

# Nieuwsbrief

Lotgenotengroep Autisme Limburg



**7 december 2016**

Beste lotgenoten,

We hebben de planning van 2017 rond. We hopen dat we weer een leuk en gevarieerd programma in elkaar hebben gezet. Als jullie leuke onderwerpen weten, horen we dat graag via onze e-mail [lotgenotengroep-autisme@hotmail.com](mailto:lotgenotengroep-autisme@hotmail.com). Dan kunnen we die gebruiken voor 2018. Het zelfde geldt voor activiteiten. We staan altijd open voor suggesties.

Soms krijgen wij als commissie wel eens de vraag “waarom heet de groep eigenlijk lotgenotengroep en niet contactgroep of zoiets?” De belangrijkste reden om de groep zo te blijven noemen is dat onze oprichter, Mannolito Schuivens, de groep zo heeft genoemd. Dat willen wij in ere blijven houden. En als je kijkt naar een definitie van lotgenotencontact *“Contact tussen mensen (of tussen ouders van kinderen) met een bepaalde beperking, aandoening of problematiek, ter ondersteuning van elkaar”*, dan zie je dat de naam eigenlijk heel goed gekozen is.

Hieronder kunnen jullie lezen wat wij als commissie en bestuur de afgelopen tijd zoal hebben gedaan en nog zullen gaan doen.

## **Commissie:**

### **Commissie Activiteiten:**

Op 20 september is deze commissie bij elkaar gekomen. Het belangrijkste thema was de planning en de taakverdeling voor 2017.

Je kunt altijd ideeën voor activiteiten aandragen via [lotgenotengroep-autisme@hotmail.com](mailto:lotgenotengroep-autisme@hotmail.com)

### **Commissie Communicatie:**

Op woensdag 5 oktober heeft Anouk de groep gepresenteerd bij PsyQ. Op donderdag 8 en vrijdag 9 december hebben Monique en John de groep geïntroduceerd tijdens de Psycho-educatie van AmaCura. Aan deze presentaties houden wij geregeld nieuwe deelnemers over.

Onze website heeft Anouk vernieuwd. Op de PC zul je niet veel verschil zien, maar op de smartphone en tablet is onze site veel beter leesbaar. De planning voor 2017 staat al op de site.

Binnenkort zullen wij jullie vragen een toestemmingsformulier voor foto's in te vullen. Zo kunnen wij voorkomen dat mensen die niet herkenbaar in beeld willen komen toch te zien zijn op onze website, Facebookpagina, in onze folder of andere publicaties.

Erik Welting is sinds enige tijd actief als redacteur van onze Facebookpagina. Hij is ook de fotograaf van onze groep.



Monique, Anouk en John hebben regelmatig overleg via WhatsApp.

#### **Commissie Inloopavond:**

Anouk blijft voorlopig de inloopavonden alleen voor haar rekening nemen. Ze zal, als dat nodig is, ondersteuning vragen aan een van de andere commissieleden. Tijdens de inloopavonden waarbij we in groepjes hebben gewerkt, zijn verschillende deelnemers gespreksleider geweest. Het werken in groepjes bevalt goed. We zullen ook in 2017 een aantal malen gasten mogen begroeten. Zoals eerder aangegeven: deze commissie is heel blij met jullie suggesties. Anouk, Monique en John zijn op 25 oktober bij elkaar gekomen om de inloopavonden van 2017 te plannen.

Op 4 november zijn John en Monique in gesprek geweest met Lisanne Veltrop en Liesbeth Schiffler van CMWW. Een van de zaken die we naar voren hebben gebracht is de vraag of hulphonden tijdens de inloopavonden welkom zijn. Op de inloopavond van 8 november heeft Anouk het nog een keer met hen over dit onderwerp gehad. Ze hebben daarna overleg gehad met Cicero, met als resultaat dat hulphonden welkom zijn!



### **Overige activiteiten Commissie:**

In de afgelopen 3 maanden is de voltallige commissie 1 keer bij elkaar gekomen. Op dinsdag 29 november hebben we de resterende inloopavonden en activiteiten van 2016 doorgesproken. Ook hebben we 2016 geëvalueerd. Daarnaast is de planning van 2017 doorgesproken en vastgesteld. We hadden zoveel onderwerpen verzameld dat we de inloopavonden voor het gehele jaar hebben kunnen vastleggen. Erik Welting heeft ook nieuwe foto's gemaakt van de commissieleden. Die zullen binnenkort op onze website te zien zijn.

### **Stichting:**

Het stichtingsbestuur is met name bezig geweest om contacten te leggen met organisaties die kennis in huis hebben waar we gebruik van kunnen maken. Een ander belangrijk punt dat altijd op onze agenda staat is het krijgen van subsidie of geld uit fondsen.

Het bestuur heeft vergaderd op 17 oktober en op 18 oktober zijn John, Ronald en Monique bij het Huis voor de Zorg geweest. Hieronder volgt een kort verslag van deze interessante ontmoeting:

*Het doel van de bijeenkomst was om kennis met elkaar te maken en te verkennen wat we voor elkaar kunnen betekenen. Misja werd enthousiast door het verhaal dat we over LGAL vertelden.*

*Verschillende zaken zijn gedurende de bijeenkomst aan de orde gekomen:*

- *Er komt een interview met LGAL in Zorgbelang, Misja zal ons daarvoor voordragen.*
- *We gaan een aanvraag indienen bij het Steunfonds Zeggenschap. Het is daarvoor van belang dat wij onze vrijwilligers uren kapitaliseren. Elk uur is 30 tot 40 euro waard. Een fonds betaalt meestal de helft van de kosten van een project. Wij kunnen vrijwilligers uren inbrengen i.p.v. geld. Bij het Fonds kun je tot 5000 euro aanvragen.*
- *HvdZ werkt aan een "gereedschapskist" met alle materialen. Die gaat ook naar de provincie. Als dat klaar is plannen we een nieuwe bijeenkomst.*

- *We denken ook aan een bijeenkomst waarbij wij samen een thema bespreken.*
- *Ronald gaat kijken of er via de provincie subsidiemogelijkheden zijn op basis van de sociale agenda.*
- *LGAL komt op de mailinglijst van HvdZ.*
- *Misja brengt LGAL in contact met Platform Zuid GGz&OGGz in Maastricht voor het eventuele gebruik van een ruimte daar.*
- *LGAL zal een link naar HvdZ plaatsen op de website.*
- *LGAL is uitgenodigd voor het symposium “het draait om de burger” op dinsdag 8 november.*
- *We hebben ook wat leesmateriaal mee gekregen:*
  - *Leestekst “wat is presentie?”*
  - *Folder van Elkpunt*
  - *Folder van fonds zeggenschap zorgvragers Limburg*
  - *Folder van Huis voor de Zorg*
  - *Folder van Zorgbelang Limburg*
  - *Folder van Zorg verandert*
  - *Boekje “getuige zijn”*
- *LGAL heeft Misja uitgenodigd om een inloopavond bij te wonen.*

Tijdens ons gesprek met CMWW op 4 november hebben we het ook gehad over gemeentelijke subsidie. Lianne heeft contact opgenomen met een ambtenaar van de gemeente Brunssum. We mogen een aanvraag indienen, maar de kans dat we subsidie krijgen is klein. We hebben wel een aantal contacten gekregen waar we meer kans maken op een bijdrage: Kiwanis, Rotary en FSI. We hebben ook met CMWW afgesproken dat we hun beamer mogen lenen.

John en Marc zijn op 8 november naar het symposium “t draait om de burger” in Weert geweest. Het werd georganiseerd door het Huis voor de Zorg.

Monique en John zijn druk bezig met een nieuwe aanvraag bij het Oranjefonds. Binnenkort gaan we met penningmeester Ronald om de tafel zitten om de puntjes op de I te zetten. We hebben afgesproken met Dolien Buijs van de NVA dat zij de aanvraag zal laten nakijken door een expert. Daardoor, en omdat we nu we een stichting zijn, is de kans op een succesvolle aanvraag groter.

Ronald is bezig met het in kaart brengen van alle kosten die we als vrijwilliger gemaakt hebben en niet gedeclareerd. Het stichtingsbestuur brengt ook alle vrijwilligersuren in kaart. Deze gegevens zijn nodig om een begroting te kunnen maken. Op het moment dat er wel voldoende geld is kunnen gemaakte kosten gedeclareerd worden.

Onze stichting heeft momenteel de bankrekening lopen bij Rabobank Centraal Zuid-Limburg. Omdat wij volgend jaar mee willen doen met de clubkascampagne, heeft Ronald de bank verzocht om de rekening over te zetten naar Rabobank Parkstad. Het grootste deel van de deelnemers komt uit deze regio, zo kunnen wij meer geld binnen halen via de campagne.

We zullen in 2017 beginnen met een vrijwillige bijdrage voor onze inloopavonden. Omdat we de inloopavonden laagdrempelig willen houden, rekenen wij geen contributie en willen

wij ook geen verplichte bijdrage vragen. De inkomsten uit activiteiten zijn echter niet hoog genoeg om al onze kosten te dekken. Alleen de bankrekening kost al ruim €11,00 per maand. Er is geen enkele verplichting om een bijdrage te geven.

### **NVA, AIC, Contactgroepen:**

Op 2 september en 4 november hebben John en Monique een vergadering gehad met de NVA en de coördinatoren van de verschillende contactgroepen. Het uitwisselen van ervaringen is het belangrijkste onderwerp op de agenda. Ook maken we tijdens deze bijeenkomsten afspraken met elkaar zodat we dingen niet dubbel doen of elkaar in de weg zitten. We zijn als groep een heel serieuze (gespreks)partner van de NVA.

De Nederlandse Vereniging voor Autisme organiseert elke derde donderdag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur Auti-Treff in Heerlen. Als commissie proberen wij zo vaak mogelijk de Auti-Treff te bezoeken. Het is een manier voor ons om contact te leggen met mensen die interesse hebben in lotgenoten contact. Op 20 oktober hebben Marc en John de Auti-Treff bezocht. En op 17 november waren John, Marc, Christian en Monique er.

De volgende bijeenkomsten zijn gepland op:

- Donderdag 15 december 2016
- Donderdag 19 januari 2017
- Donderdag 16 februari 2017

### **MEE:**

Op 1 november hebben Monique, Ronald en John een bespreking gehad met Marij Vrolijk van MEE Zuid-Limburg. Hieronder volgt het verslag:

#### **1. Opening:**

*John opent de vergadering.*

#### **2. Plannen filmavond maart 2017:**

*We besluiten dat we de film "Ben X" op 10 maart 2017 tonen onder begeleiding van psychiater Peter Vervoort.*

#### **3. Plannen filmavond oktober 2017:**

*In oktober is de filmavond op de 6<sup>e</sup>. We bepalen later welke film we draaien.*

*Er bestaat een mogelijkheid had de filmavonden niet doorgaan vanwege de bezuinigingen bij MEE.*

#### **4. Bereiken van mensen buiten LGAL voor de filmavond:**

*MEE kan eventueel ons bericht delen op Facebook en hun website. Een mailing uitsturen zou geen juiste methode zijn. We hebben afgesproken dat LGAL de*

*uitnodiging voor de filmavond 4 weken van tevoren naar MEE stuurt. Dus eerste week februari en eerste week september. 1 Week voor de filmavond moeten de aanmeldingen bij MEE binnen zijn i.v.m. aankopen. De bijdrage van €2,50 geldt ook voor de mensen die via MEE naar de filmavond komen.*

**5. Gebruik van de ruimte van MEE door LGAL voor de inloopavonden:**

*Marij vraagt na hoeveel de ruimte mogelijk gaat kosten. Ze vraagt ook of de sleutel gebruikt mag worden door 1 à 2 mensen van LGAL. Dan hoeft er niemand van MEE aanwezig te zijn. LGAL wil gewoon betalen voor koffie en thee en zelf zorgen voor frisdrank. Marij geeft in week 46 antwoord.*

**6. Planning van MEE voor 2017 (onder meer autismeweek):**

*Er is nog geen planning voor 2017, waarschijnlijk krijgen wij hier in december bericht over. Naast de lezing in januari worden er nog 3 gepland. We sturen de planning van LGAL voor 2017 door naar Marij. Datum van de autismeweek is nog niet duidelijk, het thema ook niet.*

**7. Uitleg activiteiten van MEE (wat doen ze voor wie?):**

*MEE heeft een grote doelgroep:*

- *Mensen met een verstandelijke beperking*
- *Mensen met een lichamelijke beperking*
- *Ouderen (WLZ)*
- *WMO loket/buurtteam/wijkteam/wijkverpleegkundige*
- *Mensen met ASS*
- *Jeugd*
- *Huishoudelijke hulp*
- *Mensen met schulden*

*Mensen kunnen zichzelf bij MEE melden, maar via het wijkteam wordt er een oplossing gezocht. Mensen van MEE zitten in de wijkteams. Mee houdt 4x per jaar een informatiebijeenkomst. We zullen in onze nieuwsbrief aandacht besteden aan MEE.*

**8. Wat kan LGAL voor MEE betekenen?**

*LGAL kan uitnodigingen van MEE op hun Facebookpagina plaatsen. Via MEE komen mensen met ASS binnen die doorverwezen kunnen worden naar LGAL om zich aan te sluiten.*

**9. Rondvraag:**

*Er waren geen vragen.*

**10. Sluiting:**

*John sluit de vergadering.*

## **Planning:**

### **Inloop:**

- 20 december 2016 Mindful de feestdagen in
- 3 januari 2017 Nieuwjaarsbijeenkomst
- 17 januari 2017 Prikkelgevoeligheid
- 31 januari 2017 ASS en wonen (zelfstandig)
- 14 februari 2017 Theory of Mind, Executieve Functies, Centrale Coherentie
- 28 februari 2017 Geen inloopvond i.v.m. Carnaval
- 14 maart 2017 ASS en partners
- 28 maart 2017 ASS en perfectionisme
- 11 april 2017 Voorjaarsstukje maken
- 25 april 2017 ASS en huishouden
- 9 mei 2017 ASS en verslaving
- 23 mei 2017 ASS en het verlies van werk of studie
- 6 juni 2017 Spellenvond
- 20 juni 2017 ASS en passiviteit
- 4 juli 2017 ASS en huisdieren
- 18 juli 2017 ASS en winkelen
- 1 augustus 2017 Zomerbingo
- 15 augustus 2017 Geen inloopvond i.v.m. vakantie
- 29 augustus 2017 Autisme spel
- 12 september 2017 Rijschoolhouder gespecialiseerd in cursisten met ASS
- 26 september 2017 Voordelen van autisme
- 10 oktober 2017 Herfsthapjes maken
- 24 oktober 2017 Cognitieve Gedragstherapie
- 7 november 2017 ASS en depressie
- 21 november 2017 Kerststukje maken
- 5 december 2017 ASS en feestdagen
- 19 december 2017 Mindful de feestdagen in

### **Activiteiten:**

- 17 december 2016 Bowlen
- 28 december 2016 Extra activiteit: wandeling in Vijlen
- 15 januari 2017 Kasteel Hoensbroek
- 18 februari 2017 Schaatsen/zwemmen Glanerbrook
- 28 februari 2017 Lichtstoet Heerlen
- 19 maart 2017 Kazematten Maastricht

- 17 april 2017 Paaswandeling met brunch/picknick
- 20 mei 2017 Mondo Verde
- 18 juni 2017 Labyrint Vaals
- 15 juli 2017 Boerengolf
- 26 augustus 2017 BBQ
- 16 september 2017 Dierentuin Aken
- 14 oktober 2017 Handboogschieten Nuth
- 19 november 2017 Poolbiljart
- 23 december 2017 Bowlen

De volgende nieuwsbrief krijgen jullie rond 1 maart 2017.

Voor actuele informatie kunnen jullie altijd terecht op onze website [www.lgal.nl](http://www.lgal.nl) of op onze Facebook pagina.

