



Daar doe ik aan mee!

VTV Den Haag, Delft en Leiden

VRIJETIJSBESTEDING, THUISMAATJES EN VORMING

### Introductie VTV herfstkrant

Dit is de VTV HERFSTKRANT. Hierin staat natuurlijk nieuws van de consulenten van de Groepsactiviteiten, de Thuismaatjes en de Beweegcoaches. Ook kijken we terug op de activiteiten die in de zomervakantie hebben plaatsgevonden bij VTV. Zoals jullie gewend zijn, staan er allerlei ideeën in voor activiteiten die jij alleen of samen met je maatje kan doen. En natuurlijk zijn er weer prijsjes te winnen.

De zomer is voorbij. Het was een wat andere zomer dan andere jaren. Veel deelnemers zijn gevaccineerd, waardoor op vakantie gaan gelukkig weer mogelijk was, als je je maar aan de coronaregels bleef houden.

Als je in Nederland bent gebleven, kon het weer jou wel eens verrassen. Er viel soms heel veel regen of het waaide ineens heel hard. Af en toe had je het gevoel dat de herfst al begonnen was. Misschien laat de zon zich deze herfst juist wat vaker zien, zodat we nog lekker naar buiten kunnen.

Veel groepsactiviteiten zijn na de zomervakantie weer van start gegaan. Fijn om iedereen weer te zien.

*Wij wensen je heel veel plezier met het lezen van de krant.*



### Prijswinnaars VTV zomerkrant

Ook deze keer hebben veel lezers de doorloper puzzel in de VTV Zomerkrant opgelost en zijn er mooie kleurplaten binnen gekomen.

Ook in de HERFSTKRANT zijn er weer prijsjes te winnen.

*Veel succes!*

Dank je wel Mijnie, Evi, Ariënne, Neeltje, Valerie, Jacqueline, Peter en anderen voor het insturen van jullie kleurplaat en woordzoeker. Peter is een van de prijswinnaars en wil heel graag in deze krant staan!

Speciale vermelding voor Ciska die de kleurplaat zelf afgemaakt heeft.



# Nieuws van de consulenten van de groepsactiviteiten

## Sanne is mama geworden

Sanne is 14 augustus mama geworden van Samuel. Samuel is een tevreden baby en groeit heel goed. Tot december is Sanne thuis om voor Samuel te zorgen.



## Afscheid Elles

Dag lieve deelnemers van VTV,

Ik heb een nieuwe baan bij PEP Den Haag vanaf 1 oktober 2021.

Ik heb met veel plezier bij VTV gewerkt en ik zal jullie heel erg gaan missen.

Ik kom in ieder geval naar de voorstellingen van Trivelino en Doe Maar kijken.



*Bedankt voor jullie vrolijkheid  
en gezelligheid. Ik wens jullie  
alle goeds en misschien tot ziens.  
Liefs, Elles*



## Voorstellen Jeroen

Ik ben Jeroen van Vliet en ik zal tot december Sanne vervangen en al haar goede werk voortzetten.

Mijn werk als job/toekomstcoach blijf ik ook gewoon uitvoeren maar ik vond het leuk om na de lange corona periode even iets totaal anders te doen.

Naast werk ben ik man, vader, voetballiefhebber, hardloper, voetballer en probeer ik te genieten van al het moois dat het leven te bieden heeft.

Wie weet tot snel!



# Zomeractiviteiten

De afgelopen zomervakantie hebben we gelukkig niet stil gezeten bij VTV. In zowel Den Haag, Delft en Leiden was van alles te doen! Er waren rondvaarten en strandwandelingen; er werd geschilderd en geknutseld en lekker gegeten. Er waren filmavonden en nog veel meer om hier allemaal op te noemen. Daarom hebben we een leuke fotocollage van de verschillende activiteiten om nog een beetje na te genieten! Alle vrijwilligers die hebben meegeholpen:

*Ontzettend bedankt!*





# Zomeractiviteiten





# VTV Delft bakt pannenkoeken voor de buurt!

Woensdag 14 juli was de kledjesmarkt van Delft voor Elkaar. Samen met deelnemers van VTV Delft hebben wij pannenkoeken gebakken en uitgedeeld voor de bewoners in onze wijk.

De zon liet zich niet zien, maar dat mocht de pret niet drukken.

Het was een geslaagde middag met veel gezelligheid en heerlijke pannenkoeken.

Er zijn maar liefst 100 pannenkoeken gegeten!

Het was leuk om samen met de deelnemers van VTV iets terug te doen voor de wijk.

Tonnie, Miranda, Mijntje, Jan en John onwijs bedankt voor jullie hulp!



## Pannenkoekenfeest voor de buurt!

## zomeractiviteit

Zondag 29 augustus was alweer de laatste zomeractiviteit van dit seizoen.

In de Theaterzaal van CulturA en Zo in Nootdorp werd door Theater Fantast "de spetterende playback-show" opgevoerd. Een poppenkastvoorstelling met Tony de Toekan, presentator Leo en heel veel liedjes om mee te zingen en te swingen. Iedereen kon op een eigen bankje zitten en het was gezellig druk in de theaterzaal. Leo de presentator had het behoorlijk moeilijk met de zangers die niet op kwamen dagen, omdat ze de weg niet konden vinden of opgesloten zaten op het toilet. Maar uiteindelijk kwam het natuurlijk toch helemaal goed en konden de toeschouwers mee zingen en mee doen met liedjes. Het was een gezellige, muzikale zondagochtend, waarbij Theater CulturA en Zo ook nog eens voor iedereen een drankje klaar had staan.



## Goed nieuws!!!

Stichting EVA heeft VTV Leiden een financiële schenking gedaan, waar we heel blij van werden! Stichting EVA zette zich in voor mantelzorgers in de regio Leiden, deze stichting is helaas opgeheven, hun werkzaamheden zijn overgenomen door Incluzio.



# Nieuws van de consulenten van de thuismaatjes

## Thuismaatjes op facebook en Instagram

Je kunt VTV Thuismaatjes ook volgen op facebook en Instagram, hieronder een aantal berichten die we de afgelopen tijd hebben gepost:



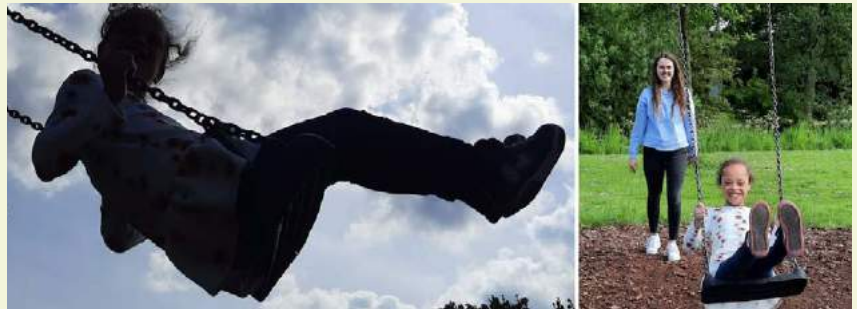
Maatjes Lizzy en Linda klikken meteen goed met elkaar. Deze zomervakantie komt Linda 2 keer per week als Thuismaatje met Lizzy spelen en laat ze haar stralen!



Jade gaat graag naar haar maatje. Het wekelijkse bezoek van Jade is iedere keer weer een feest voor Jessica. Samen sjoelen, de hond uitlaten, muziek luisteren. De dames vermaken zich goed.



Lydia is met haar Thuismaatje in de wolken! Samen naar de speeltuin en dan ook nog lekker geduwd worden bij het schommelen, dat is pas echt lol hebben.



Jess Mae geniet samen met haar maatje van de konijnen op de kinderboerderij. Op het moment dat Jess Mae een leuke middag heeft op de kinderboerderij heeft haar moeder een paar uur tijd voor zichzelf.

## Nieuw gezicht: Carmen van Haren

Hoi, graag stel ik me even voor!  
Ik ben Carmen van Haren.  
In de zomer ben ik gestart als consulent bij Thuismaatjes in Den Haag.  
Ik houd van het bij elkaar brengen van mensen. Het mooie van maatjeswerk is dat het gaat om een leuke tijd beleven samen.

En ondertussen leer je ook nieuwe dingen. Naast mijn werk bij VTV geef ik muzieklessen aan kinderen. Dat vind ik super leuk om te doen. En ik zing in mijn eigen band. We maken eigen liedjes en treden graag op. Ik hou ook erg van wandelen in de natuur. In de herfst geniet ik van de zon op de blaadjes.





# VTV uitje najaar 2021

## Oud Rijswijk: verrassend dichtbij

Ik ga nu al bijna een jaar als buddy samen met Berend twee keer per maand iets leuks doen. En het was niet altijd gemakkelijk om een uitje te verzinnen wat kon (corona), wat origineel was en niet te lang en te duur. Maar deze keer heeft Berend zelf bedacht dat een bezoek aan het oude centrum van Rijswijk de moeite waard is. Aangezien hij zijn hele leven daar in de buurt woont, kreeg ik een rondleiding. Het was een fraaie voorzomerdag en de terrassen op het plein van de Oude Kerk waren weer open. Daar kan je een heerlijk kopje koffie en gebak krijgen of een lekkere lunch. Omdat het niet zo grootschalig is, heerst er een dorpse gezelligheid in Oud-Rijswijk, zeker op zaterdag als het markt is. Dat komt ook door alle leuke winkeltjes en speciaalzaken.

Maar Rijswijk heeft ook een echt museum met een leuke tentoon-

stelling, die de moeite van een bezoek waard is. Vanaf de tramhalte op de Haagweg loop je de winkelstraat in en dan is Museum Rijswijk in het Tollenshuis na 100 meter aan de linkerkant. Je kan zien dat dit stadje in de stad al heel lang bestaat. Mooie geveltjes en inmiddels autovrij. Loop je verder rechtdoor en passeer je wat restaurants, dan kom je uit Van Vredenburgweg. Na 50 meter rechtdoor is schuin rechts het Juliaalaantje.

Loop die maar eens in en je waant je in Wassenaar; wat een mooie oude herenhuizen in een dito laantje. Links ligt het verzorgingshuis Onderwatershof van Cardia, waar je als gast gebruik kan maken van het café met terras.



Als je daar komend najaar op bezoek gaat, loop je de kans om Berend zelf ook te ontmoeten, omdat hij daar vrijwilliger wordt.

Kijk, je kan ook een dag naar Blijdorp of Drievliet, maar dit uitstapje is wel zo verrassend.

Veel plezier van Berend en Stef

## Recept: Paddenstoelensoep!

### Ingrediënten eenvoudige heldere paddenstoelensoep

- 1 liter groentebouillon (meestal zijn dat 2 bouillonblokjes met een liter water maar check even op het pakje)
- 1 eetlepel boter of olie
- 4 worteltjes in dunne plakjes
- 1 doosje (bos)paddenstoelen van 250 gram
- Peper en zout
- 1 takje verse peterselie



### Bereiding paddenstoelensoep

- Breng in een soeppan de bouillon aan de kook
- Maak ondertussen de wortels schoon en snij de worteltjes in dunne plakjes
- Maak de bospaddenstoelen schoon (met een borsteltje of met een stukje keukenpapier)
- Snij de bospaddenstoelen in plakjes
- Zet een koekenpan op het vuur met een beetje olie of boter en voeg de plakjes wortel toe. Bak de worteltjes ongeveer 4 minuten. Doe daarna ook de bospaddenstoelen in de pan en bak de paddenstoelen tot ze mooi bruin worden. Wel goed blijven omscheppen
- Voeg nu de bospaddenstoelen en de plakjes wortel toe aan de bouillon en breng de soep weer aan de kook
- Proef de paddenstoelensoep en voeg zout en peper toe naar smaak
- Als laatste de peterselie fijn snijden en ook aan de soep toevoegen
- Schep de paddenstoelensoep in kommen en serveer direct als de soep nog heet is

Dit recept is goed voor 4 personen

*Eet smakelijk!*

# Nieuws van de beweegcoaches

## Olympische spelen 2020

De olympische spelen zouden in 2020 gehouden worden in Tokio. Helaas moest dit een jaar uitgesteld worden door het coronavirus en was er geen publiek bij de wedstrijden aanwezig. Toch waren het hele mooie spelen met heel veel medailles voor de Nederlandse sporters.



Van 24 augustus tot 5 september kon je genieten van de Paralympics. Nederland heeft aan 10 sporten mee gedaan: atletiek, badminton, boccia, paardensport, roeien, rolstoelbasketbal en rolstoeltennis, tafeltennis, triatlon, wielrennen en zwemmen. Bij het maken van deze nieuwsbrief was nog niet bekend hoeveel medailles de paralympiërs gehaald hebben.

Op de televisie was te zien dat alle sporters hun uiterste best deden om een medaille te winnen. Niet altijd even makkelijk. Maar ook was te zien dat iedereen vooral veel plezier heeft in het sporten en trots is op wat hij of zij kan. Natuurlijk waren de sporters niet meteen zo goed.



Zij zijn lang geleden met sporten begonnen en omdat ze hier zoveel plezier in hadden, zijn ze steeds vaker gaan trainen en daardoor steeds beter geworden.

De beweegcoaches van het VTV willen jou graag helpen bij het vinden van een sport die jij leuk vindt. Natuurlijk hoeft je niet zo goed te worden als de sporters op de Olympische spelen. Het belangrijkste is dat je elke week met plezier naar jouw sport toe gaat.

Ben je nieuwsgierig geworden welke sport bij jou past en waar je deze sport kunt vinden, neem dan contact op met één van de beweegcoaches,

[www.wijzijnvtv.nl/beweegcoach](http://www.wijzijnvtv.nl/beweegcoach)

## Hallo allemaal,

Ik ben Dorien van der Veen, een 22-jarige student. Aan de Haagse Hogeschool volg ik de studie bewegingstechnologie. Vanaf september kom ik stage lopen bij VTV beweegcoaches vanuit de minor 'Niemand buitenspel' van de opleiding Sportkunde. Ik ga van 30 augustus tot 24 oktober voor 8 uur per week stage lopen. Hier heb ik super veel zin in!

Zelf ben ik altijd graag in beweging door te wandelen, fietsen en boksen. Tijdens mijn trainingen kan ik mij altijd heel erg uitleven, wat veel voldoening geeft. Verder kan ik dan alles opzij zetten en nergens aan denken. Ik vind het belangrijk dat mensen met een beperking hetzelfde gevoel kunnen ervaren tijdens het sporten. Ik kijk er erg naar uit. Wie weet tot september!

Groetjes,  
Dorien





De boom in het bos  
 liet in de herfst alles los.  
 Alles liet hij gaan.  
 Hij fluisterde zacht:  
 loslaten is nodig  
 om sterker in het leven  
 te staan.



## Herfst woordzoeker

Je kan zelf of je kan iemand vragen de oplossing van de woordzoeker te sturen naar [vtvdenhaag@vtvzhn.nl](mailto:vtvdenhaag@vtvzhn.nl).  
 De drie eerste inzenders die de goede oplossing hebben gestuurd, krijgen een prijsje.  
**Inzenden voor 30 oktober 2021.**

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

- BEUKENNOOTJE
- BINNEN
- BLAADJES
- BOEK
- BOOM
- BOS
- BRUIN
- EGEL
- EIKELTJES
- GEEL
- HAARDVUUR
- HERFST
- KAAL
- KASTANJES
- KOUD
- LAARZEN
- PADDENSTOEL
- REGEN
- REGENJAS
- STRUIK
- THEE
- VOGELS
- WIND
- WORM

Oplossing

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

# Kleurplaat

Een leuke kleurplaat die je kan inkleuren. Maak er iets moois van! Vraag of iemand een foto van je kleurplaat maakt en de foto stuurt naar VTV: [vtvdenhaag@vtvzhh.nl](mailto:vtvdenhaag@vtvzhh.nl). De drie mooiste inzendingen krijgen een prijsje.

**Inzenden van de kleurplaat kan tot 30 oktober 2021**





# Cijferplaat

\* Ik lust erg graag nootjes....

Volg de cijfers én... wie ben ik?



# Rebus



## Einde van de VTV herfstkrant

Helaas ben je weer aan het einde van de VTV HERFTSKRANT gekomen. We hopen dat je het leuk vond en dat je weer veel leuke activiteiten hebt gedaan. Stuur je oplossing van de doorloper en je kleurplaat VOOR 30 oktober naar [vtvdenhaag@vtvzhn.nl](mailto:vtvdenhaag@vtvzhn.nl)  
We wensen je een heel mooie herfst toe.

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

VTV Den Haag:

070 305 19 19  
[vtvdenhaag@vtvzhn.nl](mailto:vtvdenhaag@vtvzhn.nl)

VTV Delft:

015 26 18 648  
[vtvdelft@vtvzhn.nl](mailto:vtvdelft@vtvzhn.nl)

VTV Leiden:

071 5230 800  
[vtvleiden@vtvzhn.nl](mailto:vtvleiden@vtvzhn.nl)

*Blijf gezond en wees  
aandig voor elkaar in  
deze moeilijke tijden!*