



# Nederlandse Vereniging voor Autisme

Den Helder

## Geocaching was een succes

Dinsdagavond 28 september was onze eerste activiteit: Evert Clowting nam ons mee voor een avondje geocaching. Wij vonden het een succes, maar wie kan hier nu beter over vertellen dan een van de deelnemers? Daarom laten we hier Ciska aan het woord:

“De eerste activiteit namens de NVA is geweest. De kop is eraf en wat was het leuk. Evert was de begeleider van deze activiteit en deed het met volle enthousiasme. Nogmaals bedankt Evert!

Zonder er ooit eerder van gehoord te hebben denk je misschien aan iets met geld (cash), maar dat was het niet helemaal. De uitleg van Evert gaf duidelijkheid: schatzoeken voor volwassenen! Met behulp van de gps van onze telefoon gingen we met een groepje op pad. Het schemerde al iets, maar de sfeer was opgewekt. Er werd een praatje gemaakt, wat gelachen en bedacht hoe de schat eruit zou zien. Eenmaal bij de locatie aangekomen was het al wat donkerder geworden. Vol goede moed doken we in het groen langs het pad opzoek naar de schat. Helaas was het te donker en hebben we geen schat kunnen vinden. Maar wat we wel vonden was een gezellig avondje!”

## Zelfverdedigingsclinic

Op dinsdag 26 oktober wordt er om 19.00 uur een clinic zelfverdediging gegeven door Rene Krijnen. Hij reageerde enthousiast toen wij hem vroegen of hij een kennismakingsles zou willen geven aan de bezoekers van de NVA.



Rene is een fanatieke sportbeoefenaar en is vooral actief binnen de Helderse Judo en Jiu Jitsu. Daarnaast heeft hij zich gespecialiseerd in Ki Kawa Ichi Do, gericht op het vertrouwen van je eigen kracht. Met zijn cursussen leert hij zijn cursisten weerbaarder te worden. Als je meer wilt weten, kijk dan even op [www.kikawaichido.nl](http://www.kikawaichido.nl).

De bijeenkomst is in de sportzaal van recreatiecentrum De Klimop tijdens de vaste inloopavond van de NVA. Rene adviseert sport- of gemakkelijk zittende kleding te dragen. Heb je moeite met aanraking? Laat het hem dan van tevoren even weten. Wellicht dat Rene de oefening kan afstemmen of aanpassen.

Uiteraard is er deze avond ook gewoon een inloopavond en ben je niet verplicht om deel te nemen aan de activiteit. De inloopavond is van 18.30 tot 21.30 en alle volwassenen met (een vermoeden van) autisme zijn welkom om langs te komen om anderen te ontmoeten, te ontspannen, ervaringen uit te wisselen en/of deel te nemen aan de activiteit. De activiteit zelf begint dus om 19.00.

## Wandelen met de NVA

Op woensdag 6 oktober gingen we voor het eerst met een groepje wandelen in de Donkere Duinen. 's Morgens viel de regen nog met bakken uit de hemel, maar om 14 uur was het gelukkig droog en brak de zon zelfs door. Het was even zoeken voordat we iedereen gevonden hadden, maar daarna konden we even kennismaken en overleggen over de route. We besloten eerst een geocache te zoeken en daarna lekker verder te gaan wandelen door de Donkere Duinen. Maar het was zo'n leuke cache dat we er toch nog maar eentje gingen zoeken. Het laatste stuk van de wandeling hadden we een prachtig uitzicht op de Lange Jaap (je kan er beter nog maar even van genieten hebben...). Na ruim een uur stonden we weer op de parkeerplaats en waren we het er allemaal over eens dat we dit vaker moeten doen.



Op woensdag 3 november is er om 14.00 uur daarom weer een NVA-wandeling! We spreken af naast het terras van de snackbar bij de Donkere Duinen (De Helderse Vallei 5)

## Onze Netwerkmapp

Tijdens de inlooptmomenten is het mogelijk om onze Netwerkmapp te bekijken. Onze Netwerkmapp is bedoeld om bedrijven, (ondersteunende) instanties en particulieren de gelegenheid te geven zichzelf vanuit hun expertise en maatschappelijke betrokkenheid voor te stellen aan de bezoekers van onze locatie en de vrijwilligers. De bedrijven, instanties en particulieren in de map hebben de ambitie om mensen met autisme te steunen en zich prettig te laten voelen bij de door hen aangeboden activiteiten. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan activiteiten op sportief, recreatief, educatief of creatief gebied.

Onze map is nog maar net geïntroduceerd en dus nog niet goed gevuld. De inhoud bevat nu onder andere informatie van Flip Kos die zelf fanatiek (hobby)mountainbiker is. Het lijkt hem heel erg leuk om samen met anderen de mountainbikeroutes van Den Helder te gaan fietsen of misschien wel een keer buiten de stad. Als bedrijf stelt rijsschool Vermolen zich voor in onze map. De rijsschoolhoudster, Ilona ten Haaf, is een erkend instructrice gespecialiseerd in autisme en ADHD.

Wij zouden het fantastisch vinden om onze map met nog veel meer informatie aan te vullen. Als je bedrijven, instanties of particulieren weet die een plek in onze netwerkmapp horen te hebben, laat het ons dan weten zodat wij ze kunnen benaderen of vraag hun contact op te nemen met ons. Bedrijven/instellingen die vrijwilligers zoeken zijn ook welkom in de map, maar wij bemiddelen niet.

Mocht je iemand weten of wil je zelf informatie plaatsen in deze map, houd dan rekening met het volgende: Vanwege de AVG-wetgeving hebben wij besloten geen formulieren met vragen over persoonlijke gegevens te verstrekken. Als je jezelf, of je bedrijf, wilt voorstellen, kun je vrijblijvend een beschrijving maken op A4-formaat van je bedrijf of wat je als particulier aan te bieden hebt; met eventuele motivatie, adres en telefoonnummer. Vermeld vooral wat je onze bezoekers te bieden hebt. Uiteraard kun je ook visitekaartjes, flyers of folders in de map stoppen.

Deze map is bedoeld om het bereik te vergroten en wij zetten, indien nodig, de inhoud van deze map tijdens onze gesprekken in als informele doorverwijzing.

## Even voorstellen...

Elke nieuwsbrief stelt een van onze vrijwilligers zich aan jullie voor. Deze keer is Myriam aan de beurt.

“Hoi, ik ben Myriam en ik ben 30 jaar oud. In het dagelijks leven werk ik als freelancecorrector en corrigeer ik onder andere boeken voor een uitgeverij. Ook in mijn vrije tijd lees ik veel en daarnaast ben ik graag creatief bezig. Ik woon nu ruim vier jaar in Den Helder en ik vind het heerlijk om zo dicht bij zee te wonen; ik geniet daar elke dag van!

Na een aantal verkeerde diagnoses kreeg ik op mijn 25ste, na een burn-out, uiteindelijk de diagnose ASS. Dat was ergens een opluchting, omdat ik mij van jongs af aan al anders had gevoeld dan anderen, altijd zo snel moe was en met veel dingen worstelde. De diagnose verklaarde dit allemaal eindelijk. Dacht ik daarvoor dat ik gewoon consequent iets verkeerd deed, me aanstelde of gewoonweg niet goed genoeg mijn best deed; na de diagnose wist ik dat het niet aan mijn inzet lag maar dat mijn brein gewoon anders werkt. Dat was dus een opluchting, maar aan de andere kant was het ook een enorme klap omdat ik mijn brein nu eenmaal niet kan veranderen en alles dus niet kan oplossen door nóg beter mijn best te doen (mijn go-to-strategie). Dat vind ik nog steeds frustrerend en ik vind het soms nog moeilijk om de diagnose te accepteren en mijn levensstijl er wat op aan te passen. Gelukkig krijg ik nu goede begeleiding hierbij en lukt het steeds beter om een goede balans te vinden tussen over- en onderprikkeling.

Toen ik in Den Helder kwam wonen kende ik hier niemand, maar via een behulpzame hulpverlener kwam ik in contact met andere mensen met autisme. Daar heb ik heel dierbare vriendschappen aan overgehouden waar ik erg blij mee ben. Bij deze vrienden kan ik gewoon mezelf zijn en heb ik niet het gevoel dat ik een 'masker' op moet zetten om geaccepteerd te worden. Dat vind ik zo fijn en waardevol en dat gun ik iedereen! Vandaar dat ik ook zo blij ben dat er nu een NVA-locatie in Den Helder is. Ik hoop dat iedereen met autisme daar een fijne plek vindt om contact te maken met anderen en zichzelf te kunnen zijn. Als vrijwilliger draag ik daar graag mijn (kleine) steentje aan bij!”

## Contactgegevens

Adres: Pastoor Koopmanweg 3, 1784 NX Den Helder

E-mail: [nva.denhelder@autisme.nl](mailto:nva.denhelder@autisme.nl)

Nieuwsbrief: kreeg je deze nieuwsbrief doorgestuurd en wil je jezelf graag aanmelden? Dat kan via [deze](#) link.

Ontmoetingsochtend: elke tweede dinsdag van de maand van 10.00 tot 13.00.

Ontmoetingsavond: elke vierde dinsdag van de maand van 18.30 tot 21.30.



Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, [kunt u zich hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u [nva.denhelder@autisme.nl](mailto:nva.denhelder@autisme.nl) toe aan uw adresboek.