

Agenda

4 December
Auti Soos

11 december
Soep- en spellenavond

12 december
Auti Actie Dag

29 december
AutiJongerenCafé

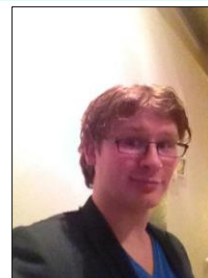
Vanaf Januari 2016
Auti Actie Club

Begin 2016
AutiMoves

Vanaf Februari 2016
Mindfulness training voor kids

Lente/Zomer 2016
Aut For Fun

Column van Puck



Hallo Allemaal,

Sommigen van jullie zullen me intussen kennen van het AutiJongerenCafé of de spelavonden.

En voor wie nu denkt "*Wie is dat nou weer?*", mijn naam is Puck, ik ben 23 jaar en sinds september stagiair bij KregelAutismeCoaching. Ik studeer Sociaal Pedagogische Hulpverlening aan de HAN en heb een diagnose voor PDD-NOS, waardoor ik ook mee mag doen met, bijvoorbeeld, het Auti Jongeren Café en help met het organiseren van activiteiten voor jongeren met autisme.

Er bestaat al een nieuwsbrief, maar omdat we zoveel activiteiten hebben voor Jeugd & Jongeren met ASS (en het worden er steeds meer) dachten we "*Dat verdient een eigen nieuwsbrief!*" En dit is de eerste daarvan. In deze nieuwsbrief kun je van alles lezen over de dingen die we doen binnen KregelAutismeCoaching en waar je allemaal aan mee kan doen.

We weten als coach of ervaringsdeskundige zijnde dat als persoon met ASS de wereld om je heen luid, druk en vervelend kan zijn. Maar je bent niet gek, en je bent zeker niet de enige die dit meemaakt! Wist je bijvoorbeeld dat bij Kregel tientallen jongeren met ASS lopen, en daarnaast nog meer jongeren met ASS naar onze activiteiten komen? We merken dat het contact hebben met andere mensen met een autistisch brein vaak erg leerzaam, zinvol en natuurlijk gewoon erg leuk is. Het is onze missie om het leven als autist zo makkelijk en leuk mogelijk te maken, en dus ook voor jou.

En daarom organiseren we activiteiten, op maat gemaakt zodat ze leuk zijn voor mensen met een autistisch brein. Altijd al een drankje willen drinken onder het genot van een potje Pool, maar vind je de kroeg ook altijd zo druk? Wij hebben de oplossing! Zo hebben we één keer per maand een hele verdieping van het Poolcentrum 'House of Billiards' voor onszelf! En zo organiseren we nog meer activiteiten waar je op je gemak kunt ontspannen zonder je zorgen te hoeven maken.

Ben je nieuwsgierig, heb je een goed idee voor een activiteit of wil je graag een keertje persoonlijk kennis maken? Je kan me bereiken voor al je vragen op puck@kregelautismecoaching.nl

Een fijne dag nog, en hopelijk tot ziens!

Puck

(6-12) Auti Actie Dagen



Twee keer per maand vindt op het terrein van Stichting BIO in Arnhem de Auti Actie Dagen plaats. De AAD zijn altijd op een zaterdag, waar kinderen met ASS tussen 6 en 12 jaar zich kunnen uitleven onder begeleiding van toegewijde professionals en vrijwilligers. Van sportactiviteiten tot knutselen of vrij spelen, het kan allemaal. Daarnaast beschikt het terrein van Stichting BIO over zeer uitgebreide accommodaties, van een bioscoop zaal, tot manege tot zwembad. Één ding is zeker: Het is nooit saai op de Auti Actie Dagen!

Voor meer informatie of aanmeldingen, kijk op www.autiactiedagenarnhem.nl

(6+) Mindfulness voor kids met ASS

Heeft uw kind een autistisch brein, en gaat hij of zij daardoor vaak gebukt onder stress, vermoeidheid of vatbaarheid voor negatieve emoties? Kinderen met een vorm van ASS kunnen kwetsbaar zijn voor negatieve invloeden uit hun omgeving, wat afbreuk kan doen aan hun geluk en ontwikkeling. In Zyp25, het pand van KrekelAutismeCoaching, wordt vanaf 20 januari 2016 een cursus Mindfulness voor Kinderen en jongeren gegeven; Mindfulness is een aandachtstechniek waarbij je leert om je aandacht te richten op het 'hier en nu', en je gedachten helder en positief te houden. Laat negativiteit niet je leven beheersen!



De cursus duurt acht tot tien weken en zal plaats vinden tussen 16:00 – 17:30 voor kinderen & 18:30 – 20:00 voor jongeren.

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

(12+) Spellenvond bij KrekelAutismeCoaching

Iedere tweede vrijdagavond van de maand is het weer tijd voor de spellenvond!

Vanaf kwart voor zeven is men welkom om aan te schuiven voor een heerlijke kop huisgemaakte soep met broodjes, en om half acht beginnen de spellen.

Iedereen is welkom om gebruik te maken van ons ruime assortiment aan spelletjes; van schaken tot stratego, van rummikub tot Colonisten van Catan, er zit altijd iets leuk tusschen! Zelf je eigen spel meenemen mag natuurlijk ook. 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 spellenvond = 1 euro per consumptie.

Auti-actie-club 12-15 jaar

De Auti actie club is voor meiden en jongens van 12 tot 15 jaar met autisme. Doel is dat de deelnemende jongeren leren om hun vrije tijd op een leuke, actieve en afwisselende manier te besteden, en dat ze op een ontspannen manier contacten kunnen leggen met leeftijdsgenoten. De groep zal bestaan uit maximaal 8 jongens en/of meiden en wordt begeleid door professionele begeleiders en vrijwilligers die veel ervaring hebben met kinderen en jongeren met autisme. Er is een afwisselend programma waarbij steeds wat anders gedaan wordt, variërend van gezellige, creatieve tot sportieve activiteiten. Elke tweede zaterdag van de maand zal er een clubmiddag zijn van 15.00 tot 17.00 uur (inloop vanaf 14.45 uur) in Zyp25, op de Zijpendaalseweg 25 in Arnhem. Opgeven kan voor één of meerdere blokken van 4 keer. Als er een verwijzing vanuit een wijkteam is, is deelname op kosten van de gemeente. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Nina Lengkeek via nina@krekelautismecoaching.nl.



(14-22) AutiMoves

We weten hier bij KrekelAutismeCoaching dat het voor iemand met ASS lang niet altijd vanzelfsprekend is om te gaan sporten. Al die ongeschreven regels, prikkels en druk kunnen van sport een lastige opgave maken. Dus wij dachten: "Dat moet Auti Vriendelijker kunnen!"

Daarom begint KrekelAutismeCoaching binnenkort, in samenwerking met Gemeente Overbetuwe, aan een nieuw project; AutiMoves. 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!



(16+) Aut For Fun

Weet jij al wat je gaat doen deze zomer? Lijkt het je leuk om dit voorjaar eens een weekendje er tussenuit te gaan? Hier bij KrekelAutismeCoaching wordt momenteel gewerkt aan het opzetten van verschillende uitjes, weekenden, en zelfs vakanties voor jongeren met ASS.



Wat we graag van jullie willen weten is of hier belangstelling voor is. Dus ben jij een jongere met ASS en lijkt het jou leuk om in 2016 met leeftijdsgenoten met ASS onder gedreven en professionele begeleiding het avontuur aan te gaan? Op 17 december zal er op de Zyp25 een voorlichtingsavond zijn met pizza! Wil je je aanmelden voor de voorlichting of heb je vragen? Mail dan naar Mascha@krekelautismecoaching.nl
Hoe meer reacties we krijgen, des te sneller wij een concrete selectie aan uitjes aan kunnen bieden, dus wacht niet en mail snel! Heb je zelf nog leuke ideeën of suggesties voor uitjes? Laat het ons dan vooral per mail weten.

(16+) AntiJongerenCafé

Niets te doen op dinsdag avond? Heb je zin om met andere jongeren met ASS iets leuks te doen? Kom naar het Anti Jongeren Café! Iedere laatste dinsdag van de maand organiseren we in het 'House of Billiards' in Arnhem een gezellige avond speciaal voor jongeren met ASS.



Drink gezellig een drankje, ga een potje Poolen of kaarten, of ga lekker darten!

Entree is gratis en vrijblijvend, en is alleen toegankelijk voor mensen met autisme. Kortom: De gezelligheid van de kroeg, maar dan zonder het gedoe.

We zijn zelfs genomineerd voor de klASSe award 2015 van Samenwerkingsverband Autisme Gelderland! Lees verder op

<http://www.autismegelderland.nl/groups/sag/forum/topic/de-nominaties-voor-de-klasse-award-2015/>

Waar: House of Billiards, Jansplaats 24-2 Arnhem

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

Dé ontmoetingsavond voor, door en met mensen met ASS! De Auti Soos is een mooi voorbeeld van hoe initiatieven vanuit de gemeenschap uit kunnen groeien tot een waar succes. Iedere eerste vrijdagavond van de maand tussen 20:00 en 22:00 staat in Zyp25 een hele avond ter beschikking van de deelnemers, waar geen enkele verdere inmenging aan te pas komt. Zin om een keertje een gezellig avondje te beleven in een ruimte waar iedereen snapt hoe jij bent en eens rustig kan ontspannen en socializen? Kijk op

www.autisoosa26.blogspot.nl

