



UITGAVE 24

maart
2024

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 consulenten 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.

Na een ontzettend regenachtige winter zijn we allemaal toe aan een fijn voorjaarszonnetje. Lekker er op uit! Kijken hoe de bomen weer groen worden en de bloemen weer tevoorschijn komen. Dus lekker genieten van de lente en óp naar de zomer!

Op dit moment zijn de consulenten alweer druk bezig met de voorbereidingen van de zomeractiviteiten dus daar hoor je binnenkort meer over.

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 binnengekomen en dat velen hun best doen bij de woordzoekers! De winnaars zijn: Joeri, Annalien, Lenie en Kees.



Even voorstellen

Vanaf 8 januari mag ik het team van VTV komen versterken als manager. Ik kijk er erg naar uit om met het team en de vrijwilligers samen te werken in Delft, Den Haag én Leiden. Maar bovenal kijk ik ernaar uit de deelnemers te ontmoeten. Ik stel ik me hierbij graag alvast kort aan jullie voor.

Mijn naam is Esmé van der Helm en ik ben 43. Als geboren en getogen Haagse woon ik samen met mijn man en drie tienerzonen in de Haagse Bomenbuurt. Op fietsafstand van het strand én de stad, want ik houd van zowel de rust van de Haagse natuur als de levendigheid van de stad. In mijn vrije tijd doe ik zelf ook graag vrijwilligerswerk. Ook speel ik djembé, doe ik aan pilates, houd ik van cultuur en vind ik contact met vrienden en familie erg waardevol. Verder ben ik dol op reizen en nieuwe culturen ontdekken.

Ik hoop dat we elkaar snel tegenkomen!
Heb je in de tussentijd vragen of opmerkingen?
Neem gerust contact met mij op.



Vrijwilligersborrel VTV Den Haag

Op 1 februari organiseerde VTV Den Haag een borrel voor onze vrijwilligers. Wij zijn erg blij met onze vrijwilligers want dankzij hen kunnen er weer leuke activiteiten georganiseerd worden en worden er mooie matches gemaakt. Onder het genot van een drankje en een hapje werd er een pub quiz gespeeld en kon er kennis gemaakt worden met Esmé, de nieuwe manager van VTV. Het was een gezellige avond!



Nieuws van de consulenten van de groepsactiviteiten

Carnaval bij VTV Delft!

Wat hebben we weer genoten van het carnaval bij VTV Delft!
Heel veel dank aan de vrijwilligers, de Westergabbers, de DCV,
Muziekmakerij 't Zootje en FEN!



Nieuws van de consulenten van de groepsactiviteiten

Carnaval bij VTV Leiden!

Het was weer een groot feest tijdens het Carnavalsfeest bij VTV Leiden. Meerdere polonaises werden er gelopen op de gezellige muziek van Blaaskapel "Leidsûh Gabbûrs".



Computercafé Den Haag

Weet jij hoe een computer werkt?
Hoe je een account aan kan maken op Facebook of Instagram?
Hoe je iets op kan zoeken op internet? Hoe je een filmpje kijkt op You Tube? Dat kun je leren bij ons. Een vrijwilliger leert je in je eigen tempo hoe je met een computer om kan gaan. Ook helpt deze bij je problemen die je tegenkomt met de computer.

Er zijn computers beschikbaar, maar je kan ook je eigen laptop meenemen. Kom dan eens langs bij het Computercafé. Om de week op dinsdagavond van 19.00 uur tot 21.00 uur is er in Wijkcentrum Bouwlust in Den Haag Computercafé.

Heb je vragen? Neem dat contact op met VTV Den Haag



Nieuws van de consulenten van de groepsactiviteiten

Vriendenclub Matties Katwijk

De Matties hebben gezellig een wandeling gemaakt door het Panbos en daarna warme chocolademelk met slagroom gedronken om weer op te warmen!

De Matties komen eens in de maand op zaterdagmiddag bij elkaar.

Ben jij tussen de 16 en de 25 jaar oud en wil jij ook een keertje mee met de Matties.

Neem dan contact op met VTV Leiden.



VTV Vriendenclub Leiden

De vriendenclub van VTV is met elkaar gaan bowlen en hebben daarna patat gegeten. Als verrassing was er nog een ijsje toe!

Eens in de maand op zaterdagmiddag komt de Vriendenclub VTV samen.

Wil jij ook een keertje mee met De Vriendenclub?

Neem dan contact op met VTV Leiden.

VTV-Café

Met ingang van 1 januari 2023 is het VTV-café (voorheen zaterdagavondsoos) overgedragen van VTV aan de vrijwilligers Vera, Lucas en An. Zij hebben het VTV-café zelfstandig voortgezet bij de Klaverhal in Zoeterwoude.

VTV wil Vera, Lucas en An nogmaals hartelijk bedanken voor hun jarenlange inzet als vrijwilliger. VTV wenst hen veel succes met de activiteiten tijdens het VTV-café.

Team VTV Leiden



Op zoek naar een leuke activiteit?

Kom dan eens een keer kijken bij 1 van 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. De eerstvolgende keer is vrijdag 15 maart 2024. Het thema is dan: Neon! Kom je in je felgekleurde kleding gezellig mee feesten?

Fitness op dinsdagavond

Voor volwassenen met een verstandelijke beperking. Wil je graag fit worden/blijven? De ene helft van de groep doet bewegingsoefeningen en spellen in de zaal en de andere helft traint met de fysiotherapeut op fitnessapparaten. Haverwege wisselen de groepen. Het is iedere dinsdag van 19.00 uur tot 20.00 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!

Computerclub

Elke donderdagavond van 20.00 uur tot 21.30 uur. Werk op je eigen niveau op een laptop.

Make up club

Elke donderdag van 18.30 uur tot 20.00 uur. De vrijwilliger zorgt dat iedereen met gelakte nagels en mooi opgemaakt weer naar huis gaat.

Bowlen Delft

Om de week woensdagavond van 19.00 tot 20.00 uur

Eetcafé

Om de week op zondag van 17.00 tot 20.00 uur

Bewegen met COPD of CVA

COPD: Maandag van 16.00 tot 17.00 uur
CVA: Dinsdag van 17.00 tot 18.00 uur

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

VTV Leiden

VTVeest in Leiden

Bij VTVeest begin je je weekend goed. Afwisselend worden er avonden georganiseerd met een disco, bingo of film. 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.

Streetdance Jump!

Ben je tussen de 8 en 18 jaar en helemaal gek van muziek en dansen? Kom dan meedoen met Jump! Bij deze streetdancegroep leer je verschillende dansjes van een echte dansjuf!
Wanneer? Iedere vrijdagmiddag van 16.30 uur tot 17.30 uur.
Waar? Y-fit/Ramdas Rooseveltstraat 8-10, 2321 BM Leiden

Heel VTV Bakt

Hou je van bakken en zou je dat wel wat vaker willen doen? Meld je aan voor Heel VTV Bakt! Samen met anderen heerlijke taarten en andere zoete lekkernijen maken.
Wanneer? Om de week op maandagavond van 19.30u tot 21.30u.
Waar? Clubgebouw van VTV: Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden.

Wil je een keer meedoen? Neem dan contact op met VTV Leiden: vtvleiden@vtvzhn.nl

VTV Den Haag

Computercafe

Werk je graag op de computer, maar heb je vragen? Onze vrijwilligers staan klaar om alle vragen te beantwoorden. Wil je liever googelen of een spelletje spelen op de computer? Dat kan natuurlijk ook!
Wanneer: om de week op dinsdagavond 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 Lindenkwardant, 2e Braamstraat 6, 2563 HK Den Haag

Wil je een keer meedoen? Neem dan contact op met VTV Den Haag: vtvdenhaag@vtvzhn.nl

Bericht van de beweegcoaches

Aanmeldingen sporten

Afgelopen jaar hebben de beweegcoaches uit de verschillende gemeentes heel veel aanmeldingen gekregen van mensen die graag willen sporten, maar niet goed weten wat ze leuk vinden of bij ze past. De beweegcoach maakt een afspraak voor een huisbezoek. Tijdens dit bezoek kun je aan de beweegcoach vertellen wat jouw wensen zijn. Dit gaat dan niet alleen over welke sport je leuk vindt, maar ook over de dagen en tijden waarop je kunt sporten. Of waar je wil sporten. Moet dit bij jou in de woonplaats zijn, of kun je ook reizen waardoor je in een andere plaats misschien een sport kunt doen die beter bij je past.

Soms heeft de beweegcoach tijdens het gesprek al wat ideeën. Deze worden dan meteen met je besproken. Als je hier enthousiast over bent kun je een proefles inplannen of de beweegcoach vragen dit voor je te doen. Als je het fijn vindt, kun je de beweegcoach zelfs vragen om de eerste keer met je mee te gaan.

Soms is het wat lastiger meteen iets te vinden. Of zijn er zoveel mogelijkheden dat de beweegcoach dit

verder voor je uitzoekt en later weer contact met je opneemt om dit te bespreken zodat je een keuze kunt maken.

Na de proefles (of soms meerdere proeflessen) beslis je of je deze sport wil blijven doen. Als dit zo is kun je je aanmelden (of vragen of de beweegcoach hierbij helpt). Vind je het toch niet zo leuk dan wordt er gezocht naar iets anders. Mocht het een probleem zijn om de contributie te betalen omdat je niet zoveel geld hebt, dan kan de beweegcoach een fonds voor je aanvragen die de contributie voor een deel of helemaal betaald.

Zo hebben velen afgelopen jaar hun favoriete sport gevonden. Er zijn matches gemaakt naar verschillende sporten. Zwemmen, voetbal en fitness waren de sporten waar de meeste vraag naar was.

Wil je ook graag sporten en kun je hier hulp bij gebruiken, neem dan contact op met één van de beweegcoaches. Op de website van VTV staan de contactgegevens <https://www.wijzijntv.nl/beweegcoach/>.

We wachten jullie reactie af, maar hopen dat we ook dit jaar velen kunnen helpen bij het vinden van een leuke sport.



Nieuws van de consulenten van de Thuismaatjes

Dag allemaal,

Na 15 jaar gewerkt te hebben bij de Thuismaatjes vertrek ik. Ik realiseer mij dat ik niet iedereen gedag heb kunnen zeggen, waarvoor excuses.

Ik wens alle matches nog veel plezier samen. Voor de mensen die wachten op een vrijwilliger gaat mijn opvolger ongetwijfeld haar best doen.

Alle goeds voor iedereen en wie weet tot ziens.
Hartelijke groet, Annemarie Brugman



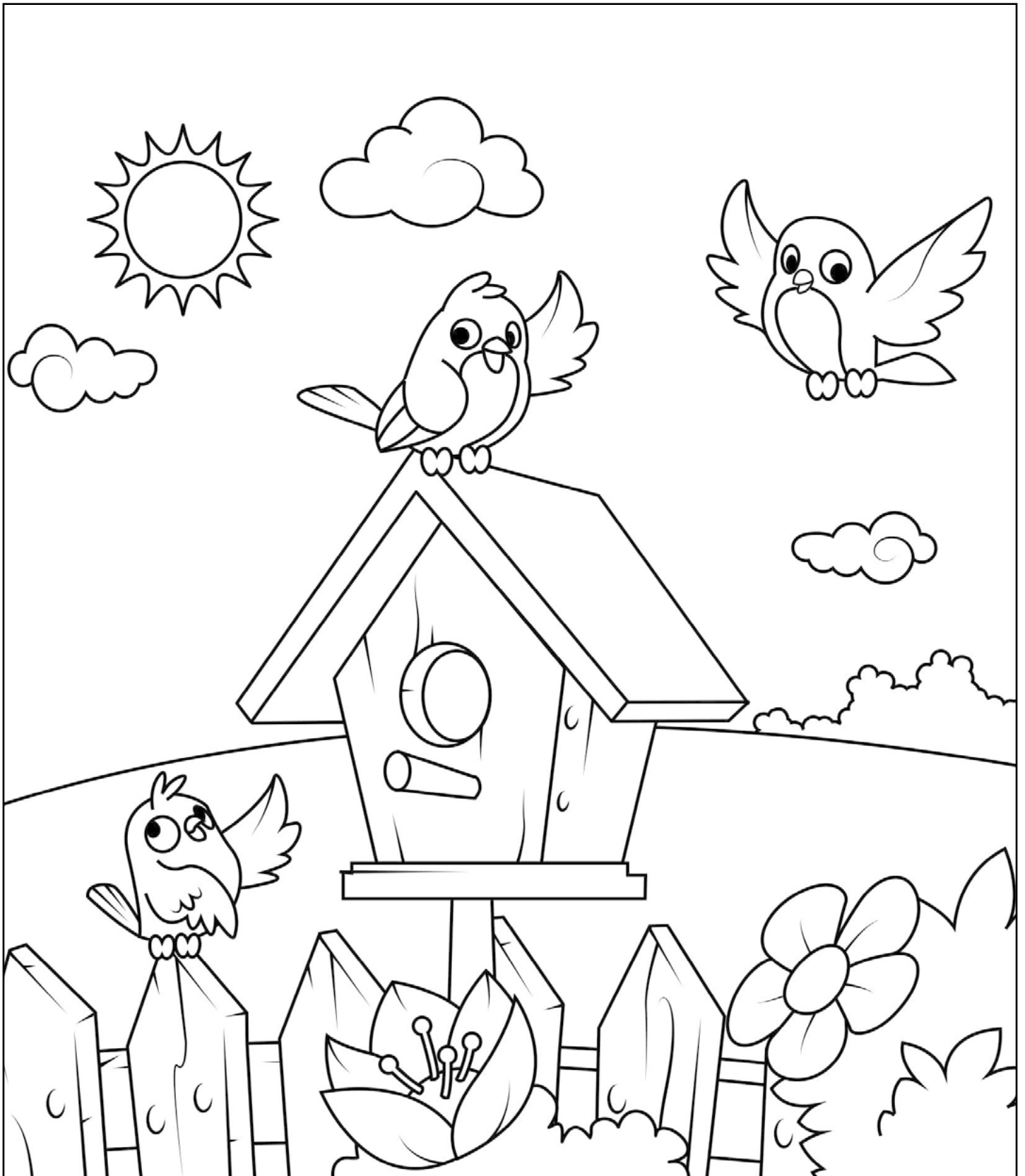
Kleurplaat

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@vtvzhh.nl

De drie mooiste inzendingen krijgen een prijsje.

Inzenden van de kleurplaat kan tot 18 april 2024.



Lentewoordzoeker

Je kunt zelf of je kunt aan iemand vragen de oplossing van de woordzoeker te sturen naar vtvdelft@vtvzhh.nl
Inzenden kan tot 18 april 2024.

Uit alle goede inzendingen worden drie prijswinnaars getrokken.

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

- | | |
|------------|------------|
| APRIL | LENTEBRIES |
| BLOEIEN | MEI |
| BLOESEM | NARCISSEN |
| GROEIEN | NATUUR |
| HYACINT | NESTJES |
| JAARGETIJD | SEIZOEN |
| JONGEN | TREKVOGELS |
| KALFJES | TULPEN |
| KNOPPEN | VOGELS |
| KROKUSSEN | VOORJAAR |
| LAMMETJES | VRUCHTBAAR |
| LENTEBLOEM | ZAAIEN |

Oplossing

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Recept: Gezonde appeldonuts

Voor 3 stuks:

- 1 appel
- 6 eetlepels pindakaas
- 1 handje pinda's
- 1 theelepel (pure) chocoladehagelslag

Materiaal:

- 1 appelboor

Bereiding:

1. Haal met behulp van de appelboor het klokhuis uit de appel.
2. Snijd de appel in ringen.
3. Hak de pinda's grof.
4. Besmeer de appelringen met pindakaas en besprenkel vervolgens met pure hagelslag en stukjes pinda.
5. Leg nog een appelring erop en beleg weer met pindakaas, hagelslag en pinda's.
6. Tips: Besprenkel de appelringen met citroensap om verkleuring tegen te gaan.
7. Maak ze maximaal een paar uur van tevoren klaar en bewaar ze in de koelkast.



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 18 april 2024 naar vtvdelft@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