

Agenda

1 Mei: ASS en
lichamelijke klachten

[AutiVrouwenCafé](#)

2 mei
Kickboksen

2 mei
[Yoga](#)

7 mei
[Yoga](#)

7 mei
Modelbouwatelier

9 mei
[AutiPartnerCafé](#)

9 mei
[Yoga](#)

9 mei
Kickboksen

10 mei
Spellenavond

11 mei
[AutiActieDagen](#)

14 mei
[Yoga](#)

14 mei
Modelbouwatelier

Column Nikki

Droomland

Ik kijk uit het raam, mezelf afvragend wat ik kan gaan doen. Ik besluit te beginnen met een wereldreis en vlieg naar buiten. Ik vlieg over prachtige bergen met besneeuwde toppen, imposante bossen en over een prachtig groenblauwe zee. Ik duik naar beneden en word meteen omringt door kleurrijke vissen. Ik zwem verder naar beneden en kijk naar de enorme watermassa boven me, het is zowel prachtig als angstaanjagend! Ik zwem verder en tot mijn verbazing zie ik een stad op de bodem van de zee.

Ik ben gezegend met een avontuurlijk nachtleven. Bijna elke dag weet ik mijn dromen nog te herinneren en ik heb er vele droomboeken mee volgeschreven.

Als kind vertelde ik altijd aan iedereen wat ik had gedroomd. En waar in de kring op de basisschool klasgenootjes vertelden over hun ouders, broertjes, zusjes en speelkameraadjes vertelde ik over mijn avonturen in de lucht, over vriendschappen met draken en over de spoken die onder mijn bed leefden.

Uiteindelijk was de juf wel klaar met mijn wilde verhalen en wilde ze alleen nog maar horen wat ik overdag had meegemaakt. Ik was teleurgesteld, dagelijkse gebeurtenissen; wat is daar nou interessant aan?!

Recent onderzoek naar dromen heeft wederom aangetoond dat we tijdens het dromen indrukken van overdag verwerken maar ook dat we oplossingen bedenken en uitproberen voor potentiële problemen in het dagelijks leven. Beide droomfuncties kan ik met mijn autistische brein vaak goed gebruiken! Al lijkt bovenstaande droom meer een wensdroom te zijn.



Foto: Marco Willemsen

16 mei
Kickboksen

Of ik meer droom dan de meeste mensen is de vraag. Ieder mens droomt veel maar de meesten weten hun dromen 's ochtends niet meer te herinneren.

16 mei
[Yoga](#)

Wanneer je vaak je dromen kunt herinneren is dat een teken dat de kwaliteit van de slaap niet optimaal is. Dat herken ik ook wel, ik word vaak wakker 's nachts en slaap moeilijk in. Vooral als ik een drukke dag heb gehad volgt 's nachts de 'nabeschouwing' zoals ik dat noem. Ik ga na wat er allemaal gebeurde, wie wat zei, of mijn reactie daarop goed was, wat de bedoeling was van het hele gebeuren, enzovoort.

18 mei
[AutiActieDagen](#)

21 mei
[Yoga](#)

's Nachts heb ik de tijd om de puzzelstukjes in elkaar te puzzelen om maar in autisme termen te spreken. Een andere oorzaak waarom veel mensen met ASS slecht slapen heeft te maken met de melatonine regulatie. Melatonine is een lichaamseigen stof die het interne dag- en nachtritme reguleert. Melatonine wordt aangemaakt als het donker wordt en weer afgebroken als de zon opkomt. Bij autisme is de regulatie van melatonine vaak verstoort waardoor men 's nachts vaak een verlaagde melatonine spiegel heeft terwijl deze 's ochtends juist is verhoogd. Melatonine gebruiken van de drogist is eigenlijk niet aan te raden omdat de dosis die men moet nemen en het tijdstip waarop je het moet nemen per persoon verschillen. Beter is het om een arts te raadplegen als je denkt dat je weleens een probleem zou kunnen hebben met de melatonine regulatie.

21 mei
Modelbouwatelier

23 mei
Kickboksen

23 mei
[Yoga](#)

Zelf kun je gelukkig ook veel doen aan een betere slaap. Zoals: piekergedachten opschrijven, een blauwlichtfilter gebruiken op de telefoon of tablet, overdag naar buiten gaan, veel bewegen, uitkijken met cafeïne en zorgen voor voldoende ventilatie in de slaapkamer.

25 mei
[AutiActieClub](#)

28 mei
[AutiJongerenCafé](#)

28 mei
[Yoga](#)

28 mei
Modelbouwatelier

Mama Vita

30 mei
Kickboksen

Een netwerk voor moeders van kinderen met ASS

Mama Vita is een organisatie door en voor moeders van kinderen met ASS. Mama Vita is een ontmoetingsplek voor moeders die aan het onderzoeken zijn hoe zij, samen met hun omgeving, hun kind(eren) zo goed mogelijk kunnen begeleiden. Hiervoor organiseert zij onder andere regiobijeenkomsten die worden geleid door 'regiomoeders.'



Naast deze regiobijeenkomsten organiseert Mama Vita jaarlijks een landelijke dag met als doel het vergroten van het sociale netwerk alsmede het delen van kennis en het verstrekken van informatie over autisme. Dit verstrekken van informatie wordt gedaan via diverse lezingen en een informatiemarkt.

Zie voor meer informatie: [Mama Vita](#)

Dag voor hoogsensitieve vrouwen

Dag voor hoogsensitieve vrouwen was een succes!

7 April hebben we genoten van de dag voor hoogsensitieve vrouwen! De sfeer was warm, gezellig, rustig en de zon scheen uitbundig.

Wat we uit de enquêteformulieren over de dag hebben kunnen opmaken is dat de deelnemers de dag, evenals wij organisatoren, hebben ervaren als: positief, informatief, afwisselend, leuk, sfeervol, ontspannen en ongedwongen. Daarnaast gaven deelnemers aan het leuk te vinden om gelijkgestemden te ontmoeten.



Wij waren ook zeer verheugd en dankbaar dat het gemiddelde cijfer dat we voor deze dag hebben gekregen een 8 is! De organisatie van de dag werd over het algemeen als prettig ervaren maar er waren wel wat onduidelijkheden bij het inschrijven. We gaan kijken hoe we dit een volgende keer kunnen verbeteren!

Aut for Fun!

Vakanties en uitjes voor jongeren

Aut for Fun! biedt vakanties en uitjes aan voor jongeren met ASS. Denk aan kamperen in de Ardennen, surfen in Scheveningen of genieten in Portugal! Naast vakanties biedt Aut forFun! ook uitjes aan zoals: klimmen, mountainbiken, surfen, vissen of lekker losgaan in een pretpark!



Aut for Fun! biedt maatwerk en heeft de insteek dat alles bespreekbaar moet zijn. Dus alle vragen die er zijn, of alle wensen die de jongeren hebben, kunnen besproken worden. Dit betekent dat er veel tijd in de organisatie gaat zitten. Laat dus voor 15 mei weten of je

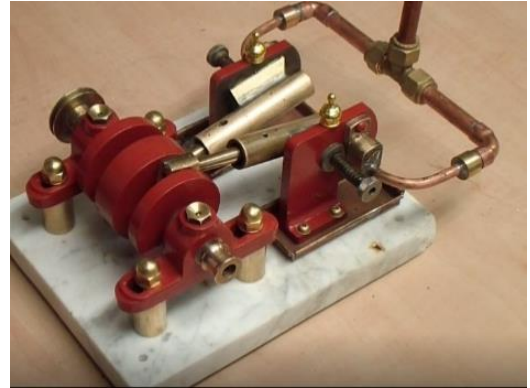
interesse hebt of dat uw kind interesse heeft.

Zie voor meer informatie: [KrekelAutismeCoaching](#)

Voor vragen kan gemaïld worden naar Linda: linda@krekelautismecoaching.nl

Een oude stoommachine wordt omgetoverd tot een prachtstuk!

Roland is bezig met het bouwen van een escaperoom in [steampunkstijl](#); de stijl van sciencefiction uit 1900. Het thema van de kamer is "goud" maken.



Een briljante (autistische) ingenieur heeft een proces bedacht om goud te maken. De machines die hij gebruikte zijn bewaard gebleven, maar niemand weet ze te bedienen. Je hebt een uur om dat uit te vinden.

In een YouTube video laat Roland zien hoe hij een lelijke zwarte stoommachine van Marktplaats omtovert tot een prachtige rode stoommachine met gouden onderdelen. Je ziet hoe hij de machine uit elkaar haalt, hoe hij de oude verf eraf haalt, hoe hij onderdelen verft, en hoe hij de ingewikkelde puzzel weer terug in elkaar zet en bevestigt op een marmeren plaat. Dit alles doet hij met veel geduld en gevoel voor detail. In de (Engelstalige) ondertiteling van de video is te lezen wat Roland precies doet.

Als de escaperoom klaar is, is het de bedoeling deze te gebruiken om werkgelegenheid te bieden aan mensen met autisme. Zij kunnen dan de spelers ontvangen en de kamer bedienen.

Zie de YouTube video: [Model steam engine makover restoration](#)

Roland zoekt vrijwilligers die een stuk van de escaperoom willen testen!

U kunt een gedeelte van de escaperoom testen, individueel of in een klein groepje van maximaal 3 personen. Voor de test krijgt u een instructie en na de test van ongeveer 15 minuten volgt een vragenlijst. Al met al bent u ongeveer een uur bezig.

Anmelden kan bij Roland: roland@krekelautismecoaching.nl

App tegen voedselverspilling

Eén derde van al het voedsel op de wereld wordt verspild. Dat geldt niet enkel voor het voedsel zelf, maar ook voor de gebruikte grondstoffen die nodig waren om dat eten te produceren zoals: water, landbouwgrond, arbeid en vervoer. Voedselverspilling heeft veel schadelijke gevolgen voor het milieu, zo zorgt het voor 8% van de wereldwijde CO2-uitstoot.



Too Good To Go is een initiatief dat zowel goed is tegen voedselverspilling als voor uw portemonnee. Winkels en restaurants die aangesloten zijn bieden tegen een zeer schappelijke prijs, via de Too Good to Go app, voedsel aan bij u in de buurt. Dit bieden zij aan in een zogenaamde 'Magic Box'. Je weet nooit precies wat je krijgt totdat je het ophaalt, een kleine verrassing dus! In ieder geval weet je wel dat je goed voedsel krijgt dat anders onnodig aan de vuilnisbak verspild zou worden.

Zie voor meer informatie: [Too Good To Go](#)

LingeFilm

Autismevriendelijke filmvoorstelling: Hoe tem je een draak 3

Wat begon met de onwaarschijnlijke vriendschap tussen een jonge Viking en een echte Helleveeg-draak is nu uitgegroeid tot een trilogie over de avonturen van Hikkie en Tandloos. In dit nieuwe hoofdstuk ontdekken ze eindelijk waar ze voor bestemd zijn: Hikkie wordt het hoofd van het dorp Berk met Astrid aan zijn zijde, en Tandloos wordt de leider van de draken. Dan worden ze geconfronteerd met een levensbedreigend gevaar en valt Tandloos voor een Hemelfeeks-draak. De vriendschap tussen Hikkie en Tandloos wordt hierdoor meer dan ooit op de proef gesteld.



Algemene informatie

Wanneer: 26 mei om 11.00 tot 12.59 uur.

Waar: Rijksweg 64, 4191 SG Geldermalsen (Gebruik je een GPS om naar ons toe te komen? Voer dan Meersteeg 1, Geldermalsen in).

Zie voor meer informatie: [Hoe tem je een draak 3](#)

Tijd

Zoals met alles, dus ook in het leven, is op tijd zijn een kwestie van niet te vroeg en niet te laat.

Als je te laat bent moet je zorgen dat je eerder vertrekt. Als je te vroeg bent moet je later vertrekken. Je zou ook nog kunnen zeggen dat als je te laat vertrekt je sneller moet zijn om op tijd te komen en als je te vroeg vertrekt je langzamer moet gaan.



Het wordt link als je geen tijd meer hebt, als de tijd je niet wordt gegeven of als je het moment niet op tijd pakt. Verveling kan lijken op een overschot aan tijd. Haast is een tekort aan tijd. De tijd vliegt en aan de andere kant lijkt de tijd soms stil te staan.

Het wordt in elk geval tijd om nóg beter te luisteren naar mijn gevoel en nog belangrijker, het wordt meer dan ooit tijd om te handelen naar hetgeen ik voel.

Laatst zei iemand tegen me: onvoorwaardelijkheid kent geen tijd. Dat betekent dus dat voor "de dingen in het leven" die onvoorwaardelijk zijn er geen moment van te vroeg of te laat is.

Nu nog de vraag wat onvoorwaardelijkheid is. Nou ja laat ik maar herhalen dat er geen voorwaarde of eis is, van te vroeg of te laat zijn.

In die zin zou je dus kunnen zeggen dat onvoorwaardelijkheid er gewoon "is" maar dat je die onvoorwaardelijkheid ook zelf kunt scheppen. Op elk gebied, op elk moment. Jij bepaalt het moment en je bent dus altijd op tijd.

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.

Trainen en coachen van jongeren met autisme

Een kind met autisme voelt zich niet automatisch op zijn of haar gemak bij een sportvereniging. Een kind met autisme verwerkt prikkels



Academie voor Sportkader

anders dan de meeste andere kinderen. Dat zorgt soms voor onrust of onbegrip, zowel bij het kind zelf als bij direct betrokkenen. Nieuwe omstandigheden zijn lastig, routine is er nog niet en ze voelen zich vaak onbegrepen.

Daarom biedt NOC*NSF Academie voor Sportkader een training aan bestaande uit een voorbereidende online module en een bijeenkomst om te zorgen voor meer sportplezier bij het kind met autisme. Door de voorbereidende online module krijgt u enig inzicht in wat autisme is, hoe je het kan herkennen en wat u kunt doen om sporters met autisme met plezier te laten sporten.

Tijdens de bijeenkomst zal de docent uw input uit de online module behandelen. Deze input vormt de basis van de bijeenkomst. U zult tijdens de bijeenkomst veel in subgroepen werken, waarbij een link wordt gelegd tussen de praktijk en theorie. U gaat aan de slag met het toepassen van de theorie door een trainingsplan te ontwerpen voor uw eigen team. Tot slot geven enkele cursisten een deel van hun training in de zaal. Hierbij wordt vooral aandacht besteed aan de vele mogelijkheden om structuur aan te brengen in je training.

Algemene informatie

Wanneer: 21 mei van 19.00 tot 22.00 uur

Waar: Sportcentrum Valkenhuizen, Beukenlaan 15, 6823 MA Arnhem

Kosten: € 70,-

Zie voor meer informatie of voor een inschrijving: [Trainen en coachen van jongeren met autisme](#)