



Het Autisme Info Centrum (AIC) Woerden organiseert
op **donderdag 5 april 2018** een thema-avond met:

Annelies Spek over 'Stressregulatie en mindfulness'

bij De HALL Burgerei & Zakenlui aan de Korenmolenlaan 4 in Woerden

Op donderdagavond 5 april, in de autismeweek, komt Annelies Spek naar Woerden voor een lezing over stressregulatie en mindfulness. In het eerste deel van de lezing gaat zij in op de manier waarop stress 'werkt' bij mensen met ASS. Wat geeft mensen met ASS stress en wat kan hen hierbij helpen? In het tweede deel licht ze toe wat mindfulness kan betekenen voor mensen met ASS. Bij deze therapievorm leer je verschillende mindfulness-oefeningen aan die kunnen helpen om meer rust in het hoofd te krijgen.

Over Annelies Spek

[Annelies Spek](#) is klinisch psycholoog en hoofd van het [Autisme Expertisecentrum](#) (diagnostiek en behandeling bij ASS). Ze is een autoriteit op het gebied van autisme, verzorgt regelmatig lezingen bij het landelijk autismecongres over nieuwste onderzoeksresultaten en richtte de [Autisme Academy](#) op om wetenschappelijke onderzoeksresultaten te vertalen naar de praktijk. Ze bracht ook een boek uit over [mindfulness bij autisme](#) en over autisme bij volwassenen.

Programma

Het programma is als volgt:

19.00 uur:	Inloop met koffie en thee
19.30 uur:	Lezing Annelies Spek
20.15 uur:	Pauze
20.45 uur:	Vervolg lezing Annelies Spek
21.30 uur:	Gelegenheid voor stellen van vragen
21.45 uur:	Napraten en uitwisselen van ervaringen onder het genot van een drankje
22.30 uur:	Einde

Kosten en aanmelden

Aanmelden kan door een mail te sturen naar aanmelden@autismewoerden.nl. De entree bedraagt voor NVA-leden niets (geef uw lidnummer even door bij aanmelden), voor niet-leden bedragen de kosten € 5,- per persoon (betalen bij binnenkomst) en voor hulpverleners/professionals is dit € 10,- per persoon (vooraf te betalen, u krijgt een factuur). De toegang is inclusief koffie en thee bij binnenkomst en in de pauze. Andere drankjes zijn voor eigen rekening.

Hulpverleners en professionals kunnen een bewijs van deelname ontvangen, dit graag bij de aanmeldingen doorgeven, dan ligt het klaar bij binnenkomst.

Vooraf eten, drankje na afloop

De HALL biedt de bezoekers van onze thema-avond de mogelijkheid om vooraf rond 18.00 uur voor eigen rekening voor € 10,- een diner te nuttigen met de keuze uit:

- Pasta van de dag (vegetarisch)
- Classic burger (met of zonder kaas) met friet, 100% rund met huisgemaakte BBQ saus, -ketchup & sla
- Kip tikka

Wie van het diner gebruik wil maken, wordt verzocht vooraf te reserveren via frontoffice@dehall.nl onder vermelding van AIC Woerden. De koffie en thee zitten bij de prijs in, het drankje en eventueel een borrelhapje na afloop is voor eigen rekening.

LET OP DE LOCATIE:

De avond wordt gehouden bij **De HALL Burgerei & Zakenlui aan de Korenmolenlaan 4 in Woerden**. Dit is 1 km vanaf het station en vlak bij de snelweg, zie kaartje hieronder. Er is voldoende parkeergelegenheid. De inloop is vanaf 19.00 uur en het programma duurt van 19.30 tot 21.45 uur met tot 22.30 uur de gelegenheid om boeken in te zien, ervaringen uit te wisselen en iets te drinken.

— DE —
HALL

De afstand vanaf het station is ongeveer 1 kilometer, uitgang Zuid nemen.

Let op: volg vanaf het station eerst de bordjes voetgangers ziekenhuis, daarna Polanerbaan blijven volgen, deze gaat over in de Korenmolenlaan.

