Beste deelnemer,

Welkom bij de Get Together Challenge! In dit journal vind je alle informatie behorende bij deze Challenge die start op maandag 28 september en duurt tot zaterdag 3 oktober.

Het Autisme Netwerk, Avondje Uit en ASSK organiseren deze Challenge die is ontstaan vanuit de behoefte aan verbinding bij onze deelnemers en aansluit bij de landelijke Week tegen de Eenzaamheid. Het is niet altijd makkelijk of vanzelfsprekend om contact te maken met anderen. Dit wordt dit jaar nog eens extra moeilijk door de sociale beperkingen die de huidige corona situatie met zich meebrengt. We hebben dan ook besloten om de handen in een te slaan en samen een Challenge te organiseren die je een stapje op weg kan helpen.

De Challenge bestaat uit zowel off- als online activiteiten waarbij we samenwerken met een groot aantal partners uit regio Tilburg. We willen je uitdagen om deze week deel te nemen aan die activiteiten die bij je passen.

Op de volgende pagina vind je het programma van de gehele week en vervolgens kun je per dag de activiteiten terugvinden. In dit journal staan ook opdrachten waarbij we je uitdagen om verbinding te maken. Hierbij gaat het om verbinding met anderen maar ook om verbinding met jezelf.

Veel plezier!

GET TOGETHER

ASSK Amarant AVONDJE UIT

Ma 28 sep	Di 29 sep	Wo 30 sep
Kick-off 'Get together challenge' en kletsgesprek 16.00-17.00 loc: Online link in journal (pdf)	**Kletsuurtje via Skype** 16.00-17.00 loc: Online via link in journal	**Kennismaking computerhuis. maken en leren.** 14.00-16.00 loc: Paterstraat 89 Tilburg.
Actieve Wandeling met Vibe active 18:30- 19:45 locatie: Oude Warande Parkeerplaats Auberge Du Bonheur, Bredaseweg 441	**Webinar - Wat kun je doen tegen eenzaamheid?** 19.00 – 20.00 Online via link in journal	**Kletsuurtje via Skype** 16.00-17.00 Online via link in journal
	Join us avond 19.00-22.00 R-newt Veemarktstraat 39 Tilburg	**Seven2Nine (huiskamer light)** 19.00-21.00, R-newt Veemarktstraat 39 Tilburg

Do 1 okt	vr 2 okt	Za 3 okt
Kletsuurtje via Skype 16.00-17.00 loc: online via link in journal		
ASSK avond - Wandelen met Ivo Ketelaar 18.30 – 20.30 Nieuwkerksedijk 21 A goirle	**De vrijdagmiddag pub bij Boilrs Hub met Avondje Uit 013** 17:30 – 20:30 Fabriekstraat 22 Tilburg	**Open podium met Brabant Maatjes&Factorium-inclusief livestream** 19.30 – 21.00 loc: koningsplein 11 tilburg

Dagelijkse wandelmeditaties en journalopdrachten

Heb je nog vragen over de activiteiten, mail of bel Malou:
Malou@Avondjeuit013.nl
Tel: 0611211266

Dagprogramma

Dag 1 Maandag 28 september

Vandaag gaan we van start! Wat kun je vandaag verwachten:

Mindfulness Wandelen en journal (dagboek)opdrachten voor reflectie

Tijd: flexibel (wanneer het voor jou uitkomt)

Wat gaan we doen?
Je ontvangt een audio bestand met daarop een wandelmeditatie. Zet je koptelefoon op, trek je schoenen aan en ga naar buiten!

Audio bestand

Tip download soundcloud app!.of druk 2x op play op webpagina

(De wandelmeditaties zijn afgestemd op de journalopdrachten van de dag.

De opdrachten vind je in dit pdfbestand.

Tip: download de app: wandelen in de wijk

(tilburgse app) voor leuke wandelroutes.

Kick-off 'Get together challenge' en kletsgesprek
16.00-17.00
Wat gaan we doen?
We trappen de week af met een woordje van de organisatie. Ook geven we uitleg over de activiteiten van de week en de thuisopdrachten die je kunt doen (het journal). Je kunt ook andere deelnemers aan de week leren kennen. Klik hier voor de skypelink >>>>

Meer informatie & aanmelden

Actieve wandeling met Vibe Active
18:30-19:45
Wat gaan we doen?
Een lekkere actieve wandeling. Tijdens de wandeling delen de jongens van Vibe Active hun kennis en inspiratie over de kracht van beweging met betrekking tot je welbevinden op fysiek en mentaal vlak.

Meer informatie & aanmelden

Wij zijn VibeActive

VibeActive gelooft in de kracht van beweging! We stimuleren je op fysiek, mentaal en sociaal niveau. We gaan in onze begeleiding mentale spierballen kweken, zodat je fitter wordt. In je lichaam, in je hoofd en in je leven!

Theorie

Relatie met jezelf en relatie met je omgeving

Deze eerste dag van de Challenge staat in het teken van relaties, de relatie met jezelf en de relatie met je omgeving. Wij hopen dat we je met deze challenge uit te dagen om allebei de relaties te verbeteren. Misschien denk je nu: "de relatie met mezelf verbeteren? Wat bedoelen ze daar nu mee!?". Dat leggen we hieronder uit!

Al onze relaties zijn een afspiegeling van onszelf.

Onze relaties zeggen meer over hoe wij ons voelen over onszelf, dan perse over die andere mensen. De mate waarin je een goede relatie met jezelf hebt, is de mate waarin je een goede relatie met anderen hebt.

Alleen wat je van binnen voelt, kun je delen met andere mensen. Je kunt pas echt liefhebben als je ook van jezelf houdt. Anders is het geen liefde, maar afhankelijkheid.

Je kunt dus pas delen met anderen waar je zelf genoeg van hebt.

Als je niet van jezelf houdt, dat deel je vooral onzekerheid in plaats van liefde, begrip en respect. Je kunt dus anderen pas echt aandacht geven als je die aandacht niet gebruikt voor wat je denkt dat je zelf tekort komt.

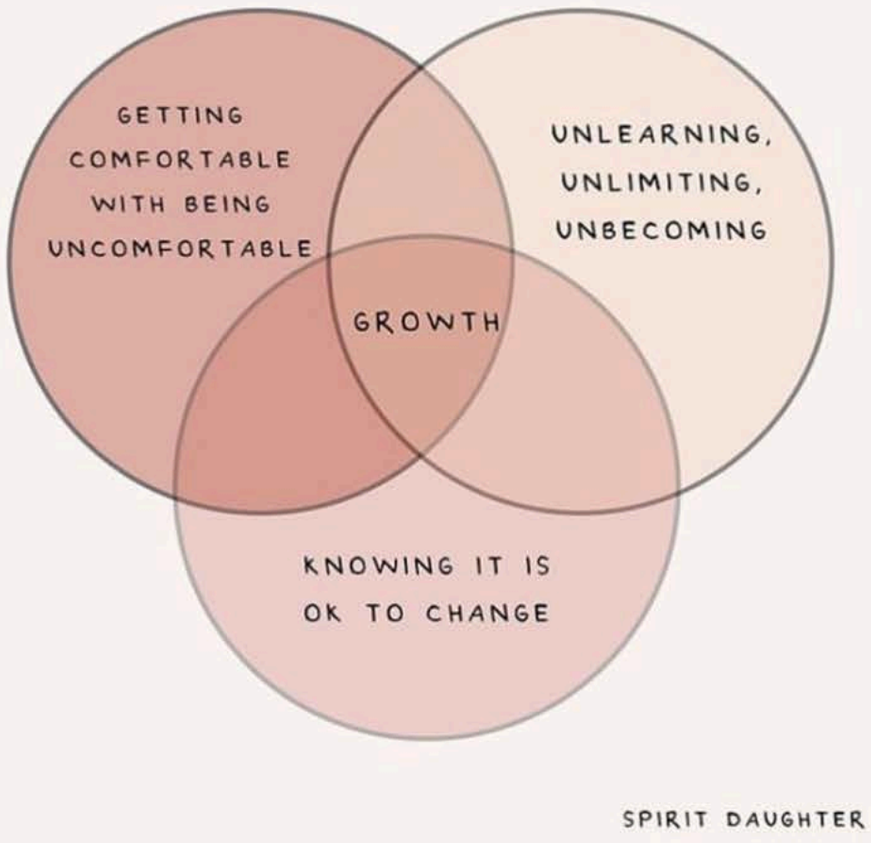
Misschien heb je hier nog nooit zo over nagedacht, maar observeer het zelf – en je zult zien dat het zo werkt. Als je zelf op één been staat, kun je anderen niet ondersteunen. Je kunt nooit echt naar een ander luisteren als je in je hoofd bezig bent met je eigen spanning.

Dus je relaties zijn een afspiegeling van jezelf. Ze reflecteren de mate waarin jij een overvloed of tekort ervaart in je leven. En dus zeggen je relaties meer over jezelf dan per se over de mensen waar je die relaties mee hebt...

Als je investeert in de relatie met jezelf, verbetert dat automatisch alle relaties met andere mensen.

Dus werk aan de winkel! Hier is de belofte: Als je investeert in je zelfontwikkeling, zal de relatie met jezelf beter worden. Elke groei die je daarin ervaart, zal ook de relaties met anderen ten goede komen. Dus hoe vreemd het ook klinkt, het komt allemaal hier op neer:Wil je hele goede relaties met anderen? Verbeter dan (eerst) de relatie met jezelf!

Bron: lifebutterflyeffect via Instagram

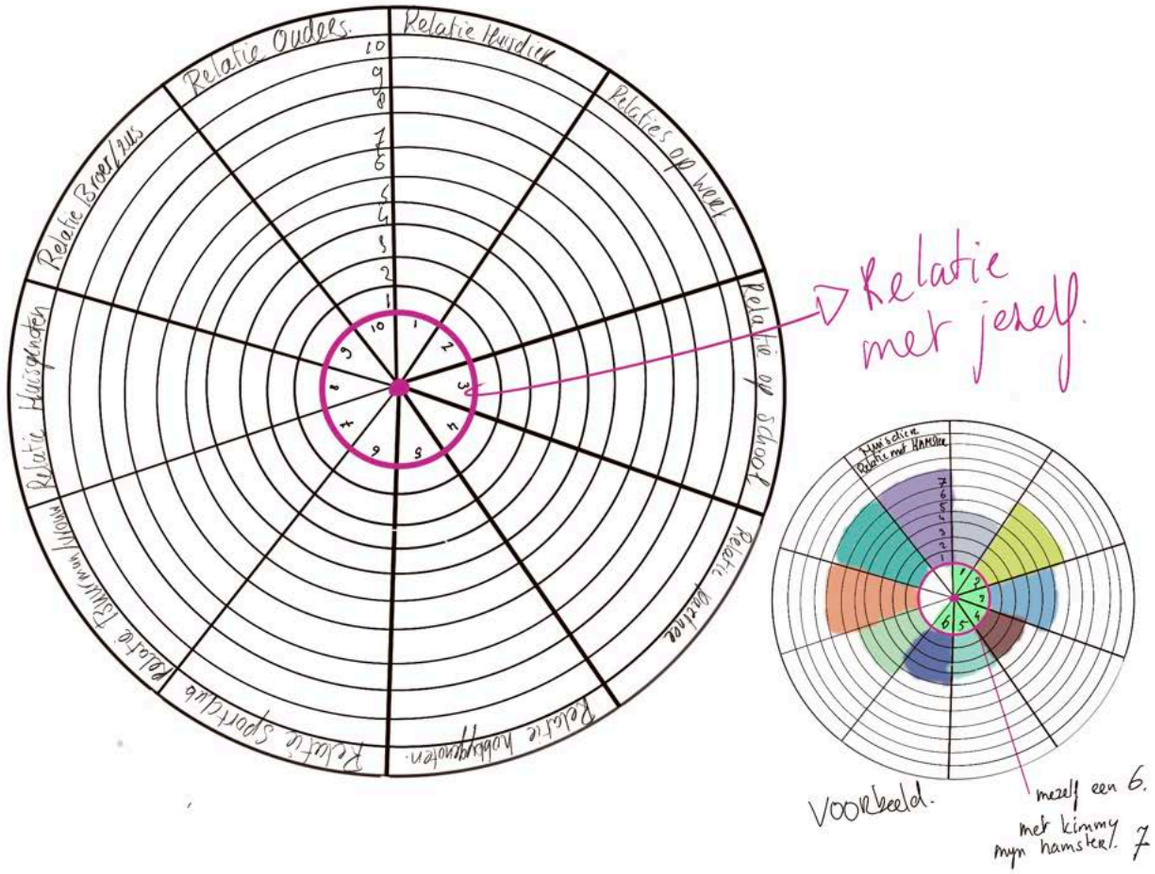


Journalopdrachten

Opdracht 1

Maar hoe staat het nu eigenlijk met jouw relaties? Om de relatie met jezelf en de relatie met anderen in je omgeving in beeld te brengen hebben we onderstaand wiel gemaakt. Vul in dit wiel in welk cijfer je de relatie met jezelf geeft en welk cijfer je de relaties met anderen in je omgeving geeft.

Schrijf er gerust je eigen ideeën bij. Bijv. Relatie met je bFF, relatie met je nicht etc..



Welk cijfer heb je de relatie met jezelf gegeven? …….

En kijk daarna eens naar het cijfer wat je hebt ingevuld. Is dit een voldoende of onvoldoende? Ben je tevreden met de cijfers die je ziet in het wiel?

……

Doelen

Wie succesvol is, volgt zijn dromen en heeft duidelijk voor ogen wat hij wil bereiken. Je volgt je doelen. Maar waarom helpen doelen je om vooruit te komen? En waarom is het zo belangrijk om doelen te stellen?

Doelen geven je een kader
Een concreet doel stellen, maakt het gemakkelijker om te bepalen wat belangrijk en minder belangrijk is. Doelen creëren een stip op de horizon. Duidelijk voor ogen hebben waar je naartoe wil, helpt je beslissingen te maken en geven je een duidelijke taak om aan te werken. Je toont gerichter gedrag en ook je gedachten worden gestuurd. Je zegt bijvoorbeeld gemakkelijker nee tegen taken die niet aansluiten op het bereiken van je doel.

Doelen geven energie en zorgen voor doorzettingsvermogen
Het stellen van een doel beïnvloedt je inzet en drang om het doel te behalen. Wij als mens zijn nu eenmaal geprogrammeerd om te zoeken naar voldoening; het bereiken van je doel. Als je een duidelijk doel hebt, zet je je in om dat doel te behalen en geef je ook minder snel op – gerichte acties in de juiste koers zorgen ervoor dat je langer volhoudt.

Doelen vergroten je creativiteit en zelfvertrouwen
Ben je gemotiveerd om je doel te bereiken? Dan wordt je creativiteit gestimuleerd. Je gebruikt namelijk al je kennis, ervaring en vaardigheden om je doel te bereiken. Je zet al je capaciteit en ideeën in om de eindstreep te halen. Doelen opstellen en deze vervolgens ook behalen, geeft je vertrouwen dat hetgeen wat je voor jezelf opstelt ook lukt. Ook het terugkijken op de doelen die je gesteld hebt en vervolgens zien wat je allemaal gerealiseerd hebt, geeft je vertrouwen een boost. En dat geeft je weer motivatie voor je volgende doel.

Opdracht 2

Met de vorige informatie over doelen willen we je vragen om nu nog eens naar het relatiewiel te kijken: Welk cijfer of welke cijfers wil je ophogen en welk doel kun je hieraan verbinden?

……

Elk doel is goed en elke stap die je zet is goed!

Voorbeelden van doelen zijn:

Ik wil de relatie met mezelf minimaal met het cijfer 6 beoordeel en Ik wil mee hebben gedaan met een offline activiteit.

Ik wil contact hebben gemaakt met iemand uit de challenge.

Ik wil twee keer in tijdens de challenge een wandelmeditatie hebben gedaan

Ik wil een vriend die ik al lang niet heb gesproken opgebeld hebben.

Ik wil meer bezig zijn met mijn hobby Etc.

Schrijf hieronder je doel voor deze week:

Mijn doel voor deze week is:

……

……

……

……

Dit ga ik bereiken door:

……

……

……

……

……

Wie kan mij ondersteunen bij het bereiken van dit doel?:

……

……

……

……

Wat levert het mij op als ik mijn doel behaald heb?:

……

……

……

……

Dagprogramma

Dag 2 Dinsdag 29 september

Mindfulness Wandelen en journalopdrachten

Audio bestand

Tip download soundcloud app!.of druk 2x op play op webpagina

Kletsuurtje via Skype

16.00-17.00

Wat gaan we doen?

Dagelijks kletsgesprek met de organisatie en andere deelnemers.
Bedoeld om deelnemers aan de week beter te leren kennen en de thuisopdrachten (journal) met elkaar te bespreken.

Klik hier voor de skypelink >>>>

Meer informatie & aanmelden

Webinar - Wat kun je doen tegen eenzaamheid?

19.00 – 20.00

Wat gaan we doen?

Dit is een live webinar waarin 3 jongeren die zelf ervaring hebben met eenzaamheid met elkaar in gesprek gaan.
Ze vertellen wat zij hebben gedaan om hun eenzaamheid tegen te gaan. Het zijn inspirerende verhalen waar jij misschien ook wel tips uit kan halen.
Na je aanmelding ontvang je een link om het webinar te volgen.

Meer informatie & aanmelden

Join us avond

19.00-22.00

Wat gaan we doen?

Bij Join Us doe je veel leuke dingen en helpen we je sociaal sterker worden. Samen met andere jongeren bedenk en organiseer je allerlei leuke activiteiten. Jullie bepalen dus zelf hoe de avond eruit ziet.
Deze groep is van 18-25 jaar. Er is ook een groep 12-18 jaar.

Meer informatie & aanmelden

Theorie

creëer je eigen goede gedachten

Met positieve affirmaties kun je goede gedachten creëren. Een affirmatie is namelijk een positieve verklaring. Het kan iets zijn wat je zegt of leest. Door affirmaties uit te spreken ondersteun je het creëren van stimulerende en optimistische gedachten. **Affirmaties** zijn het effectiefst als je ze formuleert alsof je reeds doet wat je wilde doen (in plaats van deze actie in de toekomst te plaatsen). Dus begin met de zin: 'ik doe' in plaats van 'ik zou graag willen doen.' (Je went er snel aan). Door de zin vaak te herhalen ga je er uiteindelijk ook in geloven, dat is de kracht van een affirmatie.

Oefening: positieve affirmaties bedenken

Schrijf of typ enkele positieve uitspraken op. Stel je beschermengel voor als een liefhebbende ouder of coach die jou in al je streven steunt. Wat zou die stimulerende leraar nu tegen jou zeggen? Verander die uitspraak zodanig dat hij nu van jou komt. Maak van jezelf je eigen liefdevolle gids. Begin je affirmatie met het woord 'ik'. Spreek je affirmaties uit alsof zij al gebeurd zijn. In plaats van iets wat in de toekomst zal plaatsvinden.

Voorbeelden voor de basis van je eigen positieve affirmaties

- Ik ben gezond
- Ik ben gelukkig
- Ik ben mooi geslaagd voor mijn examens
- Ik heb alles wat ik nodig heb om mijn doel te bereiken
- Ik heb een baan waarvan ik houd
- Ik heb een liefdevolle en veilige relatie
- Ik ben sterk
- Ik ben blij
- Ik ben dankbaar voor alles wat ik heb
- Ik ben goed zoals ik ben
- Ik ben waardevol
- Ik ben mooi…

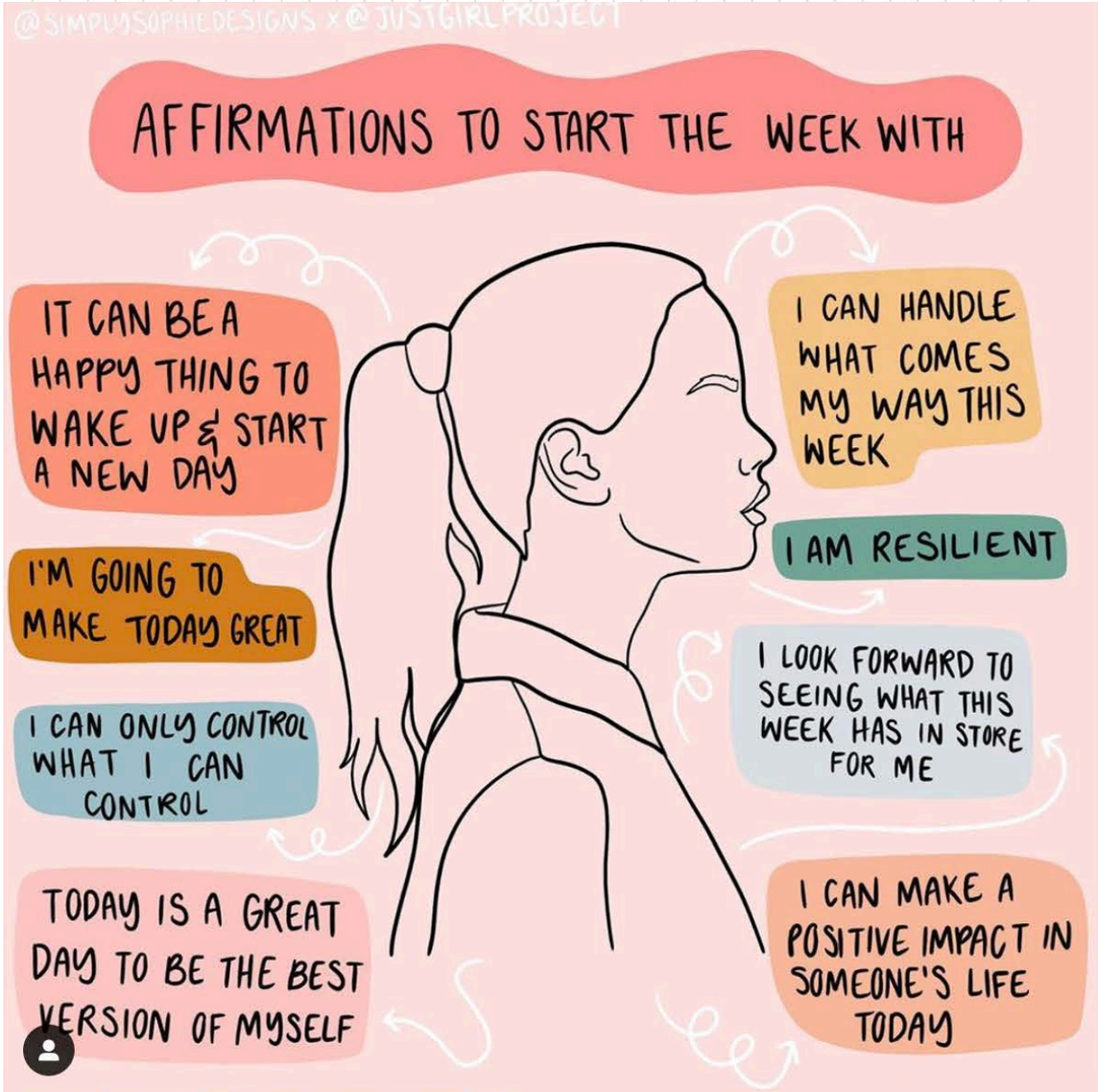
Journalopdrachten

Aan de slag, opdracht 3:

1. Spreek iedere dag je affirmaties uit.
2. Knip je affirmaties uit en plak ze tegen de ijskast of op nachtkastje. Je kunt zelfs een affirmatie op de spiegel in de badkamer plakken – overal waar je deze iedere dag of verschillende keren per dag ziet. Gebruik er diverse tegelijkertijd, of werk met een boodschap die je overal in huis neerlegt. Dit is een oefening uit het boek: Engelen in je leven van Jacky Newcomb.

Tip: Als er een negatieve opmerking je te binnen schiet, haal dan je schouders op zodra je je daarvan bewust wordt. Recht je rug vol zelfvertrouwen (zelfs als je voelt dat je net doet alsof). Oefen en blijf door met oefenen. Door steeds meer affirmaties en positieve uitspraken te blijven herhalen weet ik zeker dat je er niet meer mee zult ophouden!

girlsmakingmagic
✨ by @carolaharo



👇🏽 #justgirlproject
.
(🎨 @simplysophiedesigns)

Tip: check ook instagram of Pinterest voor affirmaties

Dagprogramma

Dag 3 Woensdag 30 september

Mindfulness Wandelen en journalopdrachten

Audio bestand

Tip download soundcloud app!.of druk 2x op play op webpagina

Kennismaking Computerhuis Leren en Maken Tilburg

14.00-16.00
Wat gaan we doen?
Een rondleiding door het computerhuis Leren en Maken Tilburg.
Op deze dagbestedingslocatie van Leermakers zorggroep verzorgen ze computerreparaties, bouwen ze computers en geven ze advies en trainingen over computergebruik.
Ook kun je de locatie gebruiken om lekker te gamen en contact te maken met andere computer fanatiekelingen.

Meer informatie & aanmelden

Kletsuurtje via Skype

16.00-17.00
Wat gaan we doen?
Dagelijks kletsgesprek met de organisatie en andere deelnemers.
Bedoeld om deelnemers aan de week beter te leren kennen en de thuisopdrachten (journal) met elkaar te bespreken.
Klik hier voor de skypelink >>>>

Meer informatie & aanmelden

Seven2Nine (huiskamer light)

19.00-21.00
Wat gaan we doen?
Seven2Nine is een laagdrempelige activiteit waar jongeren van 15-27 jaar elkaar kunnen ontmoeten. De invulling van de avond bepalen de jongeren zelf. De insteek is plezier maken en het ondernemen van activiteiten die voor iedereen leuk zijn.

Meer informatie & aanmelden

Theorie

Waar word jij blij van?

Doen waar je blij van wordt, heeft tot gevolg dat je meer ontspant en kan genieten van de activiteiten waar je mee bezig bent. Vaak hebben die activiteiten dan ook te maken met de interesses die je hebt of de talenten die je bezit. Het woord talent klinkt misschien wat groots, maar heb het dan vooral over de dingen die je gemakkelijk af gaan.

Het klinkt simpel. Hoe meer tijd je besteed aan leuke dingen, hoe groter de kans is dat je ontspannen en gelukkiger rond loopt. Je maakt het leven dus gemakkelijker voor jezelf wanneer voldoende tijd besteed aan dingen waar je blij van wordt.

Experiment: Doe vandaag iets waar je blij van word. Wanneer je wilt kun je dit ook samen met iemand doen.

Als gevoelens konden spreken: blijheid zou je iets kunnen vertellen over je talent en kracht !! Time to shine……

Journalopdracht:

Opdracht 4:

Nu ben ik benieuwd naar wat jullie zo blij maakt. We beginnen door een lijst te maken van je favoriete muziek, boeken eten plaatsen en activiteiten. Probeer bij elk item 3 voorbeelden op te noemen. En kan je ook aangeven wat je zo blij maakt van wat je hebt opgeschreven? Schrijf dat achter elke zin.

Favo muziek (evt favo album of single nummer van de artiest):

1 Lionel Richie back to front (liedje dancing on the Ceeling)
Wat voor gevoel roept de muziek bij je op? Ik word er vrolijk van. Ook is het een beetje gek. Dansen op het plafond. Wat maakt dat ik het juist leuk vind. Wat brengt het jou om naar deze muziek te luisteren? Het geeft mee een vakantiegevoel en dat ik even niet serieus hoeft te doen maar even heel de wereld kan vergeten.

Favo muziek (evt favo album of single nummer van de artiest):
1
2
3

Favo boeken en wat vind je er zo leuk aan?
1
2
3

Favo plekken (dat kan in huis zijn of bepaalde landen of steden waar je graag komt. Het Kunnen ook plekken in je omgeving zijn waar je graag komt.

1
2
3

Favo activiteiten of activiteiten die je gemakkelijk af gaan

1
2
3

Wat brengen deze activiteiten jou?

Hoe zou het zijn wanneer je meer dingen doet waar je blij van word?

Dagprogramma

Dag 4 Donderdag 1 oktober

Mindfulness Wandelen en journalopdrachten

Audio bestand

Tip download soundcloud app!.of druk 2x op play op webpagina

Kletsuurtje via Skype

16.00-17.00

Wat gaan we doen?

Dagelijks kletsgesprek met de organisatie en andere deelnemers. Bedoeld om deelnemers aan de week beter te leren kennen en de thuisopdrachten (journal) met elkaar te bespreken.

Klik hier voor de skypelink >>>>>>>>>>>>>>>

Meer informatie & aanmelden

ASSK avond - Wandelen met Ivo Ketelaar

18.30 - 20.30

Wat gaan we doen?

Fotograaf, auteur en ervaringsdeskundige Ivo Ketelaar zal vanuit eigen ervaring en kennis vertellen over eenzaamheid en hoe dit voor een persoon met autisme voelt en binnenkomt. Deze eenzaamheid is moeilijk te zien aan iemand. Dus hoe ga je daar nou mee om als omstander. Tijdens een wandeling door de natuur, gebruik makend van de omgeving en beeldspraak probeert Ivo de binnenkant te vertalen naar anderen en te verbinden aan elkaar.

Meer informatie & aanmelden

Theorie

Je persoonlijke bankrekening

"Een betere wereld begint bij jezelf" was ooit een reclamecampagne van SIRE. En ze hadden nog gelijk ook...

Hoe je over jezelf denkt en hoe je je voelt kun je vergelijken met een bankrekening. Staat er veel geld op? Dan is het goed. Sta je in de min? Dan heb je een probleem.

Je bankrekening vul je door goede dingen te doen, beloftes aan jezelf na te komen. Dit heeft als resultaat dat je je goed voelt. Je zelfvertrouwen groeit en je zal beter over jezelf denken. Als je bankrekening hoog genoeg is maakt het niet zoveel uit als je een keertje er krediet van opneemt; door beloftes aan jezelf te breken of niet in jezelf te geloven.

Van de hieronder beschreven symptomen kun je kijken hoe het met jou bankrekening is gesteld.

Mogelijke symptomen van een persoonlijke bankrekening die niet zo hoog is:

- Je geeft gemakkelijk toe aan druk van anderen
- Je worstelde met gevoelens van depressie en minderwaardigheid
- Je maakt te veel zorgen wat andere van je denken.
- Je ondermijnt je gezondheid door buitensporig drank en drugsgebruik
- Je word snel jaloers als iemand in je naaste omgeving succes heeft.

Mogelijke symptomen van een gezonde persoonlijke bankrekening met een positief saldo:

- Je komt op voor jezelf en biedt weerstand aan druk van anderen.
- Je maakt je niet te veel zorgen of je aardig gevonden wordt.
- Je ziet het leven over het algemeen als een positieve ervaring.
- Je hebt vertrouwen in jezelf.
- Je hebt een doel in je leven.
- Je bent blij als andere succes hebben.

Verlies de moed niet als het niet goed gaat met je persoonlijke bankrekening. Begin gewoon vandaan met het storten van kleine bedragen.

Voorbeeld persoonlijke bankrekening:

Stortingen op de persoonlijke bankrekening	Opnamen van de persoonlijke bankrekening.
Beloften aan jezelf nakomen (bijvoorbeeld Je wil die dag gezond koken voor jezelf en je doet dat)	Beloften aan jezelf breken. (Je kiest voor de friet tent terwijl je met jezelf hebt afgesproken gezond te koken.
Kleine aardige dingen doen.	Jezelf terugtrekken
Eerlijk zijn	Oneerlijk zijn
Jezelf vernieuwen	Jezelf uitputten
Je talenten benutten	Je talenten verwaarlozen

Opdracht 5:

Nu kan jij het invullen (je mag evt het voorbeeld overnemen en iets toevoegen.)

Positieve dingen, geld storten	Negatieve dingen, geld opnemen

Maak de balans op van je persoonlijke bankrekening afgelopen week:

Wat, wanneer?	+	-
TOTAAL		

Dagprogramma

Dag 5 vrijdag 2 oktober

Laatste journalopdracht van de week

Tip: reflecteren gaat super wanneer je wandelt!! En dan vandaag zonder een audiobestand.

De vrijdagmiddag pub bij Boilrs Hub met Avondje Uit 013

17.30 - 20.30
Wat gaan we doen?
De vrijdagmiddag pub staat in het teken van anderen ontmoeten.
Op de leukste locatie in het centrum in Tilburg (Boilrshub) Boilrs Hub eten we samen, en doen we gezellige spelletjes om elkaar beter te leren kennen. Deze keer staat er een leuke pubquiz op het programma.

Meer informatie & aanmelden

Bron: global_mental_health via instagram

Theorie

Compliment geven

Iedereen vindt het fijn om een compliment te ontvangen. Zodra je een compliment geeft, krijg je vaak iets terug in de vorm van waardering. Het is wetenschappelijk aangetoond dat mensen die veel geven over het algemeen gelukkiger zijn. Dat geldt niet alleen voor materiële zaken, maar ook voor niet-tastbare zaken als liefde, vriendelijkheid, empathie en complimenten. Vooral door niets terug te verwachten, geeft het een gevoel van voldoening. Door een compliment te geven, laat je zien dat je iemand of iets waardeert; dat je de positieve kant ziet van diegene. Door bij iemand anders het positieve en het goede te benoemen kun je ervoor zorgen dat er iets positiefs gebeurt in het leven van de ander en in je eigen leven.

Een paar tips voor het geven van complimenten:

Complimenten zijn er in allerlei soorten en maten. Maar waar let je op bij het geven van een goed compliment? Een goed compliment stimuleert de groei-mindset. Dit doe je door je complimenten te richten op het proces, de weg ergens naar toe, het oefenen. Daar heeft een mens namelijk zelf invloed op. Daarom willen we je meegeven om voornamelijk complimenten te geven over de inzet en minder op het resultaat. Waar voldoet een goed compliment aan?

- Geef het compliment vanuit je hart.
- Geef een compliment over iets dat je waardeert, bewondert.
- Zorg dat het compliment positief geformuleerd is.
- Geef een specifiek en concreet compliment.
- Zorg dat het compliment speciaal voor die ene persoon is; maak het compliment individueel en persoonlijk. Dit doe je door "ik vind" of "jij bent" te gebruiken en aan te vullen met een voorbeeld of een situatie te noemen waarbij je dit opviel.
- Let op je toon en laat het compliment oprecht en welgemeend klinken. En in welke stappen geef je een compliment?

Journalopdracht:

Opdracht 6:

Welk complimentje zou jij jezelf geven voor iets wat afge
gebeurd is?

……

……

Welk compliment zou jij iemand uit je omgeving willen geven?
Kan ook via een kaartje sturen of een berichtje via bijv whatsapp etc.

Vandaag is het dag 5 van de Challenge. Kijk eens terug naar dag 1 bij het door jou geformuleerde doel. Heb je het doel bereikt? Is de relatie met jezelf en anderen verbeterd?

Zo ja; fantastisch! Sta eens stil bij welke stappen je zelf gezet hebt om dit doel te bereiken.
Wat ik heb gedaan is;

……

……

Bron: justgirlproject

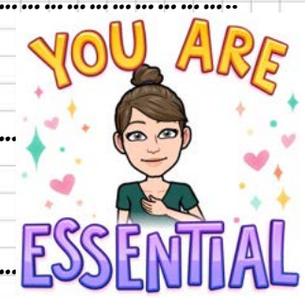
Schrijf ook op wat het met je doet dat je dit doel hebt bereikt en wat je meeneemt uit deze challenge en op meer gebieden in je leven kunt toepassen:

Nu ik mijn doel bereikt heb voel ik me:

……

……

Wat ik meeneem uit deze challenge is:



……

……

Zo nee: Jammer, maar je hebt elke dag een nieuwe kans om je doel te behalen!
Wat ik komende week kan doen om mijn doel alsnog te behalen is:

……

Wie mij de komende week kan ondersteunen om mijn doel te behalen is:

……

- Wat neem je mee uit deze week?
- Zijn je relaties verbeterd? Met jezelf? En met anderen?
- Bekijk ook het relatiewiel van opdracht 1 en geef opnieuw
- een cijfer ……

Dagprogramma

Dag 6 zaterdag 3 oktober

Open podium met Brabant Maatjes en Factorium- inclusief livestream

19.30 – 21.00

Wat gaan we doen?

Deze zaterdag tonen jongeren en jongvolwassenen van Brabant Maatjes en andere initiatieven hun talent bij Factorium Podiumkunsten. Deze activiteit is ook bedoeld om andere creatievelingen te leren kennen. Brabant Maatjes is een community van jongeren tussen de 18 en 35 die nieuwe maatjes zoeken in Noord-Brabant.

Meer informatie & aanmelden

Bedankt dat je met ons mee deed!!!
Je weet nu waar je ons kunt vinden!!
Algemene gegevens kun je vinden op de laatste pagina's van dit journal

Groetjes Team GET TOGETHER

Remember time to shine

Info deelnemende organisaties

Wie:	Locatie:	Website:	Logo:
ASSK	Nieuwkerksedijk 21 A Goirle	www.asskme.com	
Avondje Uit 013	Nvt.	https:// www.avondjeuit013.nl	
Amarant	Nvt.	https://www.amarant.nl	
Autismenetwerk midden Brabant	Eilenbergstraat 250 Tilburg	Facebook pag Autismenetwerk	
Boilrs Hub	Fabriekstraat 22 Tilburg	https://www.boilrshub.nl	
R-Newt	R-newt Veemarktstraat 39 Tilburg	https://r-newt.nl	
Join us	R-newt Veemarktstraat 39 Tilburg	www.joinus.nu	
Brabant Maatjes	Nvt.	www.facebook.com/ brabantmaatjes/	
Factorium	Koningsplein 11A, 5038 WG Tilburg	https://www.factorium.nl	
Vibe Active	Groenstraat 139-155, Tilburg, Nederland	https://vibeactive.nl	
Leermakers Zorggroep	Eekbrouwersweg 10, Hertogenbosch	https:// leermakerszorggroep.nl	
Innovatie-centrum Imagine	Nvt.	https://innovatiecentrum-imagine.nl	
Hoe kijkt autisme	Nvt.	www.ivoketelaar.com	
Abc Arcadia	Nvt.	https://arcadia-abc.nl	
Stichting de As	Nieuwkerksedijk 21 A Goirle	https:// www.stichtingdeas.nl	