseerd om Autisme in de spotlight te zetten. En natuurlijk zijn wij daarbij ook van de partij! We zijn inmiddels begonnen met de voorbereidingen, samen met verschillende partners, om een boeiend en leuk programma te organiseren, waarin we een hele week lang er nog een extra schepje bovenop doen, dus hou de nieuwsbrieven en site in de gaten, want meer info volgt!

En natuurlijk mogen aan een frisse start in 2016 onze activiteiten niet ontbreken! Wordt dit het jaar waarin jij die nieuwe vrienden leert kennen? Is dit het jaar dat je die stap zet en je angsten overwint? Kom in actie en doe mee met ons brede scala aan activiteiten en samen met ons maken we jouw goede voornemen werkelijkheid!

Heb je een goed idee voor een activiteit, wil je graag iets insturen voor deze nieuwsbrief of wil je graag een keertje persoonlijk kennis maken? Je kan me bereiken via bovenstaand email adres.

Een fijne dag nog allemaal,

Puck



"Mijn Autisme:

Alle prikkels die ik voel, worden mij soms te dol, als er één ding bij komt, raken mijn hersenen helemaal vol.

Geluid, drukte, ik kan het dan allemaal even niet meer aan, het lijkt wel of er van binnen duizenden hamertjes tegen mijn hoofd aan slaan.

Sociale contacten onderhouden of vriendschappen maken, dat lijkt heel simpel, maar voor mij zou het vooral veel verwarring veroorzaken.

Gevoelens heb ik zeker wel, alleen weet ik niet zo goed hoe ik ze moet uiten, en omdat ik anders reageer sluiten veel mensen mij buiten.

Sarcasme en grapjes zijn voor mij niet altijd te snappen, waardoor ik soms wat later begin te ginnegappen.

Het Autisme is maar een deel van mijn persoonlijkheid, ik ben vooral Sanne en ik houd van duidelijkheid en eerlijkheid!"

-Sanne Hoek

(14-22) AutiMoves

**Let op! We hebben nog maar één aanmelding nodig om te kunnen Starten!
Dus aarzel niet langer en kom met ons sporten!**

Ben jij tussen de 14 en 22 jaar, wil je wel sporten maar heb je deze stap nog niet gezet? Stuur dan een mail naar Mascha@krekelautismecoaching.nl en dan gaan wij je helpen om één uurtje in de week, in een prettige omgeving, in beweging te komen!



(12+) Spellenavond bij KrekelAutismeCoaching

Voor deze maand wil ik met de spellenavond een avondje Colonisten van Catan organiseren, en daarvoor heb ik jou nodig! Ik zou het leuk vinden als je mee komt doen. Uiteraard kan je ook gewoon terecht voor andere spelletjes.

Groetjes en tot dan!
Puck

Een ontspannen avondje voor jong en oud!
Waar: in Zyp25, Zijpendaalseweg 25, Arnhem.
Tijd: Soep om 18:45. Spellen vanaf 19:30.
Kosten: (optioneel) Soep & Broodjes = 4 euro.
Consumpties gedurende de spellenavond = 1 euro per consumptie.

(16+) Mindfulness & ASS

Binnenkort begint bij KrekelAutismeCoaching cursussen mindfulness voor zowel kids als jongeren.

De cursus start wanneer er 4 aanmeldingen zijn, dus wees er snel bij!

De cursus duurt acht tot tien weken en zal plaats vinden woensdag tussen 16:00 – 17:30 voor kinderen & 18:30 – 20:00 voor jongeren. Kijk ook op www.krekelautismecoaching.nl



Voor vragen of aanmelden kan men mailen naar Mirjam@krekelautismecoaching.nl

(16+) Aut For Fun

26 februari vindt er een **Powerbijeenkomst** plaats bij KrekelAutismeCoaching te Arnhem (Zijpendaalseweg 25).

Tijdens deze powerbijeenkomst wordt het aanbod Aut for Fun uitgelegd en gaan we samen brainstormen over wat jullie wensen zijn op het gebied van activiteiten/ vakanties en plezier. Jongeren, volwassenen, ouders en begeleiders zijn van harte welkom om aan te sluiten en samen te brainstormen over het aanbod van komend jaar en volgende jaren!

De bijeenkomst vindt plaats om 18.00. Dit houdt in dat wij zorgen voor een hapje en een drankje. Opgeven kan op onderstaand mailadres, zodat wij weten waar we op kunnen rekenen. Zie ook onze digitale folder op www.krekelautismecoaching.nl.

Tot vrijdag de 26e!

mascha@krekelautismecoaching.nl



(16+) AntiJongerenCafé

Hallo Allemaal!

Zoals gewoonlijk was er afgelopen dinsdag weer het Auti Jongeren Café in het House of Billiards. Ondanks het slechte weer wisten toch weer een dozijn mensen ons te vinden, waar we natuurlijk trots op zijn!

Opmerkelijk was dat we dit keer ook weer oude bekenden terugzagen, jongeren die al lang niet geweest waren zijn ons blijkaar toch niet helemaal vergeten! We hopen jullie natuurlijk allemaal ook de volgende keer weer terug te zien!



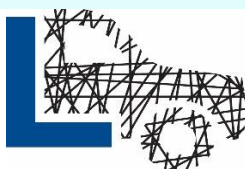
De groeten,

Puck

Waar: House of Billiards, Jansplaats 24-2 Arnhem

Tijden: iedere laatste dinsdag van de maand, van 19:30 tot 21:30.

(18+) Rijbewijs Project voor jongeren met Autisme



Jacco Schlingmann[®]
Rijvaardig met ASS/AD(H)D

“START! is een innovatief project dat een integratie van opleiding naar werk -inclusief rijopleiding- voor jongvolwassenen met ASS mogelijk maakt”

Dr. C.C. Kan psychiater

Autorij-instructeur Jacco Schlingmann begon een aantal jaren geleden met de ontwikkeling van een lesmethodiek ‘Blik op autisme’. Hij komt middels de autorijlessen dagelijks in aanraking met jongeren met autisme, waarvan ook zij die vast zijn gelopen binnen de reguliere rij scholen.

Lees verder op <http://www.gelderlander.nl/regio/arnhem-e-o/prijs-voor-rijkschool-blik-op-autisme-in-wolfheze-1.4631386>

Wilt u meer meer weten: informatie bij Jacco Schlingmann 'Rijvaardig met ASS/AD(H)D. **telefoon:** 06- 5896 88 82. **Emailadres:** info@blikopautisme.nl