



November 2015 Express

## Expand your web of gratitude



*“Gratitude makes sense of our past, brings peace for today, and creates a vision for tomorrow.”*

Melody Beattie

It's the time of year when we pause to give thanks for all the good things we have around us. We tend to look to our friends and loved ones, and let them know how fortunate we are to have them in our lives. This is the healthiest of exercises. Feeling and expressing gratitude enhances our lives in countless ways.

Every parent, particularly those parents of kids with special needs, knows that navigating the system can be a challenge. We may not always agree with what we hear from our educators or health care providers, but it's worth remembering how devoted these people are to helping our children succeed.

**DONATE**  
to Matrix

### ["Embrace the Child You Have"](#)

Hear the inspiring story of this young man with autism and his mother who never gave up!

[En Español](#)

### Upcoming Matrix Trainings & Workshops

[IEP Basics in Spanish](#)

[Understanding Special Education Assessment](#) with Matrix and Arnold Advocacy (English only)

Matrix is offering a six-week **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) course...**[read more](#)

### Early Years

[Want to know more about Gratitude Jars?](#)

Expand your web of gratitude this Thanksgiving, and you'll find it easier to appreciate your blessings the rest of the year, too.

[Return to top](#)

---

### Gratitude in the Early Years, 0-3



A Thanksgiving challenge to all of you with little ones with disabilities who feel overwhelmed and frustrated: find one moment every day to just stop and appreciate all you have.

Why not begin a list of what you're grateful for? Like the [Gratitude Jar](#) you may have heard about, your list can remind you of all you have to be thankful for.

---

### Upcoming Matrix Trainings & Workshops



**Please join us for a series of trainings for families, in English and Spanish.**

The series will rotate through Marin, Solano, and Sonoma counties. You are welcome to attend any of these important trainings! \*

#### Topics include:

- *IEP Basics and Overview*
- *Advocating for Your Child*

### Matrix News

**Gratitude...Big and Bigger Blessings.**

*Has Matrix helped you?  
[Let us know.](#)*

---

### Ways to Give



We are proud to announce [WBE Inc.](#), as a sponsor of our Parent Workshop Series in Marin, Sonoma and Solano Counties through June 2016...[Read more](#)

---

### Community Events



Sensory Sensitive Film Screenings

[Saturday, November 28th](#)

Showing monthly at 10 am on the last Saturday of each month at Airport Stadium 12 in Santa Rosa.

---

- [Special Education Rights and Responsibilities](#)

### November offering in Solano County

Suisun City Library  
601 Pintail Drive,  
Suisun City

#### **IEP Basics and Overview**

[Spanish: Nov. 19th, 10 am – 12 pm](#)

\* January locations and dates will be posted on our [website calendar](#) (to be announced).



Special thanks to the folks at [WBE Inc.](#) who are sponsoring our Parent Workshop Series in Marin, Sonoma, and Solano Counties.

[Return to top](#)

### December offering in Marin County

Matrix Parent Network  
94 Galli Drive, Suite C,  
Novato

#### **Understanding Special Education Assessment with Matrix and Arnold Advocacy**



ARNOLD ADVOCACY  
Special Education Solutions

[Dec. 14th, 10 am – 12 pm](#)

### Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Starting January 7, Matrix is offering a six-week Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) course

Feeding Picky Eaters

[Monday, November 16th](#)

Dr. Danielle Shahan  
Jaime Betters

CNP Monday Night Fall  
Lineup of Presentations, 1st  
& 3rd Monday, 6:30pm -  
8:30pm.

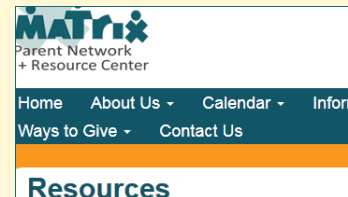
RECInc - 3rd Friday Dance

[Friday, November 20th](#)

7:00 - 9:30pm

[Visit our Calendar](#) for more community events.

### Explore Our Resources



- [Information by topic](#)
- [Matrix Newsletters](#)
- [Links to Key Public Agencies](#)
- [Matrix Libraries \(in our offices\)](#)

**Take 2 minutes**

to review us for the  
**@GreatNonprofits Top-Rated Awards!**

specifically for parents of children with special needs. This course has a \$120 fee and will be held in Petaluma.

Registration begins December 3. Check our [website calendar](#) for details in December.

[Return to top](#)

---

## Matrix News

**We have TWO new Facebook support groups!**

### Sonoma

<https://www.facebook.com/groups/MatrixSonomaSupport/>

### Marin

<https://www.facebook.com/groups/MatrixMarinSupport/>

### Napa/Solano

<https://www.facebook.com/groups/MatrixSolanoSupport/>

A few words from our Executive Director

**Gratitude...Big and Bigger blessings**



**As parents**, we are grateful for connecting with others who truly understand our challenges and successes with our children.

**As Matrix**, we are grateful for our friends and community who support us through donations and volunteering time and energy.

**As the Executive Director**, I am grateful and honored to

[Review Us](#)

**Connect Online!**

[Like us on Facebook](#)

[Join our Matrix Big Tent](#)

A safe online community for Matrix parents/guardians only



[SONOMA  
Facebook](#)



[MARIN  
Facebook](#)



[NAPA/SOLANO  
Facebook](#)



[Twitter](#)



[Flickr](#)



[Big Tent](#)

work with such a talented, passionate, committed group of folks who make a difference for families of children with special needs.

[Return to top](#)

---

## Ways to Give

**“EMBRACE THE CHILD YOU HAVE!”**



### Save the Date

[Eric Weber](#) and Sandy Weber

Lark Theater, Sunday, January 24, 2015, 4:00 PM

Tickets on sale December 1, 2015!

[www.matrixparents.org](http://www.matrixparents.org)

Please contact Kristie Anderson,

[kristiea@matrixparents.org](mailto:kristiea@matrixparents.org), 415-475-2188

[Return to top](#)

**En Español**

## **Amplíe su red de gratitud**

*"La gratitud tiene sentido de nuestro pasado, trae la paz para hoy, y crea una visión para el futuro."*

--Melody Beattie

### **Próximos Entrenamientos y Talleres de Matrix**

Es la época del año cuando hacemos una pausa para dar gracias por todas las cosas buenas que tenemos a nuestro alrededor. Tendemos a buscar a nuestros amigos y seres queridos, y hacerles saber lo afortunados que somos de tenerlos en nuestras vidas. Este es el más sano de los ejercicios; sentir y expresar gratitud mejorar nuestras vidas de innumerables maneras.

Todos los padres, en particular los padres de niños con necesidades especiales, saben que la navegación por el sistema puede ser un desafío. No siempre podemos estar de acuerdo con lo que escuchamos de nuestros educadores o proveedores de salud, pero vale la pena recordar cómo dedicado estas personas han a ayudado a nuestros hijos a tener éxito.

Amplíe su red de gratitud este Día de Gracias, y usted encontrará que también es más fácil apreciar sus bendiciones que el resto del año.

### **Gratitud en los Primeros Años**

Un reto de Acción de Gracias a todos ustedes con los pequeños con discapacidad que se sienten abrumados y frustrados: Buscar un momento cada día para parar y apreciar todo lo que tiene.

¿Por qué no comenzar una lista de lo que está agradecido? Al igual que el tarro de Gratitud que usted puede haber oído hablar, su lista puede recordarle de todo lo que tiene que estar agradecido.

[Volver arriba](#)

## **Próximos Entrenamientos y Talleres de Matrix**

Por favor, únase a nosotros para una serie de cursos de formación para las familias, en Inglés y Español.

La serie girará a través de los condados de Marin, Solano, y Sonoma. Es bienvenido asistir a cualquiera de estos entrenamientos importantes! \*

Los temas incluyen:

- Fundamentos y Visión General del IEP
- Abogando por su Niño
- Derechos y Responsabilidades de la Educación Especial

### **Oferta en el Condado de Solano en Noviembre**

Suisun City Library  
601 Pintail Drive,  
Suisun City

Fundamentos y Visión General del IEP  
Español : Noviembre 19o, 10 a.m.-12 p.m.

\* Lugares y fechas de enero se publicarán en nuestro calendario sitio web (que se anunciará ).

[Volver arriba](#)

## **Noticias de Matrix**

**¡Tenemos dos nuevas Grupos de apoyo de Facebook!**

### **Sonoma**

<https://facebook.com/groups/MatrixSonomaSupport/>

### **Marin**

<https://www.facebook.com/groups/MatrixMarinSupport/>

## Napa/Solano

<https://www.facebook.com/groups/MatrixSolanoSupport/>

Unas palabras de nuestro Director Ejecutivo

### Gratitud...Grande y Bendiciones más Grandes

**Como padres**, somos agradecidos para conectar con otras personas que realmente entienden nuestros desafíos y éxitos con nuestros hijos.

**Como Matrix**, estamos agradecidos por nuestros amigos y la comunidad que nos apoyan a través de donaciones y el tiempo de voluntariado y energía.

**Como Director Ejecutivo**, estoy agradecido y honrado de trabajar con un apasionado grupo tan talentoso, y comprometido de personas que hacen una diferencia para las familias de niños con necesidades especiales.

[Volver arriba](#)

## Maneras de Dar

[WBE Inc.](#) patrocina nuestro Serie de Talleres para Padres en Marin, Sonoma y Solano



[Volver arriba](#)



© Copyright 2015 Matrix Parent Network and Resource Center

### Novato Office:

94 Galli Drive, Suite C  
Novato, CA 94949

### Fairfield Office:

817 Missouri Street, Suite 2  
Fairfield, CA 94533