

- We zijn telefonisch bereikbaar via 06-48368955
- Ons e-mailadres is: info@lgal.nl
- De planning voor 2019 staat op onze website www.lgal.nl

Open avond	1
Stichting	1
Commissies	2
NVA	3
SAM	3
Vacatures	4



Open avond in het kader van de autisweek

Datum: 1 april 2019
Tijdstip: 18:30-21:45 uur
Locatie: Brikke Oave, Lindeplein 7-8 in Brunssum
Voor wie: Iedereen die belangstelling heeft
Program.: 18:30-19:00 uur Inloop met een drankje
19:00-19:15 uur Opening door wethouder
19:15-20:15 uur Workshop ronde 1
20:15-20:30 uur Pauze
20:30-20:30 uur Workshop ronde 2
21:30-21:45 uur Afsluiting
Aanmeld.: Onder vermelding van naam en mailadres via info@autismenetwerkzuidlimburg.nl

Workshops:

DE KRACHT VAN AUTISME OP DE WERKVLOER

Een baan vinden en behouden is niet vanzelfsprekend voor 65% van de volwassenen met autisme. Wij willen een bijdrage leveren door knelpunten te benoemen en oplossingen aan te geven waarmee je een autisme-vriendelijke werkomgeving kunt ontwikkelen. Een job-



coach zal uitleg geven over de ondersteuning die ze aanbieden. Vervolgens komen ervaringsdeskundigen aan het woord die vertellen over hun werk en wat hen heeft geholpen om zich in deze baan te ontwikkelen. Wij hopen dat dit een inspiratie voor velen mag zijn om volwassenen met autisme een kans te bieden op de arbeidsmarkt.

SENSOMOTORISCHE THERAPIE, PRIKKELVERWERKING

Iedereen heeft wel iets waar hij of zij niet goed in is. Dat is heel gewoon. Maar het wordt een probleem als het je in de weg staat om een fijn leven te leiden. Het is onze passie om met iedereen die dat nodig heeft een manier te vinden om om te gaan met de dingen die het leven ingewikkeld maken.

Stichting

De aandacht van het stichtingsbestuur was de afgelopen tijd vooral gericht op het starten met lotgenotenavonden in Maastricht. We zijn op zoek naar deelnemers.

De andere werkzaamheden gingen uiteraard ook gewoon door. Een overzicht van alle vergaderingen van de afgelopen drie maanden zie je hieronder.

11-12-2018 Stichtingsbestuur
05-01-2019 Commissie activiteiten
16-01-2019 Commissie communicatie
29-01-2019 Stichtingsbestuur
20-02-2019 Training communicatie bij Mondriaan
22-02-2019 MEE en NVA
26-02-2019 Stichtingsbestuur
06-03-2019 Commissie compleet
09-03-2019 Uitreiking cheque bij ING
13-03-2019 Commissie lotgenotenavond





Handboogschieten

De planning van
2019 vinden jullie
op www.lgal.nl



Jimmy Sulter

Activiteiten

Gemiddeld namen 22 deelnemers per keer aan de activiteiten, die sinds het verschijnen van de vorige nieuwsbrief zijn georganiseerd, deel. Dat aantal blijft stabiel.

De activiteiten van de komende drie maanden zijn:

- 24-03 Poolbiljart
- 29-03 Filmavond bij MEE
- 13-04 Speurtocht
- 22-04 Paaswandeling
- 19-05 Bokrijk
- 10-06 Pinksterwandeling

De rest van de planning voor 2019 vinden jullie op onze website: www.lgal.nl/?page=activiteiten.

Mocht je een leuke suggestie hebben voor een activiteit, laat het ons dan weten via info@lgal.nl.

Lotgenotenavond

De afgelopen drie maanden bezochten gemiddeld 30 personen per keer onze lotgenotenavonden in Brunssum en 12 in Maastricht.

De planning voor Brunssum tot de volgende nieuwsbrief is:

- 26-03 Voorjaarsstukje maken
- 09-04 Alternatieve geneeswijzen en ASS
- 23-04 ASS en de biologische klok. Gast Pascal Verjans
- 07-05 Weerwolven en andere spelletjes
- 21-05 ASS en angst. Gast Henk Brand
- 04-06 Tai Chi avond

De planning voor Maastricht tot de volgende nieuwsbrief is:

- 19-03 ASS en hobby's
- 02-04 Logica (bov)en emotie
- 30-04 Alternatieve geneeswijzen en ASS
- 28-05 Weerwolven en andere spelletjes

Anouk, Christian en Marline hebben de planning voor de avonden in Brunssum van de tweede helft van 2019 klaar. Die ziet er als volgt uit:

- 13-08 Autismespel

- 27-08 Waarom word ik (niet) boos?
- 10-09 Gastspreker Twan de Bruijn
- 24-09 ASS en huisdieren
- 08-10 Weerbaarheid en assertiviteit
- 22-10 Herfsthapjes
- 05-11 (Hoe) houden andere rekening met jouw ASS?
- 19-11 Eenzaamheid en hoe doorbreek je die?
- 03-12 Kerststukje maken
- 17-12 Mindful de feestdagen in met ASS
- 31-12 Geen avond i.v.m. Oudjaar

De planning voor de tweede helft van het jaar voor Maastricht ziet er zo uit:

- 20-08 Autismespel
- 17-09 Waarom word ik (niet) boos?
- 15-10 Weerbaarheid en assertiviteit
- 12-11 (Hoe) houden anderen rekening met jouw ASS?
- 10-12 Eenzaamheid en hoe doorbreek je die?

De volledige planning vinden jullie op onze website: www.lgal.nl/?page=wanneer.

Mocht je een leuke suggestie hebben voor een thema, laat het ons dan weten via info@lgal.nl.

Communicatie

De commissie communicatie heeft in Jimmy Sulter een nieuwe vrijwilliger gevonden. Hij is samen met Anouk verantwoordelijk voor de website en de folder.

Op 19 december 2018 hebben Christian en John een presentatie gegeven bij PsyQ in Heerlen. Monique en John hebben op 7 januari 2019 een presentatie gege-

ven bij PsyQ in Maastricht en op 21 Januari 2019 bij Lionarons in Heerlen.

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 die zo vaak mogelijk te bezoeken. Het is een manier voor ons om contact te leggen met mensen die interesse hebben in lotgenotencontact. We kondigen de Auti-Treff altijd aan op onze Facebookpagina.

De volgende bijeenkomsten zijn gepland op:

- 21 maart 2019
- 18 april 2019
- 16 mei 2019

Contact:

Autitreff@gmail.com

Tel: 045 5427742

Facebook: Auti-treff



SAM

Omdat LGAL nog niets specifiek voor jongeren organiseert willen we graag SAM onder de aandacht brengen.

EEN AVONDJE BIJ SAM?

Ben jij tussen de 15 en 21 jaar, heb jij autisme en wil je eens een gezellige avond chillen? Lekker uit met (nieuwe) vrienden?

Elke eerste donderdag van de maand organiseert SAM speciaal voor jou een leuke avond.

SAM heeft bij het Trefcentrum een geweldige ruimte gevonden waar je van alles kunt doen: bijkletsen met een drankje, samen allerlei bordspellen en games spelen, tafelfoetballen, muziek luisteren en vooral ontspannen en jezelf zijn. Het is immers jullie avond. Wie het leuk vindt kan SAM ook een handje helpen. Sta je graag achter de bar of wil je iets anders doen? Laat maar weten en SAM kijkt wat er mogelijk is. Of je nu alleen komt of met je beste vrienden, bij SAM ben je welkom.

SAM vraagt geen entree en rekent voor een blikje fris 1 euro.

SAM houdt het graag helder, dus alle avonden zijn alcohol-, rook- en drugsvrij.

Vragen? Stel ze aan: saminmaastricht@gmail.com.

Locatie:

Trefcentrum
Edisonstraat 4
6224 GK Maastricht

Tijden:

Inloop van 19:00-19:30 uur. Einde: 22:00 uur.

Wanneer:

Elke 1e donderdag van de maand.

Met dank aan:

Trajekt Maastricht





Lotgenotengroep Autisme Limburg

Facebook: Lotgenotengroep Autisme Limburg

KvK-nummer: 65517210

RSIN: 856144083

IBAN: NL22 RABO 0308 9237 07

Telefoon: 06-48368955

E-mail: info@lgal.nl

De Lotgenotengroep Autisme Limburg heeft als doel om lotgenotencontact aan te bieden aan volwassenen met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) in de provincie Limburg. Wij stellen geen eisen op het gebied van begaafdheid, maar verwachten wel dat deelnemers zich op hun gemak voelen in een groep en zich daarin redelijk kunnen uiten. Partners, ouders en begeleiders zijn ook welkom. Dat maakt onze aanpak uniek.

In een gezellige en ongedwongen sfeer kun je bij ons mensen ontmoeten die jou begrijpen en steunen. Om de drempel voor deelname laag te houden rekenen wij geen contributie. Ook ben je niet verplicht om naar bijeenkomsten te komen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze secretaris Monique Brakenhoff-Counotte.

Voor mensen met ASS door mensen met ASS

Vacatures

LGAL blijft groeien en dat brengt steeds meer werk met zich mee. Daarom zoeken we enthousiaste mensen met ASS die de huidige groep van 10 vrijwilligers willen komen versterken.

Wij zijn dringend op zoek naar enthousiaste gespreksleiders die de commissie lotgenotenavond willen versterken.

Ook zoeken wij naar versterking van de commissie communicatie. Wij zoeken iemand die de commissie activiteiten gaat ondersteunen op de gebied van communicatie.

De volledige functieomschrijving vind je op onze website via www.lgal.nl/documenten/belangrijk/vrijwilligerswijzer_lgal.pdf

We zijn ook op zoek naar mensen die ons zo nu en dan willen ondersteunen.

Heb je interesse stuur dan een mailtje naar info@lgal.nl.

