

Daar doe ik aan mee!

VTV Den Haag, Delft en Leiden

VRIJETIJSBESTEDING, THUISMAATJES EN VORMING

VTV lentekrant

Dit is de VTV LENTEKRANT. Hierin staat nieuws van de consultants van de Groepsactiviteiten, de Thuismaatjes en de Beweegcoaches. Zoals jullie gewend zijn, staan er allerlei ideeën in voor activiteiten die jij alleen of samen met je maatje kunt doen. En natuurlijk zijn er weer prijsjes te winnen. Heerlijk! De lente komt er weer aan. Fijn weer naar buiten en genieten van de natuur die wakker wordt.

We kijken uit naar de lente. Voor de mensen die een maatje hebben betekent dit ze weer vaker naar buiten kunnen gaan en activiteiten buitenshuis kunnen doen. Als het toch slecht weer is, vind je een woordzoeker of kleurplaat in deze nieuwsbrief. Of je kunt het recept eens uitproberen.

*Wij wensen je
heel veel plezier met het lezen
van de krant.*



Prijswinnaars VTV winterkrant

Wat heeft iedereen weer zijn best gedaan. Leuk dat er zoveel mooie kleurplaten zijn binnen gekomen en dat velen hun best doen bij de woordzoekers!

De prijswinnaars van de woordzoekers zijn: Jeanette, Sharon, Carla en Elly

De winnaars van de kleurplaat zijn: Kees en Ruud

In deze nieuwsbrief staat er weer een woordzoeker en een kleurplaat waar je een prijsje mee kunt winnen.

Succes ehnee.



VTV heeft weer het keurmerk behaald

Het felbegeerde NOV-Keurmerk "Vrijwillige Inzet Goed Geregeld" is opnieuw verkregen. Deze moet elke 4 jaar vernieuwd/verlengd worden. Het NOV-keurmerk staat voor kwaliteit en betrouwbaarheid en laat zien dat je als organisatie structureel werkt aan goed vrijwilligersbeleid.

VTV is trots op haar vrijwilligers!

Thuismaatje Arie van VTV Den Haag: "Mijn keuze voor VTV heb ik gemaakt op basis van het feit dat VTV al gecertificeerd was en dus goed vrijwilligersbeleid heeft". Het Keurmerk werd donderdag 2 februari uitgereikt aan vrijwilliger Arie door Anna Blom van PEP.



Een klein feestje mocht natuurlijk niet ontbreken!



Een nieuwe baan Ivy, de beweegcoach Delft neemt afscheid van VTV!

Met pijn in mijn hart wil ik laten weten dat ik na 13 jaar VTV ga verlaten. Het is met een dubbel gevoel, maar ik ben toe aan een nieuwe uitdaging en deze kans kan ik niet voorbij laten gaan. Vanaf 3 april ga ik aan de slag als Regisseur Publiek Belang bij de gemeente Delft. Ik heb 13 jaar met heel veel plezier gewerkt bij VTV. Ik heb o.a. genoten van de één op één sportmatches maken, het opzetten van sportactiviteiten, de zomeruitjes, de clubs, het netwerken, nieuwe mensen ontmoeten, het samenwerken en vooral de deelnemers zien genieten, omdat ze (ondanks hun beperking) gewoon mee kunnen doen bij VTV.

Ik heb in al die jaren veel geleerd over mensen met een beperking en ik heb ook veel geleerd van de mensen met een beperking. Al die kennis en ervaring neem ik mee en alle mooie momenten bij VTV zal ik nooit vergeten. Ik ga mijn collega's, de vrijwilligers en alle deelnemers onwijs missen, dat weet ik zeker!

Voor nu wens ik iedereen alle goeds toe en wie weet tot ziens in Delft.



Team Superkracht verzorgt VTV vrijwilligersborrel

Op donderdag 26 januari hadden we een ontzettend gezellige vrijwilligersborrel bij VTV Den Haag. Dit is hét moment om de vrijwilligers in het zonnetje te zetten. Zij zorgen er het hele jaar voor dat jullie naar leuke activiteiten kunnen. Dit jaar hebben we Team Superkracht gevraagd om ons te

helpen. Team Superkracht bestaat uit deelnemers van VTV die zelf als vrijwilliger op evenementen in Den Haag meewerken. Charlie (DJ), Coen (vlogger), Luciën (gastheer), Tessa & Tracy (garderobe/gastvrouw/uitdelen van presentje aan bezoekers) en Özlem die de catering verzorgde, hebben er

op een hele mooie manier voor gezorgd dat het een topavond was! Oh ja, en we hadden in Anthony een heuse kunstenaar aanwezig. Zijn werk werd tijdens de borrel tentoongesteld, hij was live aan het tekenen en verkocht nog werk.



Nieuws van de consulenten van de groepsactiviteiten

Vorbereidingen Zomeruitjes

Het klinkt nog ver weg, maar we zijn al begonnen met de voorbereidingen voor de Zomeruitjes. Zoals elk jaar maken we er weer een leuk programma van. Voor elk wat wils.

Houd de brievenbus in de gaten...

*En zorg dat je
en week bij bent!*



Training Mindfulness van start

Er is een nieuwe activiteit gestart bij VTV Den Haag. De training Mindfulness. In 9 bijeenkomsten leert Dorothé van de Wetering de 8 deelnemers om te ontdekken wat je voelt en denkt. Als je dat beter weet, brengt dat meer rust. Liggend op matjes of zittend op een yogakussen, maar ook lopend, doe je allerlei oefeningen. De training gaat door tot en met maart en zit vol. Misschien starten we later in het jaar nog een training!

VTV organiseert Bowlen Voorjaar 2023

Daar doe ik
aan mee!

Houd jij van een gezellig avondje bowlen? Meld je dan aan voor onze Bowlingactiviteit.

Wat?
Bowlen in Den Haag, een reeks van 8 avonden.

Wanneer?
8x op woensdagavond van 20.00 uur tot 21.00 uur
1, 8, 15, 22, 29 maart en 5, 12 en 19 april

Waar?
Bowling Active
Wijndaelerduin, Schapenatjesduin 25,
2554 BX Den Haag

Kosten?
De kosten zijn €58,00

Meld je aan door te mailen naar
vtvdenhaag@vtvznh.nl of te bellen
naar 070-3051919

Meer informatie vind je op
www.wijzijntvtv.nl



Travelino organiseert reizen vanuit Steunpunt- reizen.

Op velerlei verzoek zijn wij weer van plan een aantal reizen te ondernemen. Deze reizen vallen **NIET ONDER DE VERANTWOOR- DING VAN VTV**, maar worden georganiseerd door Steunpunt Reizen. Steunpunt Reizen is een reisbureau gespecialiseerd in het verzorgen van reizen voor mensen met een beperking. Deze reizen zijn altijd all inclusive. Hier hebben wij bewust voor gekozen, omdat het altijd vervelend is achteraf nog extra kosten te moeten betalen.

Valt het mee? Dan krijg je uiteraard het teveel betaalde terug. Hennie en Sylvia van Trivelino gaan als vrijwilligsters voor de Travelino reizen mee. Op de agenda staat bijvoorbeeld een weekend naar de Efteling en een reis naar Kos. Kijk voor alle activiteiten en meer informatie op: <https://www.steunpuntreizen.nl/trivelino-reizen/>

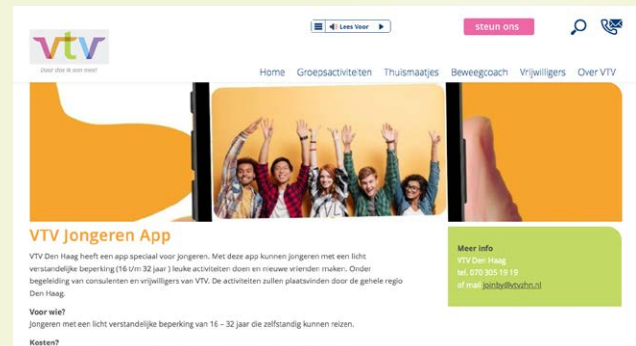
22 Februari, de lancering van de VTV Jongeren App - Den Haag!

Nieuw bij VTV Den Haag

De VTV Jongeren app is voor jongeren (16-32 jaar met een licht verstandelijke beperking) die graag meer in hun vrije tijd willen doen en nieuwe vrienden willen maken. Op deze app kun je je aanmelden voor leuke workshops en activiteiten. Je kunt zelf bepalen waar je aan mee doet. Zo willen we bijvoorbeeld een eet-café gaan opstarten en activiteiten ondernemen zoals bowlen, bioscoop, picknicken. De activiteiten worden begeleid door consultants en vrijwilligers van VTV Den Haag.

Ben jij een jongere tussen de 16-32 jaar woon je in de omgeving Den Haag?

Meld je dan zo snel mogelijk aan door een mail te sturen naar joinby@vtvzhn.nl dan nemen we zo snel mogelijk contact met je op.



Donatie van IFF voor VTV Leiden

IFF (voorheen Dupont) heeft weer VTV Leiden weer uitgekozen als goed doel voor de opbrengst van het jaarlijkse kerstfeest.

Gedurende dit kerstfeest halen zij donaties op bij collega's en dit wordt aan een goed doel geschonken.

De uitreiking vond plaats op woensdag 1 februari 2023 tijdens de streetdance les van Bounce in het clubgebouw van VTV Leiden.

Dhr. Goedegebuur overhandigde de cheque namens IFF uit aan interimmanager Elka Velema van VTV. VTV heeft al een goede bestemming

gevonden voor deze donatie.

De zomeruitjes komen er weer aan voor mensen met een beperking. De timmerclub heeft altijd hout nodig om te blijven knutselen. Zo zijn er nog meer activiteiten van VTV die gesteund worden met donaties.

VTV bedankt IFF* nogmaals voor hun gulle gift!

*) De producten die IFF maakt worden onder andere toegepast in levensmiddelen, dranken, parfums en wasmiddelen. Zij zijn gehuisvest in een gloednieuw pand in Leiden.



Koken voor jongeren met autisme zoekt nieuwe deelnemers!

Vind je koken leuk, of wil het gewoon leren? Dan is deze kookclub iets voor jou!

Onder begeleiding van twee vrijwilligers ga je samen met andere deelnemers aan de slag met recepten en maken jullie een lekkere maaltijd die je daarna samen op eet.

WAAR: VC de Wipmolen,

Prof. Krausstraat 71B, Delft

WANNEER: Eén keer in de twee weken op zaterdag van 17.00 tot 19.30 uur

VOOR WIE: Jongeren met een autismespectrumstoornis met normale intelligentie.

Wil je meer weten neem dan contact op met VTV Delft.



Carnaval VTV Delft.



Wat een feest was het zaterdag 11 februari in de Wipmolen!

Carnavalsverenigingen Westergaber en DCV met prinsenpaar en 't Zootje kwamen bij ons op bezoek om een geweldig carnavalsfeest te vieren! Iedereen heeft genoten!



VTV organiseert Vriendenclub Lansingerland

Daar doe ik
aan mee!

Heb je zin om samen met andere jongeren leuke activiteiten te doen? Dat kan binnenkort in Lansingerland! Kleine groepjes, rustiger tempo en extra structuur! We gaan doen wat jullie leuk vinden! Activiteiten op de clublocatie of samen op stap.

Voor wie
Voor kinderen/jongeren tussen 10 - 18 jaar met een licht verstandelijke beperking en/of autisme, zo nodig maken we twee groepen. Deze activiteit is voor inwoners van Lansingerland.

Wanneer
Elke maandagmiddag van 16.00 - 18.00 uur, club start bij voldoende aanmeldingen.

Waar
The Point, Groeneweg 53, 2661 AL Bergschenhoek

Kosten
De eerste periode gratis!

Meld je aan door te mailen naar vtvdelft@vtvzhn.nl of te bellen naar Petra: 06-10787379/
Kristel: 06-10675106
Meer informatie vind je op www.wijzijntvtv.nl



Nieuws van de beweegcoaches

Sport- en beweegactiviteiten bij VTV



Wist je dat er bij VTV ook allerlei sport- en beweegactiviteiten worden aangeboden?! Zoals bowlen, darten, Zumba, aerobics, fitness en wandelen! Wil je ook graag in beweging komen en met anderen een leuke sportieve activiteit ondernemen? Meld je dan aan! VTV heeft de volgende sport/ beweegmogelijkheden:

- **Bowlen in Delft, Zoetermeer, De Lier, Leiden en Den Haag**
Voor mensen met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar
- **Wandelen in Pijnacker-Nootdorp, Den Haag en Leiden**
Voor deelnemers met een beperking vanaf 18 jaar.
Je bent goed ter been en kunt ongeveer 5 kilometer wandelen.

- **Darten in Honselersdijk, Nootdorp en Den Haag**
Voor mensen met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar.
- **Fitnessen in Delft**
Voor mensen met een licht verstandelijke beperking die in staat zijn fitnessapparaten zelfstandig te besturen.
- **CVA-sportgroep in Delft**
Voor mensen die een beroerte hebben gehad.
- **Aerobic in Delft**
Voor mensen met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar.
- **Fietsclub in Den Haag**
Voor mensen met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar die zelfstandig naar het verzamelpunt bij Den Haag Centraal kunnen fietsen.

- **Jeu de boules in Voorschoten**
Voor mensen met een licht verstandelijke beperking en/of autisme vanaf 16 jaar.
- **Streetdance in Leiden**
Er zijn verschillende groepen: van 8-18 jaar en vanaf 18 jaar.
- **Waterspel in Den Haag**
Voor mensen met een beperking vanaf 16 jaar.
- **Zumba in Delft**
Voor mensen met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar.

Wil je één van deze sporten proberen? Neem contact met ons op. En zit je sport hier niet bij, maar wil je wel graag in beweging komen? Neem ook dan contact op met de beweegcoaches van VTV en wij helpen je graag verder.
Contactgegevens: beweegcoach-vtv@vtvzhn.nl of 06-106 610 71

Thuismaatjes vind je ook in het Westland.

Dit is Bjorn, hij onderneemt regelmatig met zijn Thuismaatje Demy leuke vrijetijdsactiviteiten. Samen iets bakken, naar het tuincentrum, samen de hond uitlaten, in de speeltuin schommelen en nog veel meer.

Wil jij ook Thuismaatje worden? In het Westland hebben we een stel hele gezellige hulpvragers die een Thuismaatje zoeken!



Wat leuke foto's van activiteiten VTV Delft



Geslaagde gastoudermatch in Lansingerland

Vorig jaar zomer is Fabiënne gematcht aan haar gastoudergezin. Ze gaat eens per maand gezellig spelen.

Een verrijkende ervaring voor alle partijen en de mantelzorger heeft even de handen vrij. Daar wordt iedereen blij van!

Ook gastouder worden? U vangt eens per week of per maand een dag[deel]/weekend een kind of jongere met een beperking op binnen uw eigen omgeving. Of op zoek naar een gastouder? Neem contact op met de consultanten van VTV Thuismaatjes.



Avonturia de Vogelkelder: Een dierenwinkel of een dierentuin?

Deze keer had Berend gelijk een goed idee voor ons uitje: de Vogelkelder aan de Kerketuinen in de wijk Zichtenburg. Ik dacht gelijk: lekker dichtbij en lekker goedkoop. Dat zijn toch de geheimpjes, die we in deze uit-tips met jullie willen delen!

Ik kende deze grote dierenwinkel oppervlakkig omdat we, behalve 2 goudvissen, nooit huisdieren hebben gehad. Maar samen met Berend ontdekten we dat Avonturia de Vogelkelder dicht bij een attractie komt dan een winkel.

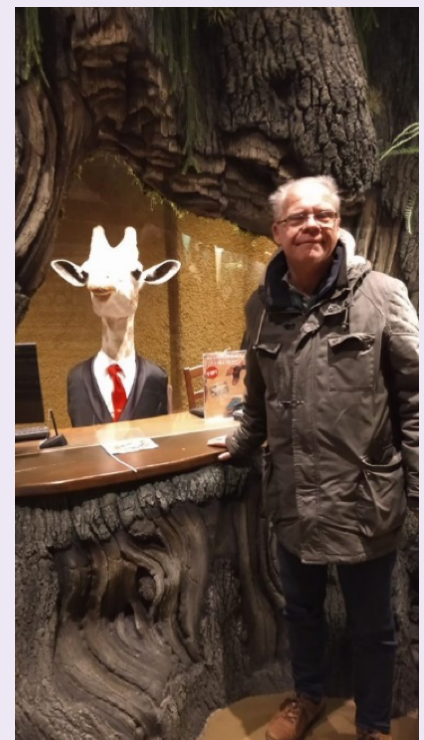
Bij binnenkomst word je ontvangen door een giraf. Met een winkelwagentje kom je dan een mega dieren-supermarkt binnen. Met verschillende afdelingen voor honden -met hondenbar-, een kattenstraat, en ook schappen met producten voor aquaria, knaagdieren en reptielen.

Het leuke is natuurlijk dat er overal levende dieren te zien zijn. In de aquaria en terraria, maar ook loslopend: papagaaien, konijntjes, flamingo's enz.

De toegang tot de winkel is gratis, maar het voelt zeker ook als mini dierentuin. Ga samen even snacken in The Kitchen en je hebt een geweldige middag.

Ergens in de winkel vind je de ingang van Mappa Mundo. Hiervoor moet je wel entree betalen (EUR 6,95 pp). Dat is eigenlijk het attractie gedeelte van de winkel, waar men een speurtocht kan maken in de druipsteengrotten, de avonturenboom en in de haven van Bombay of de riolen van Den Haag. Het is een ontdekkingsreis met wereldkaart, waar tussen door allerlei kleine mooie diertjes te zien zijn: een mini zoo!

Avonturia de Vogelkelder is geopend van ma t/m za van 9 tot 17 uur en op zondag van 12 tot 17 uur. Adres: Kerketuinen 3, Den Haag. Veel plezier dan, Berend en Stef



Kleurplaat

Een leuke kleurplaat die je kunt inkleuren. Maak er iets moois van! Vraag of iemand een foto van jouw kleurplaat maakt en de foto stuurt naar **VTV: vtvdenhaag@vtvzhn.nl**.

De drie mooiste inzendingen krijgen een prijsje. Inzenden van de kleurplaat kan tot 15 mei 2023



Lentewoordzoeker

Je kan zelf of je kan iemand vragen de oplossing van de woordzoeker te sturen naar vtvdenhaag@vtvzhn.nl .
Inzenden VOOR 15 mei 2023. Uit alle goede inzendingen worden drie prijswinnaars getrokken.

H	T	U	L	P	E	N	G	I	N	N	O	Z	
E	E	R	T	N	I	C	A	Y	H	L	I	J	K
V	J	,	T	A	J	B	L	O	E	S	E	M	
R	A	A	J	R	O	O	V	N	M	E	N	N	
U	A	S	O	C	E	V	O	E	E	E	E	S	
C	R	E	N	I	E	K	O	I	I	P	O	E	
H	G	J	G	S	L	L	V	E	P	T	Z	J	
T	E	T	E	S	B	D	O	O	E	L	I	F	
B	T	S	N	E	E	L	N	R	G	N	E	L	
A	I	J	E	T	N	B	K	T	G	E	E	S	A
A	D	N	E	S	S	U	K	O	R	K	L	K	
R	E	A	S	E	J	T	E	M	M	A	L	S	
L	L	!	S	E	I	R	B	E	T	N	E	L	

BLOEIEN
BLOESEM
GROEIEN
HYACINT
JAARGETIJD
JONGEN
KALFJES
KNOPPEN
KROKUSSEN
LAMMETJES
LENTEBLOEM
LENTEBRIES
MEI
NARCISSEN
NESTJES
SEIZOEN
TREKVOGELS
TULPEN
VOORJAAR
VRUCHTBAAR
ZONNIG

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Leuk om samen met je maatje te doen!

De Papaver in Delft organiseert leuke, leerzame en duurzame activiteiten. Zo hebben zij altijd wisselende speurtochten die je rondom de Papaver en het in het omliggende Heempark kunt doen. In het gebouw is altijd een leuke expositie te bekijken die geschikt is voor alle leeftijden. Ook heeft de Papaver een klein winkeltje waar duurzame producten worden verkocht, zoals jam, honing, handgemaakte kaarten, zaden uit eigen tuin en nog veel meer. Natuurlijk kun je ook van een kopje koffie of thee genieten.

www.papaverdelft.nl



Recept: Mini pizza gezichtjes

Ingrediënten:

- 8 pitabroodjes
- 50 gr geraspte kaas
- 200 ml pasta of pizza saus

Suggesties om mee te versieren:

- Paprika
- Champignons
- Hamreepjes
- Mais uit blik
- Courgette
- Tomaatjes

Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden. Besmeer de bovenzijde van pitabroodjes met tomatensaus en bestrooi met geraspte kaas. Was de groenten en snijd in stukjes en reepjes. Maak met het beleg leuke gezichtjes of figuurtjes op de pizza. Leg de mini pizza's op een bakplaat en bak ze 15 minuten af.



Einde van de VTV lentekrant

Helaas ben je weer aan het einde van de VTV LENTEKRANT gekomen.

We hopen dat je het leuk vond en dat je weer veel leuke activiteiten hebt gedaan.

Stuur je oplossing van de woordzoeker en jouw kleurplaat **VOOR 15 mei 2023** naar vtvdenhaag@vtvzhn.nl

*Heel veel groeten van
het team van het VTV Delft,
Den Haag en Leiden.*



VTV Den Haag: 070 305 19 19

vtvdenhaag@vtvzhn.nl

VTV Delft: 015 26 18 648

vtvdelft@vtvzhn.nl

VTV Leiden: 071 5230 800

vtvleiden@vtvzhn.nl