



Nederlandse  
Vereniging voor  
Autisme

Noord-Brabant/Zeeland



## AIC Den Bosch thema-avond hoe kom ik de feestdagen door? 6 november 2024

Het is al bijna december, de eerste tekenen van de feestdagen breken alweer aan. De schappen vullen zich weer met pepernoten en de kerstballen verschijnen in de winkels. De kerstmuziek hoor je overal al. December is een gezellige maand, waarin familie centraal staat, maar het is ook een drukke maand met heel veel prikkels. Het begint al met de lange aanloop naar het Sinterklaasfeest. De aanloop naar Kerst is vaak nog langer dan die naar Sinterklaas, getuige alle Kerstshows in vele winkels, die vaak in oktober en soms zelfs al in september beginnen.

Voor veel volwassenen en kinderen met autisme is dit een stressvolle periode. De dagen zijn anders, er gebeurt veel tegelijk, er zijn onverwachte gebeurtenissen. De vele prikkels kunnen voor onrust en spanning zorgen. Hoe houd je deze maand voor jou ontspannen en leuk?

- Hoe ervaren jullie de december maand?
- Hoe kan je de feestdagen vieren zonder dat de spanning de overhand neemt?
- Hoe houd je het thuis dan toch rustig en vooral gezellig?
- Hoe vieren jullie de feestdagen? Bewust klein of juist uitgebreid?
- Kijk je ernaar uit, of ben je juist blij als alles weer achter de rug is?
- Wat werkt goed voor jou in december? Kan dit ook een tip voor anderen zijn?

Daar willen wij deze bijeenkomst met elkaar over praten in de hoop nieuwe ideeën en inzichten van elkaar te kunnen krijgen. Er is alle ruimte om ervaringen uit te wisselen en om vragen aan elkaar te stellen. Heb jij tips of wil je graag meepraten? Een ieder, die in haar of zijn leven te maken heeft met een vorm van autisme, is van harte welkom. De bijeenkomsten worden begeleid door onze vrijwilligers die zelf ervaringsdeskundige op het gebied van autisme zijn.

**Wanneer:** Woensdag 6 november

**Uiterste inschrijfdatum:** 5 november 2024 tot 16:00 uur

**Locatie:**

BBS Nieuw Zuid  
Jac van Looystraat 5  
5216 SB 's-Hertogenbosch

**Tijd:**

Deuren open om: 19:15 uur  
Van 19:30 uur tot 21:45 uur



SCAN MIJ

Aanmelden  
klik hier

