

Nieuwjaarsbijeenkomst Brunssum 2 januari 2024

Er is gepraat op het nieuwe jaar. Anouk had oliebollen gebakken en Monique wafels, waarvoor dank!

Lotgenoten avonden

Evaluatie 2023

Drieluiken rond eenzelfde thema werden gewaardeerd. Wel oppassen dat het niet teveel van hetzelfde wordt.

Zorgen voor:

- Presentatie met bespreking in kleine groepen afwisselen met iets interactiefs, zoals de lepeltjes of de spreekwoorden aankruisen of tai chi/grenzen aangeven of op blocnote dingen noteren of de sessie rond overprikkeling met de modeshow.
- Presentatie naderhand doorsturen of op papier aanreiken om naderhand terug te kunnen lezen. Dit werd gemist bij de presentatie van Twan de Bruijn, Guus over Grenzen aangeven en bij de presentaties over de zorginstellingen.
- Aangeven dat je ten alle tijden naar buiten mag gaan, als je overprikkeld bent.
- Toepassingen in de dagelijkse praktijk.
- Dominante personen intomen/aanspreken, want de groep heeft daar last van.

Nieuwe onderwerpen 2024

- Communicatie
- Hulpverlening
- Autisme en partner
- Pleasen en grenzen aangeven
- Budget beheer (PGB)
- Huishouden
- Maatjescontact
- Ouderen en autisme (andere generatie zonder diagnose)
- Stress/signaleringsplan
- Identiteit (rol in maatschappij/gender fluidity)
- Werk/hobby's/vrijetijdsinvulling
- Angsten
- Sociale contacten
- Autismespel

Activiteiten

Evaluatie 2023

Activiteiten worden als erg leuk ervaren, zeker als het in het buitenland is. Bij het Poolen werd gewaardeerd, dat het een aparte ruimte was alleen voor LGAL.

Zorgen voor:

- Het aangeven van eindtijd/ aantal km's/ met of zonder gids aangeven bij wandeling
- Goede bereikbaarheid met openbaar vervoer.
- Voorbereiding van de locatie van de activiteit op het aantal mensen dat er komen
- Geen activiteit organiseren samen met WK wielrennen
- Eerlijke verdeling bij BBQ en genoeg, zodat er niet hoeft bij gehaald te worden.
- Andere locatie om te BBQ'en dan Vebego Groen ivm uitlaatgassen.

Nieuwe activiteiten 2024

- (dieren)tuinen en musea: Botanische tuinen, GAI AZOO, Mondo Verde, ezeloase (<https://www.loasidesanes.be/>), Bokrijk, ex-steenkoolmijn (C-mine Genk), kasteel Hoensbroek
- Sportieve activiteiten (Handboogschieten, Darten, Wadlopen, Kano, Boeren/Glowgolf, Blotevoetenpad, Lasergamen, Badmintonnen, Bowlen, Karten, E-bik toch in grotten, Paintball, Biljarten/Poolen, Klimmen, Crossfit)

- Speurtochten en spellen (Stadsspel, Escaperoom, Geo-cachen, Valkenburg grotten of Kasteel Hoensbroek met thema's, Moordspel/Cluedo, Verraderspel Kerkrade, gezelschapsspellen (Weerwolven van Wakkerdam), kennisquiz
- Treinuitstap, (oldtimer)beurs, rommelmarkt (Lille), Miljoenenlijntje, Selfkantbahn, Monschau, Valkenburg (rodelbaan), bootje op de maas (Maaseik/Maastricht-Luik)
- Film (prikkelarm Vue Kerkrade), documentaire (Regels van Matthijs, Hors Normes), muziekavond, karaoke
- Workshops: fietsonderhoud, mokken/t-shirt beschilderen, pizza maken, vlaai bakken, <https://localnatureguide.com/nl/activiteit/935/workshop-vogelsnacks-maken>
- Koken, hapjes maken, bbq, uit eten, High tea
- Iets creatiefs: Paint pouring, aquarelleren, pottenbakken/keramiek, iets in de natuur natekenen, creatieve workshop Kerkrade

Kortom genoeg ideeën om mee aan de slag te gaan in 2024!