

## Agenda

## Column Nikki

### Juli

2 juli

[Yoga](#)

2 juli

Modelbouwatelier

4 juli

Kickboksen

4 juli

[Yoga](#)

9 juli

Modelbouwatelier

9 juli

[Yoga](#)

11 juli

[Yoga](#)

11 juli

Kickboksen

13 juli

[AutiActieDagen](#)

16 juli

[Yoga](#)

18 juli

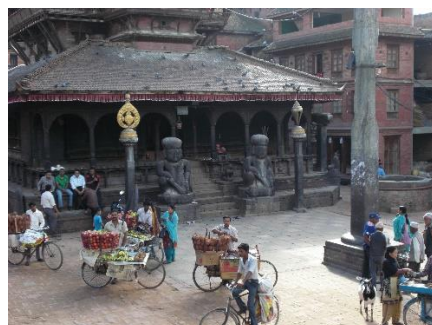
[Yoga](#)

23 juli

[Yoga](#)

### Globetrotter

*Verwonderd kijk ik om me heen naar de eeuwenoude gebouwen en de tempels met hun gouden daken en sierlijk houtsnijwerk. Overal om me heen lopen mensen en her en der scharrelen kippen en een enkele verdwaalde geit. Ik kijk naar dit bijzondere tafereel terwijl mijn neus gestreeld wordt door de geuren van kruiden en wierook en mijn oren een orkest opvangen aan de geluiden van de mensen, de klokken bij de tempels en het onophoudelijke getoeter van de brommertjes en auto's.*



Bovenstaande is één van mijn kostbare herinneringen aan Nepal, een reis die ik in 2013 heb gemaakt. Ik ben toen alleen mee geweest met een groepsreis. Iets dat ik een aantal jaren daarvoor voor onmogelijk had gehouden.

Ik had in mijn leven al een hoop landen binnen Europa gezien zoals: Griekenland, Zweden, Noorwegen, Tsjechië en

Portugal maar altijd in het veilige gezelschap van mijn ouders. Als jonge twintiger vond ik het al doodeng om voor de eerste keer alleen met de trein van Dieren naar mijn opleiding in Nijmegen te reizen! Stel je voor dat ik te laat was, dat ik de verkeerde trein zou nemen of dat de trein vertraging zou hebben.

En hoe moest ik me 'staande' houden in een trein vol vreemde mensen die zich voortbewoog in een totaal vreemde omgeving; wat nou als ik daardoor mijn bestemming zou missen? Mijn hoofd zat boordevol zorgen!

Reizen en op vakantie gaan is voor veel mensen met ASS lastig. Een reis brengt de onzekerheid met zich mee van een vreemde omgeving, het vraagt om overzicht houden en planvaardigheden en je hebt met medereizigers te maken die met hun geklets, gekuch of de geur die ze verspreiden voor veel prikkels kunnen zorgen.

## Agenda (vervolg)

## Vervolg column Nikki

25 juli

[Yoga](#)

25 juli

Kickboksen

29 juli

Autisoos

30 juli

[Yoga](#)

Wat ik doe voor een ontspannen reis is dat ik alles ruim van te voren goed organiseer en plan, ik neem oordoppen mee en ik trek me geregeld terug met een goed boek. Daarnaast heb ik geleerd dat je altijd alles kunt vragen als je ergens niet uitkomt. Gewoonlijk willen mensen maar al te graag helpen!

Inmiddels ben ik twee keer mee geweest met een reisgezelschap. De eerste keer ging ik naar Nepal en de tweede keer ging ik naar Zuid Afrika. Het waren prachtige reizen waarbij ik van alles heb gezien en gedaan: ik heb oude steden en tempels bezocht, prachtige wandelingen in de natuur gemaakt, ik ben op safari geweest en ik heb gebungeejumt!

Door te reizen kom je uit je comfortzone en verleg je letterlijk en figuurlijk je grenzen, ik kan reizen ten harte aanbevelen binnen je eigen mogelijkheden!

Voor een volgende reis zit ik te denken aan een mooie treinreis door Europa en misschien ook verder. Met de trein maak je de reis toch bewuster mee en het is minder belastend dan vliegen voor moeder natuur.



## Zomer

### Initiatieven voor in de zomer

Heeft u leuke ideeën voor in de zomer die u met andere bezoekers van KrekelAutismeCoaching zou willen ondernemen? Misschien lijkt het u leuk om eens een zomermarkt of festival te bezoeken, zou u met een groep een mooie wandeling willen maken,



iets sportiefs willen ondernemen, een gezellige spelletjesmiddag willen organiseren of misschien iets heel anders?



Deel uw uitgewerkte idee dan met Sandra Krekel: [sandra@krekelautismecoaching.nl](mailto:sandra@krekelautismecoaching.nl), 06 1081 9049.

Zij kan uw idee dan, indien passend, doormailen naar andere bezoekers van KrekelAutismeCoaching.

### ASS partnergroep

In september start MEE Gelderse Poort in samenwerking met de NVA (Nederlandse Vereniging voor Autisme) een ASS partnergroep, voor partners van iemand met een autisme spectrum stoornis, met of zonder officiële diagnose. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers.



Deze gespreksgroep wordt geleid door ervaringsdeskundige Maria Idsardi van NVA Gelderland en door Renée Reiss, consulent Expertiseteam van MEE Gelderse Poort.

Aan de hand van thema's wisselen we ervaringen uit. Thema's die aan bod komen zijn onder andere: de relatie met je partner, waar sta je zelf, verwerking en acceptatie, communicatie en psycho-educatie. Deze thema's worden aangevuld met onderwerpen die deelnemers zelf kunnen inbrengen.

#### Algemene informatie

Wanneer: De bijeenkomsten vinden plaats op: woensdag 11 sept., 25 sept., 9 okt., 23 okt., 6 nov., 20 nov., 4 dec. en 18 dec., vervolgens is er op 8 januari een afsluitend etentje en 4 maart vindt er een terugkomavond plaats.

Tijden: Tussen 19.30 en 21.30 uur. Om 19.00 uur start de inloop.

Waar: Onder de Toren, Sint Maartenstraat 34, 6661 DA Elst

Voor meer informatie of voor een aanmelding kunt u contact opnemen met Maria Idsardi: [partner.autismegelderland@gmail.com](mailto:partner.autismegelderland@gmail.com), 055-5336604 of met Renée Reiss: [r.reiss@meegeldersepoort.nl](mailto:r.reiss@meegeldersepoort.nl), 06-10010313. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

### Tool om zelfstandig te reizen

De GoOv-app, een speciale app waarmee mensen met o.a. autisme zelfstandig kunnen reizen, blijkt een groot succes. In ruim 50 gemeentes wordt deze app inmiddels gebruikt.



De GoOV-app begeleidt de reiziger van deur tot deur; het toont de looproutes, het laat aan de hand van actuele ov-informatie zien hoe laat de bus of trein komt, waar en wanneer er moet worden overstapt en bij welke halte of station er moet worden uitgestapt. Verder kunnen naasten zoals ouders en begeleiders meekijken met de app om te zien of de reiziger veilig is aangekomen en kan de reiziger op zijn of haar beurt, via de app, gebruik maken van de GoOV hulpdienst indien nodig.

Voor de app betaal je €20,- per maand exclusief reiskosten en € 650,- voor een eenmalige training. Gemeenten bieden verschillende categorieën reizigers (leerlingenvervoer, WLZ-vervoer, WMO-vervoer) een vervoersmogelijkheid aan waar de GoOV een onderdeel van is. Voordat iemand in aanmerking kan komen voor de app wordt er een screeningstest gedaan waarbij wordt gekeken hoe iemand reageert op stress, welke route het veiligst is en uiteindelijk gaat er een begeleider mee op pad om te kijken hoe het gaat.

Reiziger Stefanie (21) vertelt over de app: “Ik denk dat als ik deze app niet had gehad, ik niet mijn opleiding had kunnen afmaken. Ik kon hiermee zelfstandig naar mijn stage. Door de app heb ik meer vrijheid gekregen”

Bronnen: [Hart van Nederland](#) en [GoOv](#)

### Jonge kinderen

#### Autisme Jonge Kind

Autisme Jonge Kind is een landelijk expertisenetwerk van professionals met expertise op het gebied van autisme bij kinderen van 0 tot 6 jaar. Dit expertisenetwerk is in 2013 gestart op initiatief van Karakter Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Altrecht GGZ.



Autisme Jonge Kind biedt inspiratie en verkort de zoektocht naar hulp. Op de site kun je professionals bij u in de buurt vinden op het gebied van autisme bij jonge kinderen, je kunt lezen over mogelijke behandelvormen, je kunt lezen over hoe je autisme bij jonge kinderen kunt herkennen, je kunt vragenlijsten invullen, ervaringsverhalen lezen enzovoort.

Zie voor meer informatie: [Autisme Jonge Kind](#)

### Activering thuiszitters

Activering thuiszitters is een samenwerkingsproject van IGGA ((Innovatief gewoon Gezellig Anders) en KrekelAutismeCoaching voor jongeren en jongvolwassenen met o.a. ASS die zijn uitgevallen in hun deelname aan de samenleving. Bijvoorbeeld op school, werk of dagbesteding. Activering thuiszitters is een intensief onderzoeks-, trainings- en begeleidingstraject van 12 weken met als uiteindelijk doel dat jongeren weer zelfstandig deel uit kunnen maken van de maatschappij.



Aspecten waaraan gewerkt wordt zijn onder andere: Het versterken van de eigen kracht, weten wie je bent, eigen regie hebben over je leven, kennis hebben over interactie tussen mensen onderling, normen en waarden in de omgang, weten op welke manieren jouw gebruiksaanwijzing werkt en dit kunnen toepassen, doelen kunnen bedenken en deze weten te behalen, invulling in de dag/week creëren en het bevorderen van de kwaliteit van leven.

Naast individuele coaching wordt er een standaard trainingsprogramma aangeboden met de onderdelen: In je kracht komen, interactie met de omgeving en sport, spel en ontspanning. Daarnaast kunnen activiteiten als: familie-opstellingen, NEI (neuro emotionele integratie) en drama worden ingezet.

Het traject kan bekostigt worden vanuit ZIN of PGB.

Zie voor meer informatie: [Programma Activering thuiszitters](#) of neem contact op met: Linda Veldhuizen, mail: [linda@igga.nl](mailto:linda@igga.nl) , tel: 06-34040470

### Leren vliegen

Het is het verhaal van de jonge meeuw Jonathan. Hij was onderdeel van een groep andere jonge meeuwen en een oude grijze meeuw was degene waar hij het liefst naar luisterde.



Jonge vogels hebben honger. Dat is vaak hun drijfveer om het nest te verlaten. In hun eerste maanden krijgen ze hun voedsel nog aangereikt als ze honger hebben. Maar al snel moeten ze zelf op zoek. Eerst eenvoudige prooien, in hun nabijheid, misschien zelfs op de boom, in de buurt van hun nest. Daarna alles wat een zoemend geluid maakt of wat ze dicht bij de wateroppervlakte voorbij zien komen.

Jonathan had ook honger. Maar in tegenstelling tot de andere meeuwen vloog hij niet zomaar uit. Niet uit luiheid. Maar omdat hij luisterde naar de raad van de oude grijze meeuw. Die had hem verteld dat niet de prooi die hij wilde gaan vangen voor nu het belangrijkste was. Jonathan kreeg de tip dat hij moest werken aan zijn techniek van vliegen. Oefenen, de perfecte vlucht, de manier waarop hij het meest ontspannen en toch snel door de lucht kon zeilen. Dát was belangrijk.

Jonathan deed het. Hij was zijn oude leermeester voor altijd dankbaar. Hij beseftte dat eens te meer toen hij met de andere groep meeuwen op een dag op pad ging boven zee.

De groep ontdekte aan de oppervlakte van het water de grootst denkbare vis die ze ooit hadden gezien. De groep was echter moe van al die vissen die ze in hun leven al verorberd hadden. Ze waren er bovendien traag van geworden.

Het was Jonathan, die door de vele lessen van zijn leermeester, de perfecte vliegtechniek had ontwikkeld. Hij was er het snelst bij en de vetste vis was voor hem.

Resultaat kan geboekt worden op korte termijn. Ontwikkeling en investeren leiden tot de vangst waar je uiteindelijk wellicht de meeste voldoening van hebt.

*Door: Jean Swagers*

*Jean is autismecoach met ervaringsdeskundigheid. Hij heeft zelf een autistisch brein en zijn zoon heeft ASS. Daarnaast schrijft hij mooie stukjes zoals het stukje hierboven.*

### RAS-Café 11 juli 2019 Dé ontmoetingsplek voor mensen met autisme



Het RAS-Café (RondomAutismeSpectrum-Café) staat voor een gezellig samenzijn met als doel nieuwe mensen ontmoeten d.m.v. gesprekken en activiteiten. De avond begint met een inloop vanaf 19.30 uur. Je wordt ontvangen door de vrijwilligers van het RAS-Café waarna we altijd rond 20.00 uur met een pubquiz beginnen. Activiteit: Simultaan schaken De bezoekers die meedoen met het simultaan schaken gaan rond 20.00 uur naar boven in de Gruitpoort. In verband met de tijd doen zij niet mee met de pubquiz.

Als je mee wilt doen breng je zelf een schaakbord met stukken mee. Winand, één van de gasten van het RAS-Café, is de simultaanspeler. Voor de andere gasten zal om ongeveer 20.00 uur gestart worden met de pubquiz en de avond zal verder met spel of gesprek worden ingevuld.

Informatie RAS-Café: Het RAS-Café is elke 2e donderdag van de maand in het sfeervolle kunstcafé van de Gruitpoort, Hofstraat 2, 7001 CD Doetinchem. Inloop vanaf 19.30 uur, start pubquiz rond 20.00 uur, einde 23.00 uur. Voor mensen met autisme, normaal tot hoogbegaafd, vanaf 16 jaar. Je mag gerust iemand meenemen. Entree is gratis, drankjes voor eigen rekening. Informatie: [www.rondomautisme.nl](http://www.rondomautisme.nl) of [info@rondomautisme.nl](mailto:info@rondomautisme.nl)

Bron: het Middelpunt

### Studie en werk

#### WerkWeb-Autisme



Op WerkWeb-Autisme vind je de nieuwste kennis en ervaringen over leren en/of werken met autisme. Je kunt artikelen lezen over diverse onderwerpen, zoals: studeren met autisme, stage lopen, werken met autisme, tips voor solliciteren, prikkelverwerking, tips voor het starten van een bedrijf, samenwerken, wat je kunt doen na een mogelijk ontslag enzovoort.

Daarnaast biedt WerkWeb-Autisme tools om een eigen profiel te maken aan de hand van checklists en opdrachten die je kunnen helpen om meer inzicht te krijgen in je eigen talenten, voorkeuren en belangrijke waarden met betrekking tot studie en werk. Je leert begrijpen waarom sommige dingen je makkelijk af gaan en je op andere terreinen snel vastloopt. Met het profiel kun je behalve een automatisch CV ook een overzicht opvragen waarin informatie uit jouw profiel (POP) vertaald wordt naar werk.

Meer informatie op: [WerkWeb-Autisme](http://WerkWeb-Autisme)