

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@krekelautismecoaching.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

(6+) 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

Vanaf **12 maart** start bij KrekelAutismeCoaching de Auti Actie Club, maar **aanmelden kan nog steeds!** Voor alle informatie en data kun je kijken op www.krekelautismecoaching.nl onder activiteiten.



(6-12) Auti Actie Dagen



Wat zijn de Auti Actie Dagen?

Er zijn een hoop nieuwe aanmeldingen voor vrijwilligers, wat betekent dat er weer volop ruimte is voor nieuwe kinderen! Één of twee zaterdagen per maand er even lekker tussenuit voor een dagje vol plezier en creativiteit? Meld je aan of kom een dagje kijken!

Mail voor aanmeldingen of vragen naar autiactiedagenarnhem@gmail.com of kijk op www.autiactiedagenarnhem.nl

(12-16) Aut For Fun “Campingloop”

Als onderdeel van het Aut For Fun programma organiseert KrekelAutismeCoaching ook vakanties speciaal gericht op kinderen met Autisme, en vandaag staat de “Campingloop” in de spotlight:

“Heb je altijd al in de mooie omgeving van Nijmegen willen lopen, beleven en slapen? Dan is dit een vakantie voor jou. Een lekker actieve vakantie en terug naar de basis van eten, natuur en gezelligheid.

In de vroege ochtendglorie de zon zien opkomen, zelf de jam voor je ontbijt maken en je lichaam in de avond heerlijk laten onderdompelen in natuurwater. 5 dagen lekker tot rust komen en genieten van al het moois in de natuur.”



Wanneer: 11 t/m 15 juli 2016
Leeftijd: 12-16 jaar.
Ouder kan in overleg
Kosten: 250 euro (budget WMO)

Meer weten of aanmelden? Mail dan naar mascha@krekelautismecoaching.nl
Ook vind er **26 februari** een powerbijeenkomst plaats over Aut For Fun!
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!

Opmerkelijk Nieuwtje: Autisme in Sesamstraat

Voor zij die het ontgaan is hier een opmerkelijk nieuwtje:

In Amerika heeft Sesamstraat een primeur: In de kleurrijke verzameling aan figuren is sinds een tijdje een nieuwe bewoonster er bij gekomen: de autistische Julia.

Inspelend op een groeiende trend van 'Autism Awareness' heeft Sesame Street Julia inbegrepen bij haar aanbod, compleet met een set aan ondersteunend materiaal en voorlichtingen als onderdeel van een nieuwe campagne die als doel heeft pestgedrag tegen kinderen met autisme tegen te gaan.

Voor het volledige verhaal kijk op: <http://autism.sesamestreet.org/> of <http://www.rtlnieuws.nl/nieuws/opmerkelijk/autistische-julia-nieuwe-bewoner-sesamstraat>

