
Inhoud

Redactioneel	1	Zomaar een gesprek voeren	3
Agenda	1	Never a dull moment	4
Gespreksgroepen	1	Varia	5
Activiteiten	2	Persberichten	5
Boeken en andere media	3	PoezPas	7
		Colofon	8

Redactioneel

In het noorden is een aantal autisme activiteiten van de grond aan 't komen. Verder in deze nieuwsbrief o.a. een interessante inzending van een 'autist' met een beschrijving van zijn gesprekservaringen.

De redactie

Agenda

De volgende **contactdagen** zijn gepland voor 2008:

16.02.2008 - Leiden
08.03.2008 - Zwolle
22.03.2008 - Groningen
26.04.2008 - Alkmaar
10.05.2008 - Weert
24.05.2008 - 's-Hertogenbosch
13.09.2008 - Alkmaar
08.11.2008 - Groningen
13.12.2008 - Weert

De precieze locatie wordt nog nader bekend gemaakt. Voor meer informatie www.pasnederland.nl

Za **16 februari** 2008, **Ede**, NVA themadag Autisme en Arbeid

Zie www.autisme.nl → Agenda → NVA Themadag Autisme en Arbeid

Wo **19 maart** 2008, **Rotterdam**, 8^e Nationaal Autisme Congres

Zie www.congresscare.com/congres_template_nl.php?nieuwsID=1652

Gespreksgroepen

In **Zeeland** gaat een nieuwe PAS-gespreksgroep van start, onder leiding van een PAS-gespreksleider en een medewerker van MEE.

De bijeenkomsten zijn op een vaste avond om de 4 weken.

Voorafgaand aan de gespreksgroepavonden is er een informatieavond. Die zal zijn op **donderdag 7 februari van 19.30 uur tot 21.30 uur**. Er zal informatie gegeven worden over de gespreksgroep en deelnemers kunnen vragen stellen en met elkaar kennis maken.

Aan het eind van de avond kun je je dan definitief voor de gespreksgroep inschrijven.

Als je dat makkelijker vindt mag je op de informatieavond een vriend, partner of ouder meenemen. Bij de gespreksavonden zelf is dit niet mogelijk.

De informatieavond en de gespreksgroepsavonden vinden plaats in het gebouw van MEE:

Stationspark 29 G
4462 DZ Goes
Tel: 0113- 22 50 00
Fax: 0113- 22 50 10
E-mail: e.haaij@meezeeland.nl

Voor vragen of aanmelden voor de informatieavond:
per telefoon bij Ella Haaij van MEE Zeeland: 0113 - 22 50 00 overdag op werkdagen,
of per e-mail bij de PAS-gespreksleider: zeeland@pasnederland.nl

In **Sneek** is er door Baukje van Kesteren een lotgenotencontact georganiseerd voor mensen met een ASS in het noorden van het land. Dit lotgenotencontact heeft de vorm van twee gespreksgroepen van ieder acht personen. Elk van de groepen komt 1x per twee maanden bij elkaar, dat wil zeggen groep 1 in de even maanden en groep 2 in de oneven maanden. Op dit moment staan er nog een paar mensen op de wachtlijst. Het zou fijn zijn als er bijvoorbeeld na de zomervakantie meer begeleiding zou zijn; als Baukje het niet meer alleen hoeft te doen kunnen de groepen iedere maand bij elkaar komen.

Wie zich hiervoor wil aanmelden kan dat doen via gespreksgroepen@pasnederland.nl

E-mailgroep

Voor ouderen vanaf circa 40 jaar is er een mogelijkheid van onderling e-mailcontact in kleine groepjes van circa 4 personen. De jongeren zijn buiten beschouwing gebleven omdat chatten en hyves voorlopig voldoende mogelijkheden voor hen bieden. Er wordt naar gestreefd om mensen met ongeveer eenzelfde niveau in één groep te plaatsen. Het kan dus even duren eer een groepje compleet is.

Hierbij wordt in het bijzonder gedacht aan mensen die slecht van huis kunnen om wat voor reden dan ook.

Het kan resulteren in een klein netwerkje om je heen.

Aanmelden bij Mar Wanrooij, telefoon 0314-661086 of via info@autiweg.nl

Activiteiten

Hang-aut Leeuwarden

Vanaf januari 2008 start de vereniging Humanitas met Hang-aut Leeuwarden. Hang-aut is een soos bedoeld voor (jong) volwassenen met een stoornis in het autistische spectrum. Iedereen vanaf 18 jaar is welkom!

Onder de enthousiaste leiding van een team van vrijwilligers organiseren wij deze soosavonden. Het doel van de soos is om het netwerk van de bezoekers te versterken. Dit willen wij doen door op een gezellige en ongedwongen manier activiteiten te organiseren in wijkgebouw 'de Vluchtheuvel' in Leeuwarden. Hierbij kan men denken aan een filmavond, workshops of een spelletjesavond. Deze avonden wisselen we af met activiteiten buiten de deur, zoals bowlen of met zijn allen naar de bioscoop gaan. Wanneer je zelf een leuk idee hebt kun je dit inbrengen bij het vrijwilligers team.

De bedoeling is dat we gemiddeld twee keer per maand een soos organiseren. De activiteiten zijn altijd op de vrijdagavond en incidenteel op een zaterdag, zodat we wat meer tijd hebben om iets te ondernemen. Omdat bezoekers uit heel Friesland welkom zijn, houden we rekening met de eindtijd zodat iedereen nog thuis kan komen. De soosavond in het wijkgebouw duurt van 19:30 tot 22:00.

De koffie en thee zijn gratis, maar andere drankjes zijn voor eigen rekening. Als we een buitenactiviteit hebben dan betalen de bezoekers hun eigen kosten, maar verder zijn er geen kosten aan verbonden.

Heb je belangstelling om de soos te bezoeken? Neem dan contact op!

Dit kan via het mailadres: hangaut-leeuwarden@live.nl

Voor meer informatie kan je ook altijd onze site bezoeken:
www.hangaut-leeuwarden.nl

Het adres van het wijkgebouw "de Vluchtheuvel"

Van Loonstraat 130
8932 AV Leeuwarden

In Assen wordt door Humanitas ook een soos opgestart.

Locatie: **de vriendschapskring**

Meer info over deze soos kun je krijgen bij:

Ruud Wiersema 0592-317582 en

Charlotte Stevens 06-10526589

Boeken en andere media

'Uit de mist - Negen jaar later'

Een boek van Renate Diks waarin zij teruggaat naar ouders die een kind hebben met een ASS en waarin zij spreekt met de kinderen van toen.

Uitgever : www.schrijverijmooimens.nl



Zomaar een gesprek voeren.

Bij het voeren van een gesprek is oog contact heel wezenlijk. Sommige autisten hebben hier moeite mee en kijken bijna niet.

Ik had dat ook als klein kind maar ik heb me enigszins aangepast. Toen ik 4 jaar geleden m'n diagnose kreeg en ik van de eerste schrik bekomen was ging ik heel nadrukkelijk letten op het kijken. Ik kreeg in die beginperiode vaak te horen dat ik te veel keek en dat mensen zich ongemakkelijk voelden. Ze gaven dan aan dat ze het gevoel hadden dat ik dwars door hen heen keek zonder echt te kijken. Nu gaat het me beter af denk ik, omdat ik deze reacties niet meer krijg. Soms denk ik nog wel eens met een vreemd gevoel aan die periode terug..

Als je even denkt tijdens een gesprek kijk je naar linksboven (geleerd in een workshop) en zo zijn er nog wat patronen. Ik merk dat ik een aantal verhalen heb waar ik zuinig op ben. Ik bedoel daarmee dat ik ze regelmatig vertel in verschillende situaties en heb leren omgaan met de reacties en m'n verhaal dan bijschaaf. Ook moeilijke dingen (lees dingen mbt gevoel) kan ik bespreekbaar maken omdat ik ermee geoefend heb. Het is misschien niet netjes maar het is mijn methode, ik voel me erbij op m'n gemak.

Als een gesprek vastloopt stel ik vaak heel bewust een vraag waar eenvoudig antwoord op te geven is en dat geeft me dan even tijd om mijn gedachten op orde te krijgen. Ik was me hier niet van bewust maar een vriendin had dit vaak door en gaf dat dan aan.

Ook het beëindigen van een onderwerp doe ik vaak redelijk abrupt. Voor mij voelt het dan logisch aan maar ik voel me dan vaak niet begrepen dat de ander het niet zag aankomen en me kon volgen. Kort geleden gaf een andere vriendin aan dat je het gesprek kunt eindigen met een samenvattende vraag, zo van: "heb ik dat en dat goed begrepen". Dan voelt ze zich beter gehoord en kun je het afronden. Best lastig want je moet niet betuttelend over komen zo van "je zult je nu wel erg opgelucht voelen" want daarmee vul je in door aannname en m'n vriendin gaf aan dat, dat erg fout aanvoelt.

Soms heb ik te veel gedachten in m'n hoofd en heb dan moeite hoofd en bijzaken te scheiden. Vooral net na m'n scheiding was ik vaak halverwege een zin gewoon de draad kwijt en dat was zwaar klote. Als ik iets duidelijk wil maken ga ik vaak erg in detail omdat ik daarmee een totaalplaatje vorm en het idee heb dat ik dan duidelijk ben.

Rekening houden met voorkennis of intelligentie is ook aftasten want het bepaalt vaak erg het tempo en de woorden die je gebruikt. Soms zit ik er helemaal naast en dat is gênant. Een vriendin van mij (met een autistische zoon) kan aan mijn manier van kijken zien wanneer iets wat ze zegt niet meer aankomt. Ze praat dan niet meer door maar vraagt aan mij tot waar ik ben meegekomen in het verhaal en dan pakken we daar de draad weer op.

Bij praten hoort ook luisteren en het is per geval zoeken naar balans. Soms denk ik wat ik vertel weet ik al dus er zit altijd een vraag in verwerkt want anders leer ik er niets van. Het is een manier om af te stemmen met de ander en altijd ruimte te laten dat het van twee kanten komt.

Ik vind praten gaaf, misschien is het ook mijn vrouwelijke kant. Ik vind het zalig om ongeacht het onderwerp alle kanten te belichten en meningen te horen van anderen. Vooral onderwerpen waar veel mensen mee rondlopen maar vaak niet goed weten hoe er over te praten vind ik enorm interessant.

Een dergelijk onderwerp is bijvoorbeeld seks. Ik heb er de laatste tijd met een aantal mensen over gesproken en ik voelde steeds beter aan wat wel en wat niet kan, hoewel ik soms wat te openhartig was en niet goed rekening hield met de gevoelens van de ander. Praten is dan echt iets van continu afstemmen.

Zo heb ik onlangs geprobeerd als twee volwassenen over dit onderwerp te praten met m'n moeder. Ik ben er van geschrokken welke ongeschreven regels er zijn. Er zit een generatie tussen en het is je moeder. Ze weet heel veel van me en ik kan met bijna alles bij haar terecht maar seks is toch een lastig onderwerp. Het lijkt dan dat er heel veel afstand tussen ons is en dat ze soms bang van me wordt.

Ook het praten met m'n ex over dit onderwerp ging lastig. Ik moest het dan maar gewoon aanvoelen (shit, ik weet nu pas dat ik autisme heb), als je van elkaar houdt dan doe je dat gewoon zonder al te veel woorden. Ik wil praten verheffen tot een hogere kunst. Als je het goed kunt dan leer je enorm veel en maak je veel vrienden en hoef je je nooit meer alleen te voelen. Ik merk dat ik via deze verhalen met jullie aan het praten ben en ik me gewoon voorstel dat er iemand tegenover me zit waar ik mee van gedachten wissel.

Als laatste wil ik aangeven, dat volgens mij veel autisten werken met plaatjes in hun hoofd. Als je iets moeilijks wil duidelijk maken schroom dan niet papier en pen te gebruiken en het dan even te tekenen of je laat een foto of iets dergelijks zien. De woorden moeten altijd omgezet worden in een plaatje. Als het plaatje bijna compleet is dan heb je een gesprek, anders kun je het vaak vergeten. Doe jezelf en de autist een plezier (sorry dat ik zo hard stel want de ander is natuurlijk als mens nog veel meer) de nodige tijd te gebruiken het plaatje te laten ontstaan.

Never a dull moment (Geen saai leven)

deel 4

Ik zal tijdens het telefoneren niet snel vragen hoe het met de ander gaat, of hoe zijn/haar vakantie was. Niet omdat het me niet interesseert, maar omdat het domweg niet in me opkomt. Ik zie en voel slecht nuances waardoor ik zwart-wit of extreem overkom.

Dat extreme uit zich ook in andere dingen waar ik me mee bezighoud.

Zo heb ik ooit eens de klassieke muziek ontdekt en bezit daar nu ongeveer 950 cd's van omdat ik het dan niet bij een paar cd's kan laten. Ik ga er dan ook alles over lezen en weet er dan ook redelijk wat vanaf. Zo verging het me ook met duiken. Ik dacht alleen m'n Open-Water brevet te halen maar ben inmiddels Divemaster gecertificeerd.

Toen ik ongeveer 8 jaar geleden voor het eerst een PC kreeg wist ik niet wat een muis was.

Een half jaar later kon ik zelf mijn problemen oplossen en die van anderen die al jaren zo een ding hadden.

Of het spelletje Reversie. Dit spel zit standaard in Windows XP en staat ook onder de naam Othello bekend. Van dit spel wordt gezegd "It takes a minute to learn it, it takes a lifetime to master it." (Je leert het in een minuut, je hebt de rest van je leven nodig om het te doorgronden.) Prachtig spel dat ik begin 2005 ontdekte en het sindsdien letterlijk tientallen keren per dag speel om het op die manier onder de knie te krijgen. Dwangmatig? Wie, ik?



Verder kan ik erg slecht plannen of organiseren. Ik heb dan totaal geen overzicht meer en zie er als een berg tegenop (verjaardagen, vakanties, dagindeling, kerstkaarten versturen).

Zelfs de vraag "wat zullen we vanavond eten?" levert voor mij zeer grote problemen op.

De keuze is te groot waardoor ik niet meer kan kiezen.

Dat maakt dat ik eigenlijk al jaren maar drie verschillende gerechten maak waar ik steeds per gerecht twee dagen van eet, waardoor ik elke week aardig doorkom. En als ik dan weet wat ik die avond ga eten en iemand komt 's middags spontaan met het idee op de proppen om die avond gezellig uit eten te gaan, dan kan ik niet of nauwelijks omschakelen naar die gedachte, omdat dat bijvoorbeeld niet past in de weekplanning.

Ook bij het ontbijt eet ik iedere dag hetzelfde op brood. Dit kan dan een paar jaar duren voor ik het zat ben. Vervolgens kies ik een ander gerecht of beleg en kan dan weer jaren voort.

Het volgende stukje is gepikt maar geldt ook zeer sterk voor mij zodat ik het u toch niet wil onthouden.

Omdat ik verbanden heel erg belangrijk vind, kan ik in mijn gedachten uren bezig zijn met hoe iets toch gekomen is; waarom iemand toch die opmerking tegen mij maakte; waarom het daarna escaleerde.

Heel schematisch wil ik dan bekijken wat er in het verleden gebeurd is, elke stap analyseren waardoor de situatie is ontstaan waarin situaties als deze in het verleden ook escaleerden.

De uitkomst van deze analyse is over het algemeen een mix van werkelijk gebeurde dingen en hoe ik dingen heb ervaren. Als ik een paar uur over de situatie heb nagedacht, heb ik het gevoel dat het nu helemaal helder is, en dat ik het helemaal begrijp. Als ik mijn conclusie echter aan anderen probeer uit te leggen, blijkt dat zij er niets van begrijpen.

Hiermee stoppen is bijna onmogelijk, want dat betekent dat ik niet kan achterhalen waarom iets gebeurd is.

Onnodig te zeggen is dat de meeste werkgevers en collega's die ik in de loop der jaren heb gehad, mij ook niet als een zeer populaire jongen hebben gezien. Enerzijds vanwege het feit dat ik het zelf nog maar kort weet en anderzijds omdat ik geen zielig geval wil zijn, zijn er behalve een goede vriend en wat directe familie, geen mensen om me heen

die van mijn autisme weten. Ik vind het moeilijk om te bepalen wie ik er wel of niet over moet vertellen en wanneer ik dat dan het beste zou kunnen doen; direct al in het begin of het toch eerst maar een tijdje aankijken. Ik snap best dat mensen die er geen weet van hebben er ook geen rekening mee kunnen houden, maar van de mensen die er wel van weten zijn er maar weinig die dat ondanks die wetenschap toch kunnen. Dat geeft dus niet veel hoop.

Al met al voor mij een handicap die in het dagelijkse leven naast een aantal gunstige eigenschappen, als analytisch kunnen denken, nauwkeurig kunnen werken en veel gevoel voor detail en logica hebben, nogal wat vervelende dingen met zich meebrengt.

Ik hoop met mijn verhaal bij te kunnen dragen aan (h)erkenning bij lotgenoten en begrip bij anderen. Tevens spreek ik de hoop uit dat er door meer kennis over deze aandoening, in de toekomst in een eerder stadium gediagnosticeerd zal kunnen gaan worden waardoor er voor velen een goede begeleiding mogelijk is in een toch al niet zo eenvoudige wereld.

Nico (Schipper)

Varia



Verslag informatiemarkt

Zoals in de vorige nieuwsbrief reeds aangekondigd is er nu een verslag van de informatiemarkt van 27/10 j.l. beschikbaar. Het is te downloaden op: <http://downloads.pasnederland.nl/overig/informatiemarkt.pdf>

Atelier276, Grave

Voor liefhebbers van echt handwerk is er Atelier276.

Er wordt gewerkt in groepjes van hooguit 4 volwassenen met autisme.

Textiele werkvormen, houtsculpturen maken of in steen werken en meer mogelijkheden.

Hier kan het allemaal. Zie www.atelier276.nl of bel met 0486 – 45 84 48.

Persberichten

Veelbelovende nieuwe behandeling bij depressie: Magnetische hersenstimulatie (rTMS)

Nijmegen, 27 december 2007 – rTMS ofwel magnetische hersenstimulatie is een nieuwe behandelvorm bij depressie als alternatief voor antidepressiva. Na ruim 20 jaar onderzoek en de eerste praktijkervaringen, blijkt deze behandelvorm zeer goede effecten te hebben met nagenoeg geen bijwerkingen. Transcraniële magnetische hersenstimulatie (rTMS) is onderdeel van een nieuwe ontwikkeling waarbij de behandeling van psychiatrische stoornissen steeds meer gelokaliseerd en gepersonaliseerd wordt toegepast. Naast rTMS horen ook Deep brain stimulation en EEG-biofeedback tot deze nieuwe stroming in de gezondheidszorg, namelijk Personalized Medicine. De doelstelling van Personalized Medicine is te komen tot een hogere effectiviteit van behandelingen met minder bijwerkingen.

Afgelopen maand zijn de resultaten gepresenteerd van de eerste grootschalige gecontroleerde studie naar de effecten van rTMS behandeling. In deze studie werden meer dan 300 depressieve patiënten behandeld met rTMS. Dit waren allemaal patiënten die niet reageerden op antidepressiva zoals seroxat en prozac. Dit onderzoek – gepubliceerd in het internationale tijdschrift Biological Psychiatry door O'Reardon en collega's – laat zien dat rTMS een veilige en effectieve behandeling is, bij depressieve patiënten die niet reageren op antidepressiva.

In Nijmegen wordt rTMS voor de behandeling van depressie uitgevoerd in combinatie met cognitieve gedragstherapie. Op basis van toegepast hersenonderzoek (QEEG) wordt een gepersonaliseerd behandelplan opgesteld. Dit bestaat uit de bepaling van het juiste hersengebied en de passende stimulatiefrequentie. De eerste, voorlopige resultaten laten zien dat zo'n 90% van de patiënten volledige remissie laten zien binnen 20 sessies. Deze patiënten zijn dus niet langer diagnoseerbaar als depressief. Alle patiënten laten binnen 15 sessies een duidelijke afname van de depressieve klachten zien van bijna 60%. Momenteel worden nog meer gegevens verzameld en de verwachting is dat de volledige onderzoeksgegevens begin 2008 gepresenteerd kunnen worden.

Wat is rTMS?

rTMS staat voor repetitive Transcranial Magnetic Stimulation, ofwel herhaalde magnetische stimulatie. Door middel van een pulserend magnetisch veld worden specifieke delen van de

hersenen gestimuleerd met als doel de doorbloeding en elektrische activiteit in een specifiek gedeelte van de hersenen toe of af te laten nemen. Met behulp van deze therapie kan afwijkende activiteit genormaliseerd worden waardoor ook de bijbehorende depressieve klachten af zullen nemen. In onze praktijk wordt rTMS verder ingebed met cognitieve gedragstherapie. De therapie wordt uitgevoerd in samenwerking met een team van specialisten zoals een Klinisch Psycholoog, Biologisch Psycholoog en een rTMS specialist – tevens psycholoog.

Voor meer informatie over dit onderwerp, de resultaten en een demo video zie www.brainclinics.com

Nieuw op www.wajongmagazine.nl : De CV-bijsluiter

Voor Wajongeren die het moeilijk vinden om tijdens hun sollicitatie te vertellen over hun beperking heeft CNV Jongeren de CV-bijsluiter ontwikkeld. Dit is een document met korte uitleg over wet- en regelgeving, uitleg welke gevolgen jouw belemmering heeft voor je werk en tips voor je werkgever. De CV-bijsluiter heeft een algemeen gedeelte en een deel dat je persoonlijk kunt maken. Je vindt de CV-bijsluiter op www.wajongmagazine.nl/werk/cv-bijsluiter/.

Voor iedereen die meer over de Wajonguitkering wil weten, brengt CNV Jongeren het Wajongmagazine uit. De jongerenvakbond wil de arbeidsmarktpositie van Wajongeren verbeteren en maakt zich hier hard voor. Klaas Pieter Derks, voorzitter CNV Jongeren: 'Wajongeren moeten net zo goed mee kunnen doen in de samenleving als andere jongeren.'

Het aantal Wajongeren neemt toe en meer Wajongeren moeten aan het werk. Met dit magazine wil de jongerenvakbond van het CNV Wajongeren én bedrijven informeren over de mogelijkheden van Wajongeren. Klaas Pieter Derks: 'Helaas is het voor Wajongeren moeilijk om een baan te vinden. Dit is jammer, zeker nu er ruimte is op de arbeidsmarkt.'

CNV Jongeren geeft met dit magazine voorlichting aan werkgevers over de voordelen van het aannemen van een Wajongere. Ook voor deskundigen die met Wajongeren werken en Wajongeren is er veel informatie te vinden. Wat is een IRO? Hoe vergaat het andere Wajongeren bij hun zoektocht naar werk? Waar moet je aan denken als je gaat re-integreren? Antwoorden op deze vragen zijn te vinden in het Wajongmagazine.

Het magazine is gratis aan te vragen op www.wajongmagazine.nl.

Voor nadere informatie

Meer weten over CNV Jongeren? Kijk op www.cnvjongeren.nl
www.aanpakkendiehandel.nl

Heeft u een partner met autisme?

Heeft u een partner met autisme en wilt u uw ervaringen graag met anderen delen? Wilt u graag meer weten over autisme en hoe u daarmee om kunt gaan? Dan is er voor u de partnercursus "Omgaan met autisme".

Partner zijn van iemand met autisme is vaak niet gemakkelijk. Mensen met autisme communiceren bijvoorbeeld op een andere manier en vinden andere onderwerpen de moeite waard om over te praten. In de partnercursus "Omgaan met autisme" krijgt u informatie over autisme, wisselt u ervaringen uit en leert u communicatieve vaardigheden aan.

De partnercursus "Omgaan met autisme" is er voor mensen met een partner met autisme, zoals hoog functionerend autisme, PDD-NOS of Asperger. De cursus start maandagmiddag 17 maart en bestaat uit zeven tweewekelijkse bijeenkomsten. Er kunnen acht tot twaalf mensen deelnemen.

Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met het secretariaat van team Preventie van GGNet regio Apeldoorn, tel. 055-3686480.

Voor meer informatie kunt u ook kijken op onze website: www.ggnet.nl, klik op zorgaanbod, preventie, aanbod voor familie.



Marc v.d. Made

NIET NORMAAL

Ze zeggen dat ik anders ben
Ze mijden mij als de pest
Ze zeggen dat ik weg ren
In alleen zijn voel ik mij het best
Ik hou niet van mensen die praten
Ben dan in alle staten.

MOE

Als ik mij moe voel
Word ik druk
Maak ik stuk
Gooi rommel in de kast
Ben dan een grote last
Uit mijn humeur
Sla met de deur
Vuurwerk in mijn kop
Schieten als de bliksem: STOP!

Katrien

colofon

nieuwsbrief

De nieuwsbrief is een uitgave van PAS en verschijnt zes keer per jaar.

Aan deze nieuwsbrief hebben bijgedragen:
Paul Hubert, Hedwig Ideler, Frank van Tiel, Marc van der Made, Nico Schipper, Katrien

kopij

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief dient uiterlijk 1 april in het bezit te zijn van de redactie: per e-mail naar redactie@pasnederland.nl, per post naar ons algemene postadres of per fax.

digitale nieuwsbrief

Wij zenden de nieuwsbrief bij voorkeur via e-mail. Abonneren op de digitale nieuwsbrief kan door een

mail te sturen naar nieuwsbrief@pasnederland.nl met als onderwerp 'aanmelding digitale nieuwsbrief PAS'. De digitale nieuwsbrief is te downloaden als PDF of Word-document.

contactgegevens PAS

Algemeen postadres:
PAS Nederland
J.M. van der Meijstraat 9
1333 PH Almere

Telefoon: 030 - 711 35 91
Fax: 084 - 736 4930

Verenigingsinformatie: algemeen@pasnederland.nl
Overige informatie en advies: advies@pasnederland.nl
PR en folders: communicatie@pasnederland.nl