

# NIEUWSBRIEF LGAL AUGUSTUS 2023

Reminder sportproject	2
<b>Over ons</b>	<b>2</b>
<b>Lotgenoten avonden</b>	<b>3</b>
Subsidie	3
Op tijd aanmelden	3
Op tijd aanwezig zijn	3
Minimum aantal deelnemers	3
Presentaties Lotgenotenavonden	3
Lotgenotenavonden 2023	3
Suggesties?	4
<b>Activiteiten</b>	<b>5</b>
Subsidie	5
Op tijd aanmelden	5
Op tijd betalen bijdrage	5
Op tijd aanwezig zijn	5
Activiteiten 2023	5
Suggesties?	6
<b>Sport- en Crea project</b>	<b>7</b>
Vragenlijst	7
Start2SportLGAL	7
Achtergrond	7
Aanmelding	7
Planning	7
Crea project	8
<b>Bestuur</b>	<b>9</b>
<b>Communicatie</b>	<b>9</b>
Nieuw logo	9
E-mail programma	9
Website	9
Badges voor vrijwilligers van LGAL	9
<b>Financiën</b>	<b>10</b>
Analyse deelnemersgegevens voor subsidie	10
Giften fiscaal aftrekbaar	10
QR-code donatie LGAL algemeen	10
<b>Wil je ons meehelpen?</b>	<b>11</b>
Voor mensen met ASS door mensen met ASS	11
Kleine taakjes	11
Gespreksleiders	11
Hulp bij financiën	11
Interesse?	11

## Reminder sportproject

Als je je nog niet hebt opgegeven voor het wandelen in het kader van het sportproject, kun je je aanmelden tot en met 20 augustus! Het is 3 km onder leiding van een sportinstructeur van Walking Limburg en Chantal Bos. Daarna kunnen de echte die-hards zich nog uitleven met een wandeling van 5,8 km met Karin Jacob. Aanmelden is verplicht! Alle informatie vind je op <https://iedereenkansporten-zuidlimburg.nl/series/start2sport-lgal/>

## Over ons

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 via [info@lgal.nl](mailto:info@lgal.nl). We zijn telefonisch bereikbaar via 06-4836895 of via onze website: <http://www.lgal.nl>

KvK-nummer: 65517210

RSIN: 856144083

## **Lotgenoten avonden**

### **Subsidie**

Dit jaar ontvangen we subsidie van de gemeenten Brunssum en Maastricht voor onze lotgenoten avonden. In Maastricht wordt koffie en thee gratis door Mondriaan aangeboden. Het bestuur biedt koffie en thee in Brunssum voortaan ook gratis aan. De verkoop van frisdrank is stopgezet.

### **Op tijd aanmelden**

Voor de lotgenotenavonden dien je je aan te melden voor maandagavond. Indien je je niet of te laat hebt aangemeld en toch komt, wordt je hierop aan gesproken.

### **Op tijd aanwezig zijn**

Ben op tijd aanwezig, maar niet te vroeg. Vaak hanteren we een inlooptijd. We starten op het afgesproken tijdstip. Het is voor de groep niet prettig als iemand te laat is.

### **Minimum aantal deelnemers**

Voor lotgenotenavonden via Zoom, hanteren we voortaan een minimum aantal deelnemers van vijf personen. Indien er minder dan vijf personen zich hebben ingeschreven, zal je dinsdagochtend een mail krijgen dat de avond wordt afgelast.

### **Presentaties Lotgenotenavonden**

Presentaties bij de lotgenotenavonden zullen voortaan met een beamer gepresenteerd worden. Ook zal er een hand-out van de presentatie geprint worden voor de aanwezige deelnemers.

### **Lotgenotenavonden 2023**

De eerste helft van 2023 hebben - naast een evaluatie van het afgelopen jaar - in het teken gestaan van Autisme en Energie ('autisme en basisrust', 'over- en onderprikkeling' en 'waar spendeer jij je energie aan?') en Autisme en Communicatie ('presentatie Twan de Bruijn', 'grenzen aangeven en tai-chi', 'communicatieproblemen' en het 'autisme spel'). De lotgenoten avonden starten op dinsdagavond om 19.00 uur in Brunssum (inloop vanaf 18.30), 19.30 uur in Maastricht (inloop vanaf 19.00) en 19.30 uur via Zoom (inloggen vanaf 19.15).

De planning voor de rest van 2023 is:

*Autisme en relaties:* 12-09 Brunssum, 19-09 Maastricht, 16-09 Zoom

*Hulp en begeleiding bij autisme:* 10-10 Brunssum, 17-10- Maastricht, 24-10 Zoom

*Autisme en (Huis)dieren:* 7-11 Brunssum, 14-11 Maastricht, 21-11 Zoom

*December: Hoe overleef ik de feestdagen?:* 5-12 Brunssum, 12-12 Maastricht, 19-12 Zoom

### **Suggesties?**

Jullie vinden de planning ook op onze site: [www.lgal.nl](http://www.lgal.nl) . Mocht je een leuke suggestie hebben voor een lotgenotenavond, laat het ons dan weten via [info@lgal.nl](mailto:info@lgal.nl) of spreek één van de gespreksleiders aan.

## **Activiteiten**

### **Subsidie**

Vorig jaar hebben we subsidie en diverse donaties gehad. Dit jaar ontvangen we hiervoor geen subsidie. Iedere activiteit kijken we naar de hoogte van de bijdrage en naar mogelijke kortingen. De groep draagt waar mogelijk bij vanuit onze reserves.

### **Op tijd aanmelden**

Aanmeldingen na de uiterste aanmelddatum worden voortaan geweigerd.

### **Op tijd betalen bijdrage**

Betaal de bijdrage op tijd, per bank uiterlijk op de aangegeven datum of contant vlak voor de activiteit. We maken hierin geen uitzondering meer. Achterafbetaling staan we niet meer toe. Betaal je niet vooruit, dan kun je niet deelnemen!

### **Op tijd aanwezig zijn**

Ben op tijd aanwezig, maar niet te vroeg. Vaak hanteren we een inlooptijd. We starten op het afgesproken tijdstip. Bij veel activiteiten is het voor de groep niet prettig als iemand te laat is.

## **Activiteiten 2023**

In de eerste helft van 2023 hebben we al een heel leuk aantal activiteiten gedaan, zoals Glowgolf, Lichtstoet Heerlen, Molen Gulpen & Pannenkoek, Paaswandeling en Picknick, Slot Schaesberg, Pinksterwandeling, Kasteelpark Born en Rursee in combinatie met boottocht en wandeling.

De planning voor de rest van 2023 is:

26-08 Barbecue

24-09 Labyrint Drielandenpunt Vaals

20-10 Filmavond

21-10 Herfstwandeling icm een kleine activiteit

19-11 Poolbiljart

16-12 Bowlen

29-12 Kerst-/winterwandeling

### **Suggesties?**

Jullie vinden de planning ook op onze site: [www.lgal.nl](http://www.lgal.nl). Mocht je een leuke suggestie hebben voor een activiteit, laat het ons dan weten via [info@lgal.nl](mailto:info@lgal.nl) of spreek één van de organisatoren van de activiteiten aan.

# Sport- en Crea project

## Vragenlijst

Half mei is een vragenlijst gestuurd over het sportproject 'Start2Sport LGAL' en het samen doen van creatieve activiteiten, het Crea-project naast de reguliere lotgenotenavonden en activiteiten. Er waren 51 respondenten, waarvan er 30 zeker of waarschijnlijk wel willen deelnemen aan het Sportproject en eveneens 30 zeker of waarschijnlijk wel willen deelnemen aan het Crea-project.

## Start2SportLGAL

### Achtergrond

Het Sportproject 'Start2Sport LGAL' start in september in samenwerking met Iedereen Kan Sporten (Chantal Bos) en MEE (Frank Sünnen). Karin Jacob is aanspreekpunt binnen LGAL. We krijgen bij een bestaande sportvereniging driemaal een gratis introductie in een sport, speciaal voor LGAL. Daarna beslissen we of we met een eigen groep verder gaan of dat deelnemers zich (tegen betaling) aansluiten bij de bestaande sportvereniging.

### Aanmelding

Het is de bedoeling dat je liefst alle drie de keren komt. Chantal Bos zal de sportinstructeurs informeren ivm ASS en zal bij elke bijeenkomst aanwezig zijn. Aanmelden is verplicht! Alle informatie vind je op <https://iedereenkansporten-zuidlimburg.nl/series/start2sport-lgal/>

### Planning

*Wandelen (Aanmelden voor 20 augustus): 16-09, 23-09, 30-09 12.00 bij kasteel Elsloo (achteringang)*

*Zwemmen (Aanmelden al mogelijk): 6-11, 13-11, 20-11 19.00 Zwemmen bij GSV Maasland Stein*

*Tai Chi: feb 2024 bij Parkstad Vita*

*Crossfit: april 2024 in Parkstad*

## **Crea project**

Het Crea-project vindt plaats onder leiding van Anouk Claessens. Zij begint hiermee op het einde van het jaar.



## **Bestuur**

Karin Jacob is in de jaarvergadering van 13 juni gekozen als algemeen bestuurslid. Zij houdt zich bezig met Communicatie (mailprogramma, website, nieuwsbrief, jaarverslag), update van procedures en reglementen, vrijwilligersbeleid en het sportproject. Monique Counotee is in dezelfde vergadering herkozen als secretaris. Naast Karin Jacob en Monique Counotte bestaat het bestuur uit John van Es (voorzitter) en Ronald den Otter (penningmeester).

## **Communicatie**

### **Nieuw logo**

Op dit moment wordt er hard gewerkt aan een nieuw logo. We verklappen alvast dat het wel bij puzzelstukjes blijft.

### **E-mail programma**

De afgelopen tijd hadden we helaas problemen met het versturen van e-mails. Dit is opgelost. E-mails versturen we voortaan via het programma MailerLite.

### **Website**

Onze website [www.lgal.nl](http://www.lgal.nl) krijgt een nieuwe opzet. Binnenkort volgt meer informatie.

### **Badges voor vrijwilligers van LGAL**

De gespreksleiders, organisatoren van activiteiten en het bestuur gaan badges dragen, zodat zij herkenbaar zijn zonder al te veel op te vallen.

## Financiën

### Analyse deelnemersgegevens voor subsidie

Wij vragen deelnemers om zich in te schrijven en aan te melden voor lotgenotenavonden en activiteiten. Met die informatie analyseren we hoeveel deelnemers uit een gemeente komen. We gebruiken dit om subsidie aan te vragen en om afspraken te maken met een gemeente. De gemeente kan ons wettelijk verplichten om deelnemersgegevens met hen te delen ter controle van de subsidieregels.

### Giften fiscaal aftrekbaar

Wij zijn een ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling). Dit houdt in dat giften fiscaal aftrekbaar zijn en dat over schenk- en erfbelasting geen belasting hoeft te worden afgedragen. Meer informatie vind je op de site van de belastingdienst onder goede doelen of neem contact op met [penningmeester@lgaal.nl](mailto:penningmeester@lgaal.nl).

### QR-code donatie LGAL algemeen

Scan de QR-code om te betalen voor donatie algemeen via website LGAL. Gebruik de Camera App op je telefoon. Deze wordt ook op de collectebussen gezet.

De QR-code is geldig tot 8 augustus 2025.



## **Wil je ons meehelpen?**

### **Voor mensen met ASS door mensen met ASS**

LGAL blijft groeien en dat brengt steeds meer werk met zich mee. Daarom zoeken we enthousiaste mensen die de huidige groep van vrijwilligers willen komen versterken. Voor de vrijwilligers wordt jaarlijks een etentje georganiseerd, een jaarvergadering en zij krijgen kilometer-vergoeding.

### **Kleine taakjes**

Als je het leuk vindt om ons af en toe te helpen met een kleine taak dan horen we dat graag. Bijvoorbeeld bij het verstrekken van koffie en thee of het verplaatsen van tafels en stoelen. Het kan zijn dat we niet altijd je hulp nodig hebben, maar we vinden het fijn als we weten wie af en toe kan bijspringen.

Ook voor het Sport- en Creaproject zijn we op zoek naar vrijwilligers die een handje kunnen helpen.

### **Gespreksleiders**

Wij zijn op zoek naar enthousiaste gespreksleiders! We zoeken hiervoor mensen, die of zelf ASS hebben of affiniteit met ASS hebben. Meer informatie kun je vragen aan de gespreksleiders of via [info@lgal.nl](mailto:info@lgal.nl).

### **Hulp bij financiën**

We zijn ook op zoek naar mensen die de penningmeester willen ondersteunen bij het aanvragen van fondsen en subsidies, maar ook andere financiële zaken.

### **Interesse?**

Wil je iets doen of heb je vragen stuur dan een mailtje naar [info@lgal.nl](mailto:info@lgal.nl) of spreek Karin, Anouk, Leo of Peter aan tijdens een lotgenotenavond.