



**MEE**

PLUS

## Cursus Eigen Regie

### Krijg regie over je leven met autisme

Gaat jouw leven met autisme niet vanzelf?

En wil je graag de regie over je eigen leven hebben?

#### **Dan is de Cursus Eigen Regie iets voor jou!**

Je volgt een cursus van 10 bijeenkomsten.

Tijdens de cursus leer je jezelf beter kennen.

En je leert hoe je beter met je autisme kunt omgaan.

Dit doe je in een groep met andere mensen met autisme.

## Voor wie?

Deze cursus is voor mensen van 18 jaar en ouder. De deelnemers hebben een diagnose in het autistisch spectrum en een normaal begaafde intelligentie.

## Wanneer en waar?

### Wanneer

Vrijdag 18 september 2026  
Vrijdag 2, 16 en 30 oktober  
Vrijdag 13 en 27 november  
Vrijdag 15 en 29 januari 2027  
Vrijdag 12 februari  
Vrijdag 7 mei

### Tijd

Van 10.00 tot 12.00 uur

### Waar

In Arnhem.  
Je krijgt het adres als je meedoet.

### Kosten

Je hoeft niets te betalen.  
De gemeente betaalt de kosten.

## Wat gaan we doen?

De onderwerpen zijn:

- Wat is autisme?
- De diagnose
- Communicatie
- Welke sociale contacten en relaties heb je
- Energie, spanningen en vermoeidheid
- Kwaliteiten en talenten
- Signaleringsplan

De groep bestaat uit mensen met autisme. Hierdoor kunnen jullie veel van elkaar leren. En het zorgt ervoor dat je je minder alleen voelt. Zij begrijpen jouw ervaringen.

## Wil je meer weten? Of wil je meedoen?

Je kunt je aanmelden via deze link: <https://www.meeplus.nl/trainingen/cursus-eigen-regie-regio-arnhem-nijmegen-en-rivierenland/>

Je kunt ook contact opnemen met Margareth de Boer:



Telefoonnummer:  
06 11 47 73 04



E-mail:  
[m.deboer@meeplus.nl](mailto:m.deboer@meeplus.nl)