



GO AUT

AUTISMEVRIENDELIJKE
VRIJETIJDSEBESTEDING

JAARKALENDER

SEPTEMBER 2021 - JUNI 2022



GEORGANISEERD DOOR

 **VZW**
BEGELEIDINGSCENTRUM
VOOR PERSONEN MET AUTISME



GO AUT JAARKALENDER

Go AUT autismevriendelijke vrijetijdsbesteding
is een initiatief van BCPA vzw

Verantwoordelijke uitgever: Michael Coovaerts

Redacteurs: Maura Ceulemans & Tom Swaan

CONTACT

Begeleidingscentrum voor Personen met Autisme vzw
Leuvensesteenweg 212, 2800 Mechelen

www.begeleidingscentrum-autisme.be
info@begeleidingscentrum-autisme

Tel.: 015 51 79 05
Gsm: 0492 72 64 97

© BCPA 2021



• INHOUDSTAFEL

P 2-3	JAARKALENDER 2021 - 2022	P 6	START TO RUN
P 4	GO AUT, WAT IS DAT	P 7	AUTICAFÉ
P 30	HOE INSCHRIJVEN	P 8	STRESS HANTEREN
P 30	VOORWAARDEN	P 9	BOBBEJAANLAND
P 31	PRAKTISCH	P 10	THAÏS KOKEN
P 32	LID WORDEN	P 11	SOCIAL MEDIA
		P 12	ABSTRACT SCHILDEREN
		P 13	BOKSEN
		P 14	MEDITATIE
		P 15	BOWLEN
		P 16	NAAIEN
		P 17	PAINTBALL
		P 18	YOGA
		P 19	ITALIAANS KOKEN
		P 20	BREAKDANCE
		P 21	ATLAS
		P 22	PLAYSTATION GAMES
		P 23	FIETSTOCHT
		P 24	MEXICAANS KOKEN
		P 25	PADEL
		P 26	EXPRESSIE
		P 27	AIRZONE
		P 28	KAJAK
		P 29	MOBILITEIT





JAARKALENDER 2021 - 2022

SEPTEMBER

DI 07/09/21 - 30/11/21

DON 09/09/21

WOE 15/09/21

ZAT 25/09/21

START TO RUN (12 WEKEN)

AUTICAFE

STRESS HANTEREN

BOBBEJAANLAND

OKTOBER

DON 14/10/21

WOE 20/10/21

AUTICAFE

THAIS KOKEN

NOVEMBER

DON 11/11/21

WOE 17/11/21

ZAT 27/11/21

AUTICAFE

SOCIALE MEDIA

ABSTRACT SCHILDEREN

DECEMBER

DI 07/12/21

DON 09/12/21

WOE 15/12/21

BOKSEN

AUTICAFE

MEDITATIE

JANUARI

DO 06/01/22

DON 13/01/22

WOE 19/01/22

ZAT 29/01/22

BOWLEN

AUTICAFE

NAAIEN

PAINTBALL



JAARKALENDER 2021 - 2022

FEBRUARI

DI 01/02/22
DON 10/02/22
WOE 16/02/22

YOGA
AUTICAFFÈ
ITALIAANS KOKEN

MAART

DI 01/03/22
DON 10/03/22
WOE 16/03/22
ZAT 26/03/22

BREAKDANCE
AUTICAFFÈ
ATLAS
PLAYSTATION GAMES

APRIL

ZAT 09/04/22
DON 14/04/22
WOE 20/04/22

FIETSTOCHT
AUTICAFFÈ
MEXICAANS KOKEN

MEI

DI 03/05/22
DON 12/05/22
WOE 18/05/22
ZAT 28/05/22

PADEL
AUTICAFFÈ
EXPRESSIE
AIRZONE

JUNI

ZAT 04/06/22
DON 09/06/22
WOE 15/06/22

KAJAK
AUTICAFFÈ
MOBILITEIT



GO AUT WAT IS DAT?

Go AUT is autismevriendelijke vrijetijdsbesteding voor mensen met autisme van +18 jaar. Wil jij graag iets doen samen met andere mensen met autisme? Ben je graag creatief, actief of sportief bezig? Wil je graag nieuwe dingen leren? Het kan allemaal binnen ons Go AUT aanbod.

Go AUT is een initiatief van **vzw Begeleidingscentrum voor Personen met Autisme**. Vzw BCPA biedt professionele ondersteuning en begeleiding aan jongeren en volwassenen met autisme. Dat doen we via woonondersteuning, individuele begeleiding, dagbesteding en vorming.

Wat is er zo bijzonder aan Go AUT? Je komt terecht in een organisatie met **40 jaar ervaring** in autismewerking. Onze begeleiders geven je **begeleiding op maat in kleine groepjes** én we staan bekend voor onze waaier aan toffe activiteiten. Deelname aan onze activiteiten en workshops vereisen bovendien **geen voorkennis of ervaring**.

In deze brochure gidsen we je door ons **vrijetijdsaanbod** van **september 2021 tot juni 2022**.

**DEELNEMEN AAN EEN
ACTIVITEIT, WORKSHOP OF UITSTAP?**
Surf naar [www.begeleidingscentrum-
autisme.be/schrijf-je-in-voor-goaut](http://www.begeleidingscentrum-autisme.be/schrijf-je-in-voor-goaut)



GO AUT


JAARKALENDER

SEPTEMBER 2021 - JUNI 2022






START TO RUN



Ren je fit in 12 weken met ons Start To Run pakket. Docent Tom Swaan is fervent loper met een diploma Sport en Beweging op zak. Hij heeft voor jullie een professioneel trainingsschema opgesteld waarin je op 12 weken naar een gezamenlijk doel toewerkt.



Vanaf 07/09/21 train je 12 weken lang wekelijks op dinsdagavond in groep en nog 1 keer per week alleen thuis. Plezier gegarandeerd en je conditie zal in stijgende lijn gaan! Na iedere training doen we telkens nog een leuke gezamenlijke cooldown.



7 SEPTEMBER 2021 | 18U - 19U
GROTE DOELSTRAAT 1, BONHEIDEN
LEDEN €25 | NIET-LEDEN €35
MAX 12 PERS

AUTICAFFÉ

Het Auticafé is een unieke gelegenheid om je te amuseren, nieuwe mensen te ontmoeten en gewoonweg jezelf te zijn. Je kan er gezellig een biertje drinken, een gezelschapspel spelen of naar muziek luisteren.

Je vindt ons in Wijkhuis Arsenaal, niet zo ver van het centraal station in Mechelen: slechts 1457 stappen. Elke 2de donderdag van de maand zijn we open van 19-21u.

Het Auticafé is een samenwerking met het Mechelse stadsbestuur en bevoegde schepen Gabriella De Francesco.

ELKE 2DE DON | 19U - 21U
WIJKHUIS ARSENAAL
HAMERSTRAAT 21, MECHELEN
LEDEN 1 GRATIS DRANKJE



WORKSHOP STRESS HANTEREN



Mannen en vrouwen met autisme ervaren dagelijks stress. Leer jij graag je eigen stress herkennen en reguleren? Dan is deze workshop echt iets voor jou!

Docent Ivo Ceulemans heeft al 5 jaar ervaring met het geven van workshops stressregulatie. Hij biedt je handvaten om je stress de baas te kunnen aan de hand van het boek 'Meer Rust Minder Stress'.



15 SEPTEMBER 2021 | 19U - 21U
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 10 PERS



DAGUITSTAP BOBBEJAAN- LAND



Er is voor iedereen wat te beleven in het plezantste land! Dit is de ideale manier om andere mensen te leren kennen. Ons team begeleiders bezorgt jou een superleuke en zorgeloze dag. Vervoer wordt allemaal geregeld. Oefen jij alvast je 'oohs' en 'aahs' ...

Vervoer naar Bobbejaanland inbegrepen. Afspraak aan ons Dagcentrum De Villa in Bonheiden.

Lunchpakket niet inbegrepen.

25 SEPTEMBER 2021 | 9U - 16U
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €35 | NIET-LEDEN €40
MAX 7 PERS



WORKSHOP THAIS KOKEN

We dompelen je onder in de Thaise keuken en genieten samen van onze eigen creaties. Je keert nadien huiswaarts met de recepten uit de klas. Hiermee tover je thuis in een handomdraai een zinneprikkelende maaltijd op tafel.

Kookdocente Lissa Camps neemt je op ontdekking. Gezond en lekker koken werd haar van thuis uit meegegeven. Sinds enkele jaren brengt Lissa met veel passie haar liefde voor koken over aan het publiek.

20 OKTOBER 2021 | 19U - 21U
GEBO, SCHOMMEN 1, BONHEIDEN
LEDEN €20 | NIET-LEDEN €25
MAX 8 PERS



WORKSHOP SOCIALE MEDIA



Vind jij het soms moeilijk om te weten wat kan en niet kan op sociale media? Wat is het verschil tussen een vriend op Facebook en een vriendschap? Welke zijn de voordelen en valkuilen op het internet? Hoe kan je je behoeden voor nepnieuws?



In deze cursus maakt docente Mara Wynant je mediawijs. Zo leer je onder meer de signalen van je online gesprekspartner oppikken en ontdek je hoe je je privacy beschermt op Facebook & Instagram.



17 NOVEMBER 2021 | 19U - 20U30
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 10 PERS



ABSTRACT SCHILDEREN

Beeldend kunstenaar Inge Roggeman opent haar atelier in Muizen voor deze workshop Abstract Schilderen. Onder begeleiding van Inge laat je je inwendige kunstenaar de vrije loop.

Door met diverse kleuren, vormen, ritmes en contrasten te werken leer je de realiteit abstract op doek brengen. Op het einde van de rit heb je een eigen afgewerkt kunstwerk om thuis in te kaderen.



27 NOVEMBER 2021 | 14U - 16U
JAN FRANS VAN GEELSTRAAT, MUIZEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 5 PERS

BOKSEN

Op een laagdrempelige manier maak je kennis met de basis van het boksen: conditie, voetenwerk, slagtechniek en -combinaties. Wil je op een intensieve of net rustige manier aan gezonde beweging doen? Proef dan zeker eens van deze leuke en interactieve sport.

Docent Jan Colla volgde een opleiding als leerkracht techniek en sport. In zijn vrije tijd leeft hij zich dagelijks helemaal uit in de sportzaal. Jan heeft veel ervaring met het lesgeven en schoolt zichzelf regelmatig bij in de bokssport.

7 DECEMBER 2021 | 20U - 21U30
SPORTHAL BERENTRODE
GROTE DOELSTRAAT 1/8, BONHEIDEN
LEDEN €9 | NIET-LEDEN €14
MAX 12 PERS



WORKSHOP MEDITATIE



Wil jij leren minder snel overbelast te raken, gedachten los te laten en je eigen grenzen beter aan te voelen? In deze workshop leren we de beginselen van mindfulness en korte meditatieoefeningen.

Docente Sunita Dugailliez werkt voor Centrum Algemeen Welzijnswerk. Als ervaringsexpert loopt Sunita ook soms vast in haar gedachten. Vanuit jarenlange ondervinding merkt ze dat mediteren haar enorm vooruit helpt.



15 DECEMBER 2021 | 19U - 20U30
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 8 PERS



BOWLEN



Wil jij graag een perfect game spelen, werken aan je strike en spare of gewoon wat ouderwets plezier maken samen met andere mensen met autisme? Kom mee fun maken in groep met een gratis drankje erbij.



We zien jou op de baan. Tot binnenkort!

6 JANUARI 2022 | 18U30- 20U30
BERKERIJS | PUTSEBAAN 198, KEERBERGEN
LEDEN €14 | NIET-LEDEN €19
MAX 12 PERS

**DEELNEMEN AAN EEN
ACTIVITEIT, WORKSHOP OF UITSTAP?**

Surf naar www.begeleidingscentrum-autisme.be/schrijf-je-in-voor-goaut

WORKSHOP NAAIEN

Binnenzak van je broek weer stuk? Knop van je favoriete hemd gevallen?

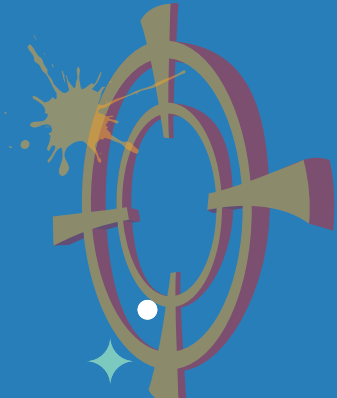
Creative geest Julie Van Calster leerde naaien op het naaimachine van haar grootmoeder.

Voor de gelegenheid haalt ze haar technieken met naald en draad boven en leert ze ons de kneepjes van het vak.

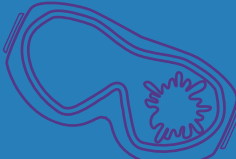
19 JANUARI 2022 | 19U - 20U30
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 8 PERS



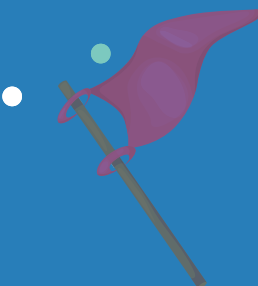
PAINTBALL




Maak je klaar voor een kick-ass outdoor ervaring bij paintball Red Fox in Nijlen. Stap met je groep in de vuurlinie en ga de strijd aan met elkaar op een van de uitgeruste terreinen.



Wat dacht je van een echte lijnbus, een fort met glijbanen of tal van bunkers en loopgraven? Duik, schuif, roep, schiet ... Ga de uitdaging aan in verschillende games en voel de adrenaline pompen.



Afspraak aan station Mechelen en we gaan samen met het openbaar vervoer naar Paintball Red Fox Nijlen. Ticket openbaar vervoer niet inbegrepen.



29 JANUARI 2022 | 12U - 17U30
KONING ALBERTPLEIN 2, MECHELEN
LEDEN €32 | NIET-LEDEN €37
MAX 16 PERS



INITIATIE YOGA

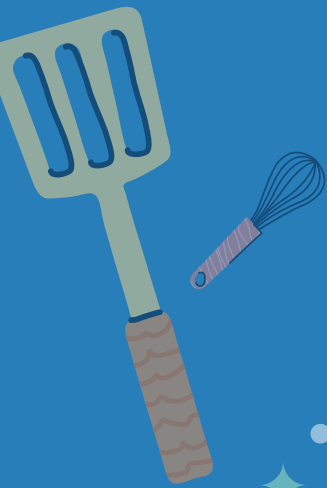


Met yoga train je zowel je lichaam als je geest. We proberen in deze workshop tot rust te komen door te letten op onze ademhaling terwijl we toch aan sport doen.

Lissa Camps maakt haar debuut als docente yoga. Al jaren volgt ze verschillende yogastijlen.



1 FEBRUARI 2022 | 19U - 20U30
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 6 PERS



WORKSHOP ITALIAANS KOKEN

We dompelen je onder in 'la cucina Italiana' en genieten samen van onze eigen creaties.

Je keert nadien huiswaarts met de recepten uit de klas. Hiermee tover je thuis in een handomdraai een zinneprikkelende maaltijd op tafel.

Kookdocente Lissa Camps neemt je op ontdekking. Gezond en lekker koken werd haar van thuis uit meegegeven. Sinds enkele jaren brengt Lissa haar liefde voor koken over aan het publiek.

16 FEBRUARI 2022 | 19U - 21U
GEBO, SCHOMMEN 1, BONHEIDEN
LEDEN €20 | NIET-LEDEN €25
MAX 8 PERS



BREAKDANCE



Vet om te zien, stoer om te doen en cool om te leren. De acrobatische dansstijl uit de hiphopscene kenmerkt zich door het battlen waarin b-boys & b-girls elkaar trachten af te troeven met hun moves.



De docenten van Dansschool BustaMove uit Mechelen laten ons kennismaken met breakdancen. Een uur lang dansen we samen op de beats van de muziek.

Als je net begint, kom je al een heel eind met motivatie en wat lef. Kom jij een rondje met ons meedraaien?



1 MAART 2022 | 20U - 21U
SPORTHAL BERENTRODE
GROTE DOELSTRAAT 1, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 12 PERS



WORKSHOP 'ATLAS'

Atlas is een wegwijzer die je helpt jouw autisme te vertalen naar wat dit specifiek voor jou betekent en leert je deze informatie met je omgeving te delen.

Autismecoach An Vinckens leert je wat Atlas is en hoe je je autisme ermee in kaart kan brengen. Via oefeningen leer je de atlas kennen. Je gaat na wat je sterktes zijn, wat moeilijk loopt en wat je nodig hebt om je comfortabel te voelen.

An Vinckens is autismeconsulent bij vzw BCPA en Participate vzw en heeft haar eigen praktijk als autismecoach.

16 MAART 2022 | 19U - 21U
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 10 PERS





PLAYSTATION GAMES



Ben jij zot van gamen en heb je zin om nieuwe mensen te leren kennen? Dan is dit de activiteit die jij zoekt! Wij organiseren een Lan Party - Playstation 4 toernooi.



In 2 ruimtes bieden we verschillende leuke en spannende games op basis van een toernooi. Je mag ook je eigen console en eigen spel meenemen om vrij te spelen in een 3de ruimte.

Daarnaast is er lekkers voorzien tijdens de pauze als je even je vingers en polsen wil laten rusten.

26 MAART 2022 | 14U - 17U
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 12 PERS



FIETSTOCHT

Wie heeft er zin in een prachtige fietstocht langs Heffen, Walem en Battel met tal van schilderachtige blikvangers onderweg?



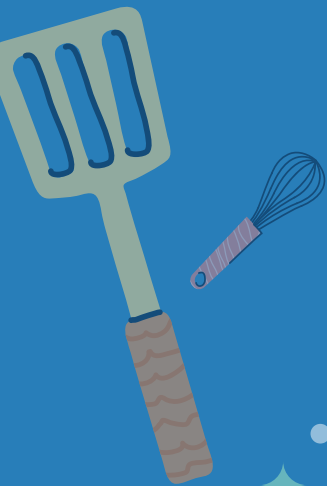
We stippelden een mooie fietsroute uit van 35 km die voor iedereen haalbaar is. Daarnaast is het een ideale uitstap om een praatje te slaan met anderen.

Is je fiets helemaal in orde? Zijn je banden goed opgepompt? Dan kunnen we met een gerust hart op avontuur vertrekken.

Gratis drankje onderweg inbegrepen.



9 APRIL 2022 | 13U - 17U
VLEESHOUWERSSTRAAT 6, MECHELEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 10 PERS



WORKSHOP MEXICAANS KOKEN

We dompelen je onder in de Mexicaanse keuken en genieten samen van onze eigen creaties. Je keert nadien huiswaarts met de recepten uit de klas. Hiermee tover je thuis in een handomdraai een zinneprikkende maaltijd op tafel.

Kookdocente Lissa Camps neemt je op ontdekking. Gezond en lekker koken werd haar van thuis uit meegegeven. Sinds enkele jaren brengt Lissa haar liefde voor koken over aan het publiek.

20 APRIL 2022 | 19U - 21U
GEBO, SCHOMMEN 1, BONHEIDEN
LEDEN €20 | NIET-LEDEN €25
MAX 8 PERS

PADEL

Ontdek mee hoe verslavend de nieuwe rage padel is. Padel is een combinatie van squash en tennis. Het is eenvoudiger dan tennis en staat daarom garant voor een plezierige sportieve ervaring.

Onze padel docente Lisa Walleghem heeft al veel ervaring met lesgeven in tennis en sinds kort ook in padel. Zij brengt je enkele eenvoudige grepen, slagen en technieken bij die je veel spelplezier zullen opleveren.

Rackets zijn aanwezig en je speelt telkens met maximum 4 personen op een veld. Je kan kiezen tussen 2 shifts. Een tussen 19-20u en een van 20-21u. Elke shift duurt 1 uur. Je bent welkom op BTK Bonheiden Tennis Klub.

3 MEI 2022 | 19U-20U & 20U-21U
EISENHOWERLAAN 2, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 4 PERS



WORKSHOP EXPRESSIE



In deze workshop kruip je in een andere rol met behulp van docent Ivo Ceulemans. Ivo is freelance regisseur en acteur bij theatergezelschap 'Wuivend Riet'. Hij volgde theater aan het Conservatorium van Mechelen en houdt zich al meer dan 40 jaar bezig met theater, musical & dictie.



We starten met eenvoudige opwarmingsoefeningen om het ijs te breken. Vervolgens kunnen de deelnemers zich uitleven met het spelen van een scène, improvisatie, korte dialogen en monologen.



18 MEI 2022 | 19U - 21U
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 8 PERS

AIRZONE



Een mechanische stier, een voetbaltafel gemaakt van mensen, een supervet wipe-out parcours, bumpervoetbal en tuindarts ...

Welkom in de avontuurlijke opblaaswereld van Airzone Kontich met voor ieder wat wils. Bewaar jij je evenwicht in ons hindernissenparcours?

Een ding is zeker! Iedereen vraagt achteraf hetzelfde: 'Mag ik nog eens? Please?'

Het vervoer naar Kontich is inbegrepen. Afspraak aan ons Dagcentrum De Villa in Bonheiden om 08u15 en terugkomst 13u30.

28 MEI 2022 | 08U15 - 13U30
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €35 | NIET-LEDEN €40
MAX 7 PERS



INITIATIE KAJAK



Ben jij een echte waterrat? Hou je van avontuur en natuur? Kom dan mee op deze fantastische activiteit in de rivierlopen van Mechelen.



Onder professionele begeleiding van de Mechelse organisatie Urban Escape en onze eigen begeleiders gaan we samen op het water voor een initiatie in de wereld van kajakken.

4 JUNI 2022 | 14U - 16U
ZANDPOORTVEST 50, MECHELEN
LEDEN 22 | NIET-LEDEN €27
MAX 9 PERS

**DEELNEMEN AAN EEN
ACTIVITEIT, WORKSHOP OF UITSTAP?**

**Surf naar [www.begeleidingscentrum-
autisme.be/schrijf-je-in-voor-goaut](http://www.begeleidingscentrum-autisme.be/schrijf-je-in-voor-goaut)**



WORKSHOP MOBILITEIT



Voor mensen met autisme kan het nemen van het openbaar vervoer een grote uitdaging zijn. Hoe bereid je je trein- of busrit het best voor? Hoe ga je om met een vertraging of storing? Wat doe je bij overprikkeling in de bus of trein?



In deze boeiende workshop leert begeleider Tom Swaan je op een veilige en ontspannen manier navigeren met het openbaar vervoer. We delen onze beste tips & tricks in groep. In geen tijd ben je weer mee met de basis en keer je als volleerd stadsreiziger huiswaarts.



15 JUNI 2022 | 19U - 21U
IMELDALAAN 7, BONHEIDEN
LEDEN €7 | NIET-LEDEN €12
MAX 10 PERS



SCHRIJF JE IN




- Ben je **+18 jaar** en heb je een activiteit, workshop of uitstap gezien die je interesseert? Schrijf je dan in via onze website op www.begeleidingscentrum-autisme.be/schrijf-je-in-voor-goaut. Vul ons online **inschrijvingsformulier** in en duid aan aan welke activiteit je wenst deel te nemen.
- Na inschrijving ontvang je automatisch een **bevestiging via e-mail**. Een **factuur** ontvang je maximum 2 weken na inschrijving.

VOORWAARDEN

- **Inschrijven** kan je tot 4 weken voor aanvang van een activiteit.
- **Annuleren** kan je kosteloos en via mail tot 4 weken voor aanvang van de activiteit. Je krijgt dan het volledige bedrag terugbetaald.



PRAKTISCH

- 
- 
- 
- Voor aanvang van elke activiteit ontvang je nog een e-mail ter herinnering met alle **praktische informatie**.
 - Iets gevonden wat jouw boeit? Ga ervoor en schrijf je dadelijk in. Zo ben je zeker van deelname. Want de **plaatsen zijn beperkt**. Bij iedere activiteit staat de maximum groeps grootte vermeld.
 - **Je mag gerust iemand meebrengen** die je begeleidt bij aankomst voor de activiteit. Dit kan helpen om het ijs te breken.
 - **Nog niet overtuigd? Heb je vragen?** Bel ons op **015 / 51 79 05** of e-mail naar **info@begeleidingscentrum-autisme.be** voor meer info.



WORD NU LID

- Ontvang jij ook graag **korting op** onze uitgebreide waaier aan **activiteiten**? Word dan nu lid van Go AUT.
- Voor een **jaar lidmaatschap Go AUT betaal je 20 euro**. Bij iedere activiteit staat de verminderde ledenprijs vermeld.
- Als lid van Go AUT krijg je ook de optie om langs te komen voor een **verkennend gesprek** waarin we je beter leren kennen en jou onze werking verder voorstellen.
- Als lid van Go AUT krijg je bovendien een **gratis drankje in ons Auticafé**.



CORONAPROOF

- Al onze activiteiten organiseren we in ruimtes waar we voldoende **afstand** kunnen houden en die we kunnen **verluchten**.

DANK AAN



GeBo

Veelzijdig!



Bonheiden Tennis Klub



Sport & Jeugd
BONHEIDEN

vzw BERENTRODE

INGE ROGGEMAN



Go Aut

Autismevriendelijke
vrijtijdsbesteding

