
Nieuwe editie oktober t/m december 2026!
Nieuwsbrief Leidschenveen-Ypenburg
Buurtsportcoach: Jeffrey van Dijk, tel: 06-10011859.



Beste lezer en/of partner, welkom bij de laatste editie van de nieuwsbrief van het jaar 2026. Hier worden de meest recente ontwikkelingen gedeeld in de wijk op het gebied van sport- en/of bewegen, waarbij ook de 'koppeling' naar leefstijl en gezondheid wordt gemaakt.

In 2026 hebben we al veel nieuwe buurtbewoners bereikt die zijn gestart met bewegen, maar het bereik kan altijd worden uitgebreid. Deel deze nieuwsbrief daarom gerust in je eigen netwerk en draag hier aan bij.

Wanneer we bewegen en/of sport willen integreren in onze leefstijl en gewoontes, dan moet het wel leuk zijn en blijven. We hebben daarom een uitgebalanceerd beweegaanbod in de wijk opgesteld om dit mogelijk te maken. Verbeter je vitaliteit en kom in beweging!

Beweegspreekuren

In 2025 zijn we voor het eerst gestart met de beweegspreekuren in de apotheken in Leidschenveen bij het Harriët Freezerhof en Veenland. Dit jaar zijn we ook gestart in Ypenburg bij apotheek de Reef. In het laatste kwartaal van 2026 staan er nog twee meetmomenten op het programma n.l. dinsdag 27 oktober in Veenland en dinsdag 24 november bij het Harriët Freezerhof tussen 13.30 en 17.00 uur. Bij het beweegspreekuur wordt gebruik van een InBody apparaat. Dat is een geavanceerde weegschaal die bepaalde gezondheidswaardes kan meten. Denk onder andere aan; vetmassa, koolhydraten, vochtpercentage, visceraal vetniveau, skeletspiermassa, eiwitten e.d. Op basis van deze resultaten krijgt u een (concreter) beeld hoe uw waardes zijn. Daarop aansluitend geeft de Buurtsportcoach adviezen wat u zou kunnen doen om dit te verbeteren of goed te onderhouden. Het is ten slotte ook mogelijk om een vervolgspraak te maken met een leefstijlapotheker, de diëtiste of met de buurtsportcoach om een beweegplan op te stellen voor de komende periode.

Per individuele deelnemer bekijken we wat de wensen en behoeften zijn, zodat er maatwerk ontstaat om zo de gezondheid stapsgewijs te verbeteren. Er zijn geen kosten verbonden aan deze metingen, maar deelnemers dienen zich wel vooraf aan te melden bij de buurtsportcoach. Vervolgens wordt de afspraak bevestigd en wordt er een tijdslot terug gezonden. Zo voorkomen we tevens onnodig lange wachttijden.

Welke beweegactiviteiten zijn in 2026 nieuw opgestart?

Ben je op zoek naar een (nieuwe) beweegactiviteit om aan deel te nemen en tegelijkertijd te werken aan je gezondheid? Bekijk dan eens het onderstaande overzicht. De activiteiten staan allemaal onder begeleiding van een kundige docent én zijn laagdrempelig. Geen dure abonnementen o.i.d. maar vooral commitment met een wederzijdse open en transparante communicatie. We willen zoveel mogelijk buurtbewoners in de wijk activeren om te participeren aan sport- en bewegingsactiviteiten. Dat is niet alleen goed voor de gezondheid, maar vooral leuk!

Wil je het volledige aanbod zien? Bekijk dan de website (zie pagina 3) van Le-Yp.

Wil je jezelf aanmelden of meer informatie ontvangen? Neem dan gerust contact op!

Activiteit 1:

 Danslessen (40+ jaar)
 Laan van Hoornwijck 260.
 Maandagochtend.
 10.30 tot 11.30 uur.
 €5,- per les (1^e proefles gratis)

Activiteit 2:

 Danslessen (40+ jaar)
 Laan van Hoornwijck 260.
 Maandagmiddag.
 11.45 tot 12.45 uur.
 €5,- per les (1^e proefles gratis)

Activiteit 3:

 Zelfverdedigingslessen (40+ jaar)
 Harriët Freezerhof 201.
 Donderdagochtend.
 10.00 tot 11.00 uur.
 Gratis.

Activiteit 4:

 Bewegingslessen (50+ jaar)
 Harriët Freezerhof 201.
 Vrijdagochtend.
 11.00 tot 12.00 uur.
 Gratis.

Activiteit 5:

 Danslessen (40+ jaar)
 Harriët Freezerhof 201.
 Vrijdagmiddag.
 13.30 tot 14.30 uur.
 €5,- per les (1^e proefles gratis)

Activiteit 6:

 Bootcamp (40+ jaar)
 Oeverwallaan 150.
 Vrijdagmiddag.
 16.00 tot 17.00 uur.
 €5,- per les (1^e proefles gratis)

Website vernieuwd van de buurtsportcoach

Wil jij in één overzicht zien welke laagdrempelige beweegactiviteiten er zijn in Leidschenveen en Ypenburg? Bewandel dan de volgende stappen:

1. Ga naar www.buurtsportcoachdenhaag.nl
2. Klik op vind jouw buurtsportcoach.
3. Klik op Leidschenveen-Ypenburg.
4. Bekijk de wijkpagina en alle beweegactiviteiten.
5. Scroll naar beneden en bekijk wat er te doen is in de wijk.
6. Leg contact met de Buurtsportcoach en kom in beweging!

Twijfel je nog of dit iets voor jou is? Of heb je vragen over een activiteit? Neem dan ook contact op. In een (kennismaking)gesprek bekijken we samen de mogelijkheden.

Wijkwandelingen i.s.m. ADO

Zondag 06 september (ADO den Haag - Fortuna Sittard) en zaterdag 19 september (ADO den Haag - SC Cambuur) zijn er weer wijkwandelingen georganiseerd. Buurtbewoners maakte een wandeling door de wijk in Leidschenveen waarna de bovenstaande wedstrijden werden bezocht. De wandeling, de toegangskarten en één consumptiemunt zijn gratis. De volgende wijkwandeling vindt op **zaterdag 07 november** (ADO den Haag - Sparta Rotterdam) plaats. Deelnemers dienen minimaal 18 jaar of ouder te zijn, maar ook zelfstandig en aaneengesloten kunnen lopen gedurende minimaal 20 minuten in groepsverband. Op moment dat er meerdere consumpties worden genuttigd, dan komen deze uiteraard voor eigen rekening. Na afloop van de wedstrijd wordt er weer terug gewandeld naar het station in Ypenburg.

Wil je meer informatie ontvangen of jezelf aanmelden? Meld jezelf dan nu aan bij de Buurtsportcoach en ervaar hoe gezellig het is om samen te wandelen in een groep.



Fietstochten

In 2026 hebben er periodiek weer fietstochten plaatsgevonden vanuit Ypenburg. Deelnemers aan deze fietstochten zijn gratis. Er wordt verzameld bij Wijkcentrum Piet Vink om 12.50 uur en we zijn uiterlijk rond 16.15 uur weer terug. Er kan zowel met als zonder elektrische motoraandrijving worden gefietst. We blijven wél als groep bij elkaar. Dat betekent dat dit dus geen prestatieve fietsgroep is, maar het vooral gaat om de sociale cohesie. Dit jaar stonden er onder meer fietstochten naar Schipluiden en Voorschoten op het programma. Mogelijk vindt er - bij goede weersomstandigheden - op een vrijdagmiddag in oktober nog één fietstocht plaats.

Wil jij ervaren hoe prettig het is om actief bezig te zijn in de natuur en tegelijkertijd in groepsverband? Meld je dan aan bij de Buurtsportcoach voor een mooie fietstocht.

Gezonde woensdag

Op woensdag 14 oktober vindt er bij Buurthuis de Yp een gezonde woensdag plaats. Deelnemers kunnen zich gratis opgeven om gezond - en samen met andere buurtbewoners - te koken en dit daarna te consumeren van 16.30 tot 19.00 uur. Ook is het mogelijk om bij de vitaliteitsbegeleider een meting te doen en vragen te stellen over je gezondheid. Ben jij benieuwd wat er nog meer allemaal te doen is in de wijk? Wil je andere buurtbewoners en professionals ontmoeten? Kom dan gezellig langs. De bezoekgegevens zijn Oeverwallaan 130, 2498 BK Den Haag. Wellicht tot dan!

Seniorenmarkt in Leidschenveen

Op zaterdag 14 november 2026 vindt de Seniorenmarkt plaats. Dat zal ook dit jaar plaatsvinden in het 's-Gravendreef college. Het adres is Klaas Voskuildreef 135 in Leidschenveen. Het doel van het evenement is onder andere om een gezellige middag te ervaren met leuke activiteiten. Denk daarbij aan stoelyoga, bloemschikken, koersbal, darten, tekenen, dansen en meer! Ook zijn er diverse professionals aanwezig aan wie u vragen kunt stellen op het gebied van welzijn, gezondheid en/of bewegen. Aan het einde van de middag is er een live optreden, een pub quiz en een leuke loterij! Kortom genoeg redenen om hierbij aanwezig te zijn. Hopelijk tot dan!



Fitbokslessen

Iedere vrijdagmiddag vindt er - onder leiding van een erkende bokscoach - een fitboksles plaats in de bewegingsruimte van Wijkcentrum Piet Vink. Ondanks dat de naam van de activiteit 'heftig' klinkt is dit bij lange na niet het geval. Het is zelfs volkomen veilig, en onder andere zeer goed voor je coördinatie en het voetenwerk. De lessen zijn van 14.00 tot 15.00 uur en de kosten zijn €5,- per les, maar de eerste 'proefles' is gratis. Het bedrag is inclusief het gebruik van materialen en je betaald alleen wanneer je aanwezig bent. Commitment is wél belangrijk. Deze activiteit is vanaf 40+ jaar zeer geschikt. Wil jij dit proberen? Informeer bij de Buurtsportcoach!

Danslessen van Dance 4 Joy - Leidschenveen

In de vorige nieuwsbrief waren er al initiatieven te lezen over de danslessen die in het eerste kwartaal van 2026 zijn opgezet. In Leidschenveen worden deze inspirerende en gezellige lessen verzorgd op vrijdagmiddag van 13.30 tot 14.30 uur. De eerste proefles is altijd gratis om te kijken of het bevalt, daarna bedragen de kosten €5,- per les of kan er een gereduceerde strippenkaart worden aangeschaft. Iedereen kan op haar eigen niveau deelnemen. Er wordt op verschillende nummers gedanst, maar we kunnen het enigszins vergelijken met 'zumba'. Na afloop is er de mogelijkheid om koffie en thee met elkaar te drinken. Wil je ook proefles ondergaan of meer informatie hierover ontvangen? Informeer dan direct bij de Buurtsportcoach.

Valpreventietrainingen

In het laatste kwartaal van het jaar 2026 vinden er weer nieuwe valpreventie trainingen plaats. Deze kosteloze trainingen staan onder begeleiding van een docent of een fysiotherapeut in ons stadsdeel. Bij deze activiteit leren deelnemers om preventief niet te vallen door de spieren sterker te maken met diverse oefeningen, maar natuurlijk ook wat je kunt doen op het moment dat je toch bent gevallen. Vanaf dinsdag 08 september van 14.30 tot 15.30 uur zijn de valpreventietrainingen gestart met een **matig valrisico** bij Wijkcentrum Piet Vink. Vanaf vrijdag 25 september zijn dezelfde trainingen begonnen in Leidschenveen bij Vital Fitt Donau, maar dan met een **hoog valrisico**. Beide groepen zitten vol. Bent u niet (heel) stabiel in u mobiliteit en evenwicht? Dan zou dit iets voor u kunnen zijn. De trainingen zijn dus kosteloos, maar duren wel 13 weken. *In het eerste kwartaal van 2027* starten er nieuwe groepen. Wil je meer informatie? Neem dan contact op met de buurtsportcoach.

Heb je zelf een beweeginitiatief bedacht of wil je jou passie delen?

Ben of ken jij een docent met passie voor bewegen die bewegingsactiviteiten wilt uitvoeren om je passie over te brengen én hiervoor nauwelijks een vergoeding voor wilt ontvangen? Dan kan je ook contact opnemen met de Buurtsportcoach. Hij helpt je met de werving en bekendmaking van de activiteit, maar let ook op de in- en uitstroom van de deelnemers. De organisatie wordt grotendeels ontlast. Wel zo fijn, dan kan jij je alleen richten op de inhoud en daarmee de uitvoering van de geplande bewegingsactiviteiten. Wekelijks meldde nieuwe buurtbewoners zich aan bij de Buurtsportcoach om meer te gaan bewegen, en daarmee een stap te zetten naar een betere leefstijl en gezondheid. Door een gevarieerd bewegingsaanbod aan te bieden is de kans het grootst, dat er kan worden voldoen aan de vraag van een deelnemer. Ben jij degene die vanuit je expertise en achtergrond een bijdrage kan leveren om de wijk gezonder te maken? Samen maken we het verschil in de wijken!

Fijne feestdagen gewenst!

Bewegen is goed voor het verbeteren van de algehele gezondheidswaardes. Het helpt om je beter te voelen. Bewegen geeft energie, maar ook gezelligheid en nieuwe vriendschappen. Dat laatste wordt nog wel eens onderschat, want samen kan je elkaar motiveren. We hopen dat zoveel mogelijk buurtbewoners uit Leidschenveen en Ypenburg deze beweegtraditie voortzetten (of starten) in 2027! Voor nu wensen wij iedereen (alvast) prettige feestdagen en een goed uiteinde van het jaar 2026 toe.



Quote:

“Wanneer je mindset iedere dag ook maar een klein beetje verbeterd, dan heeft dat een positieve impact op je welzijn en gezondheid van het leven.”

Contactgegevens buurtsportcoaches



Moerwijk & Morgenstond

David van Wilgenburg
06 - 11 12 91 26
david@buurtsportcoachdenhaag.nl

Bouwlust & Vrederust

Danny Kraijenoord
06 - 39 27 08 79
danny@buurtsportcoachdenhaag.nl

Transvaal & Groente- en Fruitmarkt

Iris de Groot
06 - 41 68 97 69
iris@buurtsportcoachdenhaag.nl

Schilderswijk

Martin Breas
06 - 30 01 04 26
martin@buurtsportcoachdenhaag.nl

Laak

Sharan Ras
06 - 14 30 02 52
sharan@buurtsportcoachdenhaag.nl

Rivierenbuurt & Stationsbuurt

Ruslan Kakora
06 - 28 59 76 82
ruslan@buurtsportcoachdenhaag.nl

Segbroek

Jeroen de Groot
06 - 10 94 13 39
jeroen@buurtsportcoachdenhaag.nl

Rustenburg & Oostbroek

Kevin Panoet
06 - 46 15 31 61
kevin@buurtsportcoachdenhaag.nl

Senioren Loosduinen

Giovanny Meyer
06 - 34 56 16 10
giovanny@buurtsportcoachdenhaag.nl

Senioren Haagse Hout

Kenneth van Veen
06 - 39 77 59 78
kenneth@buurtsportcoachdenhaag.nl

Scheveningen

Coen Hartmann
06 - 41 24 06 56
coen@buurtsportcoachdenhaag.nl

Leidschenveen & Ypenburg

Jeffrey van Dijk
06 - 10 01 18 59
jeffrey@buurtsportcoachdenhaag.nl