



UITGAVE 25

juli
2024

Daar doe ik aan mee!

VTV Den Haag, Delft en Leiden

VRIJETIJSBESTEDING, THUISMAATJES EN VORMING

VTV zomerkrant

Dit is de VTV ZOMERKRANT.

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.

Heerlijk! De zomer is er weer!

Nu maar hopen dat we allemaal lekker weer hebben! Tijdens de zomervakantie zijn er geen reguliere clubs maar hebben we natuurlijk wel de zomeractiviteiten!

Terwijl we op dit moment

de krant aan het maken zijn stromen

de aanmeldingen weer binnen! Heb je je nog niet ingeschreven en wil je toch nog meedoen? Neem dan even contact op met jouw VTV om te kijken

waar er nog plekken vrij zijn. We wensen iedereen heel veel plezier

als je op vakantie gaat of als je meedoet

met de zomeractiviteiten.

Heel veel plezier met het lezen van de krant.



Prijswinnaars VTV lentekrant

Wat heeft iedereen weer zijn best gedaan. Leuk dat er zoveel mooie kleurplaten zijn binnengekomen en dat velen hun best doen bij de woordzoekers! We hebben deze maand extra prijzen gegeven omdat er zoveel inzendingen waren!

De winnaars zijn: Els, Anouchka, André, Aysha, Veerle, Anton, Lonie, Isabel en Amanda.



Nieuws van de Groepsactiviteiten

Collega Danielle bevallen

Op 24-03-2024 is collega VTV Leiden en Delft, Daniëlle, bevallen van haar eerste kindje. Het meisje heet Jasmijn en het is een tevreden kindje. Jasmijn en moeder maken het goed.

Daniëlle zit nog in haar verlof maar vanaf juli is zij weer present om het VTV-team te komen versterken. Ze vindt het fijn om jullie allemaal weer te zien.

Koninklijke onderscheiding

Op 26 april heeft onze vrijwilliger Ria een koninklijke onderscheiding ontvangen uit handen van burgemeester Marja van Bijsterveldt. We hebben het al die maanden geheim kunnen houden, dus de verrassing was groot! En zó verdiend!

Zij is al 25 jaar vrijwilliger bij VTV Delft; elke week draait zij samen met Joke en Marijke op dinsdag en donderdag groepen bij VC de Wipmolen. Heel hartelijk gefeliciteerd Ria, wij zijn ontzettend trots op je en de deelnemers ook!



Nieuws van de Thuismaatjes

Er komt weer mooier weer aan!

Weet jij al wat je met je Thuismaatje gaat doen?

Een terrasje pakken? Een wandelingetje maken in de zon?

Een stukje fietsen of een leuk museum bezoeken?

Als jij het niet weet en je Thuismaatje ook niet, vraag dan je consulent om hulp. Wij zitten vol ideeën!

Wat denk je bijvoorbeeld van een wandeling bij jou in de buurt op

zoek naar kunstwerken?

Of wie weet is er ergens bij jou in de buurt wel een buiten fitness?

Een bezoekje aan 'Stiltegoed'.

In het buitengebied van Delft, Den Haag, Nootdorp en Pijnacker, midden in de Bieslandse polder ligt een oase van rust. Deze plek is bedoeld om volledig tot rust te komen... in stilte. Geniet van de polder, de wind in je gezicht en het geluid van de natuur.

www.beleefdelftsehout.nl/natuur-milieu/stiltegoed

Of ga eens kijken door een roze zonnebril! Dat kan bij Strand Noord (ter hoogte van strandtent The Fat Mermaid) in Scheveningen.



Zomeractiviteiten

Heb jij het boekje met de zomeractiviteiten al ontvangen? Van Duinrell tot surfen, Zomercarnaval tot bowlen. Tijdens de zomervakantie is er genoeg te doen. Er zijn veel leuke activiteiten waarvoor jij je kunt aanmelden. Wil je weten of er nog ergens plekken vrij zijn? Neem dan contact op met jouw VTV.

Sniester festival in Den Haag

Eind mei was het eindelijk weer tijd voor team Superkracht om te helpen op het jaarlijks terugkerende Sniester festival in Den Haag. Het festival vindt ieder jaar plaats op de grote markt, vrijwel alle horeca en culturele gelegenheden rondom de grote markt worden dan omgetoverd tot kleine en grote concertzalen. Sniester is een plek voor nieuwe artiesten om te laten horen wat ze kunnen.

Ook dit jaar hebben we met ons geweldige team Superkracht vrijwilligerswerk gedaan op dit evenement. Zo hebben we bijvoorbeeld geholpen bij het eten verzorgen van alle artiesten en vrijwilligers, bij de merchandise kraam, bij de bar en bij het controleren van de toegangsbandjes. Vooraf hebben we met de huidige en nieuwe leden van team Superkracht twee trainingen gedaan om ons klaar te stomen voor dit festival. Momenteel bestaan we uit maar liefst 17 leden en kijken we uit naar de volgende evenementen waar we mogen helpen!



@superkracht.club Foto's door: @lindedorenbos

Bowling toernooi

In Delft wordt er elke twee weken trouw gebowld. Onze vrijwilligster Geert heeft begin mei een klein onderling toernooi geregeld. Iedereen die mee gedaan heeft, kreeg een echte medaille met zijn/haar naam er op. Degenen met de meeste punten of de meeste strikes kregen daarnaast nog een prachtige beker! En er was voor iedereen nog een kleinigheidje. Iedereen deed enorm zijn best, dus het was voor Nataly en Geert nog een hele puzzel en veel rekenwerk om vast te stellen wie er nu echt de meeste punten had behaald!



17e Leidse Toetertoer weer van start!

Op zaterdag 1 juni 2024 was het weer zover! Al toeterend vertrekt de lange stoet met vrachtauto's vanaf het terrein van winkel de Kwantum in Leiden/Valkenburg. De meerrijders met een beperking verzamelden in alle vroegte bij de hal van Stoomtrein museum Leiden-Katwijk

nabij het Valkenburgs Meer. Er reden ± 54 vrachtauto's en een oldtimer bus mee. De deelnemers hebben genoten van de rit en van de heerlijke lunch. VTV bedankt de Lions Club Leiden voor de organisatie en het Stoomtrein museum voor hun gastvrijheid.

Ook de VTV-vrijwilligers en alle overige vrijwilligers die erbij waren om deze dag weer piekfijn te laten verlopen!

Bedankt en hopelijk tot in 2025!



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.

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. Halverwege 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!

Koken voor volwassenen

Op donderdagavond van 18.30 uur tot 20.00 uur zijn er plekken vrij bij het koken voor volwassenen met een verstandelijke beperking. Je help bij het koken van een lekkere maaltijd en eet dit gezamenlijk op!

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.

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 15.00 uur tot 16.30 uur

Waar? AC De Boschbloem, B.S. van der Oyelaan 39, 2252 EA Voorschoten

Wil jij 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 uitgewisseld.

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

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

Wil je een keer meedoen?

Neem dan contact op met VTV Den Haag: vtvdenhaag@vtvzhn.nl

65-jarig bestaan Delft

Dit jaar bestaan de clubs in de Wipmolen van VTV Delft 65 jaar. Het heette toen nog geen VTV, dat kwam pas later.

We gaan dit uiteraard vieren met de deelnemers en de vrijwilligers van deze clubs en zijn al druk bezig met iets leuks te verzinnen, dus houd je mail of post in de gaten voor meer informatie!



VTV organiseert

Kom onder de douche vandaan en laat je stem horen. Zing mee bij VOICE Westland!

Daar doe ik
aan mee!

Hou jij van zingen? Zing dan met ons mee!
Onder leiding van een zangdocente zingen we samen leuke liedjes
en sluiten we af en toe zelfs aan bij het PUUR! orkest.



Voor wie

Voor mensen vanaf 16 jaar, met een verstandelijke beperking. Je hoeft nog niet te kunnen zingen, als je het maar wel leuk vindt om te doen!



Wanneer

Dinsdagavond van 19.30 -21.00 uur, m.u.v. schoolvakanties.



Waar

Maesemunde, Kon. Julianaweg 158, 's Gravenzande



Kosten

Basislidmaatschap VTV €30 per jaar, daarnaast
deelname VOICE €32,50 per kwartaal.
Via automatische incasso of factuur.

Meld je aan door te mailen naar
vtvdelft@vtvzhn.nl of te bellen
naar **015 26 18 648**

Meer informatie vind je op
www.wijzijnvtv.nl



Nieuws van de beweegcoaches

Beweegcoach Joeri Bouwmeester gaat VTV verlaten...

Ik ga binnenkort VTV helaas verlaten. Ik heb een nieuwe baan gevonden in Breda. Daar zal ik me ook gaan inzetten als beweegcoach voor mensen die op zoek zijn naar een geschikte plek om te kunnen sporten of bewegen.

Ik heb daar veel zin in maar ik ga VTV natuurlijk ontzettend missen. Ik heb veel nieuwe mensen leren kennen zoals collega's en deelnemers. En ik heb veel leuke dingen meegemaakt.

In 6 jaar tijd heb ik in verschillende gemeentes allerlei mooie werkzaamheden mogen doen. Daar kijk ik met heel veel plezier op terug! Per 1 juli ga ik stoppen bij VTV en mijn opvolger zal zich voorstellen in de volgende VTV krant.

Ik wil iedereen bedanken en ik wens iedereen veel plezier met sporten en het doen van allerlei leuke activiteiten bij VTV!



Joeri Bouwmeester (Beweegcoach Westland, Delft en Leidschendam-Voorburg)

Foto's activiteiten Delft



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 22 juli 2024.



Recept: **Chocolade Bananen Smoothie**

Bereiden:

- Verwijder de schil van de sinaasappels, maak de partjes los en snijd de witte vliesjes van de partjes.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in grove stukken.
- Pel de banaan en snijd hem in grove stukken.
- Breng het water en de suiker aan de kook en laat 3 minuten lichtjes pruttelen tot je een siroop krijgt.
- Giet deze over de chocolade.
- Meng goed tot de chocolade volledig gesmolten is. Laat afkoelen.
- Doe eerst de sinaasappelpartjes in de mixer, daarna de appel en de banaan en mix alles tot een mooie

gladde massa.

- Voeg het koude chocolademengsel toe en mix nog even verder tot alles goed gemengd is.

Tip:

Als je geen blender hebt, kun je alle ingrediënten ook in een maatbeker mengen met een staafmixer. Kies voor deze smoothie goed rijp fruit.

Ingrediënten

- 1 banaan
- 2 sinaasappels
- 1 appel
- 7 cl. water
- 60 gr. suiker
- 70 gr. chocolade



Einde van de VTV zomerkrant



Helaas ben je weer aan het einde van de VTV ZOMERKRANT 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 22 juli 2024 naar vtvdelft@vtvzhn.nl.

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

*We wensen iedereen een
fijne zomervakantie!*



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