
9^e editie oktober t/m december 2025
Nieuwsbrief Leidschenveen-Ypenburg



Beste lezer en/of partner, welkom bij de laatste editie van de nieuwsbrief voor het jaar 2025. Hier worden de meest recente ontwikkelingen gedeeld in de wijk op het gebied van sport- en/of bewegen, met zo nu en dan ook een 'koppeling' naar leefstijl en gezondheid. Lees hieronder verder in de nieuwsbrief en mis niets!

Het beweegspreekuur, voorlichtingsavond vanuit de zorg, stoppen met roken trainingen, wandelen onder begeleiding van een leefstijlcoach, communicatieplatformen vanuit de buurtsportcoach en andere sportieve beweeginterventies. Je treft het allemaal hieronder aan. De informatie is met zorgvuldigheid samengesteld. Zien we je snel bij deze momenten?

Informatie en aanmelden voor 2^e voorlichtingsavond
(thema: hart- en vaten)

Op maandag 03 november 2025 wordt er een voorlichtingsavond georganiseerd. Deze bijeenkomst zal gaan over Cardio Vasculair Risico Management oftewel hart- en vaten. Deze avond zal plaatsvinden in het Wijkcentrum/Servicecenter XL in Leidschenveen. De adresgegevens zijn Harriët Freezerhof 201, 2492 JC Den Haag. Er zal van 18.00 tot 20.00 uur een meer dan uitdagend, maar vooral ook een informatief programma worden gehouden. Wilt u meer weten over leefstijl en gezondheid? Welke risicofactoren zijn er wanneer we het hebben over hart- en vaten? En hoe kan je deze risico's minimaliseren? Daar gaan we op terugkomen.

Kortom zorg dat u hierbij aanwezig bent en ga bewust(er) aan de slag met u leefstijl en gezondheid. Aan het einde van de avond is het mogelijk om met een professional een vervolgafpraak te maken, waarbij er gekeken wordt naar de huidige situatie van een individueel persoon. Het bijwonen van deze avond is kosteloos, maar buurtbewoners dienen zich vooraf wel aan te melden via het volgende emailadres: Jeffrey@buurtsportcoachdenhaag.nl, waarna de inschrijving wordt bevestigd. Deze avond is tot stand gekomen in samenwerking met professionals uit de zorgsector.

Spreekers die u deze avond kunt verwachten zijn naast de Buurtsportcoach, de praktijk ondersteunende huisarts somatiek én GGZ, de leefstijlapotheeker en de diëtist die allemaal werkzaam zijn in Leidschenveen en/of Ypenburg. Zien we u ook? Wij kijken er naar uit en hopen u vanzelfsprekend deze avond te mogen verwelkomen.

Update: Beweegspreekuren (aanmelden voor 11-11 nog mogelijk)

We zijn op dinsdag 08 juli gestart met het eerste beweegspreekuur in de apotheek in Leidschenveen, maar wat is een beweegspreekuur nu eigenlijk? Dit is een moment waarop u de mogelijkheid krijgt aangeboden om door middel van een InBody scan uw waardes te laten meten. Denk daarbij onder andere aan; vetmassa, koolhydraten, vochtpercentage, eiwitten, skeletspiermassa, visceraal vetniveau etc. Op basis van deze resultaten krijgt u een (concreter) beeld hoe uw waardes zijn. Ook wordt er kort advies gegeven door de buurtsportcoach waar er winst valt te behalen en op welke manier. Ten slotte is het mogelijk om een vervolgspraak te maken met een professional, zoals een buurtsportcoach (bewegen), diëtiste (voeding en leefstijl) of een apotheker (medicatiecheck), die u hierna kunnen helpen. Op deze manier kan er per individu bekeken worden wat de wensen en behoeften zijn. Zo ontstaat er maatwerk en verbeterd de gezondheid wanneer iemand daar voor open staat.

Hierna zijn er twee beweegspreekuren (09-09 en 30-09) geweest en beiden zaten helemaal vol gepland. Het vierde en laatste beweegspreekuur van 2025 zal plaatsvinden op een andere locatie (SHG Veenland) in Leidschenveen. De adresgegevens van deze locatie zijn: Vrouw Avenweg 650, 2493 WZ Den Haag. Buurtbewoners kunnen zich alleen nog aanmelden voor het laatste beweegspreekuur op dinsdag 11 november 2025. Bij het aanmelden graag de postcode meezenden of de wijk waarin u woont. Vervolgens krijgt u een bevestiging van de Buurtsportcoach met een tijdstip dat ligt tussen 13.30 en 17.00 uur. Een InBody meting met advies neemt ongeveer 10 minuten van u tijd in beslag. We zijn tevens aan het onderzoeken om deze interventie in 2026 in Ypenburg aan te bieden.

BEWEEGSPREEKUUR

DINSDAG 11 NOVEMBER 13:30 EN 16:30

Wilt u weten hoe het gesteld is met uw lichaam en wilt u actief aan de slag met uw leefstijl?

Kom dan naar het beweegspreekuur!

Wat kan je verwachten?

- Meting op een in-body scan: o.a. gewicht, spiermassa, vetmassa, vochtpercentage.
- Enthousiaste begeleiding en advies van buurtsportcoach Jeffrey van Dijk.
- Een medicatiegesprek met een apotheker op afspraak.

Iedereen boven de 18 jaar is welkom!

- Niet geschikt voor zwangere vrouwen en mensen met een pacemaker/ICD.
- Schoenen en sokken moeten uit kunnen.

Ik voel me gezonder en fitter!

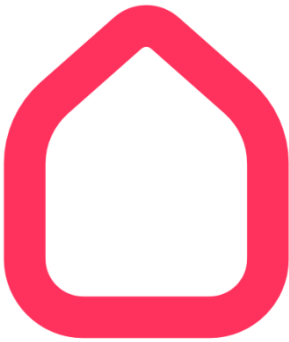
Wanneer? Dinsdag 11 november 13:30 tot 16:30. Afspraak maken via e-mail jeffrey@buurtsportcoachdenhaag.nl of via de QR-code.

Waar? Service Apotheek Veenland

Kosten? Gratis



*Volg nu het Hoplr account (Bosweide-De Reef)
van de Buurtsportcoach!*



Hoplr is een besloten online buurtnetwerk dat burenen verbindt, burenhulp stimuleert en de sociale samenhang versterkt. Het platform biedt inwoners een plek om elkaar te leren kennen, spullen te delen, hulp te vragen en aan te bieden en om (beweeg)activiteiten te delen. Kortom houdt dit kanaal in de gaten, zodat je altijd op de hoogte blijft van activiteiten die er zijn in en rondom de wijk, maar dus ook zeer handig om te volgen voor relevante informatie en voor de sociale cohesie.

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 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 45+ jaar zeer geschikt. Wil jij dit proberen? Informeer dan snel bij de Buurtsportcoach.

Fietstochten



We hebben in 2025, met behulp van Simon Vroonhof, in de periode van maart t/m september, weer prachtige fietstochten mogen organiseren voor de buurtbewoners van Leidschenveen en Ypenburg. Vrijdag 26 september heeft alweer de laatste fietstocht van dit jaar plaatsgevonden. Het was veelal prachtig weer tijdens deze middagen. Er werden mooie gesprekken gevoerd, schitterende plaatsen bezocht en bovenal was er ruimte voor een hoop gezelligheid. En dat allemaal door middel van bewegen met elkaar in de frisse buitenlucht. Gemiddeld genomen waren er ca. 18 fietsers aanwezig. Wil jij er in 2026 ook bij zijn? Laat het weten, en we verwelkomen je bij de groep.



Stoptober: dit is hét moment om rookvrij te worden!

✓ Geen kosten verbonden. Dit traject wordt 1x per jaar volledig vergoed. Je krijgt volledige begeleiding, inclusief nicotine vervangende middelen, én persoonlijke gesprekken die afgestemd zijn op jouw situatie.

☞ Mogelijk online, op locatie of in groepsverband.

Locatie: Swasti Yogastudio, Laan van Waalhaven 297b, 2497 GL Den Haag - Ypenburg.
Samen maken we stoppen haalbaar en blijvend.



Meld je gratis aan via: rookvrijenfitter.nl/den-haag-karishma of scan de QR-code



Bel of app mij gerust tijdens kantooruren: 06-59355044

Zien we je snel om te werken aan een gezondere leefstijl? Aanmelden ná oktober is overigens ook geen probleem. Alle leeftijden kunnen zich hiervoor aanmelden.

Namens,

Karishma Badloe - stoppen met roken coach



Family Fun & Sports Days!



Opbouwwerker Nicky Kusters heeft op twee zondagen in september hele leuke (familie)middagen georganiseerd, waarbij ook het bewegen aan bod is gekomen. Zo waren er onder meer taekwondo clinics, zaklopen, lucht- en springkussens, touwtrekken, boksmachine, sumo worstelpakken en meer! Zien we je de volgende keer ook? Het is gezellig en zo ontmoeten buurtbewoners elkaar. Hou de social media kanalen in de gaten!

Wandelen in een groep met professionele begeleiding? Dit is je kans!



In 2024 hebben we een wandelgroep opgezet in Leidschenveen. Deze (gezellige) groep wandelt op dinsdagochtend van 09.15 tot 10.15 uur. Er wordt gestart vanaf het Harriët Freezerhof 192 voor de ingang van de apotheek. Vanaf dinsdag 14 oktober staat de groep een lange periode onder begeleiding van een deskundige leefstijlcoach. Tijdens de wandeling worden onder meer spierversterkende oefeningen gedaan en worden diverse thema's besproken die over leefstijl gaan. Wil je meer bewegen? En dat combineren met gezondheid en daar meer over weten? Dan is dit iets voor jou! Het is gratis. Meld je snel aan bij de Buurtsportcoach.

Wil je echt direct op de hoogte zijn van alle beweeginterventies en andere activiteiten op het gebied van leefstijl? Meld je aan op!



De Buurtsportcoach van Leidschenveen en Ypenburg heeft een speciale Whatsapp groep opgestart waarin alleen berichten kunnen worden ontvangen door buurtbewoners. Je kunt er geen berichten in versturen. Op deze manier wordt je niet overladen door berichten van andere mensen of reacties, maar blijf je dus wel eenvoudig op de hoogte van de laatste ontwikkelingen rondom beweeginterventies- en/of interventies die in relatie staan met leefstijl en gezondheid. Je kunt aan deze groep worden toegevoegd door een bericht te sturen naar de Buurtsportcoach.

Wijkwandeling i.s.m. ADO in de Maatschappij



Wandelen met een gezellige groep en ook een professionele voetbalwedstrijd live bezoeken in het stadion? Dat kan op vrijdag 17 oktober voor het laatst plaatsvinden in 2025. Vanaf het station in Ypenburg wandelen we dan door de wijk heen naar het stadion en wordt de wedstrijd ADO den Haag - FC Dordrecht bezocht. Na afloop wordt er weer terug gewandeld met de groep naar het station. Je kunt je aanmelden bij de Buurtsportcoach of meer informatie opvragen. Deze activiteit wordt hierna weer opgestart in 2026. Let op: deze activiteit is leeftijdsgebonden en wel 50+ jaar.

Kerstdiners



Bewegen is goed voor het verbeteren van de algehele waardes. Het helpt om je beter te voelen. Bewegen geeft energie, maar ook gezelligheid en nieuwe vriendschappen. Dat laatste wordt nog wel eens onderschat, want tijdens de bewegingslessen worden deelnemers positief door elkaar gestimuleerd en gemotiveerd. Aan het einde van het jaar worden er onder meer gezellige kerstdiners met de groepen georganiseerd. Zo zullen binnenkort ook de voorbereiding van 2025 beginnen! Zien we jou ook op korte termijn?

Ideeën of benieuwd geworden naar beweegaanbod in de wijk?

In 2025 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 ofwel wat past bij iemand.

Wat doet de Buurtsportcoach?

De Buurtsportcoach laat onder meer buurtbewoners in aanraking komen met passend beweegaanbod. Dat doen we in veel gevallen vanuit individuele gesprekken, zodat we de intrinsieke motivatie kunnen (proberen te) achterhalen.

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

Renee Dekkers
06 - 14 66 21 26
renee@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

Buurt SportCoach
Den Haag