

Agenda

Juni

4 juni
Modelbouwatelier

4 juni
[Yoga](#)

5 Juni: ASS en reizen en
vakantie
[AutiVrouwenCafé](#)

6 juni
Kickboksen

6 juni
[Yoga](#)

8 juni
[AutiActieDagen](#)

11 juni
Modelbouwatelier

11 juni
[Yoga](#)

13 juni
[AutiPartnerCafé](#)

13 juni
Kickboksen

13 juni
[Yoga](#)

14 juni
Spellenavond

Column Nikki

Smakelijk eten!

Jaren geleden, toen ik werkzaam was in een verzorgingshuis, hoorde ik over 'Bartje' van schrijfster *Anne de Vries (1935)* die boos uitriep: 'Ik bid niet veur brune bonen!' Ik voelde meteen een band met dit personage. Ik zou ook niet bidden voor bruine bonen!

Ik heb een groot respect voor moeder natuur en wat zij te bieden heeft en ik kan ook zeker intens genieten van heel veel soorten voedsel, maar bruine bonen... Nee.

Bruine bonen zijn verraderlijk, je doet ze in je mond en voelt het gladde schilletje, niets aan de hand, totdat je ze doormidden bijt en overspoeld wordt door een droge, korrelige meligheid, brr.

Voor mij is het een vergelijkbaar gevoel als wat veel mensen ervaren wanneer iemand met zijn nagels over een schoolbord krast.

Eten en drinken levert voor mensen met ASS nog wel eens problemen op. Door de vaak andere manier van informatieverwerking worden zintuigelijke prikkels dan weer te sterk en dan weer te zwak doorgegeven aan het bewustzijn. De structuur van eten is vaak een boosdoener, dit kan van alles zijn, zoals de structuur van: bonen, tomaten, druiven, aardappels, vlees, vis, brood, enzovoort. Vooral ook verschillende structuren door elkaar worden vaak als lastig ervaren: Denk aan aardappelsalade met fruit erdoorheen, denk je dat je een sappig stukje appel in je mond hebt blijkt het een droge brok aardappel te zijn, horror!

Over- of ondergevoeligheid voor smaak en geur komen ook voor, als kind had ik een hekel aan pittig eten maar beet ik zonder problemen in een schijfje citroen.



Foto: Marco Willemsen

Vervolg agenda

Vervolg column Nikki

15 juni

[AutiActieDagen](#)

18 juni

Modelbouwatelier

18 juni

[Yoga](#)

20 juni

[Yoga](#)

20 juni

Kickboksen

25 juni

Modelbouwatelier

25 juni

[Yoga](#)

25 juni

[AutiJongerenCafé](#)

27 juni

Kickboksen

27 juni

[Yoga](#)

29 juni

[AutiActieClub](#)

Zintuigelijke informatie komt natuurlijk ook vanuit het lichaam zelf; denk aan het signaal honger of dorst te hebben of juist het signaal verzadigd te zijn. Hierdoor eten en drinken sommige mensen met ASS te weinig of juist te veel.

Omgevingsfactoren spelen ook een belangrijke rol, sommige mensen met ASS hebben moeite met eten in een luidruchtige omgeving, soms kunnen de smekgeluiden van tafelenoten al bijzonder vervelend zijn!

Naast de zintuigelijke gewaarwordingen van mensen met ASS, die kunnen zorgen voor de nodige uitdagingen, komen voedselallergieën ook vaak voor, evenals chronische problemen met het maag-darmstelsel zoals: reflux, gastritis, darmontstekingen, constipatie, buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree of misselijkheid.

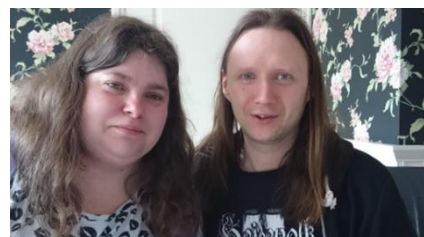
Is eten voor mensen met ASS dan alleen maar kommer en kwel? Zeker niet! Juist door onze prikkelgevoeligheid kunnen we soms zeer intens genieten van eten. Ikzelf geniet bijzonder van de geur van vis, de geweldige smaken van geitenkaas en sushi, kroepoek dat smelt op de tong en de warme sfeer van een leuk restaurantje!

Autismesoos

Voor en door mensen met autisme

Op 24 juni gaat de Autismesoos van start.

De Autismesoos wordt georganiseerd door Jelle en Saskia en is bedoeld voor mensen die er even tussenuit willen en andere mensen willen ontmoeten. De invulling van de avond is geheel vrij. Zo bestaat er de mogelijkheid om gezellig bij elkaar te zitten en te kletsen, samen een spelletje te doen of om met anderen te praten over een bepaald thema. Dit alles is niet verplicht, in stilte genieten mag uiteraard ook!



Algemene informatie

Wanneer: Iedere laatste maandag van de maand van 19.30 tot 22.00 uur
Waar: Zijpendaalseweg 25, 6814CC Arnhem
Voor wie: Iedereen van 18 jaar en ouder met (een vermoeden van) ASS
Kosten: €1,- Per drankje. De entree is gratis
Parkeren: Parkeren is gratis op Zijpendaalseweg 41

Aanmelden voor deze avond is niet nodig. Mocht je nog vragen hebben dan kun je mailen naar: Saskia: jackyonline84@gmail.com of naar Jelle: vervevilking@hotmail.com

Nico aan het woord over de fietsenwerkplaats

Kun je wat vertellen over jezelf en over de fietsenwerkplaats?

Hallo! Bij deze even een kort verhaal over mezelf en het werk dat ik doe voor de fietswerkplaats van dr. Leo Kannerhuis. Mijn leeftijd is 47 jaar, ik woon alleen in Arnhem en ben vader van een 11 jarige zoon. Met autisme ben ik al geruime tijd bekend en het heeft mij vanaf de kennismaking bijzonder geïnteresseerd.



Dr. Leo Kannerhuis is een hele bekende organisatie wat betreft autisme hulpverlening en voor deze stichting werk ik al bijna 20 jaar als trainer met jongeren met autisme. Sinds 2010 werk ik als (arbeids)trainer fietswerkplaats dat gelegen is aan Stationsweg 49 te Oosterbeek. Ik heb hier de beschikking over een volwaardig ingerichte werkplaats om fietsen en soms ook bromfietsen te herstellen. Vanaf 1 september a.s. ga ik ook voor KrekelAutismeCoaching vanuit deze zelfde werkplaats cliënten coachen in het kader van activerend werk.

Buiten de fietswerkplaats bied ik ook modelbouwactiviteiten aan voor het Leo Kannerhuis. Deze activiteiten doe ik sinds drie jaar ook voor KrekelAutismeCoaching, waar het de chique benaming "Modelbouwatelier" draagt.

Wat kunnen mensen met ASS doen en leren op de fietsenwerkplaats?

De fietswerkplaats is speciaal ingericht voor mensen met autisme. Naar mijn mening is de fiets vanuit zichzelf al een prima middel voor mensen met autisme om te leren werken. Een fiets is namelijk heel toegankelijk en concreet. Het eventuele herstel is mooi in deelstappen te verdelen en er is vaak maar één manier waarop het reparatieproces plaats dient te vinden.

Technische voorkennis is niet nodig om hier aan de slag te gaan. We bieden zowel werk voor beginners als voor mensen die al veel technische kennis en vaardigheden bezitten.

Vanwege zijn concrete aard kan het werken aan een fiets heel bevredigend zijn. Door JOUW handelingen is een kreupele fiets omgetoverd tot een prima rijdend exemplaar!

Hoe kan de fietsenwerkplaats mensen met ASS helpen in hun ontwikkeling?

Buiten de technische kant zal de fietswerkplaats ingezet worden als middel om mensen verder te helpen met hulpvragen en doelen op het gebied van onder andere: samenwerken, hulp vragen, omgaan met feedback, overzicht houden, omgaan met frustraties en concentratie.

De fietswerkplaats is een prima middel om (weer) in een arbeidsritme te komen als stap in iemands traject om te gaan werken. Men krijgt meer inzicht in de eigen kwaliteiten en in wat men leuk vindt om te doen. Soms kan men ervoor kiezen om na het traject op de fietsenwerkplaats het fietsenmakers vak in te gaan of te gaan leren voor een ander technisch beroep. Voordeel is dat de vraag naar fietsenmakers momenteel hoog is! In Arnhem zijn er prima opleidingsmogelijkheden voor het fietsenmakers vak.

Hoe kunnen onze lezers zich aanmelden voor de fietsenwerkplaats of meer informatie hierover krijgen?

Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met KrekelAutismeCoaching: sandra@krekelautismecoaching.nl of bellen naar: 026 3252163. Uiteraard kan je ook met je huidige autismecoach bespreken of de fietswerkplaats voor jou een middel kan zijn voor je eventuele werktraject.

Autismevriendelijke filmvoorstelling: Dumbo

Circus-eigenaar Max Medici vraagt voormalige ster Holt Farrier en zijn kinderen Milly en Joe om te zorgen voor een pasgeboren olifant, wiens enorme oren hem een lachertje maken in het noodlijdende circus.



Maar wanneer ze ontdekken dat Dumbo kan vliegen, maakt het circus een ongelooflijke comeback, wat spoedig ondernemer V.A. Vandevere ten ore komt, die vervolgens de bijzondere olifant inzet voor zijn nieuwste, groter dan levensgrote entertainment onderneming, Dreamland. Dumbo zweeft naar nieuwe hoogten naast de charmante en spectaculaire lucht acrobaat, Colette Marchant, tot Holt ontdekt dat Dreamland vol zit met duistere geheimen.

Algemene informatie

Wanneer: Zondag 16 juni om 11.00 uur
Waar: De Pluk, Rijksstraatweg 64-103, 4191 SG Geldermalsen
Kosten: € 6,50 per kind en per volwassene
Taal: Nederlandstalige versie

Zie voor meer informatie of voor het bestellen van tickets: [LingeFilm Dumbo](#) en [NVA Het Middelpunt](#)

Expo beeldhouwvereniging Piëtra

In het weekend van 15 tot 16 juni en in het weekend van 22 tot 23 juni organiseert beeldhouwvereniging Piëtra een expo. Arjan Meijrink, beeldhouwer en bezoeker van KrekelAutismeCoaching is één van de kunstenaars die zijn werk tentoon zal stellen. Arjan werkt met speksteen, albast en serpentijn waarbij hij zich laat inspireren door de natuur.

Go with the Flow

beelden in een veranderend landschap



*expo beeldhouwvereniging Piëtra
15/16 en 22/23 juni 12.00-17.00 uur
opening 15 juni 11.00 uur*

*boomgaard Herm Hegger en Rian van Nieuwkuijk
Dijk 51 6641 LA Beuningen*

Twan Elissen

Arjan Meijrink

Jean Pierre Broos

Antoinette Vos

Jan Tijssen

Victor van Geel

Sjef van der Heijden

Sheila Boerakker

Anita Reitsema

Marie-Louise Scheeren

Maarten Bots

Liesbeth van Bakel

Sibert Holla

Josefien Bus-Ririhena

Victor Tielens

Annelies Weijers

Sonja Binnendijk

Coosje Brunnekreeft

met dank aan staatsbosbeheer

Golfen

Maandag 13 juni organiseert het RAS-Café (RondomAutismeSpectrum-Café) een golf uitje bij: Pitch & Putt Doetinchem. Je hoeft geen ervaring te hebben, er wordt een korte uitleg gegeven. Zorg wel voor platte schoenen (zonder hakken) en kleding waarin je vrij kunt bewegen.



Je kunt kiezen om vanuit het café mee te rijden naar de locatie of om meteen naar Pitch & Putt te gaan.

Het RAS-Café staat voor een gezellig samenzijn met als doel nieuwe mensen ontmoeten.

Dit kan d.m.v. gesprekken en activiteiten, informatie uitwisselen, problemen bespreken, gezellig een praatje maken of door een spelletje te doen.

Algemene informatie

20:00 uur: Vertrek vanuit RAS-Café De Gruitpoort, Hofstraat 2, 7001 CD Doetinchem

20:15 uur: Aankomst: Pitch & Putt Golf, Broekhuizerstraat 1a, 7031 GZ Wehl.

20:30 uur: Start Fungolf of Footgolf

22:15-22:30 uur: Terug bij de Gruitpoort

Kosten: € 4,00, inning bij Pitch & Putt.

De drankjes zijn voor eigen rekening.

Aanmelden: Aanmelden is verplicht voor 9 juni via:

aanmelden@rondomautisme.nl

Zie voor meer informatie: [RAS-Café golfen](#)

Gespreksavond voor partners van mensen met (een vermoeden van) ASS

Op donderdag 27 juni organiseert de NVA een gespreksavond voor partners van mensen met (een vermoeden van) autisme. De avond wordt georganiseerd door Caroline van Bercum en Marry Stigter. Het onderwerp voor de avond wordt nog bekend gemaakt. Tijdens de avond is er gelegenheid voor het uitwisselen van ervaringen.



Algemene informatie

Wanneer: Donderdag 27 juni van 19.30 tot 21.30 uur
Waar: De Kentering, Limoslaan 10, 6523 RZ Nijmegen (parkeren kan op de hoek van de Postweg en de Gelderselaan, zie de kaart op de site: [De Kentering, locatie](#))
Kosten: Gratis
Opgeven: U kunt zich opgeven via: Gespreksgroep@outlook.com

ICT-opleiding

ITvitae infodag

Op zaterdag 6 juli organiseert ITvitae een infodag. ITvitae is een ICT vakschool voor talenten met autisme en hoogbegaafden. ITvitae biedt als enige in Nederland ICT-opleidingen inclusief coaching en baanbemiddeling voor jongeren/ jongvolwassenen met autisme en hoogbegaafden die zijn uitgevallen in het reguliere onderwijs. ITvitae focust zich op het talent van haar deelnemers. In kleine lesgroepen van 10 tot 16 gelijkgestemden wordt gewerkt aan een ICT-specialisatie. De opleidingsprogramma's zijn ontwikkeld met gerenommeerde ICT-organisaties en afgestemd op de actuele behoefte van de arbeidsmarkt.



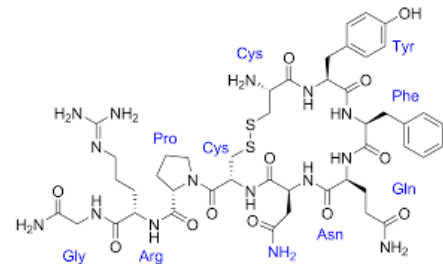
Bij ITvitae kun je je bekwamen op verschillende gebieden binnen de ICT, zoals: Software Test Engineer, Software Developer, Data Science professional of Cyber Security Specialist – Ethical Hacker.

Algemene informatie

Wanneer: Zaterdag 6 juli van 13.00 uur tot 15.30 uur
Waar: Daam Fockemalaan 22, 3818 KG Amersfoort
Aanmelden: [ITvitae Infodag](#)

Neusspray maakt kinderen met ASS sociaal vaardiger

Een neusspray met het hormoon vasopressine verbetert de sociale vaardigheden van kinderen met ASS, zo blijkt uit een onderzoek van de Stanford Universiteit. Uit eerdere onderzoeken blijkt dat het hormoon een belangrijke rol speelt in het sociale gedrag van zoogdieren. Hoe dat precies werkt, weten onderzoekers niet.



Het onderzoek vond plaats onder een groep kinderen (25 jongens en 5 meisjes) tussen de 6 en 12 jaar oud die gedurende een maand de neusspray met het hormoon toegediend kregen. Niet alleen de sociale vaardigheden, zoals het herkennen van gezichtsuitdrukkingen en het interpreteren van andermans emoties, waren verbeterd, ook de angsten en het repetitief gedrag was verminderd.

De meningen over het onderzoek zijn verdeeld. Waar autismeonderzoeker en hoogleraar psychiatrie Jan Buitelaar van de Radboud Universiteit spreekt van een potentiële doorbraak is Sarah Durston, hoogleraar ontwikkelingsstoornissen van de hersenen aan het UMC Utrecht terughoudender: "Het is geen tovermiddel dat autisme gaat oplossen. Gedrag leer je aan in je jeugd. Zeker als mensen ouder zijn, kun je niet opeens een neusspray geven die het sociale gedrag verbetert." Vergelijkbaar onderzoek onder volwassen mannen met autisme lijkt dit ook te bevestigen daar dat onderzoek geen duidelijke verbeteringen in de sociale vaardigheden liet zien.

Joli Luijckx van de Nederlandse Vereniging voor Autisme staat niet meteen te juichen. 'Met zo'n medicijn ga je ervan uit dat mensen met autisme hun sociale gedrag willen veranderen. Ik denk niet dat dat zo is. Wij zijn voor verder onderzoek, maar we moeten wel goed nadenken: wat voor norm leggen we op?'

Bronnen: [de Volkskrant](#) en [RTL Nieuws](#)

Op vakantie met begeleiding

Veel (jong)volwassenen met ASS willen graag op vakantie gaan maar lopen daarbij tegen bepaalde hindernissen op. Denk aan: moeite hebben met plannen en organiseren, angst voor het onbekende, overprikkeling door het reizen of simpelweg het niet hebben van een maatje om mee op vakantie te gaan. Vakantie met begeleiding kan dan een uitkomst zijn!



AutiTravel biedt vele vakanties aan in binnen en buitenland zoals: een zon en cultuurvakantie in Macedonië, lekker uitwaaien op Ameland, een stadsvakantie in Wenen, Praag of Lissabon of een wandel/ outdoor vakantie in Spanje, Oostenrijk of België.

Zie voor meer informatie: [AutiTravel](#)