
*5^e editie oktober t/m december 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 naderen de feestdagen langzaam aan.

Allereerst wensen wij iedereen dus (alvast) fijne feestdagen toe en een gezond 2025. Nu we de donkere periodes tegemoet gaan en de temperaturen kouder worden is het des te belangrijker om voldoende te blijven bewegen. Wij blikken terug op een succesvol 2024 in de wijken Leidschenveen en Ypenburg.

Met in deze nieuwsbrief een primeur! Een interview (zie pagina 2) met Jesh Mahabali (deelnemer) over zijn bevindingen en ervaringen t.a.v. de beweegactiviteiten.

Buurtsportcoach te gast bij Den Haag FM



Het is alweer even geleden, maar op vrijdag 9 augustus 2024 was de Buurtsportcoach van Leidschenveen-Ypenburg te gast bij Den Haag FM om te vertellen over zijn werkzaamheden en bevindingen in de wijken. Wil jij hier ook meer over weten? Of gewoon nieuwsgierig wat er is besproken? Lees het interview terug door de volgende website te bezoeken: <https://bewegenwerkt.nl/participatie/nieuws/in-gesprek-met-bsc-jeffrey> of klik op het interview onderaan het artikel om te luisteren. In dat geval dien je eerst door te klikken naar 0:22 minuten.

Interview met Jesh Mahabali (leeftijd: 70 jaar)

“Op een bepaald moment kon ik alleen via de leuning nog de trap op, mijn balans was er niet meer en nu loop ik weer zelfstandig de trap op en af”

1. Kan je iets vertellen over je gezondheid, hobby's en thuissituatie?

- Ik woon samen met mijn vrouw en wij hebben twee kinderen die volwassen zijn. Het contact met hen is erg prettig en goed, zo gaan we ook samen op vakantie. Via social media hou je elkaar tegenwoordig eenvoudig op de hoogte, maar we spreken ook met enige regelmaat af in het dagelijkse leven. Als hobby's hou ik van verschillende dingen zoals bijvoorbeeld timmeren, eten, puzzelen, knutselen etc.

Inmiddels ben ik alweer 6 jaar met pensioen. Ik heb - de laatste 45 jaar voor mijn pensioen - in de financiële sector gewerkt, waarbij ik onder andere verantwoordelijk was voor het overmaken van transfers over heel de wereld. Ik doe nu vrijwilligerswerk bij de politie. Ik begeleid collega's die ziek zijn geweest bij het re-integratie proces, maar ook de haal- en brengservice van auto's naar garage en onderhoud wordt door hem verzorgd. Ik heb het er uitstekend naar mijn zin.

Tot slot bezitten Jesh en Gita (zijn vrouw) een moestuin, waar ze gemiddeld twee keer per week met veel enthousiasme te vinden zijn. Op het gebied van zijn gezondheid heeft hij een dubbele hernia gehad. Dat zorgde voor een vernauwde zenuwbaan. Naast deze complicaties was er ook sprake van last van de knieën.

Wil jij weten wat diverse beweeginterventies hebben betekend voor Jesh? Lees dan snel verder. Hij nam uitgebreid de tijd om met de Buurtsportcoach in gesprek te gaan!

2. Welke impact heeft de buurtsportcoach voor jou in de wijk en waarom?

- De Buurtsportcoach is van onschatbare waarde. Hij is enthousiast, eerlijk en betrokken bij de deelnemers. Dat blijkt onder andere uit het feit dat ik op woensdagavond er al naar uit kijk om donderdagochtend naar de bewegingslessen toe te gaan. Dat geeft mij veel energie. Door bewegingsactiviteiten te volgen maak je eenvoudig sociale contacten. Het is bovendien laagdrempelig, want er zijn geen kosten aan verbonden. Daarnaast wordt je binnen de groep - en bij binnenkomst in het wijkcentrum - warm ontvangen. Dat geeft je een gevoel dat je echt welkom bent.

3. Aan welke beweeg interventies neem je deel? Wat vind je hier leuk aan?

- Ik neem deel aan een fitnessgroep op dinsdagmiddag van 15.00 tot 16.00 uur en aan de bewegingslessen op donderdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur. Daarnaast neem ik deel aan de fietstochten die - bij mooi weer - periodiek worden georganiseerd. Ik ben van plan om in de toekomst ook op vrijdag te gaan fitnessen, want het helpt mij in mijn mobiliteit en het is leuk om te doen. Je haalt plezier uit het samen zijn met andere mensen, maar ook het resultaat dat je iedere dag behaalt. Dat geeft een enorm voldaan gevoel. Daarnaast is er veel diversiteit aan oefeningen binnen de bewegingslessen. Het is goed voor je gezondheid. Je bent bezig met oefeningen, maar dat gaat op een dermate speelse manier dat je er goed uitkomt.

Jesh: "Het lukte mij niet meer om in één keer op te staan vanaf de bank, sinds ik weer aan het bewegen ben lukt mij dit weer en is mijn stemming positiever."

4. Wat vindt jij van de communicatie en groepsdynamica tijdens activiteiten?

- Er wordt ten aanzien van activiteiten gecommuniceerd via Whatsapp. In relatie tot algemene informatie is dat goed en eenvoudig om alles te ontvangen. Denk ook aan evenementen die worden gedeeld. Het prettigst is - en blijft - toch het persoonlijke contact met de andere deelnemers en de Buurtsportcoach. Daar leer je elkaar beter kennen en te begrijpen. Tijdens een fietstocht kan je bijvoorbeeld samen met iemand anders fietsen. Je hebt dan in de buitenlucht plotseling een informeel gesprek. Dat is gezellig, leuk, maar in veel gevallen ook waardevol. Dat moet je écht zelf ervaren.

5. Hoe vaak beweeg je gemiddeld per week? En hoe lang doe je dat?

- Ik bewoog voorheen gemiddeld 3 keer per week in de vorm van Nederland in Beweging, wandelen en fietsen, maar wanneer ik niet zo lekker in mijn vel zat deed ik niets. In een ver verleden deed ik aan hardlopen, echter dat gaat al lange tijd niet meer met mijn knieën. Sinds enkele maanden ben ik onder begeleiding van de Buurtsportcoach gaan bewegen en dat heeft mij veel opgeleverd. Het klopt dat ik niet meer kan hardlopen, maar er zijn ongelooflijk veel dingen die nog wél mogelijk zijn.

Op dit moment probeer ik - sinds enkele weken - zeker 3 keer per week, gedurende 60 minuten per keer, te bewegen en/of te sporten en daaromheen pak ik graag de fiets om mezelf te verplaatsen. Vroeger dacht ik: 'Ik ga morgen wel weer bewegen, maar als het eenmaal morgen was begon dezelfde gedachtegang opnieuw.' Die mindset is veranderd. Ik voel me veel beter in mijn vel (zie vraag 6) en vastberaden om door te gaan, zodat ik op een vitale manier ouder kan worden. Het leven is mooi.



6. Welke positieve effecten ervaar jij zelf aan (structureel) bewegen?

- Je bouwt conditie moeilijk op en verliest het snel wanneer je (tijdelijk) stopt. Dat is een gegeven dat voor iedereen telt. Het is daarom belangrijk om leuke dingen te doen, met leuke mensen om je heen en dat is in mijn geval aan de orde. Mijn gezondheid is verbeterd. De vernauwingen in mijn zenuwbaan voelen beter aan, doordat mijn rugspieren sterker zijn geworden. Ik ervaar ook meer mobiliteit in de bewegingen die ik wekelijks maak. Het gaat me makkelijker af. Dat zorgt voor zingeving; meer energie en bovenal een aangenaam gevoel. Tot slot; ik hoef minder naar de huisarts. Ik heb minder 'kleine' klachten en dat is voor iedereen prettig.

Jesh: "Wat niet bekend is, dat wil niet zeggen dat het niet goed is."

7. Wat zou je willen zeggen tegen andere buurtbewoners?

Neem contact op met de buurtsportcoach of kom langs en laat je verrassen bij een beweeginterventie, zodat je een eerste indruk krijgt. Ik heb mezelf laten verrassen en ben vervolgens doorgegaan. De eerste dag was ik best wat sceptisch. Ik keek de bekende 'kat uit de boom'. Nu ben ik vreselijk blij, dat ik toen ben gegaan. Het is een enthousiaste groep mensen dat steeds deelneemt aan de beweeginterventies. Iedereen heeft zijn eigen doel om te komen, maar doet op zijn/haar niveau mee en dat is ook helemaal prima. Het belangrijkste daarbij is ook dat iedereen elkaar helpt.

8. Zijn er beweeg interventies die je mist in de wijk en graag nog zou zien?

- Het zou wellicht een leuk initiatief zijn wanneer er in de toekomst, gedurende de 'warmere en drogere' maanden, een beweeginterventie in de vorm van oefeningen zoals de bewegingslessen, wordt opgezet in de buitenlucht. Daarnaast zou een wandel 4 daagse in Ypenburg een leuk idee kunnen zijn. Dat kan zorgen voor verdere verbondenheid en saamhorigheid onder de buurtbewoners in de wijken.

9. Tot slot; zou je nog iets willen toevoegen?

Een jaarafsluiting met mensen die regelmatig tot vaak hebben deelgenomen aan de beweeginterventies. Dat is gezellig en leuk om op een informele manier samen te komen. Ook dat zorgt voor verbondenheid. Zo is het eerste initiatief ontstaan om met de groep van de bewegingsles begin december '24 een lunch te nuttigen met elkaar.

Jesh: "Je behandeld mensen op de manier, zodat je zelf behandeld worden".

Jeffrey: 'Bedankt voor je tijd en het delen van je ervaringen. Ik ben ervan overtuigd dat dit anderen mensen zal inspireren om ook in beweging te komen'.

Preventie Trainingen in Ypenburg



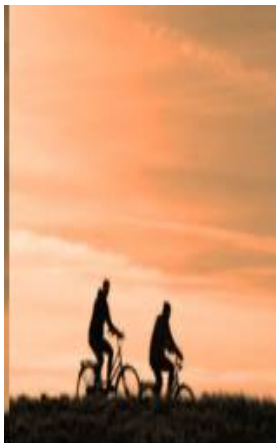
In samenwerking met Indigo zijn er - in de periodes van 7 maart t/m 11 april 2024 & 19 augustus t/m 16 september - met twee verschillende groepen preventie trainingen aangeboden. We zijn steeds met 8 enthousiaste buurtbewoners geïndigd. Hier werden diverse onderwerpen besproken en adviezen gegeven om 'beter in je vel' te komen. De gratis cursus bestaat uit een theorie- en praktijkgedeelte waarin ook het bewegen centraal staat. Wil jij ook adviezen krijgen over je leefstijl? Of een dergelijke cursus en/of training gratis bijwonen? Neem dan contact op met de Buurtsportcoach voor verdere informatie!

Vitaliteitsspelen georganiseerd vanuit het Arbocentrum



Op woensdag 25 september heeft er een vitaliteitsdag plaatsgevonden. Deze dag werd georganiseerd door het Arbocentrum van de Gemeente Den Haag. Tijdens deze dag stonden er diverse stands die waren gericht op thema's sport- en gezondheid. Enkele Buurtsportcoaches van Den Haag waren ook aanwezig en informeerde de mensen over het belang van bewegen, maar ook welke mogelijkheden er in de wijken aanwezig zijn. Er was een leuk en gevarieerd programma opgezet voor de bezoekers, dat voornamelijk bestond uit mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.

Laatste fietstocht van 2024 wederom een groot succes!



Inmiddels zijn er diverse fietstochten georganiseerd door de Buurtsportcoach, in samenwerking met Wijkvereniging Morgenweide, en vrijdag 04 oktober 2024 stond alweer de laatste op het programma. Een groep van 20 buurtbewoners fietste in totaal maar liefst 32 km. met een tussenstop bij het restaurant Noord AA in Zoetermeer. Op het terras onder de vele zonnestrallen was het goed vertoeven. De fietstochten vinden plaats op vrijdagmiddag om 13.30 uur en deze zullen medio april '25 weer worden opgestart. Wil jij meer informatie ontvangen? Werken aan je gezondheid in de buitenlucht en nieuwe mensen leren kennen? Meld je bij de Buurtsportcoach!

*Succesvolle wijkwandeling in Leidschenveen/Ypenburg
en bezoek aan een professionele sportwedstrijd*

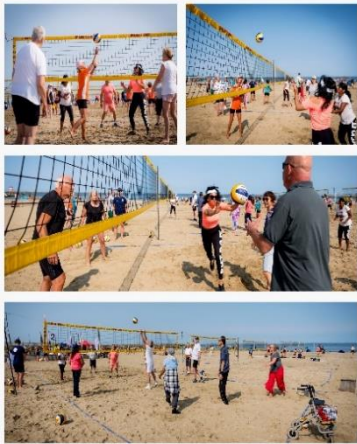
Op vrijdag 23 augustus stonden er **40** enthousiaste buurtbewoners om 18.30 uur keurig op tijd klaar bij de Ypenburgse Stationsweg. Samen met ADO in de Maatschappij werd er een leuke wijkwandeling geïnitieerd naar het stadion toe. Eenmaal daar aangekomen konden we een (gratis) drankje nuttigen. Vervolgens zocht iedereen zijn stoelen op in het stadion waar de wedstrijd: ADO den Haag - FC Volendam om 20.00 uur werd bekeken. De wedstrijd eindigde ook nog eens in een zege: 2-1. Wil jij ook deelnemen aan een wijkwandeling en een wedstrijd bezoeken? Deze activiteit is bestemd voor buurtbewoners uit Leidschenveen en Ypenburg die 50 jaar of ouder zijn. Iedereen keek terug op een leuke, gezellige en sportieve avond.

Door de positieve reacties is er op vrijdag 20 september een vervolg gekomen. Op deze avond stonden er opnieuw 40 buurtbewoners klaar voor de wijkwandeling naar het stadion toe. Ditmaal werd de wedstrijd: ADO den Haag - Telstar bezocht en deze eindigde in een 1-1 gelijkspel. Er was zelfs een ludieke actie van een buurtbewoner die onder de deelnemers, een groen geel bloemenboekket, heeft verloot onder degene die vooraf de juiste uitslag hadden voorspeeld en wat stonden ze mooi er bij!

Wil jij dit ook meemaken, jezelf aanmelden en/of meer informatie ontvangen? Meld je dan snel aan bij de Buurtsportcoach. In 2024 vindt er nog één moment plaats waarop deze activiteit wordt georganiseerd. Op **vrijdag 25 oktober** wordt de wedstrijd ADO den Haag - De Graafschap bezocht. Er zijn nu nog slechts 20 plaatsen beschikbaar!



Beachvolleybalevent



Zaterdag 17 augustus heeft er een mooi evenement plaatsgevonden op het strand van Scheveningen. Er waren 76 deelnemers uit verschillende stadsdelen van Den Haag, die deze uitdaging zijn aangegaan. Voor de meeste van hen was dit een eerste ervaring met beachvolleybal, maar dat weerhield hen er zeker niet van om vol enthousiasme te spelen en te genieten van de zon, zee en sport. Naast het volleyballen was er ook nog eens de mogelijkheid om een wandeling te maken met de NDC. Iedereen ontving een medaille en de twee winnende volleybalteams ontvingen zelfs een gesignde volleybal.

Foto: Gemeente Den Haag, Valerie Kuypers.

Haagse Sneakerdag 2024



Op donderdag 25 september was het de Haagse Sneakerdag. De Gemeente Den Haag wilt hiermee beweging op de werkvloer stimuleren en aandacht hiervoor vragen. Te lang zitten vergroot het risico op allerlei ziektes en klachten. Bewegen zorgt voor meer energie, maar helpt ook fysieke en mentale problemen te voorkomen. Heb jij ook een zittend beroep? Denk dan na over een aantal praktische zaken; kan jij je telefoontjes, calls, meetings etc. ook lopend afhandelen? Of bestaat er een mogelijkheid om die vergadering wandelend te doen? Of zoals vandaag; wandelen tijdens je pauze. Maak er een gewoonte van!

Buren Buitenspeeldag Leidschenveen



Op zaterdag 28 september is er een Buren Buiten Speeldag georganiseerd, nabij de Voetbalkooi, gelegen aan de Vrouw Avenweg in Leidschenveen. Er was een hoop te doen zoals glittertattoos plakken, schminken, sport- en spelaanbod zoals voetballen, judo, lucht- en springkussens en nog veel meer. Met als doel lekker buiten te spelen, maar ook je burens in de wijk beter te leren kennen en/of sociale contacten aan te halen.

*Parels van de Vinex
Leidschenveen-Ypenburg*



Op zaterdag 26 oktober en zondag 27 oktober worden de Parels van de Vinex georganiseerd in Leidschenveen en/of Ypenburg. Op zondag 27 oktober is het namelijk alleen in Leidschenveen. Dit is hét wijkevenement om meer te weten te komen over de tal van mogelijkheden die er zijn op het gebied van activiteiten die er worden georganiseerd. Denk o.a. aan creativiteit, film, taal, muziek, beweegaanbod etc. De buurtsportcoach zal alleen op de zondag aanwezig zijn.

Wandelgroepen in Ypenburg & Leidschenveen

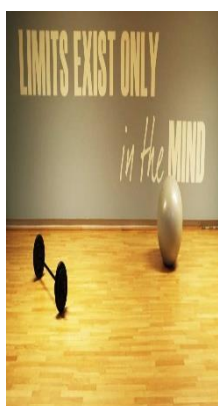


Maandagmiddag is er een wandelgroep, bestaande uit verschillende culturen, die start vanuit Wijkcentrum Piet Vink om 15.00 uur. Er wordt meestal ca. 5 km gewandeld.

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 aan bij de Buurtsportcoach.

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. Inmiddels zitten de groepen vol. Interesse om ook te gaan fitnesssen of een andere interventie uit te voeren? Neem contact op!

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!

Dit was... de laatste nieuwsbrief van 2024 van de Buurtsportcoach!

Vanaf deze plaats wensen wij iedereen alvast sfeervolle kerstdagen toe, met veel gezelligheid, en een goed uiteinde van het jaar toe. Het recept voor 2025;

- Een lepel geluk en een snuifje succes met als hoofdingrediënt vrede en saamhorigheid gelijk over de wereld verdeeld, maar bovenal veel gezondheid.

In de tussentijd ben ik natuurlijk bereikbaar, blijf bewegen, werk aan je gezondheid en wacht dus vooral niet tot het nieuwe jaar begint 😊



Ideeën of benieuwd geworden naar beweegaanbod in de wijk?



In 2024 zijn er een aantal (nieuwe) 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?



Lees hiervoor ook het interview waar naar op pagina 1 wordt verwezen. Ik probeer onder meer buurtbewoners in aanraking te laten komen met passend beweegaanbod. Dat doen we in veel gevallen vanuit individuele gesprekken, zodat we de intrinsieke motivatie kunnen (proberen te) achterhalen. Daarmee neemt de kans, dat iemand het bewegen langdurig leuk blijft vinden, aanzienlijk toe. Voor al je vragen die betrekking hebben op vitaliteit, welzijn en bewegingsactiviteiten kan je kosteloos bij mij terecht. Ik probeer daarbij 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 Plum
06 - 10 63 43 76
germaine@buurtsportcoachdenhaag.nl

Bowlust & 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