



Daar doe ik aan mee!



Activiteiten

Regio Leiden

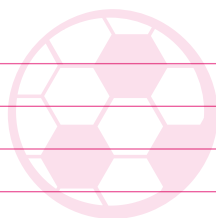
meetellen
en meedoen

Inhoud

VTV en jouw vrije tijd	pag. 4
VTV en vrijwilligers	pag. 5
De contributie	pag. 6

SPORT

Bowlen	pag. 8
Wandelen	pag. 9
Streetdance	pag. 10



ONTMOETINGSACTIVITEITEN

Club "Iedereen Doet Mee"	pag. 12
Disco	pag. 13
Eetcafé	pag. 14
LaSoos	pag. 15
Vriendenclub Jij&Ik	pag. 16
VTV-Café	pag. 17



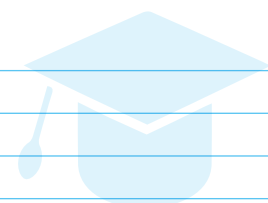
CREATIEF

Handwerkclub	pag. 18
Hobbyclub	pag. 19
Muziekgroep "De Blauw Vrolijke Sleutels"	pag. 20
Muziekgroep "De Sleutels"	pag. 21
Timmerclub voor jongeren met autisme	pag. 22
Timmerclub voor volwassenen	pag. 23



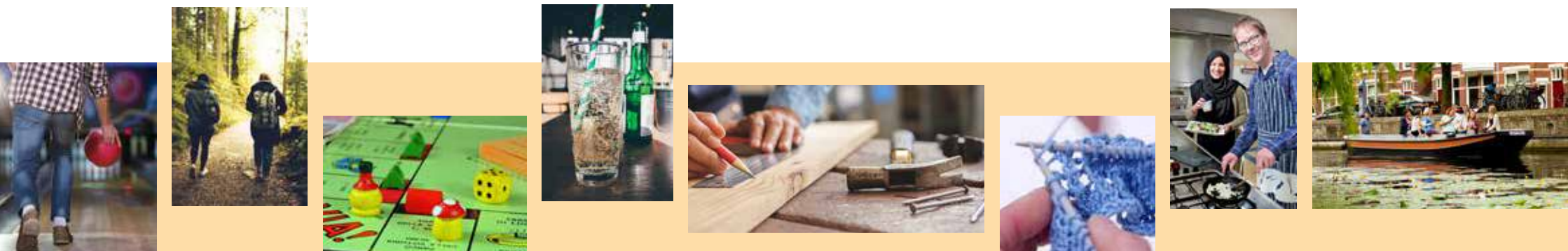
EDUCATIE

Kookcursus voor volwassenen	pag. 24
Kookworkshop voor jongeren	pag. 25
Tablet- en computercursus	pag. 26



OVERIG

Vakantieproject	pag. 27
Sportconsulent	pag. 28
De andere regio's	pag. 29



VTV en jouw vrije tijd

In je vrije tijd kun je van alles doen

Het is fijn om andere mensen te ontmoeten, een praatje te maken, nieuwe dingen te leren en om je bij een club aan te sluiten.

Bij het VTV kan je veel leuke dingen doen

Het VTV is een afkorting van Vrijtijdsbesteding, Thuishulp en Vormingsactiviteiten.

VTV organiseert veel activiteiten voor mensen met een beperking.

Voor mensen die moeilijk lerend zijn, een verstandelijke en/of lichamelijke beperking hebben, een vorm van autisme of niet-aangeboren hersenletsel.

VTV is actief in regio Den Haag, Delft en Leiden.

Of je nu redelijk zelfstandig bent of wat meer begeleiding nodig hebt, er is voor iedereen wel een passende activiteit. In dit boekje vind je een overzicht van alle clubs en activiteiten in de regio Leiden. De activiteiten vinden plaats op locaties verspreid in de stad en in omliggende gemeenten.

Heb je zin om je aan te sluiten bij een club of activiteit bij het VTV, maar weet je nog niet precies wat je leuk vindt?

Bel naar telefoonnummer 071 5230 800 of stuur een mail naar vtvleiden@vtvzhn.nl.

Dan kunnen we samen met jou bespreken wat je leuk lijkt en welke activiteit of cursus bij jou past. Daarna kun je bij de meeste activiteiten twee keer gratis meedoen en dan besluiten of je lid wilt worden van de activiteit. Graag tot ziens!



VTV en vrijwilligers

Vrijwilligers

Wat zou het VTV zijn zonder vrijwilligers?

In het gehele gebied Zuid-Holland Noord zijn bij het VTV zo'n vijfhonderd vrijwilligers actief. Ze begeleiden de activiteiten, regelen praktische zaken en zijn bij de activiteiten aanwezig. Maar juist voor dat gezellige praatje en aandacht voor onze deelnemers zijn onze vrijwilligers onmisbaar.

Vrijwilliger worden

Vrijwilligers helpen mensen met een beperking bij de invulling van een zinvolle vrijetijdsbesteding. De directheid, het enthousiasme en de openheid van de deelnemers werkt sterk motiverend. Neem alleen al het enthousiaste onthaal bij binnenkomst. Het leuke van het vrijwilligerswerk is dat er vaak onderling een goede band ontstaat. VTV zorgt voor contactmomenten tussen vrijwilligers onderling, maar ook voor deskundigheidsbevordering voor onze vrijwilligers. EHBO, omgaan met autisme, slechts een kleine greep uit ons cursusaanbod.

Voor informatie over vrijwilliger worden, kun je terecht op onze website www.wijzijntvtv.nl. Hier staan de vacatures voor vrijwilligers. Voor een kennismaking kun je contact opnemen met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar **071 5230 800**.

De contributie

De basiscontributie

Iedereen die deelneemt aan één of meerdere activiteiten van het VTV betaalt basiscontributie.

Door dit bedrag te betalen, ben je een heel jaar lid van het VTV.

Je krijgt dan alle informatie van het VTV en je kunt je dan inschrijven voor bijvoorbeeld activiteiten, cursussen of feesten.

De contributie per activiteit

Daarnaast betaalt iedereen die deelneemt aan een VTV-activiteit contributie.

De contributies van de VTV-activiteiten worden zo laag mogelijk gehouden. Dankzij subsidies en de inzet van vrijwilligers is dit mogelijk.

Sommige activiteiten zijn echter duurder dan anderen. De hoogte van de contributie hangt af van de kosten die moeten worden gemaakt voor de activiteiten zoals speciale materialen of huur van de ruimte.

De hoogte van de basis- en activiteitencontributie is te vinden in de 'regels van het spel' of en zichtbaar op onze website. Genoemde prijzen zijn onder voorbehoud en kunnen worden gewijzigd.

Extra kosten

Voor feesten, uitjes en andere eenmalige activiteiten zijn de kosten afhankelijk van de activiteit.

Inschrijven en uitschrijven

Bij VTV geldt de regel dat je bij de meeste activiteiten eerst twee keer mag meedoen. Daarna kun je lid worden.

Je ontvangt dan een inschrijfformulier en een formulier voor machtiging automatische incasso.

Deze formulieren moeten worden ingevuld en geretourneerd.

Je betaalt de contributie vanaf het kwartaal dat je je inschrijft. Uitschrijven is ieder kwartaal mogelijk maar moet schriftelijk of per mail gebeuren. Het basislidmaatschap is per jaar opzegbaar. Het basislidmaatschap is per jaar opzegbaar.

Betalingswijze

De betaling gaat door middel van een doorlopende automatische incasso.

Als je je inschrijft krijg je van het VTV een machtigingsformulier.

Wanneer je deze invult en terugstuurt wordt de contributie die je moet betalen automatisch van je rekening afgeschreven.

De contributie per activiteit wordt in vier termijnen via deze doorlopende automatische incasso afgeschreven of je ontvangt een factuur.

Je ontvangt tien dagen voor deze termijnen een overzicht waarop precies staat welk bedrag er wordt geïnd.

De basiscontributie wordt één keer per jaar geïnd, veelal in het 1e termijn.



Bowlen

Iedereen heeft het wel eens gedaan: bowlen! Het doel van bowlen is om met een grote bal 10 kegels om te gooien. De computer houdt je score bij. Als je het maar af en toe doet, is het moeilijk om een 'strike' te gooien. Maar als je geregeld oefent, zul je merken dat het steeds beter gaat. Er zijn twee groepen bowlers bij VTV Leiden. In de eerste groep is meer begeleiding. Er wordt vooraf overlegd welke groep het meest geschikt is voor jou

Voor wie?

Iedereen met een verstandelijke beperking, autisme en/of lichamelijk beperking vanaf 14 jaar

Wanneer?

Elke twee weken op zondagmiddag. Groep 1 van 16.00 - 17.00 uur en groep 2 van 17.00 - 18.00 uur. Voor de roosters met exacte data kunt u contact opnemen met VTV Leiden.

Waar?

Bowlinghal Menken, Kenauweg 10, 2331 BB Leiden.

Kosten?

De meest recente contributie-prijzen zijn terug te vinden in 'de regels van het spel' op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Wandelen

Tweemaal per maand trekt de wandelgroep van VTV erop uit. Soms wordt er een speciaal bezoek gebracht aan een evenement of is er een uitnodiging om ergens langs te komen. Maar altijd wordt er gewandeld op de mooiste plekjes in en rond Leiden. Het tempo en de afstand is gericht op rustige wandelaars, ongeveer 5 kilometer. Onderweg wordt er een pauze gehouden voor een drankje.

Voor wie?

Iedereen met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar. Je moet in staat zijn om 5 kilometer goed te kunnen lopen.

Wanneer?

Enkeel maal per twee weken op zaterdag van 9.30 tot 12.45 uur (wisselt per wandeling).

Waar?

Vanaf Centraal Station Leiden en soms vanaf een andere locatie.

Kosten?

De meest recente contributie-prijzen zijn terug te vinden in 'de regels van het spel' en op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Streetdance

Streetdance is een mix van alle soorten dans op populaire muziek. Dit gebeurt onder leiding van een professionele danslerares. Ieder jaar wordt er opgetreden voor familie en vrienden.

Streetdancegroep Cadans

Iedereen mag in deze groep meedoen op eigen niveau en er wordt rekening gehouden met de mogelijkheden die jij hebt. Ook geschikt voor rolstoelers.

Voor wie?

Voor iedereen met een beperking vanaf 18 jaar

Wanneer?

Iedere woensdagavond van 19.15 tot 20.15 uur.

Waar?

Vrijtijdscentrum VTV, Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden

Streetdancegroep Bounce

Er worden de stoerste moves ingestudeerd.

Voor wie?

Voor iedereen met een licht verstandelijke beperking en/of autisme vanaf 18 jaar.

Wanneer?

Iedere woensdagavond van 20.15 tot 21.15 uur.

Waar?

Vrijtijdscentrum VTV,
Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden



Streetdance voor jeugd

Iedereen mag in deze groep meedoen op eigen niveau en er wordt rekening gehouden met de mogelijkheden die jij hebt.

Voor wie?

Voor iedereen met een verstandelijke beperking in de leeftijd van 8 tot 18 jaar.

Wanneer?

Iedere vrijdagmiddag van 16.30 tot 17.30 uur.

Waar?

Y-Fit sportcentrum, Admiraal Banckertweg 2-B, 2315 SR Leiden.
De ruimte is op de tweede verdieping, er is geen lift aanwezig.

Kosten?

De meest recente contributieprijsen zijn terug te vinden 'de regels van het spel' op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden.

Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl

of bel naar 071 5230 800.



Club "Iedereen Doet Mee"

Club "Iedereen Doet Mee" is een samenwerking tussen VTV en Libertas Leiden. Eén keer in de drie maanden onderneemt Club "Iedereen Doet Mee" een leuke activiteit op zondag, zoals een darttoernooi, sportmiddag en kerstdiner. De activiteiten worden bedacht en mede georganiseerd door een aantal deelnemers (de denktank).

Voor wie?

Zelfstandig wonende (moeilijk lerend niveau) en mensen met autisme vanaf 18 jaar.

Wanneer?

Eenmaal per drie maanden op zondagmiddag. Het tijdstip is afhankelijk van de activiteit.

Waar?

De locatie is afhankelijk van de activiteit.

Kosten?

Naast de basiscontributie betaal je de kosten per activiteit. De kosten zijn terug te vinden op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Disco

Dansen is goed voor jong en oud. Je wordt er vrolijk van en het is goed voor de lijn. Veel deelnemers en vrijwilligers luiden zo het weekend in bij het VTV. De disco is de plaats om nieuwe vrienden te ontmoeten en bij te kletsen met oude vrienden. Je hoeft je vooraf niet aan te melden, je kunt gewoon binnenlopen. Een keer per maand heeft de disco een thema zoals nieuwjaar, Valentijn of carnaval.

Voor wie?

Voor iedereen met een verstandelijke beperking vanaf 14 jaar.

Wanneer?

Elke vrijdagavond in de even weken van 19.30 tot 22.00 uur.

Waar?

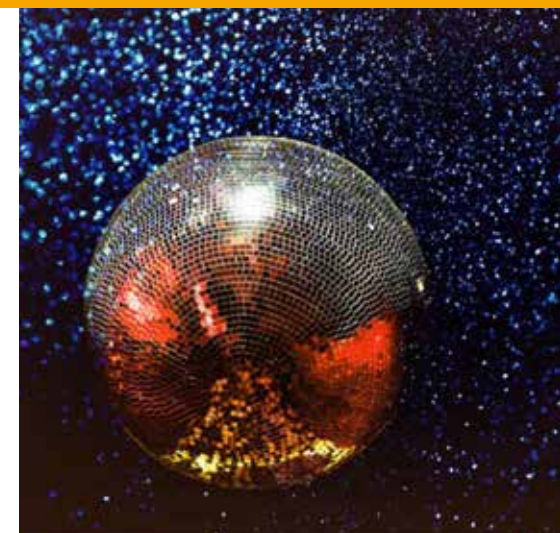
Vrijtijdscentrum VTV, Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden

Kosten?

Naast de basiscontributie betaal je de kosten per discobezoek. De kosten zijn terug te vinden op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Eetcafé

Een klein gezelschap schuift tweemaal per maand aan bij “Op Eigen Wieken”, een wijkrestaurant van Libertas Leiden in de Merenwijk in Leiden. Daar koken de buurtvaders een heerlijk driegangenmenu voor wijkbewoners en voor VTV. Vrijwilligers begeleiden de deelnemers op deze avonden.

Voor wie?

Iedereen vanaf 18 jaar.

Wanneer?

Eenmaal per twee weken op vrijdagavond van 17.45 tot 19.45 uur. Voor de exacte data kunt u contact opnemen met VTV Leiden.

Waar?

Buurthuis ‘Op Eigen Wieken’, Valkenpad 5, 2317 AN Leiden.

Kosten?

Naast de basiscontributie betaal je de kosten per eetcafé. De kosten zijn terug te vinden op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



LaSoos

De Leidse Autistensoos (LaSoos) is een ontmoetingsplek voor iedereen die op zoek is naar gezelligheid en contact met anderen. Elke bijeenkomst is er een thema of activiteit, maar je mag ook gewoon kletsen of spelletjes spelen.

Voor wie?

Voor iedereen met autisme vanaf 18 jaar die normaal begaafd is.

Wanneer?

Elke vrijdagavond in de oneven weken van 20.00 tot 22.00 uur.

Waar?

Diaconaal De Bakkerij, Oude Rijn 44-B, 2312 HG Leiden. Tenzij er een uitstapje is, dan is de activiteit op een andere locatie.

Kosten?

Naast de basiscontributie betaal je de kosten per activiteit. De kosten zijn terug te vinden op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Vriendenclub Jij&Ik

Tijdens vriendenclub Jij&Ik kun je leuke activiteiten ondernemen en vrienden maken. Iedere maand doet de vriendenclub iets leuks met elkaar zoals bowlen, iets creatiefs of een bezoek aan een museum.



Voor wie?

Zelfstandig wonende (moeilijk lerend niveau) en mensen met autisme vanaf 18 jaar.

Wanneer?

Eenmaal per maand op zaterdag. Het tijdstip is afhankelijk van de activiteit.

Waar?

De locatie is afhankelijk van de activiteit.

Kosten?

Naast de basiscontributie betaal je de kosten per activiteit.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.

VTV-Café

Heb je zin in een gezellige zaterdagavond? Vind je het leuk om met iemand een praatje te maken en een drankje te drinken? Kom dan langs bij het VTV-Café! De vrijwilligers heten je van harte welkom. Vind je het spannend om alleen te komen, neem gerust iemand mee!

Voor wie?

Voor iedereen met een licht verstandelijke beperking en/of autisme vanaf 18 jaar.

Wanneer?

Eenmaal per maand op zaterdagavond van 20.30 tot 23.30 uur. De exacte data zijn terug te vinden op de website.



Waar?

Recreatiecentrum
De Klaverhal,
Hondsdrachweg 1,
2381 BZ Zoeterwoude.

Kosten?

Je betaalt alleen de basiscontributie. De entree is gratis.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.

Handwerkclub

Tijdens de handwerkclub kun je bijvoorbeeld een eigen sjaal breien of een kussen maken voor in je appartement. Deze activiteit is er zowel voor mensen die al kunnen breien en handwerken als voor mensen die willen leren breien en handwerken.

Voor wie?

Voor iedereen met een verstandelijke beperking vanaf 18 jaar.

Wanneer?

Elke donderdagavond van 19.30 tot 21.30 uur.

Waar?

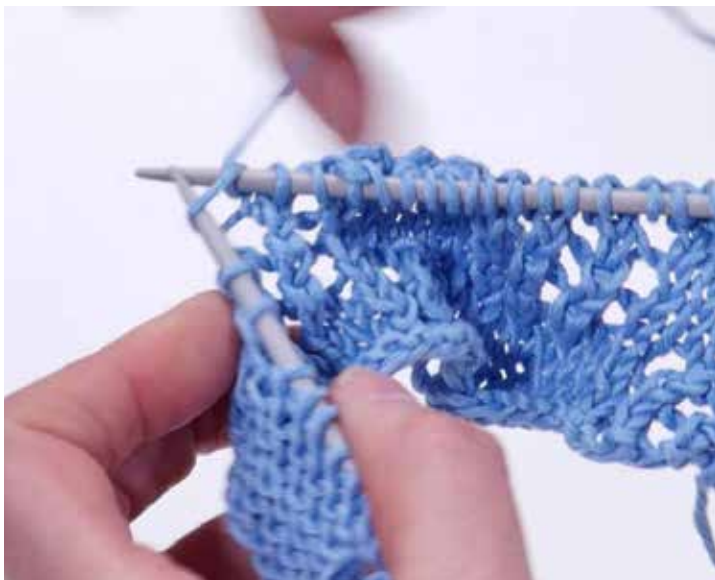
Vrijtijdscentrum VTV, Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden

Kosten?

De meest recente contributieprijzen zijn terug te vinden 'de regels van het spel' op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Hobbyclub

Op donderdagavond staat alles in het teken van knutselen. Er worden mooie kunstwerken gemaakt. Gezelligheid staat voorop bij deze club.

Voor wie?

Voor iedereen met een verstandelijke beperking vanaf 18 jaar.

Wanneer?

Elke donderdagavond van 19.30 tot 21.30 uur.

Waar?

Vrijtijdscentrum VTV, Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden

Kosten?

De meest recente contributieprijzen zijn terug te vinden 'de regels van het spel' op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Muziekgroep "De Blauw Vrolijke Sleutels"

Muziekgroep "De Blauw Vrolijke Sleutels" zingt gezellige en bekende liedjes. De muzikanten zingen en spelen voornamelijk Nederlandstalige repertoire. Eén keer per jaar verzorgen de Blauw Vrolijke Sleutels een optreden.

Voor wie?

Voor iedereen met een verstandelijke beperking vanaf 18 jaar.

Wanneer?

Elke dinsdagavond van 20.00 tot 21.30 uur.

Waar?

Vrijtijdscentrum VTV, Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden

Kosten?

De meest recente contributieprijsen zijn terug te vinden 'de regels van het spel' op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Muziekgroep "De Sleutels"

Het orkest bestaat uit muzikanten en zangers/zangeressen. Het repertoire bestaat uit Oud-Hollandse liedjes maar ook worden er nummers gespeeld van Jan Smit en Frans Bauer. Er worden ook Engelstalige en Franstalige liedjes gespeeld. Er wordt ieder jaar een optreden gegeven.

Voor wie?

Voor iedereen met een verstandelijke beperking vanaf 18 jaar.

Wanneer?

Elke maandagavond van 19.45 tot 21.15 uur.

Waar?

Vrijtijdscentrum VTV, Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden



Kosten?

De meest recente contributieprijsen zijn terug te vinden 'de regels van het spel' op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Timmerclub voor jongeren met autisme

Van vogelhuisje tot cd-rek tot puzzel: bij de timmerclub kan het allemaal! De deelnemers mogen zelf bedenken wat zij willen maken en zij worden hierbij geholpen door vrijwilligers.

Voor wie?

Voor jongvolwassenen vanaf 16 jaar met autisme.

Wanneer?

Elke dinsdagavond van 19.15 tot 21.15 uur.

Waar?

Vrijtijdscentrum VTV, Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden



Kosten?

De meest recente contributieprijsen zijn terug te vinden 'de regels van het spel' op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.

Timmerclub voor volwassenen



Met een hamer, zaag en spijkers maak je een mooi werkstuk. Als deze af is, gaat het werkstuk uiteraard mee naar huis.

Voor wie?

Iedereen met een verstandelijke beperking vanaf 18 jaar.

Wanneer?

Elke woensdagavond van 19.15 tot 21.15 uur.

Waar?

Vrijtijdscentrum VTV, Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden

Kosten?

De meest recente contributieprijsen zijn terug te vinden 'de regels van het spel' op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Kookcursus voor volwassenen

Zou je graag willen leren koken? Of wil je bekenden verrassen met een zelf-gemaakte maaltijd? Dan organiseert VTV een heerlijke kookcursus. Gezond, hygiënisch en lekker zijn hier de sleutelwoorden. Tijdens 8 lessen leer je eenvoudige maaltijden bereiden. Deze worden gezamenlijk opgegeten.

Voor wie?

Iedereen met een (verstandelijke) beperking vanaf 18 jaar.

Wanneer?

De cursus start bij voldoende aanmeldingen in het voor- en najaar.

Waar?

Leo Kannerschool, Hazenboslaan 101,
2343 SZ in Oegstgeest

Kosten?

De meest recente contributieprijzen zijn terug te vinden 'de regels van het spel' op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Kookworkshop voor jongeren

Elke maand wordt er een kookworkshop georganiseerd voor jongeren. Iedere middag heeft een eigen thema. Je leert heerlijke gerechten maken en eet het daarna gezellig met elkaar op.

Voor wie?

Jongeren in de leeftijd van 14 tot 20 jaar met een licht verstandelijke beperking (LVB) en/of autisme.

Wanneer?

Enmaal per maand op zaterdagmiddag van 16.00 tot 18.00 uur.

Waar?

Trefpunt de
Haardstee,
Pioenhof 11,
2313 DD Leiden.

Kosten?

De meest recente contributieprijzen zijn terug te vinden 'de regels van het spel' op de website.



En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.

Tablet- en computercursus

Hoe installeer je een app? Hoe verstuur je een mail? Tijdens de tablet- en computercursus leer je basisvaardigheden, maar mag je ook zelf aangeven wat je wilt leren. Hier ga je met de docent mee aan de slag. Je mag je eigen laptop of tablet meenemen, of je kunt een laptop lenen. De computercursus bestaat uit 6 lessen. De groep bestaat uit 4 - 6 cursisten.

Voor wie?

Iedereen met een (verstandelijke) beperking vanaf 14 jaar.



Wanneer?

Doordeweekse avond – circa 1 uur. De exacte data zijn terug te vinden op de website.

Waar?

Diverse locaties

Kosten?

De meest recente contributieprijsen zijn terug te vinden 'de regels van het spel' op de website.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.

Vakantieproject

Tijdens de mei-, zomer- en kerstvakantie gaan de reguliere VTV-activiteiten niet door. Je kunt je aanmelden voor diverse leuke vakantieactiviteiten.

Wanneer?

In de vakanties gaan we op pad. In de zomer gaan we bijvoorbeeld een rondvaart maken, een workshop op locatie, gezellig barbecueën of naar de bioscoop, noem maar op. Tijdens deze uitjes is er altijd voldoende begeleiding aanwezig.

Voor wie?

De vakantieactiviteiten zijn toegankelijk voor iedereen. De leeftijd zal per activiteit worden aangegeven.

Kosten?

De kosten zijn verschillend per activiteit.

En als ik wil meedoen?

Neem dan contact op met VTV Leiden. Stuur een email naar vtvleiden@vtvzhn.nl of bel naar 071 5230 800.



Sportconsulent

Als je een beperking hebt, is het soms lastig een geschikte sport of beweegactiviteit te vinden.

Terwijl je misschien juist zo graag lekker wil bewegen om fit te blijven en in contact wil komen met anderen. De Sportconsulent helpt je graag op weg.

Wat doet de Sportconsulent?

De Sportconsulent kijkt naar wat je leuk vindt en wat je kan en zoekt daar een passende sport of beweegactiviteit bij. De Sportconsulent is er om je te ondersteunen, te begeleiden en te stimuleren.

Ook kijken we samen wat er nog meer nodig is om lekker te kunnen gaan sporten. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan vervoer of extra begeleiding bij een vereniging.

Voor wie is de Sportconsulent?

De Sportconsulent is voor iedereen in Leiden met een verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking, een vorm van autisme of een chronische ziekte die op zoek is naar een passende sport of beweegactiviteit. Heb je een vraag? Neem dan gerust contact op met de Sportconsulent.

Hoe werkt het?

Je kunt je sportvraag telefonisch of via e-mail indienen. Vervolgens gaat de Sportconsulent met je in gesprek en wordt gekeken naar je wensen, mogelijkheden en interesses.



Daarna gaat de Sportconsulent op zoek naar een sport of beweegactiviteit die goed bij je past. Als je dat prettig vindt, kan de Sportconsulent de eerste keer ook met je mee. Ondersteuning door de Sportconsulent is kosteloos.



Meer informatie?

Neem een kijkje op de website: www.wijzijnvtv.nl/sportconsulent of stuur een email met je sportvraag naar sportconsulent@vtvzhn.nl of bel naar 071-5230800 / 06-11348712



De andere regio's

VTV Zuid Holland Noord

Drie regio's

Er zijn drie regio's waar je activiteiten kan doen bij het VTV
Elke regio heeft zijn eigen VTV: **Leiden, Den Haag en Delft.**

*Samen heten wij
VTV Zuid Holland Noord.*

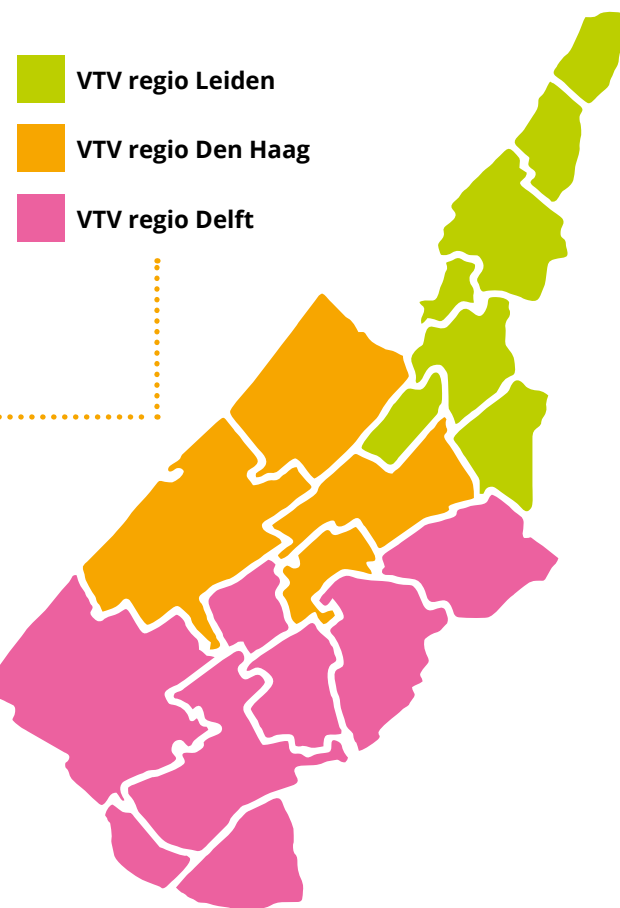
In dit boekje staan alle activiteiten van de regio Leiden.
Maar ook bij de andere VTV's kun je terecht.
Van het VTV regio Den Haag en Delft zijn aparte boekjes.
Daarnaast kun je de activiteiten van alle regio's terug vinden op
www.wijzijnvtv.nl.

VTV Regio Den Haag

Parkoers
2533 SX Den Haag
Tel: 070 305 19 19
Email: vtvdenhaag@vtvzhn.nl
www.facebook.com/vtvdenhaag

VTV regio Delft

**(inclusief Westland,
Midden-Delfland, Maassluis,
Vlaardingen)**
Vrijtijdscentrum 'De Wipmolen'
Professor Oudemansstraat 56a
2628 KG Delft
Tel: 015 2618648
Email: vtvdelft@vtvzhn.nl





Het VTV organiseert, coördineert
en ondersteunt activiteiten voor mensen
met een beperking



Daar doe ik aan mee!

VTV regio Leiden

Postadres: Rijnsburgersingel 60 • 2316 XX Leiden • Tel: 071 523 08 00

Email: vtvleiden@vtvzhn.nl • www.wijzijnvtv.nl