



UITGAVE 27

maart
2025

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. De krant is iets later dan jullie gewend zijn want we zijn overgegaan naar 3 keer per jaar in plaats van 4 keer. Het juist in december heel druk is voor ons en dan is het lastig om ook nog een VTV Krant te maken. We hopen dat jullie allemaal een fijne decembermaand hebben gehad met mooie feestdagen. Verderop in de krant vind je nog wat foto's van de decemberfeesten. De lente is altijd een tijd waarin de natuur weer heerlijk uitloopt! Ik hoop dat jullie er lekker op uit gaan voor een heerlijke lentewandeling.

Heel veel plezier met het lezen van de krant.



Prijswinnaars VTV herfstkrant

Wat heeft iedereen weer zijn best gedaan. Leuk dat er zoveel mooie kleurplaten zijn binnengekomen en dat velen hun best doen bij de woordzoekers! De winnaars zijn: Monique W, Monique de W, en Veronique



Nieuws van de Groepsactiviteiten

Kerstvakantiepret met VTV Leiden

Tijdens de kerstvakantie hebben we met VTV Leiden twee superleuke uitjes gedaan!

Op maandag 30 december gingen we met een grote groep van 54 mensen bowlen. Na het bowlen aten we patatjes en een lekkere snack. En het toetje? Een waterijsje natuurlijk! Iedereen had het heel gezellig.

Op vrijdag 3 januari gingen we met 40 mensen uit eten bij Wereld Genieten in Leiderdorp. Dat is een restaurant waar de keuze reuze is en je zelf mag opscheppen. Iedereen kon dus iets lekkers kiezen. Het was extra speciaal, want Esther (van kantoor VTV Leiden) was jarig! We hebben heel hard voor haar



gezongen. Het nieuwe jaar kon niet beter beginnen dan met zo'n gezellige avond samen.



Terugblik VTV Delft op een heerlijke decembermaand

We hebben weer genoten van de feesten in december. Eerst natuurlijk het sinterklaasfeest en daarna de kerstbingo. Hier wat foto's van de feesten.



Kerststukjes maken Dinsdag Creaclub

Als afsluiting van het jaar wilden de deelnemers van de creaclub een kerststukje maken.

De deelnemers kwamen in stijl aan bij de activiteit; van kerstmuts tot kerstjurk. Alle deelnemers gingen met een mooi stukje naar huis dankzij de hulp van de vrijwilligers.



Was jij er ook bij?

Wij denken nog met veel plezier terug aan Dance Unlimited. We kijken terug op een geweldig feest.

DJ Nijkie draaide weer fantastisch en de dansruimte in Het Koorenhuis zag er warm en uitnodigend uit met de verlichte dansvloer en gekleurde linten.



De avond werd geopend door dansers Cora en Petra van Holland Dance en daarna ging het echt helemaal los. VTV-vrijwilligers en vrijwilligers van Superkracht hebben de hele avond geweldig verzorgd.

Er is een leuk filmpje gemaakt van de avond, heb jij het al bekeken? <http://www.wijzijnvtnl/Dance-Unlimited-2024-een-groot-succes>

Wij maken ons weer klaar voor een nieuwe editie van dit grote dansfeest!

Nog een paar foto's om de herinneringen weer op te halen.



Kre-actief Delft maakt kunst

Bij Kre-actief worden altijd de mooiste dingen gemaakt. Nu zijn ze bezig met het onderwerp Kunst en er wordt al hard aan gewerkt.

Eindresultaten in de volgende krant!



Nieuws van de Thuismaatjes

Thuismaatjes: leuke verrassingen en iets betekenen

We geven graag het woord aan Sanne, een eerstejaars student van de opleiding Verpleegkunde. Sinds enkele weken loopt ze stage bij VTV Thuismaatjes. Ze is een (speel)maatje voor Jasper en ontlast hiermee de ouders.

Sanne vertelt: "Ik vind het echt heel erg leuk om een Thuismaatje te zijn. Je merkt heel erg dat het voor het maatje veel betekent dat je af en toe langskomt, ook al is het maar één keer per week.

Mijn maatje is een heel lieve jongen, die heel veel verhalen kan vertellen over de dingen die hij interessant vindt. En dat is superleuk om naar te luisteren.

Wat mij verrast heeft, is dat het contact eigenlijk heel snel al best makkelijk ging. De eerste keer vond hij het nog wat spannend, maar de tweede keer merkte ik al dat het een stuk makkelijker ging, en dat hij het leuk vond dat ik weer langskwam.



Als ik bij hem langsga, laat ik hem kiezen wat hij graag zou willen doen. De eerste keer heeft hij mij al zijn handpoppen en muziekpoppen laten zien en de keer daarna hebben we met slijm gespeeld.

In de toekomst zouden we natuurlijk ook wat leuke uitstapjes buitenshuis kunnen maken. Ik heb er in ieder geval erg veel zin in!"

Op zoek naar een leuke activiteit?

Er zijn plaatsen vrij bij deze activiteiten:

VTV Delft

Poolen en Darten in Nootdorp

Op dinsdagavond om de 2 weken wordt er met een leuk clubje gepoold en gedart in "Dijkje" in Nootdorp. Er is nog genoeg plaats, dus doe gezellig mee!

Wanneer? Dinsdagavond om de week van 19.30 uur tot 21.00 uur
Waar? Dorpsstraat 28-30, 2631 CT Nootdorp

JongerenDisco in Delft

Eens in de 6 à 8 weken organiseert VTV Delft een disco speciaal voor jongeren. Samen met anderen wordt er op gezellige muziek gedanst en meegezongen. De avonden zijn van 19.00 uur tot 22.00 uur.

Koken voor jongeren met autisme

Om de week op zaterdag van 17.00 uur tot 19.30 uur. Maak met elkaar een heerlijke maaltijd klaar en daarna heerlijk opeten!

Vriendenclub Samen

Ben je tussen de 10 en de 18 jaar en wil je graag vriendschappen ontwikkelen? Sluit je aan bij "vriendenclub Samen" en ga leuke dingen doen. Elke maandagmiddag van 16.00 tot 18.00 uur bij Het Kievitsnest in Berkel en Rodenrijs

Eetcafé

Om de week op zondag van 17.00 tot 20.00 uur

Koken jongeren op dinsdagmiddag

Voor jongeren met een verstandelijke beperking van 13 tot 20 jaar. Met een groep van maximaal 8 jongeren van 13 tot 20 jaar ga je onder begeleiding aan de slag in

de keuken.

Gezellig en leerzaam!

Na afloop geniet je met elkaar van het zelfgemaakte diner.

Wanneer? Dinsdag van 16.00 tot 18.30 uur

Waar? VC De Wipmolen, Delft

Wil je een keer meedoen of meer weten? Neem dan contact op met VTV Delft: vtvdelft@vtvzhn.nl

Wist je dat er weer een plekje vrij is bij koken voor jongeren?

Op dinsdagmiddag van 16.00 tot 18.30 uur in Delft? Dit is voor jongeren met een verstandelijke beperking in de leeftijd van 13 tot 20 jaar.

Als je belangstelling hebt neem dat contact op met VTV Delft.



VTV Leiden

VTVeest

Begin jouw weekend goed met VTVeest! Een gezellige avond, waarbij er wisselend een disco, bingo of filmavond is.

Iedereen vanaf 16 jaar is welkom!

Wanneer? In de even week op vrijdagavond van 19.30 uur tot 22.00 uur

Waar? Clubgebouw van VTV: Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden.

Streetdancegroep Cadans en Bounce

Houd jij van dansen?

Streetdancegroepen Cadans en Bounce zijn opzoek naar nieuwe dansers. Kom jij ook gezellig dansen op woensdagavond?

Wanneer? Wekelijks op woensdagavond

Waar? Clubgebouw van VTV: Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden.

LaSoos

LaSoos staat voor de Leidse Autisten Soos.

Heb jij autisme, heb je een gemiddeld niveau en ben jij op zoek naar sociale contacten en/of nieuwe vrienden. Kom dan gezellig langs op vrijdagavond in de oneven weken. We doen iedere keer weer een andere activiteit.

Wanneer? In de oneven weken op vrijdagavond van 20.00 uur - 22.00 uur.

Waar? Clubgebouw van VTV: Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden

Timmerclub

Vind je het leuk om hout te bewerken en zo steeds nieuwe projecten te maken? Kom dan naar de vernieuwde Timmerclub op woensdagavond!

Wanneer? Wekelijks op woensdagavond van 19.30 uur - 21.30 uur.

Waar? Clubgebouw van VTV: Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden



Op zoek naar een leuke activiteit?

vervolg: VTV Leiden

Jeu de Boules in Voorschoten

Hou jij van Jeu de Boules?
Of wil jij Jeu de Boules leren spelen?
Kom dan gezellig met ons meedoen! Wanneer? Om de week op zondagmiddag 14.00 uur tot 15.30 uur. Waar? AC De Boschbloem, B.S. van der Oyelaan 39, 2252 EA Voorschoten
Wil jij een keer meedoen of meer weten?
Neem dan contact op met VTV Leiden: vtvleiden@vtvzhn.nl

VTV Den Haag

Kookclub

Onder begeleiding van een kok en een vrijwilliger leer je in 8 weken verschillende maaltijden bereiden. Na de les schuif je aan tafel en eet je gezellig met elkaar.
Wanneer: 2x per jaar 8 lessen; dinsdagavond
Locatie: nog onbekend

Dinsdagavond Creacub

Vind je het leuk om creatief bezig te zijn? Deze gezellige creacub komt om de week bij elkaar om iets moois te maken. De vrijwilligers helpen jou natuurlijk, zodat je met een leuke knutsel weer naar huis gaat.
Wanneer: om de week op dinsdag-

avond van 19.00 uur tot 21.00 uur
Waar: Wijkcentrum Bouwlust
Den Haag, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag

Contactgroep voor vrouwen met autisme

Vind je het fijn om met lotgenoten in contact te komen? Deze groep vrouwen bespreekt actuele thema's waar zij in het dagelijks leven tegen aan lopen. Je kunt herkenning vinden en er worden tips en tricks gedeeld.

Wanneer: maandelijks op vrijdagochtend van 10.00 uur tot 11.30 uur.

Waar: Wijkcentrum 't Lindenkwadrant, 2e Braamstraat 6, 2563 HK Den Haag

Wil je een keer meedoen of meer weten? Neem dan contact op met VTV Den Haag: vtvdenhaag@vtv-zhn.nl

VTV Jongeren App

VTV Den Haag heeft een app speciaal voor jongeren. Met deze app kunnen jongeren met een licht verstandelijke beperking en/of autisme (16 t/m 32 jaar) leerzame activiteiten doen en hun sociale netwerk vergroten. Deelname aan de app is gratis, maar voor de activiteiten

vragen we wel een bijdrage. Wil je meer informatie? Kijk dan even op de website van VTV, en zoek onder groepsactiviteiten Den Haag naar de VTV Jongeren App. Je kunt ook even een mailtje sturen naar joinby@vtvzhn.nl



Wist jij dat er in Den Haag een Computercafe is?

Om de week op dinsdagavond is er in Wijkcentrum Bouwlust een computercafé. Hier is een fijne ruimte waar computers staan. Wil jij ook leren om met een computer te werken, op internet te surfen, te oefenen met computerprogramma's zoals Word of mailen met een eigen account? Kom eens een kijkje nemen bij deze gezellige club! Neem even contact op met VTV Den Haag 070-3051919



Sportmaatje

Hoi, ik ben Estelle, het sportmaatje van Susan. Ik loop stage bij de Beweegcoaches van VTV en ben gevraagd sportmaatje te worden van iemand met autisme. Ik heb hier ja op gezegd en doe dit nu wekelijks sindsdien! Het leukste vind ik dat ik iemand help, maar tegelijk ook zelf plezier hieruit haal. Wat we doen verschilt per week, soms gaan we wandelen in omgeving Delft, maar we hebben ook al eens geschaatst en getennist. Ik vind het super leuk om te doen en blijf na mijn stage afspreken om dingen te doen met Susan.



Nieuws van de beweegcoaches



(On)beperkt sporten in Delft

Sport en bewegen voor mensen met een beperking



(On)beperkt sporten in Delft: Voor iedereen een plek om actief te zijn!

Sporten is voor iedereen en in Delft is het aanbod aan aangepast sporten voor mensen met een beperking groter dan ooit! Op het digitale platform www.sportenindelft.nl vind je ruim 20 clubs die speciaal zijn afgestemd op jouw behoeften. Of je nu graag wilt werken aan je conditie, je motoriek wilt verbeteren of gewoon op zoek bent naar gezelligheid en nieuwe vrienden wilt maken.

Waarom aangepast sporten?

Sport en bewegen hebben een enorme positieve invloed op je gezondheid en welzijn. Het gaat niet alleen om fysieke fitheid; sporten versterkt ook je zelfvertrouwen, geeft je energie en helpt je nieuwe mensen te ontmoeten. Iedereen verdient de kans om actief te zijn, ongeacht de beperking die je hebt.

Onbeperkt sporten in Delft

In Delft werken steeds meer sportverenigingen eraan om sporten voor iedereen toegankelijk te maken. Steeds vaker bieden zij aangepaste sporten aan, speciaal gericht op mensen met een beperking of extra ondersteuningsbehoeften. Of je nu behoefte hebt aan persoonlijke begeleiding, speciale materialen of aangepaste spelregels: er is altijd een plek waar je kunt meedoen en plezier kunt beleven aan sport.

ZOVEEL TE DOEN! WAT DACHT JE VAN VOETBAL, HOCKEY, KORFBAL, BADMINTON, TENNIS, GOLF, JUDO, DANSEN, YOGA, SPORT EN SPEL, ATLETIEK, ROEIEN, FRAME RUNNING OF ZWEMMEN?

Ontdek het aanbod

Op www.sportenindelft.nl vind je een overzicht van clubs in Delft die jou graag verwelkomen om mee te doen. Deze clubs kijken naar wat mogelijk is, niet naar de beperking. Heb je vragen over welk sportaanbod het beste bij jou past? Onze beweeg- en buurtsportcoaches staan voor je klaar!

Meet the team

Nienke Koning (beweegcoach Delft) helpt mensen (jong en oud) met een beperking bij het vinden van passende sport- en beweegactiviteiten. Vragen over sporten of ervaar je drempels? Neem contact op via onderstaande gegevens.

06 816 88 745 | n.koning@vtvzhn.nl

Rik Tanke (programmerend buurtsportcoach) zet zich in voor sport zonder grenzen, met speciale aandacht voor doorstroom naar structureel sporten. Ook organiseert hij activiteiten voor speciaal onderwijs. Kennismaken? Bel of mail Rik via onderstaande gegevens.

06 536 09 960 | r.tanke@haaglandenbeweegt.nl

NIENKE



RIK

Onbeperkt sporten is een initiatief van Delft voor Elkaar en VTV. Samen maken we bewegen voor iedereen toegankelijk.

Klaar om in beweging te komen?

Ontdek vandaag nog jouw sport of beweegactiviteit. Ga naar www.sportenindelft.nl en filter op 'aangepast sporten' of scan de QR-code!



DELFT
VOOR
ELKAAR!

015 760 02 00
info@delftvoorelkaar.nl
www.delftvoorelkaar.nl

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: vtvdelft@vtvzhn.nl De mooiste inzendingen krijgen een prijsje.
Inzenden van de kleurplaat kan tot 2 april 2025.



Lentewoordzoeker

Je kunt zelf of je kunt aan iemand vragen de oplossing van de woordzoeker te sturen naar vtvdelft@vtvzhh.nl
Inzenden kan tot 2 april 2025.

Uit alle goede inzendingen worden prijswinnaars getrokken.

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

- BLOESEM
- CARNAVAL
- GROEIEN
- HYACINT
- JAARGETIJD
- JONGEN
- KALFJES
- KNOPPEN
- KROKUSSEN
- LAMMETJES
- LENTEBLOEM
- MEI
- NARCISSEN
- NESTJES
- TREKVOGELS
- VOORJAAR
- ZAAIEN
- ZONNIG

Oplossing

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

De lente, ook wel voorjaar genoemd, begint officieel op 20 maart en eindigt 21 juni.
 De laatste dag van de lente is ook de langste dag van het jaar.



Eindelijk, eindelijk is de lente begonnen.

Recept: Rocky road met paaseitjes

Een heerlijke cake waar je geen oven voor nodig hebt, maar alleen de koelkast.

Recept voor: 8 personen

Benodigdheden

- 8 paaseitjes gehalveerd
- 150 gr melkchocolade
- 150 gr pure chocolade
- 150 gr boter
- 3 el ahornsiroop/honing
- 120 gr biscuitjes

Bereidingswijze

- Leg een stuk vershoudfolie of bakpapier in een ovenschaal zodat je de paaseitjes cake er later makkelijk uit kunt halen.
- Verkruimel de biscuitjes met je handen.
- Smelt daarna de boter au bain marie. (in een schaalje boven heet water)
- Voeg de stukjes chocolade aan de boter toe.
- Als de chocolade gesmolten is, voeg je de koek-

krumels en ahorn siroop toe en meng je alles door elkaar. Roer dit goed door zodat de koekkrumels goed verdeeld zijn.

- Daarna voeg je voorzichtig de gehalveerde paaseitjes toe en roer je dit even snel door. Niet te lang want anders smelten de eitjes.
- Schep alles in de ovenschaal en zet de paaseitjes cake een paar uur in de koelkast totdat hij hard is geworden (minimaal een uur of 3).
- Snijd daarna de cake in stukken.



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

Einde van de VTV lentekrant

Helaas ben je weer aan het einde van de VTV LENTEKRANT gekomen. We hopen dat je hem met veel plezier hebt gelezen en dat je weer veel leuke activiteiten hebt gedaan. Stuur je oplossing van de woordzoeker en jouw kleurplaat vóór 2 april 2025 naar vtvdelft@vtvzhn.nl.

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

