

Agenda

Column Nikki

1 mei

[Modelbouwatelier](#)

2 mei

[AutiVrouwenCafé](#) ASS en begrip van andere mensen

3 mei

[Kickboksen](#)

8 mei

[Yoga](#)

8 mei

[Modelbouwatelier](#)

9 mei

[AutiPartnerCafe](#)

11 mei

[Spellenavond](#)

12 mei

[AutiActieDagen](#)

14 mei

[AutiMakerCafé](#)

15 mei

[Modelbouwatelier](#)

15 mei

[Yoga](#)

16 mei

[AutiCafe](#)

17 mei

[Kickboksen](#)

De zomer is onderweg

De natuur is allang ontwaakt uit haar winterslaap en zit vol leven. In enkele weken tijd zijn de planten uit de grond geschoten en de bladeren uit hun knoppen gebarsten. De bomen dragen hun bloesem en bijen en vlinders vliegen vrolijk rond. Ik geniet van de prachtige natuur en van de warme zon maar aan de andere kant zet ik mij schrap voor de zomerse hitte die komen gaat.



Warmte; ik heb er een haat/ liefde verhouding mee. De zomer is fijn; je kunt genieten van de groene natuur, lekker buiten zitten en zwemmen maar aan de andere kant is er die verzengende hitte die eraan komt en daarmee de vermoeidheid van de overprikkeling die dat teweeg brengt bij mij door mijn Asperger. Daarnaast is er het felle licht dat alles doet glanzen; het licht dat mijn ogen teistert als ik even mijn zonnebril niet opheb en dan, de drukte... Dan kom je na een dag werken thuis, de ramen staan open en dan hoor je alle mensen op straat. Nu kan ik daar op zich goed tegen maar wanneer kinderen dan met een bal gaan spelen word ik gek; constant dat gebonk van zo'n bal! Bonk, bonk, bonk! Dan is het weer wachten tot het stopt. Soms doe ik mijn oordoppen in maar dan is het weer lastig om tv te kijken. En natuurlijk wil je ook niet die chagrijnige buurvrouw zijn die gaat klagen wanneer kinderen leuk aan het spelen zijn! Dat gun ik ze ook! Zeuren hierover doe ik dus niet. Kinderen houden meestal op als het donker wordt maar dat duurt in de zomer ook langer. Dat is voor mij ook lastig; de dagen zijn te lang en daardoor vermoeiend. Ook stroomt mijn mooie stad, Doesburg, in de lente en de zomer altijd vol met toeristen en is er steeds wel weer een nieuw evenement. Erg leuk! Maar op een gegeven moment wil je gewoon je stad terug! Je rust!

Gelukkig kan ik deze rust ook opzoeken; in de natuur, bij mijn ouders of gewoon in mezelf. Bij lange, warme en drukke zomerse dagen moet ik het juist rustig aan doen en mijn aandacht richten op zaken die ik wel prettig vind zoals de geur van de bloemen, de bijtjes die voor mijn raam voorbij vliegen en zo nu en dan een ijsje om af te koelen!

Nikki

Agenda

22 mei

[Yoga](#)

22 mei

[Modelbouwatelier](#)

24 mei

[Kickboksen](#)

25 mei

[Aspergercafé](#)

26 mei

[AutiActieClub](#)

29 mei

[AutiJongerenCafe](#)

29 mei

[Yoga](#)

31 mei

[Kickboksen](#)

Bijeenkomsten voor vrouwen

Leef jouw leven

Els van Oosten, schrijfster van het boek: De waarheid over mijn autisme, verzorgt drie bijeenkomsten op onze locatie in Arnhem voor vrouwen die willen verkennen hoe ze hun leven met autisme vorm zouden kunnen geven. Opgave kan alleen voor alle drie de bijeenkomsten: 16 mei, 13 juni en 4 juli van 10.00 uur tot 12.00 uur.

U kunt zich opgeven via Sandra Krekel: sandra@krekelaautismecoaching.nl



Lezing Annelies Spek

Autisme en ouder worden

22 Mei verzorgt klinisch psycholoog en hoofd van het AutismeExpertisecentrum, Annelies Spek, een thema avond over autisme en ouder worden.

Sommige kenmerken van het ouder worden hebben overeenkomsten met autisme; zoals het minder flexibel zijn, vertraging bij het verwerken van informatie en in het zich uiten naar de buitenwereld toe, het vele compenseren van gedrag en het vertellen van lange verhalen over eigen interesses. Maar hoe onderscheiden we nu of deze kenmerken afkomstig zijn van ouderdom of van autisme? Annelies Spek zal ons hier tijdens de AIC thema-avond "Autisme en ouder worden" meer duidelijkheid over geven.



Praktische informatie

Dinsdag 22 mei 2018 tussen 19:30 uur en 21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur
VSO Mariëndael Arnhem

Middachtensingel 12,
6825 HN Arnhem

Aanmelden: aic.gp.arnhem@gmail.com

De entree is gratis. Koffie en thee verkrijgbaar bij VSO Mariëndael

Activiteiten voor jongeren

Vakanties en uitjes voor jongeren!

Krekel Autisme Coaching organiseert voor de komende maanden allerlei leuke uitjes en vakanties!

Vakanties :

- Ardennen : 24-26 augustus
- Surfen : 14-16 september
- Portugal : November



Uitjes :

- Mountainbiken : 24 juli
- Klimbos : 10 augustus
- Kajakken : 15 augustus

Aanmelden: **voor 1 juni**

Voor vragen of aanmeldingen kun je terecht bij Linda Veldhuizen:
Linda@krekelautismecoaching.nl

Activiteiten voor jongeren

Bioscoop

Vind je het leuk om af en toe een filmpje te pakken in de bioscoop met andere jongeren? En ben je 16 jaar of ouder? Meld je dan aan voor de appgroep!

In de app wordt onderling gekeken naar welke films de interesses uitgaan om vervolgens af en toe een afspraak te maken voor het bezoeken van een film. Meegaan is vrijblijvend, ook al ga je maar enkele keren per jaar. Bij de bioscoopbezoeken is geen begeleiding aanwezig.



Voor meer vragen of als je je wilt aanmelden kun je mailen naar Mascha Knipping: mascha@krekelautismecoaching.nl

Meditatief Schilderen

Meditatief schilderen

Meditatief schilderen wordt aangeboden door Jacqueline Arnold, een hooggevoelige vrouw met een autistisch randje zoals ze het zelf verwoord. Zij kan dit individueel aanbieden of als onderdeel van een coachingstraject. Jacqueline schrijft hierover: "Het is voor mensen die houden van aandachtig werken of graag willen leren hoe dat moet. Je wilt leren hoe het is te werken op basis van ontspanning. Je hebt behoefte aan rust. Je hebt als hooggevoelige of ASS'er de neiging je lichaam te vergeten en wilt graag leren in je lijf te blijven. Je houdt van schilderen of andere vormen van creatief bezig zijn. Ervaring is niet nodig maar mag wel. Ook als je al lang schildert kan het prettig zijn je creatieve flow vanuit een andere invalshoek te benaderen".



Interesse? Of wilt u meer informatie? Dan kunt u contact opnemen met Sandra Krekel: sandra@krekelautismecoaching.nl

SportPlus Begeleiding

IkBenIkDoe

IkBenIkDoe, de organisatie die hier bij Krekel Autisme Coaching te Arnhem het kickboksen verzorgde, heeft begin april haar deuren geopend op de



SportPlus begeleiding
Juist anders!
Beweging, voeding, gedrag en communicatie

Beekstraat in Arnhem. Het kickboksen is nu ook naar deze locatie verhuisd. Cliënten van KrekelAutismeCoaching kunnen bij 'IkBenIkDoe' een sport+ traject volgen als dit bij hun hulpvraag past. 'IkBenIkDoe' werkt met motiverende gespreksvoering en cognitieve gedragsbegeleiding. Hierbij wordt sport en/of spel telkens ingezet als middel om bepaalde coachingsdoelen te bereiken; denk hierbij aan: in beweging komen, ontwikkelingsproblematiek, het terugbrengen van balans in het leven, dreigende burn-out klachten, zelfvertrouwen, het oefenen van sociale vaardigheden, voor jezelf opkomen, leer- en concentratie problematiek en hulp bij gezonder leven en gewichtsbeheersing. Bij 'IkBenIkDoe' kunnen zowel kinderen (vanaf 6 jaar) als volwassenen terecht voor individuele trajecten of voor coachingstrajecten in een groep.

Interesse? Of wilt u meer informatie? Dan kunt u contact opnemen met Sandra Krekel: sandra@krekelautismecoaching.nl .

Meer informatie kunt u ook vinden op de site: <http://www.ikbenikdoe.nl/>

Autishop

Als je autisme hebt of je hebt een kind met autisme is het niet altijd even makkelijk om autismevriendelijke producten aan te schaffen zoals: naadloze sokken, een drukvest of koptelefoons. Voor al deze producten moet je in verschillende winkels kijken. Autishop is hierin een uitkomst. Allerlei producten op het gebied van autisme zoals boeken, spellen, lesmateriaal, therapiematerialen, tangles, drukvesten, naadloze sokken enzovoort zijn hier te vinden! U kunt de Autishop bezoeken via deze link: <https://www.autishop.nl/>

**Autisme poster****Kenmerken van autisme en hoe hiermee om te gaan**

Iedereen is anders, ook mensen met autisme. Toch zie je bij autisme bepaalde kenmerken vaak terugkomen bij verschillende mensen. Onderstaande poster kan dan handig zijn!

www.symptomen-autisme.nl
KOEKIE

Geef me bedenktijd als je iets zegt of vraagt.

Als ik boos ben kan dat komen doordat mijn hoofd erg vol zit. Laat mij dan maar eventjes. Alleen zijn helpt mij echt.

Een vast plekje vind ik fijn. Bijvoorbeeld aan tafel, in de kring op school of op de bank.

**Gebruik liever geen sarcasme
Dat vind ik lastig te begrijpen.**

Vertel altijd wat ik WEL mag doen.

Raak mij liever niet onverwachts aan.

AUTISME

Wachten of niks doen vind ik moeilijk. Kan je me helpen mijn tijd in te vullen?

Ik vind het heel fijn als je aan mij uitlegt wat er om mij heen gebeurt.

Ik vind het soms moeilijk om jouw gevoelens aan te voelen. Als je het voor mij verwoordt, snap ik hoe jij je voelt.

Praat met een rustige stem, praat langzaam en met korte zinnen.

Vertel mij altijd van te voren wat er gaat gebeuren. Ik houd niet zo van onverwachte gebeurtenissen.

Verwacht niet van me dat ik je in de ogen aankijk. Ik ben dan snel afgeleid. Ik kan misschien beter luisteren als ik ergens anders naar mag kijken.

Wil je mijn aandacht? Kijk wat ik aan het doen ben en sluit daar eerst bij aan.

Like en deel voor meer begrip voor autisme!!!!