

Nieuwsbrief Najaar 2023

Hai Allemaal,

De vakantie zit er al weer een tijdje op en kijken uit naar de herfst. Niet naar het gure weer natuurlijk, maar wel kastanjes zoeken, blaadjes van de bomen.

Even terugkijken op de afgelopen periode, wat hebben we met de stichting gedaan?

Voor de vakantie met een groep uiteten geweest en naar de bios. Bedankt Claudia en Marieke voor het begeleiden van deze activiteiten.

In september weer op vakantie en dit keer naar de Belgische Ardennen. De groep was wat groter dan vorig jaar, maar de reacties van de deelnemers doen je goed.

Zie een aantal van de foto's wat ze allemaal gedaan hebben. De grotten van Han, een dierenpark, wandelen en ze zaten in een prachtig Petit Chateau. Bedankt Monique en Sharon voor het begeleiden van de groep tijdens de vakantie en het maken van het mooie draaiboek.

“Wat een leuk idee om een stukje te publiceren in de nieuwsbrief”.

Ik zou het volgende willen schrijven:

Voor het eerst met Voorzet op vakantie.

Het was een fantastische, actieve en afwisselende vakantie in de Belgische Ardennen met goede begeleiding en uitstekend busvervoer.

Ik heb genoten van de grotten van Han, de natuurwandeling en het kajakken met de heel leuke groep.

Alles was prima verzorgd. Het heeft me goed gedaan. Volgend jaar weer!

Reina

Het was een ontzettend leuke en avontuurlijke vakantie om nooit meer te vergeten, ik heb nieuwe vrienden gemaakt en mooie plekken gezien, voor herhaling vatbaar!



Ik vond de vakantie "spannend en leuk avontuur".



Ik heb een geweldige tijd gehad! De groep was fijn en de activiteiten super leuk.



De agenda voor de komende tijd:

woensdag 25 oktober 2023

Bowlen Amsterdam

20:00 tot 22:30 uur

donderdag 26 oktober 2023

Bowlen Zaandam

20:00 tot 22:30 uur

donderdag 26 oktober 2023

Bowlen Zoetermeer

20:00-22:30 uur

woensdag 1 november 2023

Klok achteruit/Herfst Bingo

19:00 tot 20:30 uur

donderdag 2 november 2023

Bowlen Haarlem

20:00 tot 22:30 uur

Maar ook komen natuurlijk de high tea bij Brownies and Downies weer in december, in Leiden gaan ze Sinterklaas dobbelen.

Houd onze agenda in de gaten.

Tips om meer te lopen:

Tips om veel stappen te zetten

Motiveer mensen uit je omgeving om op een positieve manier met je mee te lopen. Stel kleine doelen als je bijvoorbeeld normaal gemiddeld 6000 stappen zet probeer dan nu 6500 stappen te zetten.

Je kunt ook kijken wanneer je minder stappen zet bijvoorbeeld in het weekend en daar een uitdaging aan bijvoorbeeld ik ga deze zaterdag de helft van de stappen die ik door de week zet zetten.

Maak het lopen leuk door bijvoorbeeld een boek te luisteren of één muziekje of beloon jezelf door naar die lekkere ijssalon te lopen.

Als je advertenties niet vervelend vindt kun je de app stapler downloaden die beloningen geeft voor de stappen die je zet.

Wees lief voor jezelf.

Loop naar je werk als dat lukt of het station in plaats van de fiets.

De eindstand is ook bekend, hoor wel of je er nog wat mee kunt.

Top vijf September

Naam	Totaal
Katinka	597672
Ramona	532465
Stef	527673
Ben	470529
Marco	431907



check onze agenda

<https://www.voorzet.nl/vvt/agenda/>