



Inhoud

*Nieuw mailadres
SAG*

Nieuwe leden SAG

Reminder data SAG

*Netwerkbijeenkomst
Youz Leo Kannerhuis*

*Start partnergroep
NVA/MEE*

*Gespreksgroep
Marry en Caroline*

*Nieuw kantoor DIT
coaching*

*Mindfulness training
voor jongeren met
autisme bij Go-
Mindful*

*Autimaat, lezingen
anti-communicatie
verbindt*

*Informatiemarkt
autisme gemeente
Renkum*

Voor jullie de allereerste nieuwsbrief van het SAG, regio Gelderland Zuid. Bij de andere regio's in Gelderland is er al langer een nieuwsbrief, maar we kunnen vanuit onze regio niet achterblijven!

Het doel van de nieuwsbrief is om iedereen up to date te houden van wat het aanbod is binnen de aangesloten organisaties van het SAG maar ook daarbuiten. Eigenlijk al het aanbod wat er is voor mensen met autisme of een vermoeden hiervan. Het streven is om de nieuwsbrief een keer per 2a 3 maanden te laten verschijnen om zo de mailstroom van losse mailtjes te verminderen. De volgende nieuwsbrief zal in ieder geval gaan verschijnen voor de autismeweek in april 2024.

Nieuw mailadres secretariaat SAG

Samenwerkingsverband
Autisme
Gelderland

Het e-mailadres secretariaat@autismegelderland.nl is komen te vervallen.
Het nieuwe adres is secretariaatautismegelderland@youz.nl

Nieuwe leden SAG

Eind vorig jaar hebben we weer nieuwe leden mogen verwelkomen bij het SAG:

- Anders Bedraad [Home \(andersbedraad.nl\)](http://andersbedraad.nl)
- Habitat Lekker leven Habitat Lekker Leven



Rijtips voor mensen
met autisme

Luistertip

Autistische burn-out
vragenlijst

Contact en/of
aanleveren informatie

Welkom bij het SAG!

Reminder data SAG netwerkbijeenkomsten en kernteams

Netwerkbijeenkomsten

Netwerkbijeenkomst SAG Arnhem	Donderdag 21 maart 15-17 uur	Locatie: Autimaat Arnhem
Netwerkbijeenkomst SAG Nijmegen/Tiel	Woensdag 27 maart 9-11 uur	Locatie: DIT coaching Nijmegen

Kernteams

Graag wil ik de mogelijkheid om een casus in te brengen nogmaals onder de aandacht brengen. Neem dan contact op met Margareth de Boer m.deboer@meegeldersepoort.nl

Donderdag 18 januari 15-17 uur	Fysiek op kantoor bij MEE
Woensdag 7 februari 9-11 uur	Online
Donderdag 14 maart 15-17 uur	Fysiek op kantoor bij MEE
Woensdag 10 april 9-11 uur	Online
Donderdag 16 mei 15-17 uur	Fysiek op kantoor bij MEE
Woensdag 12 juni 9-11 uur	Online

Netwerkbijeenkomst samenwerking in de keten- Youz

Dinsdag **6 februari** organiseert het Leo Kannerhuis een netwerkbijeenkomst, zie onderstaande link



Netwerkbijeenkomst
Youz Leo Kannerhuis

Start nieuwe partnergroep NVA/MEE



Medio **maart 2024** zal er weer een nieuwe groep starten voor partners van mensen met autisme of het vermoeden ervan. De groep bestaat uit maximaal 8 personen. Het zijn 10 bijeenkomsten waarbij verschillende thema's worden besproken zoals psycho educatie autisme, communicatie, energie verdelen. Het is op dinsdagavond van 19.30- 21.30 uur om de 14 dagen en zal plaatsvinden in Elst (Overbetuwe) Er zijn geen kosten aan verbonden. Voor meer informatie of aanmelden kun je contact opnemen met Margareth de Boer m.deboer@meegeldersepoort.nl

Gespreksgroep voor vrouwelijke partners

Donderdag **25 januari** willen we bij voldoende belangstelling weer een gespreksavond organiseren in de Kentering. Het onderwerp van deze avond is nog niet bekend. Suggesties zijn welkom. Voor het nieuwe jaar gaan we deze avond volgens afspraak samen wat hapjes en drankjes verzorgen! Via de appgroep kunnen we zo nodig afstemmen wat iedereen meeneemt. Caroline zorgt voor wijn, sap en frisdrank, servies en zo is er allemaal. We willen je vragen om je in ieder geval op te geven en als je toch niet kunt komen, je af te melden. Wanneer er zich minder dan drie mensen opgeven, laten we de avond vervallen. De avond wordt gehouden in De Kentering aan de [Limoslaan 10](#) in Nijmegen (parkeren hoek Postweg/Gelderselaan, zie website de Kentering). Tijd: 19.30 - 21.30 uur **Aanmelden is verplicht, graag voor 22 januari** *Uiteraard is alles wat besproken wordt vertrouwelijk.* Met vriendelijke groet, Caroline en Marry gespreksgroep@outlook.com

DIT coaching, nieuw kantoor



DONDERDAG 25 JANUARI

16.00-17.30

DIT coaching team Centraal Gelderland is verhuisd naar een nieuw kantoor.

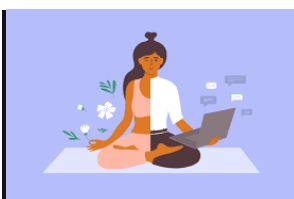
Wij zouden het leuk vinden om jullie hier te verwelkomen en elkaar (nog beter) te leren kennen. Wij zorgen voor een hapje en een drankje. Kom je ook?

Kantoor DIT coaching
MR. E.N. van Kleffenstraat 6
6842 CV Arnhem (Zuid)



We hebben een nieuw en heel fijn kantoor voor onze teams in de regio Centraal Gelderland. Donderdag 25 januari hebben we een open huis. Wij zorgen voor een hapje, een drankje en interessante mensen om te ontmoeten. Kom je ook?!

Mindfulness voor jongeren met autisme



Rust in je hoofd, gedachten makkelijker loslaten en 's avonds sneller in slaap vallen. Sommige mensen kunnen daar alleen maar over dromen, maar volgens klinisch psycholoog Annelies Spek kan mindfulness een uitkomst zijn. Ze ontwikkelde een mindfulness training speciaal voor mensen met autisme: geen vage taal, maar letterlijk en to the point. Deze

training bleek zo effectief dat een paar deelnemers zelfs konden stoppen met hun slaapmedicatie. Ook onze eigen Wing Jan volgde de training en deelt in deze aflevering haar ervaringen. Daarnaast vertelt Annelies hoe je mindfulness succesvol kan integreren in je leven als je autisme hebt. Verder bespreken we mogelijke valkuilen, zoals doorschieten in het perfect willen mediteren of juist de motivatie snel weer verliezen. Hoe je dit kunt voorkomen hoor je in deze nieuwste aflevering van Studeren Met Autisme.

Esther Go wil graag onderstaande podcast aflevering onder de aandacht brengen: Studeren met autisme. Deze aflevering gaat over mindfulness en hoe dat je o.a. kan helpen focussen en grenzen beter aanvoelen. <https://open.spotify.com/episode/718RI2x30Shntx8WQz5J2d>

Mocht je nu enthousiast worden dan kan deze gespecialiseerde training gevolgd kan worden bij GO Mindful! 1-op-1: <https://gomindful.nl/mindfulness-voor-jongvolwassenen-met-autisme/>

Lezingen" anti-communicatie verbindt" in de schouwburg van Nijmegen



Op 26 februari geeft Colette de Bruin een lezing in Nijmegen.

<https://www.stadsschouwburgendeveereniging.nl/programma/7462/geef-me-de-5/anti-communicatie-verbindt-mensen-met-en-zonder-autisme>

En op andere datums nog op andere plekken

<https://www.geefmede5.nl/lezingen/aanbod/anti-communicatie-verbindt>

Informatiemarkt Autisme gemeente Renkum

Heb je of ken je iemand met autisme? Of is er een vermoeden van autisme? En wil je weten welke organisaties behandeling, zorg, activiteiten en (levensloop)begeleiding bieden? Kom dan naar de Informatiemarkt Autisme!

Je kunt vragen stellen over het aanvragen van hulp. Er zijn zorgaanbieders en je kunt in gesprek met mensen met autisme.

Voor wie? Voor iedereen die te maken heeft met autisme of een vermoeden van autisme
Wanneer? Woensdag 31 januari 2024 van 19.30 tot 21.00 uur Waar? Stationsweg 49 in Oosterbeek J

Je hoeft je niet aan te melden. Je kunt gewoon binnen lopen. Je hoeft niets te betalen.
Informatiemarkt Autisme Heb je nog vragen? Neem contact op met Margareth de Boer

Rijtips voor mensen met autisme



SnappCar deelt het artikel [Autorijden met autisme](#)

In dit artikel staan tips over:

- Het behalen van je rijbewijs en wat je moet regelen (o.a. invullen gezondheidsverklaring)
- Het nemen van rijlessen met een gespecialiseerde instructeur
- Het autorijden zelf (bijv. wat doe je als je overprikkeld raakt tijdens het autorijden)

Luistertip van Jasper Wagteveld, ervaringsdeskundige dr. Bosman GGZ

<https://www.nporadio1.nl -ouders-met-autisme-ik-werd-nooit-geknuffeld>

Autistische burn-out vragenlijst

De Autistische burn-out vragenlijst is recent ontwikkeld, in een samenwerkingsproces van onderzoekers met en zonder autisme. Hier vindt u de Nederlandse vertaling. De score op de vragenlijst geeft een indicatie van de mate waarin iemand zich herkent in kenmerken van de autistische burn-out. [Autistische burn-out vragenlijst - Website Annelies Spek](#)

Contact en/of aanleveren informatie (graag voor 15 maart)

Margareth de Boer, coördinator SAG Zuid Gelderland

m.deboer@meegeldersepoort.nl | www.autismegelderland.nl