

Daar doe ik aan mee!

VTV Den Haag, Delft en Leiden

VRIJETIJDSEBESTEDING, THUISMAATJES EN VORMING

VTV zomerkrant

Dit is de VTV ZOMERKRANT. Hierin staat nieuws van de consultants 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 komt er weer aan. Tijdens de zomervakantie zijn er geen reguliere clubs maar hebben we natuurlijk wel de zomeractiviteiten!

We hopen dat iedereen gaat genieten van de vakantie en van de activiteiten

*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! De winnaars zijn: Carla, Petra, Mieke, Valerie, Benny, Freek en Summer. Gefeliciteerd!



Even Voorstellen:

Bibia, consulent Bij VTV Den Haag en Delft



Hallo allemaal!

Mijn naam is Bibia Kuipers. Sinds 27 januari ben ik in dienst bij VTV. Ik ben consulent groepsactiviteiten bij de crea vriendinnenclub op de Lindekwadrant, de Disco in het Vaillant Theater en eens in de maand bij de vriendschapskring. Daarnaast ben ik ook Beweegcoach aangepast sporten voor de gemeente Westland.

Zoals jullie lezen heb ik dus twee verschillende functies en veel afwisseling. Hierdoor kom ik op veel plekken en ontmoet ik veel collega's, deelnemers en vrijwilligers.

Ik hoop jullie gauw ergens tegen te komen!



Zomer activiteiten VTV

Als deze krant uitkomt zijn de inschrijvingen voor de zomeractiviteiten al druk aan de gang. We gaan bijvoorbeeld naar Drievliet of Duinrell, er zijn feesten en er wordt lekker gegeten. Er zijn rondvaarten, er wordt gegolft of gemidgetgolft. Je kunt bowlen en nog veel meer.

Mocht je je nog niet hebben opgegeven vraag dan even bij je eigen VTV waar er nog plek is bij de activiteiten! Kijk voor telefoonnummers of mailadressen op de laatste pagina van de VTV Krant. Je kunt de programma's ook vinden op www.wijzijntvtv.nl bij het nieuws.

Foto's project kunst VTV Delft

Zoals beloofd in de vorige VTV Krant hier een paar resultaten van het project Kunst van de Kre-actiegroep uit Delft en ze zijn nog lang niet klaar!



Nieuws van de Groepsactiviteiten

Terugblik op activiteiten van VTV Delft



Nieuws van de Groepsactiviteiten

Terugblik op activiteiten van VTV Leiden

In februari kwam koor Songs2Sing optreden bij VTV! Het was een heel erg leuke avond. Zo'n 50 zangers en zangeressen én een live-band waren gekomen om op te treden. De liedjes die ze zongen kenden de meeste deelnemers ook, dus er werd volop meegezongen. Daarnaast werd er ook gedanst op de muziek. Het koor heeft stiekem al laten weten dat ze aan het eind van het jaar nogmaals willen komen optreden!

Dus zorg dat je er dan bij bent!



In februari werd ook het jaarlijkse Carnaval gevierd! Blaaskapel Leidsûh Gabbûrs maakte het feest helemaal compleet. Iedereen was weer mooi verkleed.



Nieuws van de Groepsactiviteiten

Terugblik op activiteiten van VTV Den Haag



Weer een cursus Wereldkok afgerond.

En dit keer was het een bijzondere reeks. Deze keer mochten we gebruik maken van het kooklokaal in praktijkschool Hofstede College. Deze ruimte is erg fijn omdat iedereen hier een eigen werkplekje heeft. Je kunt echt oefenen in je

eigen werkruimte met fornuis, wasbak en aanrecht.

Onder begeleiding van kok Matijs en de vrijwilligers en stagiaire werd er hard gewerkt om iedere week weer een heerlijke maaltijd te bereiden.



Van Italiaans tot Chinees en van Surinaams tot Japans. Daarna werd er genoten van de heerlijk zelfgemaakte maaltijden! Dat kun je wel zien op de foto's. Ook in het najaar zullen we weer starten met een nieuwe cursus Wereldkok.

Inclusieve kunst in de spotlights: Expositie 'Outgoing' geopend in Theater De Vaillant

In Theater De Vaillant is op 9 mei de kunstexpositie Outgoing feestelijk geopend door wethouder Barker (Buitenruimte, Dierenwelzijn en Milieu). De expositie toont het vrije werk van teken- en schilderclub Atelier Picasso. Met kleurrijke schilderijen, geïnspireerd op onder andere Van Gogh, Japanse tekenfilms en thema's als liefde, biedt Outgoing een unieke inkijk in de belevingswereld van de kunstenaars.

De kunstenaars, die elke maandag samenkomen in hun atelier in het Zuiderpark, hopen via deze tentoonstelling zoveel mogelijk Hagenaars te bereiken en kennis te laten maken met inclusieve kunst.



Eetcafé Delft

Zo ongeveer elke twee weken is er op zondagmiddag een Eetcafé bij VTV Delft. Er komt dan een groep van 15-20 mensen genieten van een drie gangenmaaltijd. De deelnemers hebben het makkelijk, want ze kunnen zo aanschuiven. De gastvrouwen en gastheer zorgen ervoor, dat iedereen aan een mooi gedekte tafel zit. Er wordt altijd druk gepraat en gelachen en vooral heerlijk gesmuld van al het lekkers dat onze vrijwilligers klaar gemaakt hebben.

Wil jij ook eens mee eten?

Laat het me weten!

Petra van der Meer

p.vandermeer@vtvzhn.nl



Koken voor jongeren Delft

Elke dinsdag wordt er heerlijk gekookt door een hele leuke groep jongeren in de Wipmolen in Delft en daarna natuurlijk met veel plezier opgegeten. In maart hebben we afscheid genomen van Gijs en Sabine. Ze gaan allebei verhuizen. We zullen ze erg missen!

Gelukkig is Joy de groep komen versterken. Welkom Joy!

Er is nog plek bij koken voor jongeren op dinsdag van 15.30 tot 18.30 uur.



Wil je meedoen of meer weten? Neem dan contact op met Corrie Brocken, c.brocken@vtvzhn.nl.



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!
Dinsdagavond om de week van 19.30 tot 21.00 uur Dorpsstraat 28-30, 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 tot 22.00 uur.

Vriendenclub Samen

Ben je tussen de 10 en de 18 jaar en wil je graag vriendschappen ontwikkelen? Sluit je aan bij vriendenclub Samen "en ga leuke dingen doen".
Elke maandagmiddag van 16.00 tot 18.00 uur in Berkel en Rodenrijs

Eetcafé

Om de week op zondag van 17.00 tot 20.00 uur bij VC de Wipmolen, Delft



Koken jongeren op dinsdagmiddag

Voor jongeren met een verstandelijke beperking van 13 tot 20 jaar. Met een groep van maximaal 8 jongeren van 13 tot 20 jaar ga je

onder begeleiding aan de slag in de keuken. Gezellig en leerzaam! Na afloop geniet je met elkaar van het zelfgemaakte diner.
Dinsdag van 19.30 tot 21.00 uur in VC De Wipmolen, Delft

Vriendenclub Pijnacker-Nootdorp & Lansingerland

Woon je in de gemeente Pijnacker-Nootdorp of Lansingerland, ben je 25 jaar of ouder en ben je op zoek naar nieuwe contacten? Dan is deze vriendenclub écht iets voor jou! Om de 4 tot 6 weken gaat de Vriendenclub onder begeleiding van 2 enthousiaste vrijwilligers op zaterdag een activiteit doen. Hierbij kan gedacht worden aan een bezoek aan de bioscoop, maar ook een rondvaart of stadswandeling staan op het programma.
Zin om ook vriend te worden? Meld je dan gauw aan!

Wandelclub

Om de week op zaterdagmorgen gaat de wandelclub op pad. Samen met wandelcoach Pauline Kloeg en een aantal vrijwilligers wordt er gezellig rondgewandeld. Het is belangrijk dat je zonder hulpmiddelen 5 km kunt wandelen. Wanneer? Om de week op zaterdagmorgen. Om 10.15u verzamelen en dan om 10.30u start de wandeling.
Waar? Er wordt gestart vanaf parkeerplaats van restaurant Du Midi in Delfgauw



Bowlen Zoetermeer

Om de week op donderdagavond van 19.00 tot 20.00 uur bij bowling Westerpark Zoetermeer



Kookclub Schipluiden

Eén keer per maand op woensdagavond van 17.00 tot 19.30 in de Dorpshoeve, Keenenburgweg 10, Schipluiden
Wil je een keer meedoen of meer weten? Neem dan contact op met VTV Delft: vtvdelft@vtvzahn.nl

VTV Leiden

VTVeest

Begin jouw weekend goed met VTVeest! Een gezellige avond, waarbij er wisselend een disco, bingo of filmavond is. Iedereen vanaf 16 jaar is welkom! Wanneer? In de even week op vrijdagavond van 19.30 tot 22.00 uur
Waar? Clubgebouw van VTV: Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden.

Streetdancegroep Cadans en Bounce

Houd jij van dansen? Streetdancegroepen Cadans en Bounce zijn opzoek naar nieuwe dansers.

Kom jij ook gezellig dansen op woensdagavond?

Wanneer?
Wekelijks op woensdagavond
Waar? Clubgebouw van VTV: Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden.

Op zoek naar een leuke activiteit?

Vervolg

LaSoos

LaSoos staat voor de Leidse Autisten Soos. Heb jij autisme, heb je een gemiddeld niveau en ben jij op zoek naar sociale contacten en/of nieuwe vrienden? Kom dan gezellig langs op vrijdagavond in de oneven weken. We doen iedere keer weer een andere activiteit. Wanneer? In de oneven weken op vrijdagavond van 20.00 tot 22.00 uur. Waar? Clubgebouw van VTV: Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ Leiden

Timmerclub

Vind je het leuk om hout te bewerken en zo steeds nieuwe projecten te maken? Kom dan naar de vernieuwde Timmerclub op woensdagavond van 19.30 tot 21.30 uur. Wanneer? Wekelijks op woensdagavond van 19.30 tot 21.30 uur. 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 14.00 tot 15.30 uur. Waar? AC De Boschbloem, B.S. van der Oyelaan 39, 2252 EA Voorschoten

Eetcafé

Vanaf juni zal er weer een eetcafé gaan starten bij VTV Leiden! Eens in de maand zal er op een dinsdag voor jullie gekookt gaan worden door een kok. Gezellig met elkaar eten en kletsen! Wanneer? Eens in de maand op dinsdagavond, van 17.30 tot 19.30 uur. Waar? Huis van de Buurt Matilo, Zaanstraat 126 in Leiden

Wil jij een keer meedoen of meer weten? Neem dan contact op met VTV Leiden: vtvleiden@vtvzhn.nl



VTV Den Haag

Computercafé

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 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 tot 11.30 uur.

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

Wil je een keer meedoen of meer weten?

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

VTV Jongeren App

VTV Den Haag heeft een app speciaal voor jongeren. Met deze app kunnen jongeren met een licht verstandelijke beperking en/of autisme (16 t/m 32 jaar) leerzame activiteiten doen en hun sociale netwerk vergroten. Deelname aan de app is gratis, maar voor de activiteiten vragen we wel een bijdrage.



Wil je meer informatie?

Kijk dan even op de website van VTV, en zoek onder groepsactiviteiten Den Haag naar de VTV Jongeren App. Je kunt ook even een mailtje sturen naar joinby@vtvzhn.nl

Nieuws van de beweegcoaches

Wandelend overleggen

Nienke, Monica en Bibia zijn de Beweegcoaches bij VTV. De naam zegt het al, ze zijn vaak bezig met bewegen. Soms moeten de collega's overleggen en dit doen zijn dan ook het liefst wandelend! Zo blijven zij ook tijdens een overleg in beweging en kunnen zij tijdens werk nog genieten van het mooie weer ☀️.



Heb jij hulp nodig om in beweging te komen?
Mail naar
beweegcoachvtv@vtvzhn.nl

Update van de beweegcoaches

De Beweegcoaches van VTV helpen mensen met een beperking naar passend sport- of beweegaanbod. Voor sommige mensen is er soms weinig aanbod, daarom heeft VTV sinds april een nieuwe sportgroep! Multisport is speciaal voor kinderen en jongeren van 10 t/m 16 jaar met autisme of een ontwikkelingsachterstand. Ze doen elke week een andere sport, zoals basketbal of parkoers! De lessen zijn elke dinsdag van 16:00 tot 17:00 uur in de gymzaal aan de Frederik van Eedenlaan 12 in Delft.

Wil jij mee sporten of ken je vrienden die dit leuk vinden. Mail naar **beweegcoachesvtv@vtvzhn.nl**.



Multisport is gestart!
Gratis proefles?
Mail naar: beweegcoachvtv@vtvzhn.nl

Nieuws van de thuismaatjes

Nationale Pannenkoeken dag!

Wisten jullie dat er een speciale dag is, die Nationale Pannenkoekendag heet? Wij hebben studenten van Thuismaatjes opgeroepen om samen met hun maatje pannenkoeken te gaan bakken en leuke foto's te maken voor social media. Een aantal Thuismaatjeskoppels zijn aan de slag gegaan en heeft hier leuke foto's van gemaakt!

O.a. Sanne en haar maatje gingen aan de slag in de keuken. Ze hadden grote lol én een goede oogst: een hele stapel prachtig ronde pannenkoeken! Wat is het allerleukste dat jij met je maatje hebt gedaan afgelopen tijd? Laat het ons weten. Heb je ook een leuke foto? Stuur deze dan naar je eigen VTV, dan komt jullie ervaring misschien wel in de volgende VTV Krant!



Een positief contact:

Een positief contact dat is wat ik ervaar met mijn maatjes contact.

Maike en ik zijn een goede en gezellige match. We hebben het vanaf het begin af aan heel fijn. Na mijn operatie is ons maatjes contact in een versnelling geraakt en daar heb ik geen spijt van.

Het is een waardevolle toevoeging aan mijn weekplanning. We hebben al veel uitstapjes kunnen maken zoals lunchen bij de Prael, wandeling in het bos, (bord) spelletje doen en samen naar tuincentrum Ockenburg, waar we beide veel plezier aan hebben beleefd. Als er iets is kunnen we elkaar altijd even bellen.

Het hebben van een beperking is geen enkel probleem, daar kijken we allemaal gewoon doorheen. Daardoor voelt het alsof je gewoon meekan doen in het leven. Een positief contact.

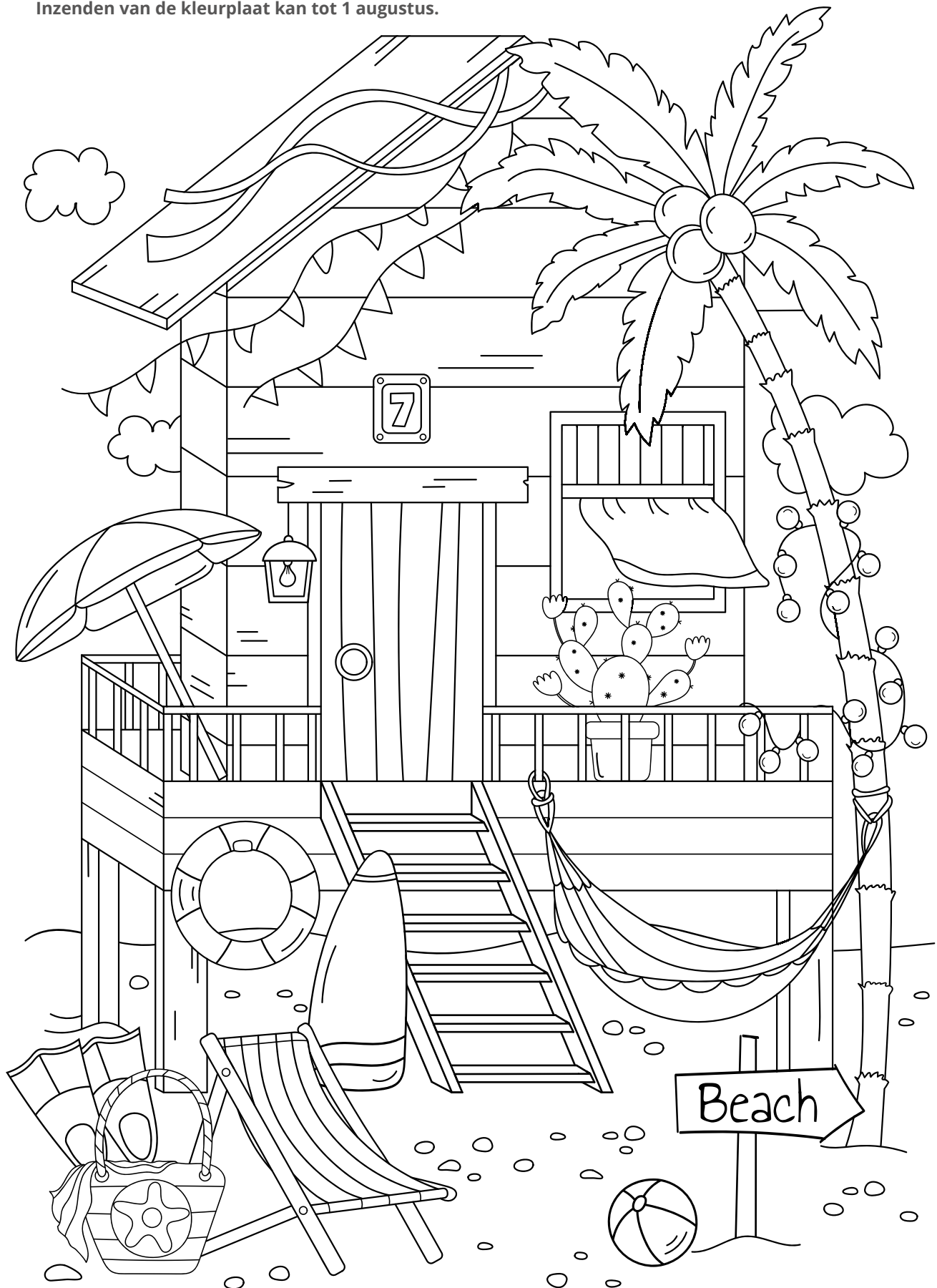
Samen aan de memory, goede geheugentrainer en daarnaast heel gezellig. Dit wilden we je even laten weten. Groet, Maike en Sharon.



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 1 augustus.



Zomerwoordzoeker

Je kunt zelf of je kunt aan iemand vragen de oplossing van de woordzoeker te sturen naar vtvdelft@vtvzhn.nl.
Inzenden kan tot 1 augustus.

Uit alle goede inzendingen worden drie prijswinnaars getrokken.

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

BADMINTON	RANJA
BADPAK	SLIPPERS
BAL	STRAND
BARBECUE	TUIN
BIKINI	VAKANTIE
BLOEMEN	VLIEGER
BOS	VLINDER
COCKTAIL	WATERPISTOOL
DIERENTUIN	ZANDKASTEEL
GRAS	ZOMERUITJE
HANGMAT	ZON
KAMPEREN	ZONNEBRIL
PARASOL	ZWEMBROEK

Oplossing

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



Recept: **Aardbei-yoghurt-ijsjes**

Fris, fruitig en lekker zoet! Deze ijsjes maak je met maar drie ingrediënten en zijn perfect voor warme, zomerse dagen.

Ingrediënten:

350 g aardbeien, 150 g yoghurt, 1 el honing

Zo maak je het:

spoel de aardbeien schoon en doe 250 gram in een maatbeker. Voeg de yoghurt en honing toe en pureer alles met een staafmixer tot het glad is. Snijd de overgebleven 100 gram aardbeien in kleine plakjes. Roer ze met een lepel door de gepureerde aardbeien. Vul de ijsvormpjes ermee en zet ze minimaal één nacht in de vriezer.



Einde van de VTV zomer krant

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 of jouw kleurplaat vóór 1 augustus 2025 naar vtvdelft@vtvzhn.nl.

Heel veel groeten van het team 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