

---

*2<sup>e</sup> editie januari-maart 2024*  
*Nieuwsbrief Leidschenveen-Ypenburg*

---



Beste lezer en/of partner, welkom bij de 2<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 afgelopen weken in de wijk. Lees verder en neem gerust contact op!

Allereerst wensen wij iedereen de beste wensen voor het jaar 2024 en bovenal veel gezondheid, vitaliteit en sportiviteit toe. Laten we samen een bijdrage leveren om op een leuke manier jezelf uit te dagen met bewegen!

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

---

*Haagse Watervrienden*

---

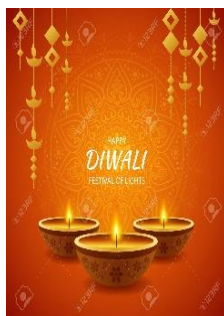


De Haagse Watervrienden is een zwemvereniging voor jong en oud. De vereniging is opgericht in 1927 en leeft voort door vrijwilligers. De Haagse Watervrienden maakt onder meer gebruik van zwembad het Hofbad in Ypenburg. Activiteiten die worden uitgevoerd zijn o.a. meer bewegen voor ouderen in het water, conditieswemmen en master-zwemmen en staan altijd onder leiding van kundige begeleiding! Voor meer informatie qua beschikbaarheid van het zwembad en de kosten neem contact op per email via: [wedstrijdcommissie@haagsewatervrienden.nl](mailto:wedstrijdcommissie@haagsewatervrienden.nl)

---

*Divali Viering*

---

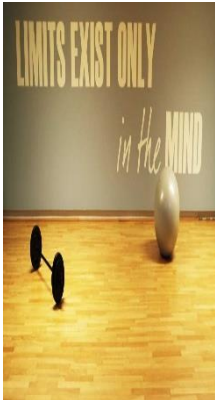


Divali is een feestdag vanuit het Hindoeïsme. Het is een vrolijk lichtjesfeest met een rijke cultuur! Radj Bhondoe (leefstijlcoach in Ypenburg) heeft hier een mooie belevenis van gemaakt op donderdag 23 november bij Wijkcentrum Piet Vink. Alle mensen uit de buurt met verschillende etnische achtergronden waren uitgenodigd, maar ook alle professionals die werkzaam in of rondom Ypenburg waren er bij. Ook was er een dansoptreden, zodat het thema bewegen eveneens aan bod kwam! Een mooie middag!

---

### *Nieuw initiatief 2024: Fitness groep bij Piet Vink*

---



Hou jij 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. Daarna is er ruimte en tijd voor een lekker bakje koffie/thee. Deze activiteit zal (waarschijnlijk) plaatsvinden op maandagochtend van 09.00 tot 10.00 uur, maar ook andere momenten zijn bespreekbaar. De Buurtsportcoach sluit - af en toe - aan om je te voorzien van tips of om je vragen te beantwoorden. Het is dus ook belangrijk dat je zelfstandig te werk kan gaan binnen een groep. Vooraf aanmelden is noodzakelijk. Zie onderaan mijn gegevens.

---

### *Nieuw initiatief 2024: Walking Football (50+)*

---



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. Deelnamen is gratis en er is begeleiding aanwezig. Neem voor meer informatie contact op met de buurtsportcoach: Jeffrey van Dijk (zie onderaan zijn gegevens)

---

### *Nieuw initiatief 2024: Fietstochten in Ypenburg*

---



De Wijkvereniging Morgenweide gaat, bij voldoende aanmeldingen (minimaal 6, vooraf aanmelden is **zeer** gewenst), samen met de Buurtsportcoach van Leidschenveen-Ypenburg vanaf het voorjaar fietstochten organiseren. Bewegen is gezond en zeker in de buitenlucht. Daarnaast is het gezellig en speelt het sociale component een belangrijke rol. De beoogde afstanden zijn tussen de 15-20 kilometer. Onderweg en na afloop doen we gezamenlijk een bakkie. Deze activiteit is niet leeftijdsgebonden. Deelnamen is gratis. Dat kan door een bericht te sturen naar de Buurtsportcoach, waarbij de 1<sup>e</sup> fietstocht gepland staat op vrijdag 12 april 2024 om 14.00 uur. Het vertrekpunt is vanaf Wijkcentrum Piet Vink. Zet het in de agenda en deel vooral bij kennissen, vrienden en familie!

---

## Indigo trainingen en workshops

---



Indigo biedt (gratis) workshops en trainingen aan, waarin je bijvoorbeeld leert klachten en signalen te herkennen. Dat kan zijn voor kinderen, maar zeker ook voor volwassenen. Denk aan workshops die gaan over het verbeteren van slaap, omgaan met stress, rouwverwerking, zingeving, assertiviteit etc. De trainingen worden op verschillende plekken in Den Haag georganiseerd. Aanmelden is noodzakelijk. Meer informatie hierover vindt je terug op: [www.indigowest.nl/cursussen](http://www.indigowest.nl/cursussen)

---

## Ideeën voor 2024

---



De activiteiten (zie kopje hieronder) die in 2023 reeds zijn opgestart, zullen we in het nieuwe jaar proberen te continueren. Het doel daarbij is om activiteiten in de toekomst zelfredzaam te laten zijn, zodat de activiteit ook zonder de inzetbaarheid van de Buurtsportcoach voortgezet kunnen worden. Natuurlijk is er ook ruimte voor nieuwe ideeën en/of initiatieven. Weet jij een leuke manier hoe mensen in beweging kunnen worden gebracht? Laat het dan direct weten!

Denk bijvoorbeeld aan:

- Laagdrempelige zaalsporten (badminton, volleybal, tennis etc.)
- Sport- en beweegactiviteiten voor jonge ouders (m/v)
- Individuele begeleiding bij het toeleiden naar sportaanbod.

Voor alle activiteiten die we opstarten geldt dat wij werken in groepsverband. Dat betekent concreet dat we, afhankelijk van de op te starten activiteit, een minimum van 4 tot 8 personen hanteren. Het inschakelen van een Buurtsportcoach is gratis. Doe er voordeel mee!

---

## Terugblik op 2023

---



Op de maandagen wordt er inmiddels al enkele weken Koersbal (een variant van Jeu-de-Boules) gespeeld bij wijkcentrum Piet Vink. Ook zijn er een aantal wandelgroepen actief in de wijken Leidschenveen-Ypenburg. Vraag de Buurtsportcoach voor meer informatie. Op de donderdagochtend is er een Bewegingsgroep opgestart. Hier vinden verschillende vormen van beweging in spelvormen plaats. Deze activiteiten zijn gratis en zullen we in 2024 voortzetten. Heb je hierin of juist ergens anders interesse in? Twijfel niet, en neem contact op!

---

### *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  
Telefoonnummer: 06-1001 18 59.