



# Geleiteter «Autismus-Treff» Solothurn

## Neu ab März 2020 in Solothurn:

Das Angebot der geleiteten Treffen für erwachsene Autisten und Autistinnen bietet Betroffenen die Möglichkeit, fachliche Inputs zu bestimmten Themen zu erhalten sowie sich in einer kleinen Gruppe von maximal 8 Teilnehmenden kennenzulernen und sich unter Betroffenen zu den jeweiligen Themen auszutauschen. Die Themen sollen alltagsnah sein mit praktischen Tipps, die jede und jeder nach Bedarf auch umsetzen kann. Die Einführung in das jeweilige Thema sowie die Leitung der Gespräche übernimmt Mireille Zbinden (Psychologin FSP / Autismus Coach). Je nach Thema bilden auch praktische Übungen Teil des Angebots. Die Umsetzung der Übungen ist stets auf freiwilliger Basis der Teilnehmenden.

### ◇ **Zielgruppe:**

- Erwachsene Autistinnen und Autisten, die Interesse daran haben, unter der Gesprächsleitung einer Fachperson sich mit anderen Betroffenen über Alltagsthemen auszutauschen.
- **Bitte ohne Begleitpersonen oder Assistenzpersonen an den Treffen teilnehmen. Danke.**

### ◇ **Ziel der geleiteten Treffen:**

- Aktive Teilnahme an den Gesprächen für alle Anwesenden ermöglichen.
- Eigene Erfahrungen werden in der Gruppe ausgetauscht.
- Der Austausch gibt praxisnahe Anregungen für den individuellen herausfordernden Alltag und bietet hilfreiche Tipps an von Betroffenen für Betroffene.
- Die Treffen sollen in einem lockeren und respektvollen Rahmen stattfinden können.

### ◇ **Teilnahmebedingungen:**

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie haben Interesse an andere Sichtweisen und Erfahrungen zu dem jeweiligen Thema des Treffens.
- Sie können ohne Begleitperson an den Treffen teilnehmen.

### ◇ **Durchführungsbedingungen:**

- Mindestens 4 und maximal 8 Teilnehmende nach vorheriger Anmeldung (1 Woche vor dem Treffen).
- Gespräche können in Kleingruppen (2-3 Personen) oder im Plenum durchgeführt werden.

### ◇ **Kosten:**

- CHF 40.- pro Person und Anlass (wird direkt vor Ort bezahlt pauschal für Getränke, kleine Snacks, Moderation)

### ◇ **Dauer:**

- jeweils 2 Std.

### ◇ **Ort der geleiteten Treffen:**

- Praxisräumlichkeiten von Zbinden Coaching, Ischernstrasse 25, 4528 Zuchwil (5 Fussminuten vom Hauptbahnhof Solothurn, gratis Parkplätze bei der Praxis vorhanden)

### ◇ **Anmeldung:**

- Jeweils 1 Woche vor dem Treffen an Mireille Zbinden per:  
Mail: [info@zbinden-coaching.ch](mailto:info@zbinden-coaching.ch) oder per WhatsApp: 078 769 02 37

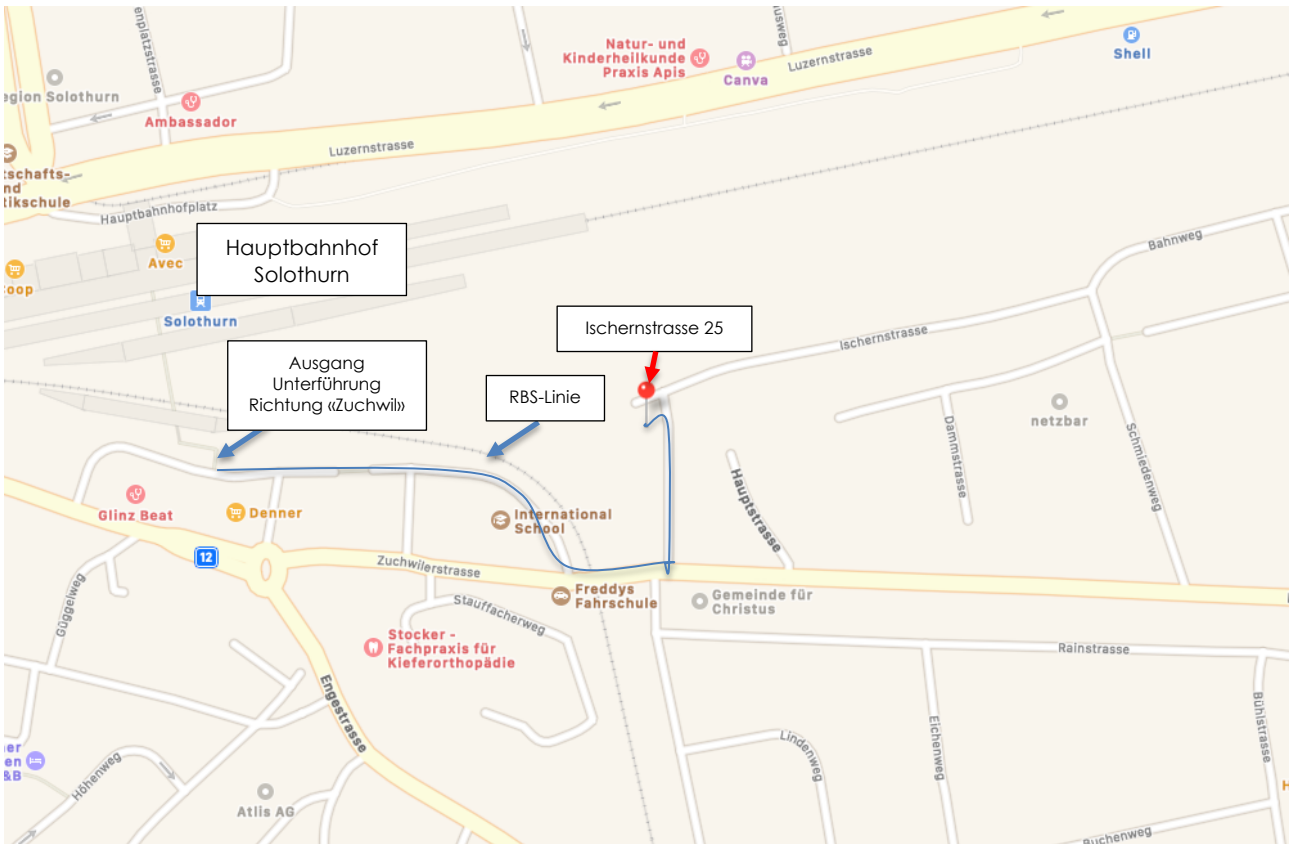
# Daten der Treffen im 2020

---

<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>	<b>Thema</b>	<b>Ort</b>
Samstag, 28.03.2020	14:00 – 16:00	Erholung und Freizeit aktiv gestalten	Zuchwil/SO
Montag, 20.04.2020	18:30 – 20:30	Umgang mit unangenehmen Emotionen	Zuchwil/SO
Samstag, 09.05.2020	10:00 – 12:00	Ernährung und Befinden: inkl. kleiner Apéro (ohne Alkohol)	Zuchwil/SO
Donnerstag, 28.05.2020	18:30 – 20:30	Freundschaften knüpfen und erhalten	Zuchwil/SO
Samstag, 27.06.2020	10:00 – 12:00	«Wie kann ich Ziele erreichen» Aufgaben im Alltag priorisieren und ausführen	Zuchwil/SO
Montag, 13.07.2020	18:30 – 20:30	Achtsamkeitstraining: Entspannen und auftanken	Zuchwil/SO
Samstag, 22.08.2020	10:00 – 12:00	Ernährung und Gesundheit: inkl. kleiner Apéro (ohne Alkohol)	Zuchwil/SO
Dienstag, 08.09.2020	18:30 – 20:30	Erholung und Freizeit aktiv gestalten	Zuchwil/SO
Samstag, 17.10.2020	14:00 – 16:00	Kommunikation und Emotionen	Zuchwil/SO
Dienstag, 10.11.2020	18:30 – 20:30	Kommunikation: Was sage ich wem? Kommunikation mit Unbekannten, Kollegen, Freunden, Familienmitglieder. Grenzen erkennen und Grenzen setzen.	Zuchwil/SO
Montag, 14.12.2020	18:30 – 20:30	Achtsamkeitstraining: Entspannen und auftanken	Zuchwil/SO

## Lageplan:

Ischernstrasse 25  
4528 Zuchwil



Vom Hauptbahnhof die Unterführung Richtung «Zuchwil» verlassen. Danach Richtung Osten (Zuchwil) dem RBS-Geleise nach (ca. 200m) bis zur Hauptstrasse. Danach Richtung Zuchwil (über RBS-Bahnübergang). Links Neupostolische Kirche (Beton-Bau): links in Ischernstrasse abbiegen, ca. 50m laufen bis Hausnummer 25.

