

---

*3<sup>e</sup> editie april t/m juni 2024*  
*Nieuwsbrief Leidschenveen-Ypenburg*

---



Beste lezer en/of partner, welkom bij de 3<sup>e</sup> 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 wijken.

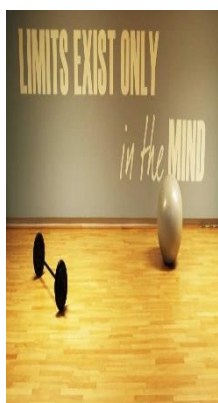
Allereerst wensen wij iedereen veel gezondheid, vitaliteit en sportiviteit toe. We hopen dat iedereen een succesvol 1<sup>e</sup> kwartaal van het jaar 2024 erop heeft zitten. We zullen ook vooruit gaan kijken naar de zomervakantie.

Suggesties van u kant blijven meer dan welkom. Onderaan deze nieuwsbrief treft u mijn gegevens aan.

---

*Fitness groep bij Piet Vink gestart*

---



We hebben begin 2024, met behulp van buurtbewoners, een fitnessgroep opgestart op maandagochtend van 10.00 tot 11.00 uur en hier wordt onder begeleiding van de Buurtsportcoach gewerkt aan verbetering van de algehele conditie en verschillende spiergroepen. Hou jij ook van fitness en van sociale contacten? Dan is bewegen in een groep met behulp van apparaten vast iets voor jou! Samen breng je elkaar naar steeds grotere hoogtes, maar altijd en steeds op je eigen niveau. Wil jij dit ook ervaren? Op dinsdagmiddag is er van 15.00 tot 16.00 uur plaats voor nieuwe buurtbewoners om aan te sluiten bij deze groep. Wie weet tot snel!

---

*Nieuw initiatief: Badminton in Ypenburg*

---



Badminton is een sport dat wordt gespeeld met een shuttle en een racket. Deze activiteit zal plaatsvinden in de Sporthal van Piet Vink, zodat er geen hinder is van (slechte) weersomstandigheden. Op dit moment zitten we in de 'organisatiefase', wat betekent dat enthousiaste mensen - die deel willen nemen aan deze activiteit - zich bij de Buurtsportcoach (zie onderaan mijn gegevens) kunnen aanmelden. Vervolgens gaan we met elkaar een en ander afstemmen. De kosten voor deze activiteit bij deelnamen zijn laag.

---

### *Nieuw initiatief: Bewegingslessen (50+) in Leidschenveen*

---



Met behulp van diverse sport- en spelmaterialen gaat er, iedere dinsdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur, een bewegingsles plaatsvinden. Dat zal gebeuren in de bewegingsruimte van XL Servicecenter Leidschenveen. Deze activiteit, die op verzoek en inzet van buurtbewoners is opgezet, vormt een gezellige activiteit waarbij het sociale component ook heel belangrijk is. De 1<sup>e</sup> les vindt plaats op dinsdag 02 april 2024. Wil je meer info? Neem contact op.

---

### *Walking Football (50+) bij SV Leidschenveen*

---



Heb jij goede beweeg voornemens en hou je van sociale contacten? Dan is deze activiteit zeker iets voor jou! Je bent zo jong als je jezelf voelt en je bent zeker nooit te oud om te leren. Walking Football is een voetbal gerelateerde vorm, die op looptempo wordt uitgevoerd en waarbij 50+ mensen actief bezig willen zijn. We willen deze activiteit opstarten in 2024 bij SV Leidschenveen en een minimum aantal aanmeldingen van 8 personen. We zitten slechts op 3 aanmeldingen. Wie gaat de uitdaging aan? Deelnemen is gratis en er is begeleiding aanwezig. Neem voor meer informatie of bij vragen contact op met de buurtsportcoach. Zie onderaan mijn gegevens!

---

### *De 1<sup>e</sup> fietstocht in Ypenburg gaat bijna van start!*

---



In de vorige editie was al te lezen dat Wijkvereniging Morgenweide, in samenwerking met de Buurtsportcoach, een 1<sup>e</sup> fietstocht gaat organiseren op vrijdag 12 april 2024 om 14.00 uur. Het vertrekpunt is vanaf Wijkcentrum Piet Vink. Inmiddels zitten we al op **20 aanmeldingen**. Dat belooft een gezellige en sportieve middag te worden! Er is nog plek voor buurtbewoners die het leuk vinden om hier aan deel te nemen. Bewegen is gezond en zeker in de buitenlucht. Daarnaast is het gezellig en speelt het sociale aspect een belangrijke rol. We zullen onderweg en na afloop een bakkie doen. Deze activiteit is niet leeftijdsgebonden. Vooraf aanmelden kan namelijk door een bericht te sturen naar de Buurtsportcoach.

---

### *Wandelgroepen in Ypenburg & Leidschenveen*

---



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.

Dinsdagochtend is er een wandelgroep, dat start vanuit het Gezondheidscentrum Leidschenveen, van 09.15 tot 10.15 uur. In beide groepen is er plaats voor gezellige wandelaars.

Zien we je snel? Meld je vooraf a.u.b. aan bij de Buurtsportcoach.

---

### *Vitaliteitsdag bij Leidschenveen*

---



De Vitaliteitsdag is georganiseerd op dinsdag 27 februari 2024 in Leidschenveen. Er kan worden terug gekeken op een mooie dag. De Vitaliteitsdag is gericht op het bevorderen van de gezondheid en vitaliteit van Haagse senioren en mantelzorgers. Buurtbewoners konden gratis hun gezondheid laten testen op 15 verschillende onderdelen. Daarnaast is er informatie gedeeld over het lokale aanbod door diverse professionals die deze dag bij elkaar kwamen.

---

### *Preventie training gestart in Ypenburg*

---



De Buurtsportcoach heeft, in samenwerking met Indigo, preventieve trainingen aangeboden met een theorie- en praktijkgedeelte. Hier werden diverse onderdelen (zie hieronder) en adviezen besproken dat te maken heeft met de gezondheid met als doel om beter in je vel te zitten. De volgende onderwerpen worden in de 6- weekse cursus behandeld: 1) voldoende bewegen, 2) ontspanning, 3) omgang met stress, 4) slapen, 5) sociale componenten en 6) zingeving. We kijken er naar uit om een vervolg te geven op deze preventie trainingen!

---

## Haagse Watervrienden

---



De Haagse Watervrienden is een zwemvereniging voor jong en oud. De vereniging is opgericht in 1927 en wordt volledig gedraaid door vrijwilligers. Activiteiten die worden uitgevoerd zijn onder meer conditieswemmen en masterzwemmen. Deze activiteiten staan altijd onder toezicht van kundige begeleiding. Er is ook een oliebollen race, spettertoernooi en zwemwedstrijden. Neem voor meer informatie contact op via de mail: [wedstrijdcommissie@haagsewatervrienden.nl](mailto:wedstrijdcommissie@haagsewatervrienden.nl) of neem een kijkje op de website: [www.haagsewatervrienden.nl](http://www.haagsewatervrienden.nl)

---

## Peutergym met ouders/familieleden

---



ZONNESTRAAL

Samen sporten als pappa, mamma, opa, oma, tante, oom etc. met je kind(eren)? Ga lekker klimmen, klauteren, glijden, vangen, werpen, mikken en balanceren! Dat kan allemaal bij De Zonnestraal op de volgende woensdagen (24 april, 22 mei, 26 juni) van 09.00 tot 10.00 uur. De adresgegevens zijn Oeverwallaan 108, 2498 BZ Den Haag. Voor meer informatie kan er contact worden opgenomen via tel.nummer: 015-3698244 of emailadres: [info.zonnestraal@octant.nl](mailto:info.zonnestraal@octant.nl)

---

## Ideeën of benieuwd geworden naar beweegaanbod in de wijk?

---



In 2023 zijn er al een aantal beweegactiviteiten opgestart. Ben je benieuwd welke activiteiten dat zijn en naar het (verdere) beweegaanbod? De Buurtsportcoach vertelt je hier graag meer over. Het doel daarbij is om activiteiten in de toekomst, zo veel als mogelijk, zelfredzaam te laten zijn. Wanneer je ideeën hebt over nieuw op te zetten beweegactiviteiten, dan kan je ook contact opnemen. Daarnaast bestaat er een mogelijkheid om individuele buurtbewoners, middels een kennismakingsgesprek, toe te leiden naar passend aanbod toe. Hierbij borgen we de intrinsieke motivatie, zorgen voor de juiste begeleiding en streven dus naar maatwerk.

---

### *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.

---

### *Hoe bereik je mij?*

---

Naam: Jeffrey van Dijk  
Wijken: Buurtsportcoach Leidschenveen-Ypenburg  
Email: Jeffrey@buurtsportcoachdenhaag.nl  
Website: <https://ypenburg.buurtsportcoachdenhaag.nl>  
Telefoonnummer: 06-1001 18 59.

---

### *Welke Buurtsportcoaches zijn er nog meer?*

---

In de volgende wijken in Den Haag zijn er ook Buurtsportcoaches actief:

- Rivierenbuurt / Stationsbuurt.
- Moerwijk / Morgenstond.
- Bouwlust / Vrederust.
- Rustenburg / Oostbroek.
- Scheveningen / Duindorp.
- Transvaal.
- Loosduinen.
- Laakkwartier.
- Mariahoeve.
- Schilderswijk.
- Segbroek.
- Haagse Hout.

Neem contact met mij op voor meer informatie en/of dan breng ik u graag in contact met de juiste Buurtsportcoach van de betreffende wijk.