
1^e editie oktober-december 2023
Nieuwsbrief Leidschenveen-Ypenburg



Beste lezer en/of partner, welkom bij de 1^e editie van de nieuwsbrief waarin informatie wordt verspreid over ideeën die er zijn, maar ook over sport- en/of beweeg activiteiten die reeds zijn opgezet in de afgelopen weken in de wijk. Suggesties van u kant zijn ook welkom. Onderaan deze nieuwsbrief treft u mijn gegevens aan.

Koersbal



Iedere maandagmiddag wordt er van 13.00 tot 14.30 uur koersbal gespeeld in Wijkcentrum Piet Vink in Ypenburg. Het is een populaire sport onder Nederlandse ouderen en is afgeleid van het spel Jeu-de-boules. Koersbal is een balspel dat met grotere ballen wordt gespeeld met een afwijking naar links of rechts. De speler moet bedenken welke koers zijn bal moet gaan om zo dicht mogelijk bij de 'jack' te gaan komen.

Sport- en Bewegingsles 50+



Met behulp van diverse sport- en spelmaterialen vindt er, iedere donderdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur, een beweegles plaats in Wijkcentrum Piet Vink in Ypenburg. Deze activiteit, die op verzoek van buurtbewoners, is opgestart is een gezellige activiteit om op een speelse en leuke manier aan de conditie te werken. Daarnaast leer je nieuwe mensen kennen en dus leg je ook weer nieuwe contacten, super leuk!

Wandelgroep in Leidschenveen gestart



Op de dinsdagochtend, van 09.15 tot 10.15 uur, is er een nieuwe wandelgroep opgestart in Leidschenveen. Het vertrekpunt is voor de ingang van het Gezondheidscentrum aan het Harriët Freezerhof. Er wordt ca. 6 km. gewandeld. Het is raadzaam om jezelf vooraf aan te melden voor de 1^e les. Dat is voor de meeste activiteiten overigens handig om te doen.

Wandelgroepen in Ypenburg



Maandagmiddag is er een wandelgroep, bestaande uit verschillende culturen, die start vanuit Wijkcentrum Piet Vink om 15.00 uur. Er wordt meestal ca. 5 km gewandeld. Op woensdagochtend, van 10.30 tot 11.30 uur, start er eveneens een wandelgroep vanuit Wijkcentrum Piet Vink. Er is begeleiding, vanuit Open Je Hart, d.m.v. een wandelcoach!

Wat doet de Buurtsportcoach?



Alle volwassenen (18+) buurtbewoners kunnen bij mij terecht voor vragen die betrekking hebben op vitaliteit, welzijn en bewegingsactiviteiten. Het kan zijn dat je weet wat je wilt doen, maar hulp nodig hebt om dat in gang te zetten. In dat geval zal ik daarbij zorgen voor de juiste begeleiding en ondersteuning. Anderzijds kan het ook zo zijn, dat wij sport- en/of beweegactiviteiten opzetten voor buurtbewoners. We proberen daarbij altijd voorzienend te zijn en in te spelen op de behoeften van de buurtbewoners.

Welke ideeën zijn er nog meer?



Vanaf 1 augustus ben ik gestart als Buurtsportcoach van Leidschenveen-Ypenburg. Zoals jullie kunnen zien zijn de meeste van bovenstaande, activiteiten reeds opgestart. We zetten dus altijd in op de input van buurtbewoners om nieuwe activiteiten op te zetten. Waar kan je dan bijvoorbeeld nog aan denken op gebied van bewegen:

- Walking Sports (handbal, voetbal, hockey etc.)
- Zalsporten (badminton, volleybal, basketbal etc.)
- Laagdrempelige activiteiten (bv. Jeu-de-boules)
- Het opzetten/implementeren van fietslessen.
- Andere suggesties/ideeën van de buurtbewoners.

N.B.: Voor iedere activiteit geldt dat wij werken in groepsverband. We hebben altijd minimaal 4 tot 5 personen nodig om te starten. Je kunt mij altijd bereiken voor vragen, advies en/of opmerkingen. Het inschakelen van een Buurtsportcoach is en blijft gratis. Maak er gebruik van wanneer je iets wilt weten op gebied van beweging

Hoe bereik je mij?

Naam: Jeffrey van Dijk
Wijken: Buurtsportcoach Leidschenveen-Ypenburg
Email: Jeffrey@buurtsportcoachdenhaag.nl
Telefoonnummer: 06-1001 18 59.

Welke Buurtsportcoaches zijn er nog meer?

David van Wilgenburg	David@buurtsportcoachdenhaag.nl	Rivierenbuurt/Stationsbuurt
Germaine Plaum	Germaine@buurtsportcoachdenhaag.nl	Moerwijk/Morgenstond
Iris de Groot	Iris@buurtsportcoachdenhaag.nl	Transvaal
Isa van Rijswijk	Isa@buurtsportcoachdenhaag.nl	Loosduinen Senioren
Jay van Veelen	Jay@buurtsportcoachdenhaag.nl	Laak
Jimmy Gabriel	Jimmy@buurtsportcoachdenhaag.nl	Bouwlust/Vrederust
Kevin Panoet	Kevin@buurtsportcoachdenhaag.nl	Rustenburg/Oostbroek
Marian van Koesveld	Marian@buurtsportcoachdenhaag.nl	Mariahoeve
Martin Breas	Martin@buurtsportcoachdenhaag.nl	Schilderswijk
Sangeeta van der Meer	Sangeeta@buurtsportcoachdenhaag.nl	Duindorp