



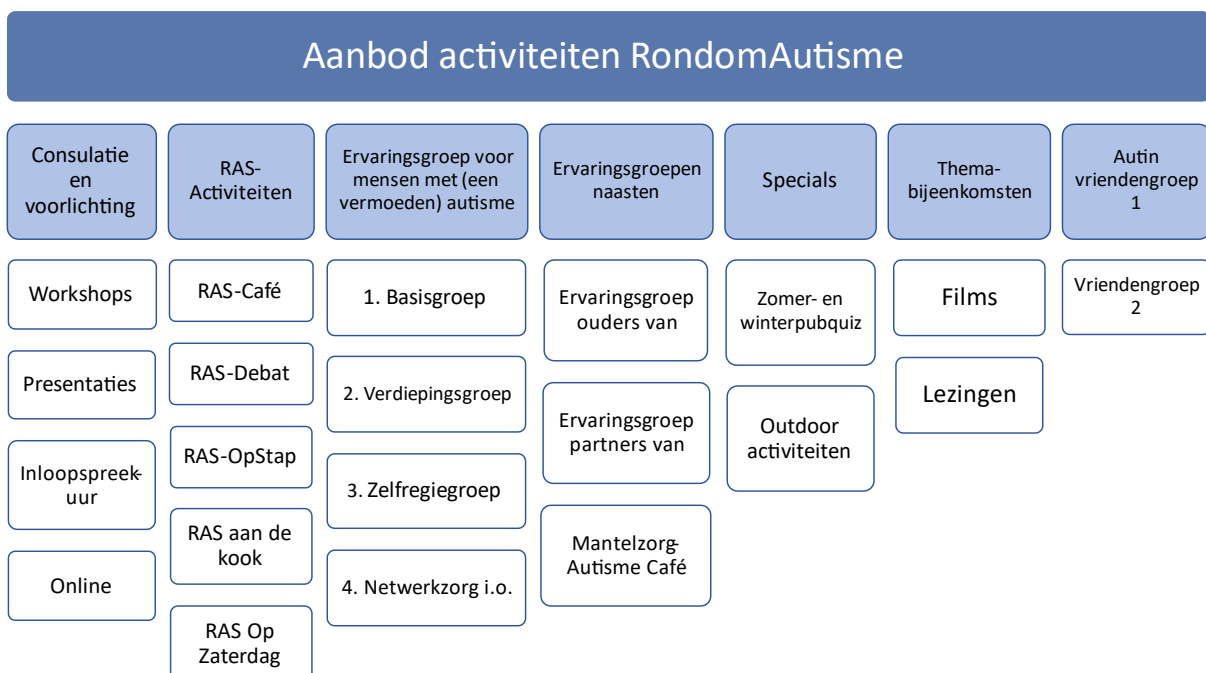
RndomAutisme is een voorliggende basisvoorziening en valt per 2022 bestuurlijk onder de Stadskamer.

RndomAutisme biedt informatie, ondersteuning, lotgenotencontact en dagbesteding voor **iedereen die met autisme in aanraking komt** in de vorm van vele activiteiten.

RA werkt met ervaringsdeskundigen en heeft als doelstelling het verbeteren van kwaliteit van leven en het werken aan een gezond evenwicht voor mensen met autisme, hun mantelzorgers in de directe omgeving zoals ouders, partners en kinderen en verder iedereen die professioneel of privé in aanraking komt met autisme.



Voorlichting over en rondomautisme



Enkele activiteiten uitgelicht:



Wat is het RAS-Café?

Het **RAS-Café** (RandomAutismeSpectrum-Café) staat voor een gezellig samenzijn met als doel nieuwe mensen ontmoeten d.m.v. gesprekken en activiteiten, informatie uitwisselen, problemen bespreken, gezellig een praatje maken of een spelletje doen.

Locatie: Elke 2e donderdag van de maand in De Gruitpoort te Doetinchem. Inloop 19.30 uur. Rond 20.00 uur starten we met een pubquiz, hierna kan men meedoen met een activiteit, zoals bowlen, darten, poolen etc. Maar gewoon relaxen onder het genot van een drankje kan ook.

RAS-Op Zaterdag is eveneens een ontmoetingsplek voor een gezellig samenzijn met als doel lotgenoten te ontmoeten en in gesprek te gaan.

Locatie: Elke 3e zaterdag van de maand in de Stadskamer te Doetinchem van 13.30 tot 16.00 uur.



RAS- en AUTIN vriendengroep.



Elke maand wordt er iets leuks georganiseerd.

Inloopsprekuren Autisme

Voor informele hulp en begrip

Wil je meer weten over autisme?

Of wil je je verhaal kwijt, omdat je met autisme te maken hebt (in je gezin) ?

Kom naar het Inloopsprekuren Autisme, vrij toegankelijk voor iedereen.

Autisme speelt ook een rol in het leven van onze medewerkers. Daarom spreken we dezelfde taal en hebben aan een half woord genoeg.

Praten met iemand die hetzelfde meemaakt, verbindt en geeft inzicht.



Want autisme is levenslang en betekent veel voor het functioneren van iemand, in relatie tot het gezin, school, werk en vrije tijd.

Daarom helpt Rndom Autisme je graag op weg:

bij vermoeden van autisme bij jezelf of in je omgeving

na de diagnose

tijdens een nieuwe fase (puberteit, relatie, pensioen)

bij contact leggen met gelijkgestemden

- Door de Corona Maatregelen is er geen spreekuur op locatie en kan men telefonisch of via info@rondomautisme een afspraak maken.

RAS-BuitenActiviteit 8 juli 2021

Activiteit Fungolf

Een ideaal uitje om sportief bezig te zijn.

Gezellig ongeveer 1,5 uur golfen, wie wil dat niet?

Je hoeft geen ervaring te hebben, er wordt een korte uitleg gegeven. Er is geen limiet gesteld aan het aantal deelnemers, echter dient iedereen op eigen gelegenheid hier naar toe te gaan.

Zorg voor platte schoenen (zonder hakken) en kleding waarin je vrij kunt bewegen. Neem een paraplu mee bij slecht weer.

We starten om 20:00 uur met de uitleg.

De eindtijd is ongeveer 22:00 uur.

Drankjes zijn voor eigen rekening.

Introducees zijn welkom.

Aanmelden verplicht, via aanmelden@rondomautisme.nl



Ervaringsgroepen

Ervaringsgroepen voor mensen met (een vermoeden van) autisme en biedt de gelegenheid onder begeleiding om elkaar te ontmoeten en in gesprek te gaan.

De ervaringsgroep **Ontmoeten, Ontwikkelen en Ontplooiën** is voor mensen met (een vermoeden van) autisme vanaf 16 jaar.

Tijdens de bijeenkomsten van resp. 8 dagdelen: Ontmoeten, Ontwikkelen en Ontplooiën, is er de gelegenheid om gevoelens en ervaringen uit te wisselen.. Het voordeel van een groep is dat je steun ontvangt en van elkaar kunt leren. Er worden ook praktische tips aangereikt.

De bijeenkomsten vinden plaats in een vertrouwde informele setting, er wordt een veilige en vrije ruimte geboden om ongedwongen, maar gesteund, je eigen ervaring te verkennen en eventueel te delen, op eigen tempo, maar toch de verbinding met anderen te voelen. De deelnemers bepalen zelf welke onderwerpen voor hen belangrijk zijn, bijvoorbeeld: omgaan met lastige momenten, goed voor jezelf zorgen, evenwicht vinden in je relatie(s).

De begeleider is ervaringsdeskundige en geeft advies en ondersteuning. Het is geen cursus en geen therapie. De deelname is gratis.

De ervaringen van deelnemers van voorgaande groepen zijn overwegend positief, de verbinding voelen met groepsleden, geeft volgens hen veel kracht om te werken aan de eigen ontwikkeling. Het herkennen van dagelijkse situaties bij anderen leidt tot nieuwe inzichten en biedt mogelijkheden om vanuit je eigen kracht te experimenteren en misschien tot (andere) keuzes te komen met de bedoeling de regie over je leven te vergroten en je welzijn te verbeteren. De meeste deelnemers gaan door met de vervolg- en de verdiepingsgroep en bouwen een persoonlijk netwerk op gefaciliteerd door RA.

Er zijn ook ervaringsgroepen voor ouders en partners

Anmelden via: info@rondomautisme



Informatie en aanmelding

Voor informatie: www.rondomautisme.nl

Aanmelden: info@rondomautisme.nl

of op telefoonnummer: 06 838 589 04



*Deelname aan de ervaringsgroep is gratis.
De bijeenkomsten zijn tweewekelijks op een vast tijdstip.*



Ervaringsgroep voor mensen met (een vermoeden van) autisme

Wat kun je van de ervaringsgroep verwachten?

Het doel van de gespreksgroep is om gehoord te worden, steun te ontvangen en van elkaar te leren.

Ervaringskundige begeleiding

De begeleider beschikt over professionele -en ervaringskennis over autisme. De betrokkenheid is groot door de inbreng van eigen ervaringen waardoor er sprake is van herkenning en erkenning. Onze ervaringsdeskundige begeleider geeft ondersteuning bij vragen uit het dagelijks leven. Deze steun kan van sociaal-emotionele aard zijn, maar ook praktisch of informatief.

- Informeel
- Elkaar helpen
- Collectief
- Gehoord worden
- Sociaal

Ontmoeten

De Stichting RndomAutisme biedt mensen met autisme, onder begeleiding, de gelegenheid om elkaar te ontmoeten en in gesprek te gaan. Het doel van de ervaringsgroep is om elkaar te helpen en ondersteuning te ontvangen bij problemen die je ervaart in het dagelijks leven.

Ontwikkelen

De bijeenkomsten van de ervaringsgroep vinden plaats binnen een informele, vertrouwde setting. Tijdens de bijeenkomsten is er gelegenheid om gevoelens te uiten en ervaringen te delen. De onderwerpen worden bepaald door de deelnemers. De bedoeling is gehoord te worden, steun te ontvangen en van elkaar te leren. Er worden praktische tips aangereikt en reflectie gegeven op je gedrag.

- Herkenning
- Leren van elkaar
- Reflectie
- Waardering
- Praktijk voorbeelden

Ontplooiën

Het herkennen van dagelijkse situaties bij anderen leidt vaak tot nieuwe inzichten en biedt mogelijkheden om vanuit je eigen kracht te experimenteren, en misschien tot (andere) keuzes te komen met de bedoeling de regie over je leven te vergroten en je welzijn te verbeteren.

- Eigen kracht
- Experiment
- Acceptatie
- Nieuwe inzichten
- Regie



"RndomAutisme is uniek en betekenisvol"

RAS-OPSTAP

Wandel en Geniet RndomAutisme organiseert regelmatig een mindful-of stiltewandeling voor mensen met (een vermoeden van) autisme en hun naasten/mantelzorgers om te ervaren hoe heilzaam wandelen kan zijn en hoe je kunt lopen in combinatie met mediteren.

Deze bewuste aandacht geven aan jezelf en de natuur, zorgen voor veel innerlijke rust.

De wandeling wordt door een ervaringsdeskundige begeleid.

