

Agenda

24 januari:
Modelbouwatelier

27 januari:
Aspergercafe

31 januari:
Modelbouwatelier

31 januari:
AutiJongerenCafé

1 februari:
Auti-VrouwenCafé

7 februari:
Modelbouwatelier

10 februari:
Spellenavond

14 februari:
Modelbouwatelier

15 februari:
Auti-Café

21 februari:
Modelbouwatelier

24 februari:
Aspergercafe

28 februari:
Modelbouwatelier

28 februari:
AutiJongerenCafe

Column van Yvonne



Hallo Allemaal,

Daar ben ik weer! Allemaal een gelukkig Nieuwjaar en de beste wensen voor het aankomende jaar! Dat we er met zijn allen een leuk en leerzaam jaar van maken!

Het nieuwe jaar is begonnen en KrekelAutismeCoaching komt met allerlei nieuwe activiteiten voor jong en oud! In deze nieuwsbrief vind je allerlei informatie over verschillende activiteiten die we dit jaar weer aanbieden! Heb jij misschien ook nog leuke ideeën of is er een activiteit wat jij echt mist en wat je graag zou willen doen? Stuur jouw ideeën naar me op en misschien brengt 2017 jou wel iets nieuws!

Wil jij ons iets vertellen over je ervaringen met kerst en oud en nieuw of het begin van het nieuwe jaar? Stuur ons dan zeker een mailtje! Misschien kunnen we in de volgende nieuwsbrief wel wat foto's en verhalen plaatsen over jouw verhaal! Dat kan ik natuurlijk niet zonder jullie, dus stuur zeker wat op! Ook voor andere spannende of leuke verhalen, mag je me altijd mailen! Mail naar: Yvonne@krekelautismecoaching.nl

Nog een fijne week en misschien tot snel!

Groetjes,

Yvonne

Afgelopen donderdag zijn we begonnen we bij KrekelAutismeCoaching met Boksen. Elke week zal Mascha Knipping bij de Zijpendaalseweg 25 boksles geven, in samenwerking met "Ikdoelkben" uit Beuningen. Maar hé! Wie kan jullie hier beter iets over vertellen dan Mascha zelf!

Hey Mascha! Stel jezelf eens voor!

Hi, ik ben Mascha, 36 jaar en ik woon in Nijmegen. Ik werk al enige tijd als ZZP-er binnen de zorg. Dit omdat ik een duidelijke eigen visie heb en deze graag uit wil dragen. KrekelAutismeCoaching sluit feilloos aan bij mijn eigen idealen en kijk op de wereld. Naast mijn werk in Nederland, ben ik een echte avonturier. Ik houd van nieuwe ervaringen, nieuwe culturen en verdieping zoeken op verschillende gebieden. Mijn leven bestaat dus onder andere uit; werken aan verschillende projecten in binnen- en buitenland, het ontmoeten van mensen, andere culturen, bezoeken van lezingen, schrijven, een passie voor toneel en voetbal.



We beginnen in januari met boksen bij KrekelAutismeCoaching, wat houdt het boksen in?

Het boksen is in samenwerking met "ik ben, ik doe" uit Beuningen. Zij gebruiken boksen op verschillende manieren; Het maken van plezier, conditietraining, voor coaching, ontlading en lekker in je lichaam komen te zitten. Ze hebben ervaring met kinderen, jongeren en volwassenen. Ze zijn gespecialiseerd in het werken met mensen die tegen bepaalde punten aan lopen in hun leven. De insteek van het boksen bij Krekel is vooral lekker plezier beleven aan het sporten en je lichaam en hoofd ontladen aan het einde van de week.

Hoe kwam je zo op dit idee?

Ik vind het belangrijk dat sport een onderdeel in het leven van een persoon is. Dit omdat het een gelukshormoon aan maakt, die je bijna niet chemisch kunt evenaren. Daarnaast heb ik hardlooptraining gegeven aan een jongen van Krekel, die bekend was met deze organisatie. Hij was zo enthousiast, dat ik bij hen op bezoek ben geweest en ik zelf kon ervaren dat de mensen erg gedreven en enthousiast zijn en geheel in het profiel passen.

Ben je zelf een sportieveling?

Jazeker!!! Ik heb al vele sporten uitgetrained en ik hou van allerlei vormen van sport. Ik kan beter opschrijven wat ik nog niet heb gedaan, dan wel! Momenteel zit ik op voetbal en speel ik menig potje squash met mijn broer. In mijn vrije tijd maak ik graag mooie wandelingen die een aantal dagen in beslag nemen. Dit met mijn brandertje, tentje en mezelf op weg naar al het moois dat de wereld te bieden heeft :-).

Vertel eens wat voor leuke plannen je nog meer hebt voor het nieuwe jaar!

We zullen het sportproject verder uit gaan bereiden. Dit is mede afhankelijk van de individuele wensen van de cliënten van Krekel. Daarnaast gaan er in de zomervakantie weer mooie vakantieactiviteiten plaatsvinden. Dit programma wordt op dit moment gemaakt. Als mensen hier nog ideetjes of wensen over hebben, kunnen ze dit altijd aan mij laten weten (Mascha@krekelaustismecoaching.nl). Dit kan van festivals zijn, tot slapen in een mooie stad of een paar dagen in de natuur. Lekker mountainbiken en ga zo maar door. Dus nog genoeg om lekker mee bezig te zijn!



Nou, zoals jullie zien, is Mascha van alles van plan! Ben jij ook nieuwsgierig naar het boksen! Kom een keer langs op de donderdagavond! Of mail voor meer informatie naar: Mascha@krekelaustismecoaching.nl

SQUEASE: Drukvest voor sensorische informatieverwerking

SQUEASE™

Wat is Squease?

Een opblaasbaar drukvest dat helpt omgaan met stress, angst en overprikkeling. Squease is ontworpen voor mensen met bijzonderheden in de sensorische informatieverwerking. Alle zintuigen werken de hele dag samen om gepast te reageren op zijn of haar omgeving. Bij sensorische informatieverwerkingproblemen werken deze zintuigen niet goed samen. De prikkels komen sterker of juist niet sterk genoeg binnen. Je hebt dus simpel gezegd zintuigen die niet goed samenwerken.

Voor wie is Squease?

Diepe druk wordt o.a. gebruikt bij mensen met Asperger, ADHD, PDD-NOS, hooggevoeligheid, ontwikkelingsachterstand, whiplash, slaapstoornissen, sensorische integratieproblemen of bij een burn-out.

Hoe werkt het?

Het lichtgewicht vest is onopvallend voor onder kleren en helpt omgaan met onrust, stress en angst die het dagelijks leven met zich meebrengt. De hoeveelheid druk kan met een handpompje worden gereguleerd. De drager bepaald zelf hoe strak het vest komt te zitten en kan er lucht uit laten lopen zodra hij genoeg is gekalmeerd. Het vest wordt ongeveer opgepompt voor 20 minuten. De diepe druk helpt de zintuiglijke informatie beter te verwerken en een overprikkeld zenuwstelsel te kalmeren.

Heb jij ook een Squease vest? Deel dan jouw ervaringen met ons!

Mail naar: yvonne@krekelaautismecoaching.nl en vertel ons jouw ervaring!

Wil jij graag een Squease vest of wil je meer informatie over het vest?

Kijk dan op de website: www.drukvest.nl



Activiteiten jaarkalender .

Van diverse kanten werd aangegeven dat er behoefte is aan een maand/kwartaal/halfjaarplanning waar de activiteiten duidelijk en overzichtelijk worden weergegeven.

Ik ga daarom in januari starten met een jaarkalender die elke maand rondgestuurd wordt naar de cliënten van KrekelAutismeCoaching, om het overzicht duidelijker te maken.

Hierop zullen de aankomende activiteiten, de tijdstippen en de locatie komen te staan.

Op deze manier hopen we wat meer overzicht en duidelijkheid te creëren onder de mensen.

Nog tips? Mail ze zeker door:

Yvonne@krekelaautismecoaching.nl



Modelbouwatelier

Sandra Krekel, Roland Angenent en Nico Teunissen hebben een filmpje gemaakt over het modelbouwatelier bij KrekelAutismeCoaching.

Het modelbouwatelier is een ontwikkelingsgericht dagbesteding voor jeugd, jongeren en volwassenen met autisme.



Het Modelbouwatelier

Ontwikkelingsgerichte dagbesteding voor kinderen en volwassenen met autisme
Leeromgeving voor personen met autisme waarin aan de hand van modelbouw geoefend ...

YOUTUBE.COM

Bekijk de video op <https://www.youtube.com/watch?v=-W30AJbyHkQ>

Spellenavond 10 februari

Elke tweede vrijdag van de maand is het de Spellenavond bij KrekelAutismeCoaching en het is elke keer een gezellig avond. Ik bereid elke maand een gezamenlijk spel voor en dit heb ik nu ook alvast gedaan! Er komen al veel mensen op af en ik zie steeds vaker bekende gezichten terugkomen! Toch lijkt het ons leuk als er meer mensen op afkomen, dus daarom nodig ik jullie nu uit!

Wij eten voor de Spellenavond gezamenlijk een kopje soep met broodjes! Wij hebben een vaste kokkin die elke maand een heerlijke soep maakt voor de gasten! Je kunt elke maand aanmelden om mee te eten. Mail dan even naar jackyonline84@gmail.com. De kosten voor de soep met brood zijn 4,- en we beginnen om 18:45! Als je mee wilt eten, kun je jezelf aanmelden tot de woensdag voor de spellenavond, dat is nu dus tot woensdag 8 februari!



Voor de aankomende spellenavond staat *Jongens tegen de Meiden* op de planning! Ja inderdaad, voor jullie die het herkennen, dit is inderdaad het spel van op tv! Ik ben een echte spelfanaat en ik had dit spel dan ook als Kerstcadeau gevraagd!

De echte strijd der seksen! Wie is er beter? De mannen of de vrouwen? We strijden tegen elkaar in twee teams in 8 rondes!

Lijkt jou dit ook een leuk spel? Kom dan zeker langs op vrijdag 10 februari om mee te doen!

Andere spellen mogen ook gespeeld worden natuurlijk en er is altijd ruimte om je eigen spellen mee te nemen!

Ik zie jullie dan!



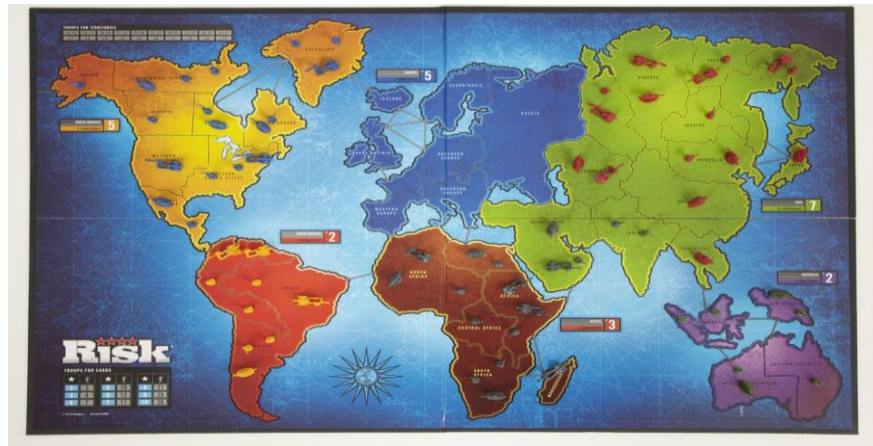
RISK op de spellenavond!

Meerdere keren hebben wij het er over de spellenavond gehad over de moeilijkheidsgraad van de spellen. Ik kies meestal voor spellen die voor iedereen geschikt zijn en dit zijn meestal gezelschapsspellen zoals *Jongens tegen de Meisjes* of *Party&co!* Iedereen mag zijn eigen spellen meenemen of een ander spel spelen maar we zien dat dit meestal niet gedaan wordt omdat er niet veel spelers zijn die hiervoor dan kiezen. Wij hebben er daarom voor gekozen om elke maand een aparte groep te starten voor wat moeilijkere en strategische spellen!
We beginnen de eerste paar spellenavonden dan ook met RISK!

Beheers je legers, verdedig je land en verover gebieden van de ander. Elk gevecht en elke beslissing brengt een andere wending met zich mee. Denk hierom goed na over elke stap want je kunt worden beloond met land maar dit kan je ook zo worden ontnomen!

Iedereen die graag een spel wil spelen met meer uitdaging, kan daarom met een speciale spelleider meespelen met RISK. Het is belangrijk dat als je er voor kiest om mee te doen met RISK dat je ervoor kiest om het spel uit te spelen. Niks is natuurlijk zo vervelend als spelers die halverwege het spel stoppen!

Lijkt je dit wat? Kom dan langs op de volgende spellenavond en speel mee!



Aspergercafé

27 januari begint bij KrekelAutismeCoaching het Aspergercafé!

Het Aspergercafé is een informele denktank over het fenomeen Autisme en de maatschappelijke implicaties die dat met zich meebrengt.

Uitgaande van een spreker of een thema is er een discussie over een autismegerelateerd onderwerp. De discussie wordt geleid door een functioneel gespreksleider.

Het Aspergercafé is alleen toegankelijk voor mensen met autisme en een bovengemiddelde intelligentie.

Het Aspergercafé is elke laatste vrijdag van de maand! De inloop is tussen 19:00 en 19:30. De inleiding/discussie begint om 19:30 en zal eindigen om 21:00. Na de discussie is er mogelijkheid om informeel samen te zijn tot 22:00! De kosten zijn €5,- inclusief drankjes.

Lijkt je dit leuk en denk je dat je hier tussen past? Meld je dan aan via:
info@krekelautismecoaching.nl

Voor verdere informatie kijk op de site: www.aspergercafe.nl



Talentenexpeditie

Ik ben vorige maand op bezoek geweest bij het REACollege in Nijmegen om te kijken wat zij aanbieden voor mensen met autisme. Wat maakt hun speciaal in hun opleiding en begeleiding voor mensen met autisme of andere beperkingen?



Ik kwam hier "De Talentenexpeditie" tegen. Dit is een opleiding waar jij naar je eigen beroepsrichting toe werkt. Het proces duurt 8 weken en je zit in een groep met 8 andere jongeren. In de eerste vier weken van het proces loop je met verschillende beroepen mee. Denk aan tuinieren, bedrijfskunde, cosmetica, etc. Je maakt overal kennis mee. Ook ontdek je jouw vaardigheden en waar jij je nog in moet ontwikkelen om te komen waar jij heen wilt.

Na deze oriëntatie, zijn er nog vier weken persoonlijke begeleiding. Er wordt een maatprogramma gemaakt wat precies voor jou bedoeld is. Je krijgt goed inzicht in jezelf. Wat kan ik met mijn beperking en wat betekent dit voor mijn doel? Je leert werken naar een realistische droombaan; wat is er mogelijk? Daarna ga je kijken wat je precies wilt en wat hier voor nodig is!

Het REACollege werkt met verschillende bedrijven, instellingen en organisaties samen waarmee jouw kans op een werkplek groter wordt, omdat deze speciaal gereserveerd worden voor mensen van het REACollege!

Lijkt jou dit interessant of wil je meer informatie? Neem een kijkje op de site!
<http://www.reacollegenederland.nl/>

AUT THERE!



Aut there is een app gemaakt door het NVA en het autismefonds speciaal voor mensen met autisme. Deze app heeft verschillende mogelijkheden.

- Vind vrienden!

Op de app kan je in contact komen met andere mensen met autisme. Het is voor sommige mensen met autisme moeilijk om contact te maken. Door deze app wordt dit iets makkelijker gemaakt!

- Reach Aut

Dit is een spel op de app die je met vreemden kan doen. Je stuur ze een reach aut en dan moet de

ander 5 persoonlijke beantwoorden. Als jullie antwoorden overeenkomen, kunnen jullie, als je dat beide wilt, een gesprek aan gaan.

- Praat mee op het forum.

Wil je vragen stellen aan andere? Of gewoon meepraten over een bepaald onderwerp? Dit kan dan op het forum!

- Evenementen

De app laat elke maand de evenementen rondom het autisme zien. Zo ben je altijd op de hoogte van interessante en leuke lezingen, doedagen en inspiratiemiddagen.

Ben je ook geïnteresseerd in de app? Je kan hem downloaden in de Appstore of bij Googleplay! Voor meer informatie kun je ook terecht op: <https://aut-there.nl/#>

Het is hier autistisch!!

Filemon Wesseling krijgt al jaren te horen dat "Hij niet zo autistisch moet doen". Hij hoort vaak dat hij autistische trekjes heeft en hierdoor heeft hij besloten om in zijn nieuwe programma "Het is hier autistisch" te onderzoeken of hij inderdaad autisme heeft.



Het programma was afgelopen donderdag voor het eerst te zien op NPO3 om 21:05. Filemon gaat op intensief en confronterend onderzoek naar zichzelf en zijn autisme. Tijdens de show zie je hoe er onderzoek wordt gedaan naar zijn diagnose, maar ook gaat hij op bezoek bij verschillende mensen bij wie er een vorm van autisme is gediagnostiseerd.

Zo gaat hij bijvoorbeeld op bezoek bij een jongen die erg gefacineerd is door knikkers en bezoekt hij een tiener die door zijn autisme nergens op school terecht kan.

"Het is hier autistisch" is elke donderdag te zien om 21:05 op NPO3!

Gelezen door Yvonne

Hallo Allemaal,

Zoals ik de vorige keer al vertelde, leer ik van alles over autisme en de daarbij voorkomende problemen. Ik was op zoek naar een leuk boek of een leuke tekst over autisme en toen kwam ik dit plaatje tegen op Google:



Always Unique, Totally Interesting, Sometimes Mysterious.

Misschien had je het al gezien maar de eerste letters van alle woorden, is het woord autisme.

Tijdens mijn reis over autisme merk ik dat ik gigantisch veel verschillende verhalen hoor en iedereen heeft weer een andere levensweg. Ik heb vaak teruggekregen van mensen dat zij vinden dat ze behandeld worden als "Die persoon met autisme" of "De autist". Niet als mens of als persoon, maar dat ze behandeld worden naar hun diagnose. Zo hoort dat natuurlijk niet en er moet gekeken worden naar ieder zijn mogelijkheden en kwaliteiten.

Ik heb gemerkt dat iedereen bij KrekelAutismeCoaching zo verschillend en uiteenlopend is en iedereen is uniek. Iedereen heeft zijn eigen verhaal en is daarom ook heel interessant. Bij elke ontmoeting ontdek je nieuwe dingen van elkaar en zo is iedereen op zijn eigen manier mysterieus. Of je nou autisme hebt of niet!



Tot de volgende keer!