NIEUWS brief
VTV DEN HAAG, DELFT EN LEIDEN

UITGAVE 13
december 2020

Daar doe ik aan mee!

STICHTING VRIJE TIJD EN VORMINGSACTIVITEITEN, VRIJWILLIGE THUISHULP EN BEWEEGCOACHES

Beste deelnemers,

Het jaar 2020 is bijna afgelopen. Nu komen de feestdagen eraan. Het worden geen feestdagen zoals we die ieder jaar gewend zijn, maar "Corona feestdagen" waarbij we ons weer moeten houden aan de regels van de regering. We hopen dat jullie toch fijne kerstdagen en nieuwjaar kunnen vieren. Maak er iets gezelligs van.

Wat is dit voor iedereen een raar en ook wel naar jaar geweest. Door de Corona moet iedereen zich nog steeds aan de regels van de regering houden. We moeten een mondkapje op, handen wassen en 1,5 meter afstand van elkaar houden. Er waren in 2020 periodes dat we thuis moesten blijven en geen bezoek mochten ontvangen. Dat waren nare tijden voor iedereen.

En nu is helaas weer zover ☹. Er zijn weer teveel besmettingen en we moeten allemaal weer thuis blijven tot 19 januari. In de brief die bij deze nieuwsbrief is gevoegd, kan je alles erover lezen.

Gelukkig is er nu ook wel goed bericht voor ons allemaal. In 2021 komt er een medicijn dat ervoor zorgt dat mensen geen Corona krijgen.
Het zal nog wel even duren voordat iedereen dit medicijn kan krijgen, maar 2021 ziet er in ieder geval hoopvol uit.

Wij hebben voor jullie weer een nieuwsbrief gemaakt met informatie van het VTV en allerlei leuke activiteiten die je thuis kan doen. Eerst hebben de consulenten van de groepsactiviteiten activiteiten bedacht, vervolgens vind je activiteiten die de consulenten van de Vrijwillige Thuishulp en de beweegcoaches hebben bedacht. .

Je zal heel veel verschillende activiteiten vinden. Er zal vast iets bij zijn wat jij leuk vindt. Er zijn ook activiteiten waarmee je een prijsje kan winnen. Heel veel plezier met het lezen en de activiteiten.

We wensen jullie heel gezellige feestdagen en alle goeds toe voor 2021.

Veel groetjes van het team van VTV.

Blijf gezond en wees aardig voor elkaar in deze moeilijke tijden!

Nieuwe activiteiten bij VTV Den Haag in 2021

Wandelclub

Heb jij zin om het nieuwe jaar actief en gezellig te beginnen? Schrijf je dan in voor de nieuwe wandelclub van VTV Den Haag! Iedere tweede en vierde zaterdag van de maand, van 10 tot 12 uur, gaan we wandelen. We lopen ongeveer 5 kilometer, dat is 1 uur tot anderhalf uur lopen. Met een groepje wandelen we in een mooie of leuke omgeving, soms met een speciale gids!
Meld je aan via de website of via s.dekluijver@vtvzhn.nl.
De wandelclub kost € 5,- per keer, daar zit een drankje en wat lekkers bij.

Informatie VTV groepsactiviteiten

Activiteiten door laten gaan in de Coronatijd is niet altijd even gemakkelijk.

Door de maatregelen van het RIVM moesten we afgelopen periode toch weer even voor twee weken stoppen. Iedere keer zitten we vol spanning te kijken naar de persconferenties en daarna overleggen we wat dat weer voor ons betekent. Dit geeft voor iedereen veel onrust.

Een aantal van onze deelnemers kan helaas nog niet naar de clubs komen omdat dat teveel risico geeft. Ook sommige vrijwilligers behoren tot de groep die extra voorzichtig moeten zijn en kunnen dus niet komen.

Voor andere activiteiten betekent het dat de groep veel kleiner is dan normaal of wordt er via skype contact gezocht met de deelnemers. De mensen die wel naar de clubs komen dragen een mondkapje als ze lopen en houden goed afstand.

Ontzettend knap hoe iedereen zich aan de maatregelen houdt! We zullen allemaal blij zijn als ook de mensen die nu thuis zitten weer naar de clubs mogen komen.
Hier een paar foto's van activiteiten tijdens de Coronatijd:

Informatie beweegcoaches

• Aangepaste wintersporten

In deze winternieuwsbrief willen we jullie laten weten welke aangepaste wintersport mogelijkheden er zijn. Tijdens de paralympische winterspelen worden er allerlei wintersporten gedaan zoals zitskiën, sledgehockey (een soort ijshockey op sleetjes), rolstoelcurling, snowboarden, langlaufen en biatlon.

Maar ook in onze regio zijn er verschillende opties om aan aangepaste wintersporten te doen:

- Zo kunnen mensen die blind of slechtziend zijn skiën en snowboarden in Zoetermeer.
- Mensen met een lichamelijke beperking kunnen o.a. ook in Zoetermeer snowboarden.
- In Dordrecht kunnen mensen met een lichamelijke beperking aan sledgehockey meedoen.
- En in Pijnacker is een schaatsvereniging actief waar jongeren met een verstandelijke of lichamelijke beperking kunnen schaatsen in de Uithof in Den Haag.

Wil je meer informatie en ben je benieuwd naar nog meer mogelijkheden neem dan contact op met de beweegcoach uit jouw gemeente!

Let op!: vanwege corona kan het zijn dat enkele sporten nog stilliggen.

• Een kijkje bij een Bootcamp/fitness training

Een bootcamp is een sporttraining gericht op het vergroten van kracht en uithoudingsvermogen. Andrea Jansen is een bootcamp trainster. Zij vertelt over de training van Angelo en Angelo vertelt hoe hij de training vindt.

Andrea: "Ik ben in contact gekomen met Angelo via Soraya de beweegcoach van Den Haag. Angelo wil graag zijn conditie verbeteren, zodat hij goed met het voetbalseizoen kan beginnen. Ik heb voor Angelo een uitgebreid trainingsschema bedacht: het is een combinatie van kracht- en cardiotraining. Krachttraining met dumbells (5kg) en zijn eigen lichaamsgewicht. Cardiotraining voert hij in verschillende vormen uit o.a. kickboksen, jumping jacks en sprintoefeningen. Iedere deelnemer moet bedenken wat hij/zij wil bereiken en Ik maak hier dan een speciaal programma voor.

Angelo: "Ik ben 30 jaar oud en ik woon in Leidschendam/Voorburg. Ik wil graag een goede conditie hebben en daardoor ook beter kunnen voetballen. Soraya heeft mij in contact gebracht met Andrea. Het is hard werken voor mij, maar ik vind het helemaal geweldig. Het is gezellig en Andrea geeft goede trainingen. Zij kan goed coachen en mij motiveren als het een beetje te zwaar voor mij wordt en ik eigenlijk wil stoppen. Ik voel me zeker nu al een stuk fitter en ik vind het ook heel leuk om te doen"

Mocht jij net als Angelo met een bootcamptrainer aan je conditie willen werken, neem dan contact op met een van de beweegcoaches van het VTV. Schrijf even een email naar vtvdenhaag@vtvzn.nl met daarin je naam en adres, dan zal een van de beweegcoaches contact met je opnemen en je uitnodigen om samen te kijken wat de mogelijkheden zijn.

Informatie Vrijwillige Thuishulp

- Wist je dat de naam Vrijwillige Thuishulp binnenkort een nieuwe naam krijgt? Welke naam dat is, hoor je in het nieuwe jaar.
- Wist je dat er allemaal leuke spellen te leen zijn in Parkoers Zuiderpark, spellen die je samen met je maatje kunt doen.
- Wist je dat er een ideeën boek staat op de website met allemaal toffe (corona proof) activiteiten om met je maatje te doen. (https://www.wijzijnvtv.nl/wp-content/uploads/2020/09/VTV-activiteiten-boek-voor-koppels.pdf)

Nieuwe rubriek:

Tip voor een leuk winter uitstapje

Sinds enkele maanden ben ik via de Vrijwillige Thuishulp buddy van Berend. Berend voelt zich wel eens alleen en zocht iemand om een paar keer per maand een leuk uitstapje mee te maken. Het Corona virus gooide wat roet in het eten, maar met wat creativiteit kan er best nog heel veel. Berend en ik willen graag vertellen over onze leukste uitstapjes en met jullie delen zodat jullie er ook op uit gaan, en de wereld weer groter wordt.

Voor deze Nieuwsbrief kozen we voor een bezoek aan het Kunstmuseum aan de Stadhouderslaan in Den Haag (Statenkwartier). Voorheen heette dit het Haagse Gemeentemuseum. In Coronatijd is het noodzakelijk vooraf te reserveren via de website van Kunstmuseum Den Haag, ook met een museumkaart of een vrijkaart. Voordeel is dat het nooit te druk is. In het museum zijn er een aantal vaste exposities zoals de schilderijen van schilders van de Haagse School tot en met Monet, Van Gogh en Karel Appel. Ook zijn er tijdelijke wisselende tentoonstellingen die ervoor zorgen dat je wel een paar keer per jaar naar dit museum kan gaan. Het blijft heel leuk om het Kunstmuseum te bezoeken.

Nog een laatste tip: het museum strooit elke maand, steeds in een ander stadsdeel, met honderden vrijkaarten. Informeer bij je lokale

Buurthuis wanneer jouw wijk aan de beurt is. Wij hadden twee vrijkaarten van het Vadercentrum in Laak gekregen. Een super leuk en super goedkoop uitje. We hadden het erg naar ons zin.

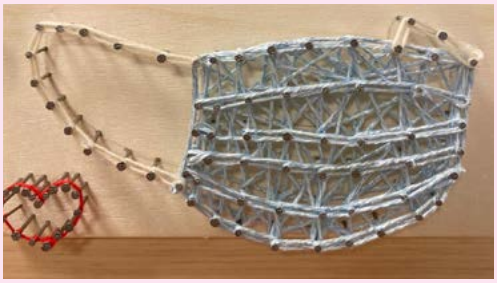
Doolhof:

Begin bij de linker kant van de sneeuwpop en probeer de weg te vinden naar de rechter kant van zijn gezicht.

ACTIVITEITEN BEDACHT DOOR DE CONSULENTEN VAN HET VTV

Idee voor een bijzonder mondkapje

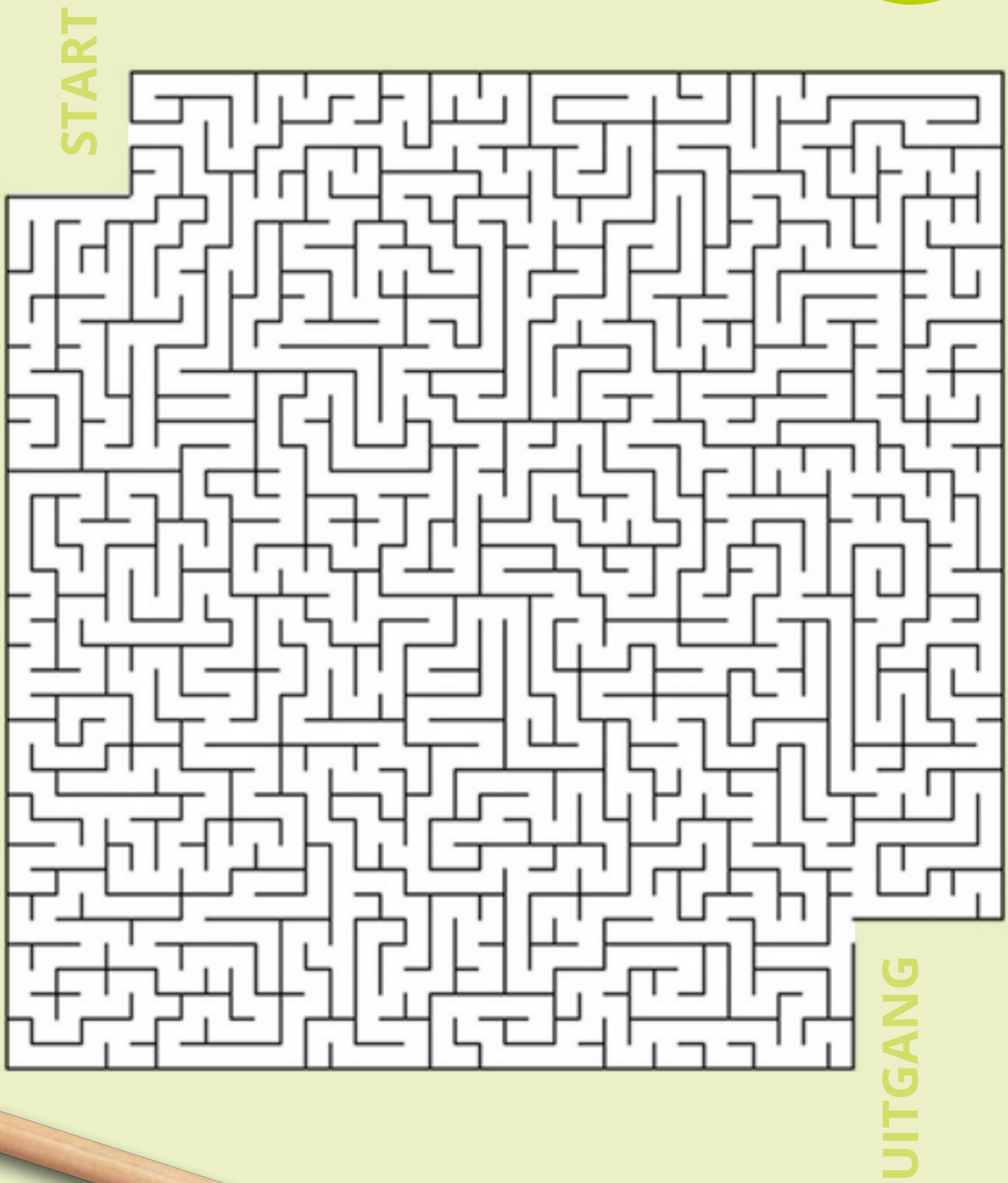
"Niet te gebruiken maar voor de sier"



Een moeilijk doolhof:

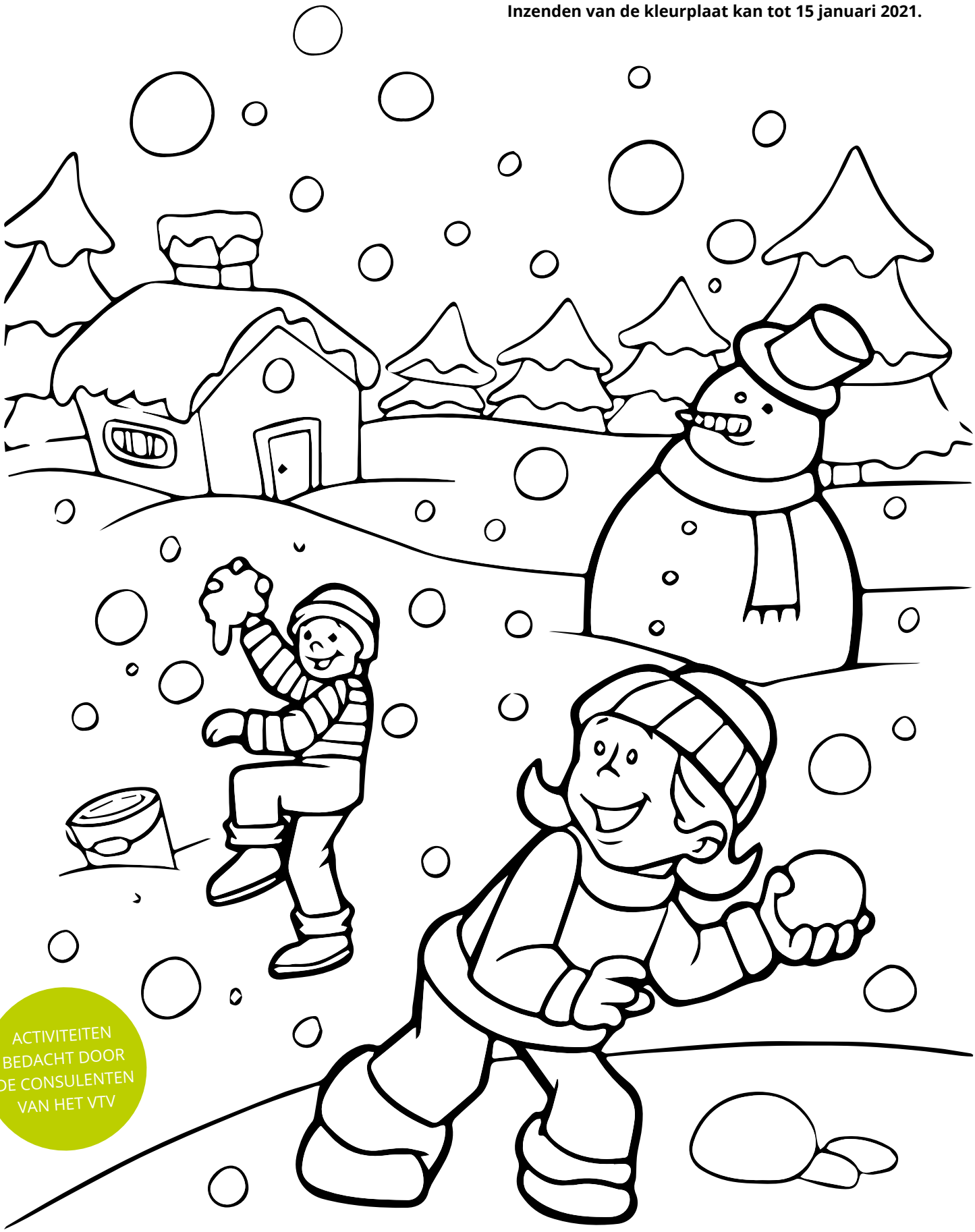
Gaat het je lukken om de weg in het doolhof te vinden naar de uitgang ????

ACTIVITEITEN BEDACHT DOOR DE CONSULENTEN VAN HET VTV



Kleurplaat 1

Een leuke kleurplaat. Maak er iets moois van!
Vraag of iemand een foto van je kleurplaat maakt en de foto stuurt naar het vtv: vtvdenhaag@vtvzhn.nl.
De drie mooiste inzendingen krijgen een prijsje.
Inzenden van de kleurplaat kan tot 15 januari 2021.



ACTIVITEITEN BEDACHT DOOR DE CONSULENTEN VAN HET VTV

Kleurplaat 2

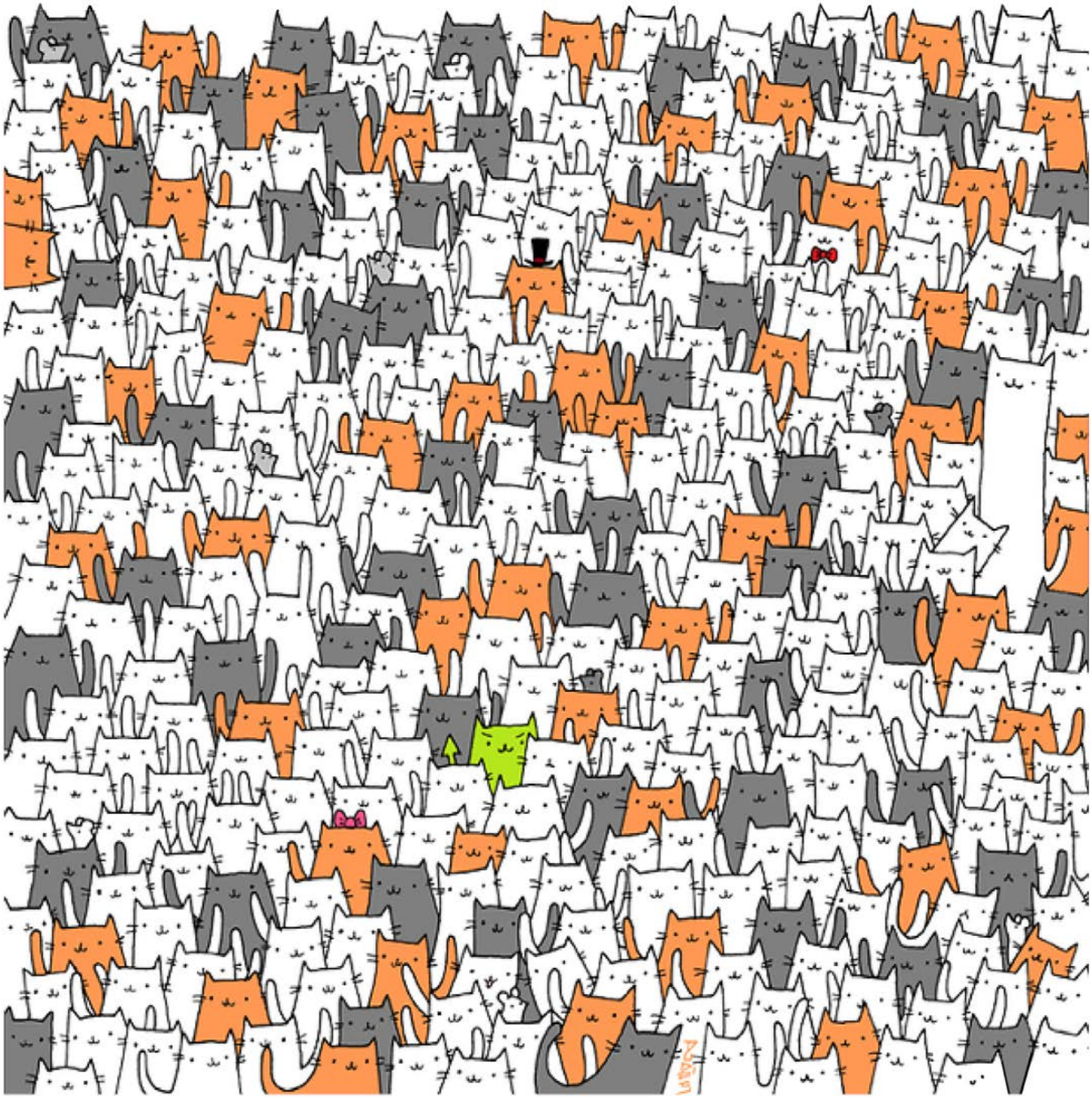
Nog een leuke kleurplaat. Maak er iets moois van!
Vraag of iemand een foto van je
kleurplaat maakt en de foto stuurt naar het vtv: vtvdenhaag@vtvzhn.nl.
De drie mooiste inzendingen krijgen ook een prijsje.
Inzenden van de kleurplaat kan tot 15 januari 2021.

ACTIVITEITEN BEDACHT DOOR DE CONSULENTEN VAN HET VTV

Zoek het konijn?

Waar zit het konijn?

Kan jij het konijn vinden?



Heeeeeel goed zoeken!

ACTIVITEITEN BEDACHT DOOR DE CONSULENTEN VAN HET VTV

Rebus:

🍳e=w⭐s=n

🐶h=w+⭐-st+👨m=l+d

Kan jij deze rebus oplossen? De oplossing heeft met de Winter te maken.

ACTIVITEITEN BEDACHT DOOR DE CONSULENTEN VAN HET VTV

Doe mee met de VTV Happy Stones

VTV gaat Happy! Wij willen in deze tijd voor veilige, vrolijke vrijetijdsbesteding zorgen.
Maak daarom samen met jouw maatje of tijdens jouw groepsactiviteit een Happy Stone!
Met Happy Stones maak je de wereld een klein beetje vrolijker en liever in deze ingewikkelde tijd.

*

Ga op zoek naar een mooie, gladde steen

*

Beschilder de steen met water-vaste verf of met watervaste viltstiften. Zet op de achter-kant de naam van onze website: wijzijnvtv.nl.

*

Is je steen klaar? Leg hem dan neer op een plek waar mensen hem kunnen vinden. Naast een tuinhekje, een lantaarnpaal, bij de ingang van het verpleeghuis, op de brievenbus, bij de speeltuin of zomaar bij iemands voordeur.

*

Je mag jouw steen ook inleveren bij VTV Den Haag. Bij genoeg animo verstoppen we de stenen op een later moment in het Zuiderpark.

*

De vinder van de steen zal zeker moeten glimlachen en zijn of haar dag zal meteen een beetje meer kleur krijgen. De vinder mag een poosje van de steen genieten en deze vervolgens weer zelf ergens neerleggen.

Maak een blog of vlog

BLOG
VLOG

Maak een blog of een vlog waarin je vertelt wat je in de periode van kerstavond tot en met nieuwjaarsdag hebt gedaan, wat heb je gedacht, wat heb je gegeten, wie heb je gezien, enz. enz. Stuur je blog of vlog naar vtvdenhaag@vtvzhn.nl.
De makers van de drie leukste blogs of vlogs krijgen een prijsje. Inzenden kan tot 15 januari 2021

Doorloper puzzel:

FOTO'S van winnaars

FOUTJE IN DE LAATSTE DOORLOPER PUZZEL
In de laatste Nieuwsbrief van het VTV stond een doorloper puzzel. Harstikke leuk, behalve dat er wat fouten in de puzzel stonden en het daardoor heel moeilijk was om de oplossing van de puzzel te vinden. Heel vervelend. Onze excuses hiervoor. Sommige van jullie hebben laten weten dat de puzzel niet klopte, sommige van jullie hebben toch de oplossing van de puzzel gevonden "VTV daar doen we aan mee". Helemaal knap. We hebben wat foto's ontvangen van degenen die ons hebben bericht en een prijsje hebben gekregen. Die zie je hier boven.

Nieuwe Doorloper puzzel:

Deze nieuwe doorloper puzzel is helemaal goed. Dus veel plezier met het vinden van de oplossing.
Ook nu kan je de oplossing per email aan ons zenden: vtvdenhaag@vtvzhn.nl.
Voor de eerste drie deelnemers die de goede oplossing hebben gevonden, is een prijsje beschikbaar.
Inzenden van de oplossing kan tot 15 januari 2021.

Streep alle woorden door. Met de woorden die overblijven kan je een zin maken.

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

CHOCOLADEMELK
DEKEN
DONKER
ETEN
FILM
HAGEL
HANDSCHOENEN
KERST
KERSTMAN
KOUD
LICHTJES
MUTS
OUDENNIEUW
SCHAATSEN
SJAAL
SLEE
SNEEUW
SNEEUWPOP
STAMPPOT
THUIS
UITGLIJDEN
VERWARMING
VUURWERK

ACTIVITEITEN BEDACHT DOOR DE CONSULENTEN VAN DE VRIJWILLIGE THUISHULP EN DE BEWEEGCOACHES

Oplossing

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Schrijf een nieuwjaarsgedicht voor 2021

Bijvoorbeeld wat wens je iedereen toe, wat vind je belangrijk in dit nieuwe jaar, hoe hoop je dat 2021 eruit zal zien, etc. etc. etc..
Mail je gedicht naar vtvdenhaag@vtvzhn.nl
De drie leukste/mooiste gedichten worden afgedrukt in de volgende Nieuwsbrief en de dichters krijgen een prijsje.
Inzenden mogelijk tot 15 januari 2021.

"Het mooiste is niet te koop, heeft geen korting of kadopapier. Het is juist al het leuke wat ik in 2021 vien!"

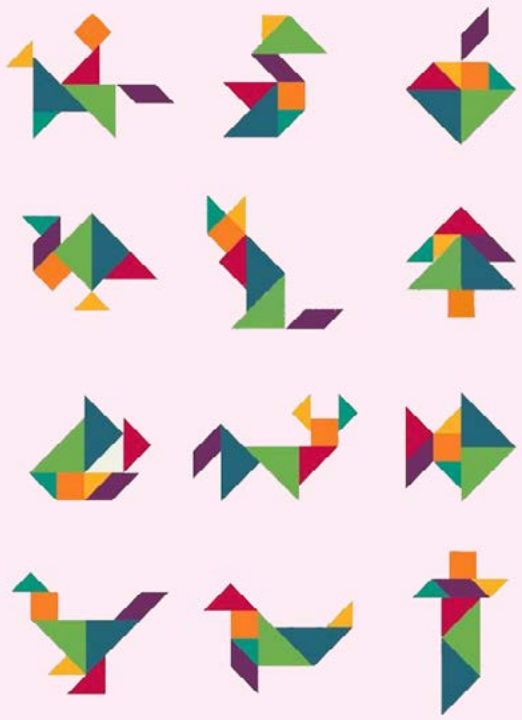
Knutsel je eigen kerstboom

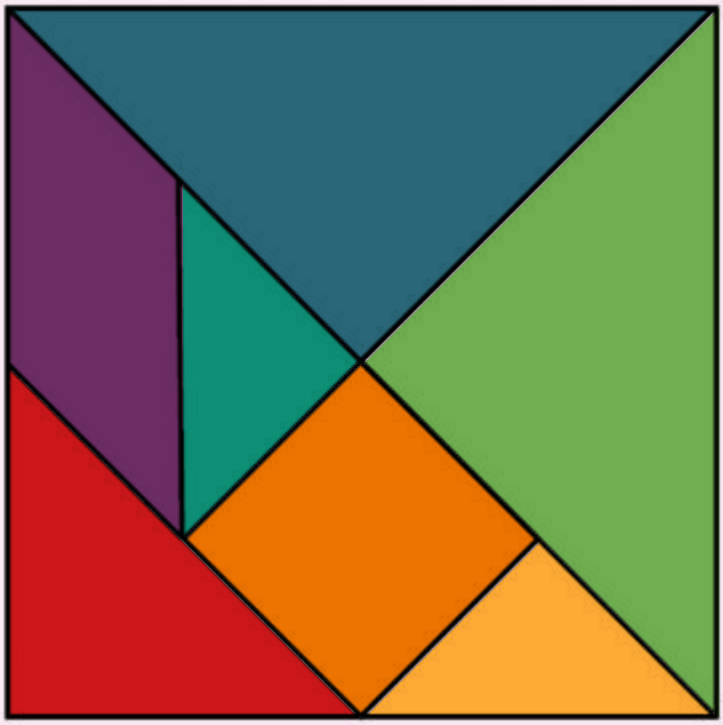
Je kan alle materialen gebruiken
Maak zelf of vraag iemand een foto hiervan te maken.
Nog leuker is het als jij ook op de foto staat.
Stuur de foto naar vtvdenhaag@vtvzhn.nl .
De makers van de drie mooiste kerstbomen worden beloond met een prijsje en de foto wordt in de volgende Nieuwsbrief opgenomen.
Inzenden kan tot 15 januari 2021.

Tangram

ACTIVITEITEN BEDACHT DOOR DE CONSULENTEN VAN DE VRIJWILLIGE THUISHULP EN DE BEWEEGCOACHES

Tangram is een eeuwenoud Chinees puzzelspel.
Met maar zeven verschillende vormen, die samen een vierkant zijn, kan je honderden figuren maken. Je kunt het alleen spelen, maar ook samen.
Wie ziet er meteen hoe je een kat of een hond neer kunt leggen?
Hieronder zie je verschillende voorbeelden, maar gebruik gerust je fantasie en leg je eigen figuren! Mensen, dieren, gebouwen, planten, cijfers het kan allemaal!
Maak zelf eerst je eigen Tangram stukken.
Trek onderstaand voorbeeld over of teken na op karton en knip elke vorm uit.
Daarna kan je eindeloos gaan puzzelen!





Weet jij de oplossingen van deze raadsels?

Eerst zelf proberen op te lossen!!! De oplossingen staan onderaan.

1. ***Wat heeft ogen aan alle kanten en kan toch niet zien?***
2. Een dokter in Breda heeft een broer in Tilburg, maar die broer in Tilburg heeft geen broer in Breda. ***Hoe kan dat?***
3. Er zijn 2 mensen op het strand. Ze hebben hun spullen achter gelaten en wanneer ze terugkomen is alles weg.
   Ze besloten niet de politie te bellen, maar gaan naar de strandmeester omdat er geen geld of waarde in zat.
   De strandmeester ondervraagt 3 mensen.
   Kate zegt: Ik was aan het lezen, ik merkte er niks van. Hannah zegt : Ik was ver weg aan het volleyballen.
   Wie steelt er nou een tas zonder waarde er in?!
   Jimmy zegt : Ik was moe, ik ben in slaap gevallen.
   Wie is de dief?
4. Ik bezit bossen zonder bomen, zeeën zonder water, woestijnen zonder zand en huizen zonder stenen.
   Rara wat ben ik?
5. ***Wat is het Belgische woord voor lenzendoosje?***
6. ***Wat is een pedicure zonder werk?***
7. ***Op welke stoel kun je niet zitten?***
8. Er zijn 3 kamers en je moet bij 1 naar binnen. Achter de eerste deur zitten 2 moordenaars. Achter de tweede deur 2 leeuwen die al drie maanden niet gegeten hebben. Achter de derde deur brandt een heftig vuur.
   Welke kamer ga je in?
9. ***Waarom gooit een Belg water over zijn computer?***

ANTWOORDEN:
1. Een dobbelsteen • 2. De dokter is een vrouw • 3. Hannah was de dief. Hoe weet zij anders dat er niets van waarde in zat? • 4. Een landkaart • 5. Een ogenblikske • 6. Een voetzoeker • 7. Een paddenstoel • 8. De tweede want de leeuwen zullen inmiddels dood zijn. • 9. Dan kan hij over het internet surfen

Een heerlijk recept voor een vruchten toetje:

MANGO/FRAMBOZEN "VLAFLIP"

Nodig:
- 1 verse mango of 1 doosje bevroren mango of 1 doosje bevroren frambozen
- 500 ml yoghurt: volle of roeryoghurt
- mangosap/ frambozensap
- eventueel witte basterdsuiker
- hoog glas
- evt. slagroomspuit

Doen
1. mango in schijfjes snijden en prakken, zodat het een puree wordt
   of doosje bevroren mango/frambozen laten ontdooien en dan prakken
2. ben je dol op zoet, doe dan 1 theelepel witte basterdsuiker erdoorheen
3. 2 eetlepels sap erdoorheen
4. in een glas laagjes scheppen; begin en eindig met een eetlepel gepureerd fruit
5. ertussendoor steeds een laagje yoghurt; 1 à 1.5 eetlepel roer/volle yoghurt
6. tenminste 3 laagjes fruit en 2 laagjes yoghurt
7. dol op slagroom?
   Dan afmaken met een toefje slagroom

Eet smakelijk !!!

De nieuwe consulenten stellen zich voor

Vanaf 1 oktober 2020 kom ik voor zowel VTV Leiden als VTV Delft het team versterken als groepsconsulent.
In een grijs verleden, zo'n 10 jaar terug, was ik stagiaire bij VTV Leiden en heb het toen enorm naar mijn zin gehad. Het is fijn om weer terug te zijn! Hiervoor heb ik ruim 9 jaar bij De Haardstee in Leiden gewerkt onder andere als persoonlijk begeleider. In mijn vrije tijd vind ik het erg leuk om te fotograferen en daarnaast er met familie en vrienden op uit te gaan.

Ik heb erg veel zin om mij (samen met jullie) in te gaan zetten voor leuke activiteiten die VTV te bieden heeft.

Groetjes en tot gauw!
Daniëlle Griffioen

Hallo allemaal,

Begin november ben ik gestart bij VTV op de locatie in Leiden als groepsconsulent. Ik ben heel blij dat ik hier aan de slag mag en heb er enorm veel zin in om iedereen te leren kennen. Hiervoor heb ik als persoonlijk begeleider gewerkt bij een kinderdagcentrum voor kinderen van 2 tot 18 jaar met een verstandelijke beperking/ meervoudige beperking, dus werken bij VTV is een hele nieuwe uitdaging.
In mijn vrije tijd hou ik van wandelen in de natuur, uitstapjes met vrienden en familie en natuurlijk een ritje maken op mijn motor!
Hopelijk komen we elkaar snel een keer tegen.

Groetjes,
Eline Hulleman

Hallo VTV'ers!

Ik ben nieuw hier! Maurice Oosthoek is mijn naam. Sinds half oktober ben ik in Den Haag komen werken als consulent VTV. Samen met enthousiaste vrijwilligers en lieve collega's mag ik meehelpen om leuke activiteiten op te zetten voor de leden van VTV.
Dat was vanaf het eerste moment superleuk. Mijn eerste kennismaking met deelnemers vond buiten plaats in het Zuiderpark. Zittend op een kleedje maakten we met leden van Vriendengroep de Schakel plannen voor uitjes. Een geslaagd uitje naar Madurodam stond als eerste op het programma. Inmiddels ben ik betrokken bij disco avonden (DiscoFriends), een andere vriendengroep, het OOXO café en gaan we jongeren trainen om als vrijwilliger op een festival aan de slag te gaan.
Jullie doen allerlei dingen die ik zelf ook leuk vind, zoals dansen, koken, wandelen en andere leuke mensen ontmoeten. Ik heb goede verhalen gehoord over onder andere grote kerstfeesten en Dance Unlimited.
Hoop dan ook dat we dergelijke feesten in 2021 toch weer ergens kunnen organiseren. Toch de plek om veel van jullie te kunnen ontmoeten!
We komen elkaar vast een keer tegen.

Fijne feestdagen allemaal!
Maurice

Wij wensen jou gezellige kerstdagen en een gezond en gelukkig

vtv

Daar doe ik aan mee!

Einde nieuwsbrief

Je bent helaas al weer aan het einde van de Nieuwsbrief gekomen. We hopen dat je het leuk vond. Veel plezier met alle activiteiten.

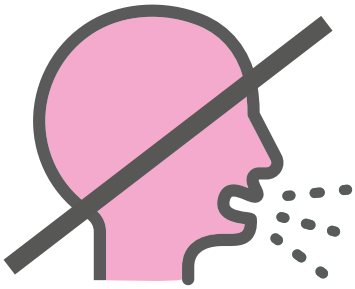
Blijf gezond en wees aardig voor elkaar in deze moeilijke tijden!

Groetjes van de consulenten van het VTV, de vrijwilligerthuishulp, beweegcoaches en de managers van VTV:

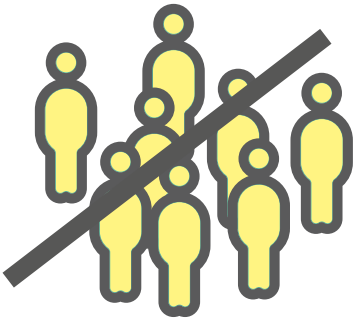
Joeri, Esther, Ivy, Corrie, Eline, Danielle, Kristel, Petra, Els, Jaimy, Monica, Annemarie, Juanita, Jose, Sanne, Elles, Felicitas, Maurice, Soraya en Agnette

MAATREGELEN ivm CORONA VIRUS

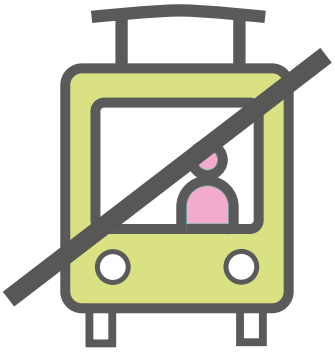
gezondheid en veiligheid staan voorop



Blijf bij gezondheidsklachten (gezinslid) thuis

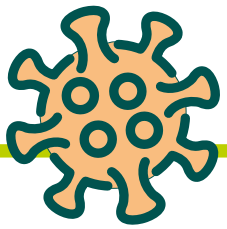


Vermijd drukte



Maak zo min mogelijk gebruik van openbaar vervoer

Blijf zoveel mogelijk thuis

Houd 1,5 meter afstand

Was met regelmaat je handen