
4^e editie juli t/m september 2024
Nieuwsbrief Leidschenveen-Ypenburg



Beste lezer en/of partner, welkom bij de volgende 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. Tevens blikken we terug op het vorige kwartaal.

Allereerst wensen wij iedereen veel gezondheid, vitaliteit en sportiviteit toe. We hopen dat iedereen een succesvol 1^e halfjaar van het jaar 2024 erop heeft zitten. We gaan de warmere dagen tegemoet, dus drink voldoende water en zorg goed voor jezelf!

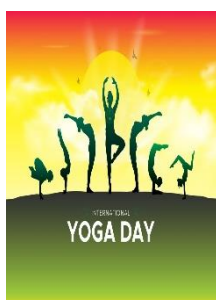
Suggesties van u kant blijven meer dan welkom. Onderaan deze nieuwsbrief treft u mijn gegevens aan.

Vervolg Preventie Trainingen in Ypenburg



In samenwerking met Indigo zijn er – in de periode van 7 maart t/m 11 april 2024 – preventie trainingen aangeboden. We zijn met 8 enthousiaste buurtbewoners geïndigd. Hier werden diverse onderwerpen besproken en adviezen gegeven om 'beter in je vel' te zitten. Na het succes van deze bijeenkomst komt er, bij minimaal 8 aanmeldingen, een vervolg. De **gratis** cursus bestaat uit een theorie- en praktijkgedeelte waarin ook het bewegen centraal staat. De volgende bijeenkomst bestaat uit **5 lessen** en start op **maandag 19 augustus**. De lessen worden aangeboden van 14.00 tot 16.30 uur. Wil jij jezelf aanmelden of informatie ontvangen? Neem contact op!

Internationale Yoga Dag Viering



Ter gelegenheid van de Internationale Yoga Dag wordt op zaterdag 29 juni 2024 een dag vol yoga activiteiten georganiseerd. Kom dus naar Sporthal Piet Vink in Ypenburg waar diverse workshops worden aangeboden. Er zullen drie workshops plaatsvinden te weten Community Yoga, Stoelyoga en een Klankschalen Meditatie respectievelijk om 11.30 uur, 13.30 uur en 14.45 uur. De toegang is gratis. Neem je eigen yoga mat mee evenals comfortabele kleding.

Succesvolle wijkwandeling met professionals in Leidschenveen

Op maandag 13 mei is er een wijkwandeling georganiseerd voor- en met professionals die werkzaam zijn in Leidschenveen en aangesloten zijn bij het ouderennetwerk. Door elkaar te ontmoeten kunnen we de kennis en expertise met elkaar delen. Zo ondersteunen we vanuit ons specifieke werkveld de buurtbewoners van Leidschenveen op een zo'n goed mogelijke manier. We zijn onder andere bij het Servicepunt XL, de huiskamer, de apotheek en de bibliotheek geweest. Daar was vervolgens een spreker aanwezig die vertelde welke mogelijkheden er allemaal zijn.



Haagse Vitaliteitsspelen



Op donderdag 30 mei 2024 heeft van 11.00 tot 16.00 uur de Vitaliteitsspelen plaatsgevonden. Hét beweevenement, bestemd voor de leeftijdscategorie 50+ inwoners, uit Den Haag. Er waren diverse activiteiten zoals; sport- en beweegactiviteiten, boksen, gezondheidschecks, een Haagse rollatorloop, dans en muziek en de kick-off wandeling van het Nationale Diabetes Challenge met Bas van de Goor! Het was een zeer geslaagde en gezellige middag, waarbij de koppeling tussen gezondheid en bewegen is gelegd.

Wandel- en fietsroutes i.c.m. kunstwerken



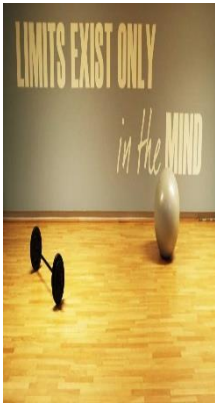
Stroom Den Haag is het expertisecentrum voor kunst, samenleving en het publieke domein. Stroom heeft in allerlei gebieden in Den Haag routes gemaakt die je langs kunstwerken leiden. Routes die ook een leuk inzicht geven in verschillende wijken van de stad. Zo leer je de stad kennen, zie je leuke bezienswaardigheden én werk je ook aan je gezondheid door te fietsen en/of te wandelen. Je kunt de routes eenvoudig vinden via deze website: <https://bkdh.nl/routes/>

Hockey Club Ypenburg



HCY is een vereniging die maatschappelijke betrokkenheid toont en wilt daarbij kijken om een hockeyactiviteit op te starten voor mensen met een beperking. Een belangrijke pijler is dat iedere doelgroep in beweging kan worden gebracht en daar zet HCY zich voor in. Gratis proeflessen behoren tot de mogelijkheden. Ben of ken jij iemand met een beperking met affiniteit voor hockey? Neem dan snel contact op!

Fitness groepen (incl. begeleiding) vol aan de slag



Eén van de initiatieven die in 2024, met behulp van buurtbewoners, zijn opgestart betreffen twee fitnessgroepen. Hier wordt onder begeleiding van de Buurtsportcoach gewerkt aan verbetering van het algehele uithoudingsvermogen en verschillende spiergroepen. Er is een groep op maandagochtend actief van 10.00 tot 11.00 uur en een andere groep is op dinsdagmiddag actief van 15.00 tot 16.00 uur. Samen wordt er goed gewerkt in een prettige en sociale sfeer, waarbij je elkaar stimuleert om te bewegen en steeds op je eigen niveau. Vooral op dinsdagmiddag is er nog plek. Heb je interesse om hier onderdeel van uit te maken? Informeer bij de Buurtsportcoach.

Bewegingslessen (50+) in Leidschenveen blijken een succes!



We zijn vanaf dinsdag 02 april gestart met het aanbieden van bewegingslessen in Leidschenveen. Dat vindt plaats van 10.30 tot 11.30 uur in de bewegingsruimte van het XL Servicecenter Leidschenveen. Tijdens de bewegingslessen worden oefeningen aangeboden die in contrast staan met het verbeteren van het uithoudingsvermogen, maar ook gooien, vangen, balanceren komt er onder meer in terug. Naast het bewegen is ook het sociale gedeelte belangrijk en is er de mogelijkheid om na afloop een bakje koffie te drinken. Wil je dit ook ervaren? Neem dan contact op!

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.

Fietstochten gaan verder in Ypenburg



In de vorige editie was al te lezen dat Wijkvereniging Morgenweide, in samenwerking met de Buurtsportcoach, een 1^e fietstocht heeft georganiseerd. Deze heeft plaatsgevonden op vrijdag 12 april 2024 met 24 deelnemers. Naar aanleiding van de positieve ervaringen is besloten - om tot en met oktober '24 - ca. één keer per maand een fietstocht te organiseren. De 2^e fietstocht stond gepland op vrijdag 31 mei 2024 met 18 deelnemers. Daarnaast is het gezellig en speelt het sociale aspect een belangrijke rol. We stoppen onderweg, en daar is de mogelijkheid om een bakkie te doen. Deze activiteit is niet leeftijdsgebonden. Lijkt het je leuk om er de volgende keer ook bij te zijn? Meld je aan bij de Buurtsportcoach.

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 beweegaanbod. Hier borgen we de intrinsieke motivatie, zorgen voor juiste begeleiding en streven 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.

Zie op de volgende bladzijde de contactgegevens van de andere buurtsportcoaches die werkzaam zijn in Den Haag.

Contactgegevens buurtsportcoaches



Moerwijk & Morgenstond

Germaine Plaum
06 - 10 63 43 76
germaine@buurtsportcoachdenhaag.nl

Bouwlust & Vrederust

Jimmy Gabriel
06 - 39 27 08 79
jimmy@buurtsportcoachdenhaag.nl

Transvaal

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

Schilderswijk

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

Laak

Jay van Veelen
06 - 25 16 03 00
jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

Rivierenbuurt & Stationsbuurt

David van Wilgenburg
06 - 11 12 91 26
david@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



Den Haag

