

Verschijnt 2x per jaar

SGKampioen



CPC Loop

Tennistoernooi Houtrust



SGK. Speciaal voor Sporters.

Nummer

2

November
2022

COLOFON

SGK
Wijndaelerduin 27
2554 BX Den Haag

Tel: 070-3250005

Internet: www.sportbelangsgk.nl

Email: info@sportbelangsgk.nl

IBAN: ING: NL54 INGB 0000 1546 36
Rabobank: NL07RABO 0139 2069 57

Verspreiding: Gratis voor alle leden en relaties van SGK.
Abonnement voor niet leden: 10 euro per jaar

Redactie: Sandra van Koningsbrugge

Fotografie: Fotografen vrijwilligers SGK

Kopij is zeer welkom!

De redactie behoudt zich het recht voor kopij in te korten of niet te plaatsen zonder opgaaf van redenen.
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van SGK.

Uitgave:



DNB GROEP
SOCIALE EN MAATSCHAPPELIJKE PUBLICATIES
receptie@dnbgroep.nl
www.dnbgroep.nl

De uitgever is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Niets uit de advertenties mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	2
SGK Agenda	3
SGK Nieuws	4
Activiteiten	6
SGK Reizen	10
Vrijwilligers, Nieuws en Weetjes	13
Algemene SGK Info	15
Wekelijkse activiteiten van SGK	16

Voorwoord

TERUG VAN WEGGEWEEST?

Jarenlang heb ik toegeleefd naar dat ene moment...de start van een sabbatical van 3 maanden. Door corona een jaar verplaatst maar dat mocht de pret niet drukken. Verlofdagen gespaard en goede afspraken met het SGK-bestuur gemaakt, want uiteraard gingen alle sport en beweegactiviteiten, subsidie aanvragen of andere dingen gewoon door. En met een gerust hart liet ik de SGK achter omdat er een team staat waar ik op kan vertrouwen en die me deze periode ook gunden. Dat is een hoog goed en ben ik oprecht zeer dankbaar voor.

Gedurende de sabbatical ben ik heerlijk op reis geweest, gewoon even iets heel anders qua

omgeving, dagindeling of geregel. Dit jaar ben ik 15 jaar in dienst van SGK. En ondanks dat ik mijn rol als directeur nog steeds met veel plezier invul, was de combinatie met de Special Olympics erbij niet niks afgelopen jaren. Het koppie even op een andere manier gebruiken is goed voor me geweest.

Dus ik ben weer volledig terug van weggeweest en zet me sinds 1 september weer volop in voor deze mooie organisatie. Tijdens mijn reis verschillende keren ervaren hoe goed we het hier in Nederland hebben. Hoe we er met elkaar voor zorgen dat kwetsbare doelgroepen mee kunnen doen aan de maatschappij.

En ja natuurlijk kunnen dingen nog beter of anders, maar we hebben oog voor de mensen die extra ondersteuning nodig hebben. Dat vinden wij in Nederland inmiddels heel normaal. Of dat wereldwijd ook zo is....



*Sandra van Koningsbrugge
Directeur*

UITBREIDING VAN SPORT EN BEWEEG AANBOD

Aan het begin van dit jaar schreef ik dat in 2022 alles weer anders, of eigenlijk weer gewoon zou worden. Helaas is dat niet zo. De wereld is onrustig en dat merken wij allemaal. Gelukkig bieden wij aan iedereen veel sport en bewegen. Daar is SGK voor en dat blijven wij doen.

Via het Ondernemersgala ontving SGK in mei een gift voor ondersteuning van sport en bewegen. Een mooi bedrag waarmee wij de komende vier jaar een sportdag organiseren. Dank ondernemers van Den Haag!

Ook vroegen wij weer subsidie aan voor het jaar 2023 en de gemeente Den Haag kende alle aanvragen toe. Wij kunnen dus door en dat is goed nieuws! Dat betekent een uitbreiding van het sport en bewegen aanbod voor iedereen in Den Haag waar SGK sport en beweging voor mogelijk maakt. Waar 2022 een overgangsjaar was, wordt 2023 een jaar waarin wij de nieuwe activiteiten nog beter kunnen invullen.

Ik hoop dat wij volgend jaar meer mensen zien sporten en bewegen!

Blijf gezond en geniet, maar vooral; blijf bewegen!



*Dirk van Munster van Heuven
Voorzitter*

SGK Agenda

VAKANTIEOVERZICHT 2022/2023

<i>Vakantie</i>	<i>Geen sport van</i>	<i>Tot en met</i>	<i>Wel sporten op</i>
Kerstvakantie	24 december 2022	Zondag 8 januari 2023	
Voorjaarsvakantie	26 februari 2023	5 maart 2023	25 februari 2023
Paasweekend	9 april 2023	10 april 2023	
Meivakantie	23 april 2023	7 mei 2023	22 april 2023
Hemelvaartsdag	18 mei 2023		
Zomervakantie	8 juli 2023	20 augustus 2023	

Data om alvast in de agenda te noteren!!!

SGK VAKANTIES

Wintersport Obertilliach: 27 januari t/m 4 februari 2023

Midweek Schaijk: 17 april t/m 21 april 2023

Voetbalkamp: 1 juli t/m 7 juli 2023

Raadpleeg onze website www.sportbelangsgk.nl voor uitgebreide informatie en/of digitale inschrijving.



SGK Nieuws

ALGEMEEN

Voorstellen ambassadeurs

“Je bent dus eigenlijk het lachende gezicht van Sportbelang SGK.” Dat is hoe Sharon Loth, Esther Delissen, Ricardo Egges, Thomas Franso en Jos van Beers vanaf nu door het leven gaan. Dit zijn de vijf nieuwe ambassadeurs van Sportbelang SGK. Zij representeren de organisatie en vertellen aan de buitenwereld waar we voor staan.



*De ambassadeurs van links naar rechts: Ricardo Egges, Sharon Loth, Thomas Franso en Esther Delissen.
Niet op de foto: Jos van Beers*

De ambassadeurs worden klaargestoomd voor hun rol tijdens een mediatraining van Smith Communicatie. Hier wordt eerst behandeld wat een ambassadeur eigenlijk precies is. “Je bent dan

de baas.” Ok, niet helemaal, maar deze ambassadeurs zijn wel de baas van het woord. Maar nog belangrijker, ze zijn het gezicht van Sportbelang SGK. En als gezicht, en baas van het woord,

is het handig te weten hoe je je gedraagt wanneer je een belangrijke persoon spreekt of zelfs wanneer je voor de camera verschijnt en over SGK moet vertellen.

Tijdens de mediatraining krijgen de ambassadeurs daarom handige tips (zet je mobiel uit als je de koningin gaat ontmoeten) en weten ze hoe ze uit moeten leggen waar Sportbelang SGK voor staat. Hoewel die laatste nog wel even lastig was om te verwoorden. Maar door een kleine brainstorm tussen de ambassadeurs komen ze tot een heel mooi antwoord: "Sportbelang SGK is er om mensen zoals ik te laten sporten."

De 'zoals ik' staat hierin natuurlijk voor hun beperking, en dit kunnen de ambassadeurs allemaal heel goed vanuit zichzelf vertellen. Na dit geoefend te hebben voor de camera, is het tijd voor het officiële moment. Het tekenen van de contracten inclusief een fotomoment.

Jos van Beers kon er deze avond helaas niet bij zijn, daarom heeft hij op een later moment het contract getekend, inclusief fotomomentje natuurlijk!

Jos van Beers ontvangt contract uit handen van Sander van Deursen



G-VOETBALLERS HVV LAAKKWARTIER KRIJGEN WARM WELKOM!



Dit jaar zijn de G-voetballers gestart bij HVV Laakkwartier. De club is blij met deze twee teams, als blijk van waardering ontvingen de teams uit handen van voorzitter Ron Janssen mooie nieuwe trainingspakken en tassen.

Op de dag van de presentatie werd er eerst zelf gevoetbald. Hierbij won het eerste team met 3-2 van VFC G2, het tweede team wist veel doelpunten te maken, maar de tegenpartij bleek toch net te sterk. Zij verloren met 4-7 van UVS G2. Na de wedstrijden is er gezellig samen gegeten, werden de kleding pakketten uitgedeeld en is er gekeken naar het vlaggenschip van Laakkwartier. Een geslaagde dag!

Activiteiten

BOWLING

Vijf zaterdagen lang is er weer actief gebowld door diverse sporters bij Bowlingcentrum Ockenburg Active. Het werd vooral een groot feest op de baan wanneer er een strike werd gegooid.

Wat deze editie van het bowlingproject misschien nog wel extra speciaal maakte was het fotomomentje met Dennis Weening. De DJ liep op een van de zaterdagen toevallig ook rond in het bowlingcentrum omdat zijn dochter een dagje ging bowlen. Natuurlijk was hij bereid even met zijn fans op de foto te gaan.



Dennis Weening op de foto met de bowlers

Zaterdag 5 november werd het bowlingproject afgesloten en ontvingen alle deelnemers een mooie medaille.

Grote dank aan Ben van Aken, die het project coördineert en Corrie de Wit die ook het tweeweekelijkse bowlen coördineert.

Dit najaar konden zij ook rekenen op de hulp van verschillende SGK-vrijwilligers. Bedankt Henk Batens, Hans Jansen, Ton Polet, Margot Wijnen, Els Pauw en Arie van den Berg.



SURVIVALDAGEN

Op vrijdag 8 en zaterdag 9 september vonden de Survivaldagen plaats. Twee dagen waar 290 kinderen uit het SBO-onderwijs hebben samengewerkt op de survivalbaan. Klimmen, klauteren, roeien, bouwen en andere uitdagende teamspellen stonden op het programma.

Mede dankzij de professionele begeleiding van onze sportleraren Sander van Deursen en Julien de Jager werden deze twee dagen een succes!

Deze dagen konden niet plaatsvinden zonder hulp van de studenten van ROC Mondriaan en natuurlijk onze sponsors Jeugd Vakantieloket en Pasman stichting, bedankt!



Klauteren over de sloot

HDM-SGK SPORTDAG

Jaarlijks organiseren we in samenwerking met Hockeyvereniging HDM een sportdag voor kinderen met een verstandelijke beperking. Vrijdag 14 september was het weer zover! Kinderen van de Bernardusschool en Inspecteur de Vriesschool in Den Haag konden de hele dag

sporten onder begeleiding van docenten van SGK, studenten van het ROC Mondriaan en studenten uit de minor 'niemand buitenspel' van de Haagse Hogeschool. Ook vrijwilligers van de Lionsclub Scheveningen en van HDM hielpen deze dag tot een succes te maken.

Dank ook aan onze sponsor Fonds Kind en Handicap voor het mogelijk maken van deze dag.

Natuurlijk ook een woord van dank aan alle docenten, studenten, vrijwilligers, begeleiders en de deelnemers zelf.

TENNISTOERNOOI HOUTRUST



Op zaterdag 3 september vond het jaarlijkse tennistoernooi op de velden van Tennispark Houtrust plaats. Een zonnige en sportieve dag waarbij mensen met en zonder handicap samen speelden. Met

20 G-tennissers van Sportbelang SGK en tennisvereniging Meerzicht en 20 vrijwilligers van Tennisvereniging Never Out Houtrust werd het een spannend en succesvol toernooi.

Dank aan iedereen die dit mogelijk heeft gemaakt! En speciale dank aan de SGK-organisatie Jos Bakker, Marieke Heddema, Marc Pelkman, Karin Yspeert en Arthur de Wit.

CPC Loop

Zondag 25 september vond de CPC Loop eindelijk weer plaats. SGK deed ook mee met een clubje deelnemers, zij liepen 1 kilometer in de CPC4all. Want sporten is tenslotte voor iedereen!



FAMILIEDAG STORKS

Op zaterdag 15 oktober heeft een samengesteld team van SGK meegedaan aan het Storks Silicon toernooi. Het team: 'SGK de Uitblinkers' heeft een gezellige en sportieve dag gehad bij Storks Honk- en Softbal. Een mooi voorbeeld van Play Unified waarbij sporters met en zonder beperking samen sporten.

Bedankt voor de organisatie en alle teams bedankt voor de sportieve strijd!



Een sportieve strijd op de velden van Storks

SGK REIZEN

FIETSVAKANTIE TERSCHELLING 2023



De hele groep tijdens de Huifkartocht

Van 9 t/m 16 september bezochten we weer het prachtige eiland Terschelling met 14 deelnemers en 5 begeleiders. Het mooie zomerweer was gelukkig nog niet op.

De heenreis verliep voorspoedig. We kwamen mooi op tijd aan in de prachtige Stay Okay. Het Rock & Roll weekend werd weer gevierd op het eiland. Dus luisterden we overdag en ook in de avond naar de bandjes. Martijn Vink en Henri dansten de stenen uit de straat.

Jeroen Kuipers moest en zou De Ooievaarsrun meemaken in Den Haag en kwam daarom op zondag aan. Hij heeft alleen de overtocht gemaakt! Op zondagavond

wandelden we, na één van de heerlijke avondmaaltijden, naar een mooi punt om de zon in de zee te zien zakken. Wat hebben we geboft met het weer. De hele week kon buiten alles plaatsvinden. Koffie en theepauzes, lunchen, vliegeren, pootjebaden en wadlopen.

Op maandag gingen we met de boot op zoek naar de zeehondjes. Wat hebben we er veel gezien. Op dinsdag hadden we de huifkartocht. We boften, één van de koetsiers was jarig en trakteerde op gebak.

In de avonden werd er nog extra gewandeld, gefietst. Ook werd er veel gepest (met kaarten hoor). Jenga Casino was een hit. Wat waren ze daar goed in. André

was hierbij de Dagobert Duck van Terschelling.

Na het midgetgolfen op donderdag hadden we de regenpakken één keer nodig. Vrijdag alweer het laatste voortreffelijke ontbijt. Wat zal ik dat gaan missen. De fietsen werden teruggebracht met versleten banden. We hadden meer dan 150 kilometer gefietst!

Er stond behoorlijk wat wind bij de overtocht terug naar Harlingen. Maar niemand is zeeziek geworden. Na een vlotte terugreis met de bus kwamen we mooi op tijd aan bij Ockenburgh. Het was weer een prachtweek.

Tot volgend jaar! Staat gepland van vrijdag 8 t/m 15 september 2023.

GENIETEN IN DE SPAANSE ZON OP MALLORCA

De zonvakantie naar Mallorca had wel drie weken mogen duren van de deelnemers. Het was vanaf het begin af aan genieten op dit zonnige Spaanse eiland. Een verblijf op een all-inclusive resort met waterpark zorgde ervoor dat niemand zich kon vervelen. Natuurlijk is ook het eiland met de stranden verkend en werden de vakantiegangers zelfs getrakteerd op een toffe dinershow. Lees het verslag van Nikki Thape, samen met Winchell Keus heeft zij de reizigers de hele week begeleidt.

Het plaatsje Sa Coma op het Spaanse eiland Mallorca. Dat was de bestemming van de buitenlandse reis van dit jaar. En oh, wat hebben we het héérlijk gehad met elkaar! Zoals iedere reis verbleven we ook deze editie op een prachtig all-inclusive resort met waterpark, wat er vanzelfsprekend voor heeft gezorgd dat we ons geen seconde hebben verveeld. Van yoga, tot aquagym, darten en onbepaald glijden van alle glijbanen (het waren er zeven!) We hadden ons er wel drie weken kunnen vermaken!

Natuurlijk hebben we ook dit jaar de nodige uitjes gemaakt en zijn we regelmatig van het resort af geweest om op avontuur te gaan. Zo hebben we de bus gepakt om op de markt in het plaatsje Artá te kunnen shoppen en hebben we



De dames op het strand

daar (een groot gedeelte van) ons zakgeld uitgegeven aan o.a. zachte badhanddoeken, glimmende sieraden, kleurrijke zomerjurkjes en vrolijke strandtassen.

Ons tripje naar zee is ook zeker het benoemen waard: even afkoelen met onze blote voeten in het frisse water, zorgde toch wel voor het ultieme vakantiegevoel!



De heren in nette kleding

Niet alleen overdag, maar ook de avonduren vlogen voorbij. Niets fijners om de avond te beginnen met een spannend potje bingo, om vervolgens door te schuiven naar de meest waanzinnige shows. Zo zijn we vermaakt door verschillende Disneyfiguren als Elsa, de Kleine Zeemeermin, Aladdin en Woody én hebben we onze ogen uitgekeken tijdens een verrassende goochelshow.

En alsof die shows op het resort niet al (gek) genoeg waren, zijn we op vrijdagavond (de laatste/bonte avond) de bus in gestapt richting een wel héél bijzondere locatie: een dinershow met piraten! We werden verwelkomd met een groot bord vol kip en patat en zijn de hele avond geëntertand door tientallen piraten. Een avond om niet snel meer te vergeten en tegelijkertijd een fantastische manier om deze succesvolle, geslaagde vakantie af te sluiten.



Op de foto met een piraat tijdens de dinershow!

Vrijwilligers, Nieuws en Weetjes

NIEUWE VRIJWILLIGERS

Afgelopen september heeft Dory Berserik samen met vrijwilliger Henk Batens Sportbelang SGK gepromoot op de vrijwilligersmarkt Loosduinen bij Villa Ockenburgh. Het was een vruchtbare dag waarop we nieuwe vrijwilligers hebben verwelkomd. We stellen er hier twee aan je voor!

MARIOS OOMES

Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik ben afgestudeerd op HBO Marketing & Business, nu ben ik op zoek naar een baan hierin. Het lijkt me heel leuk om in de marketing te werken, daar heb ik ook wat ervaring in. Maar het is lastig om met weinig ervaring een baan te vinden.

Waarom heb je voor SGK gekozen?

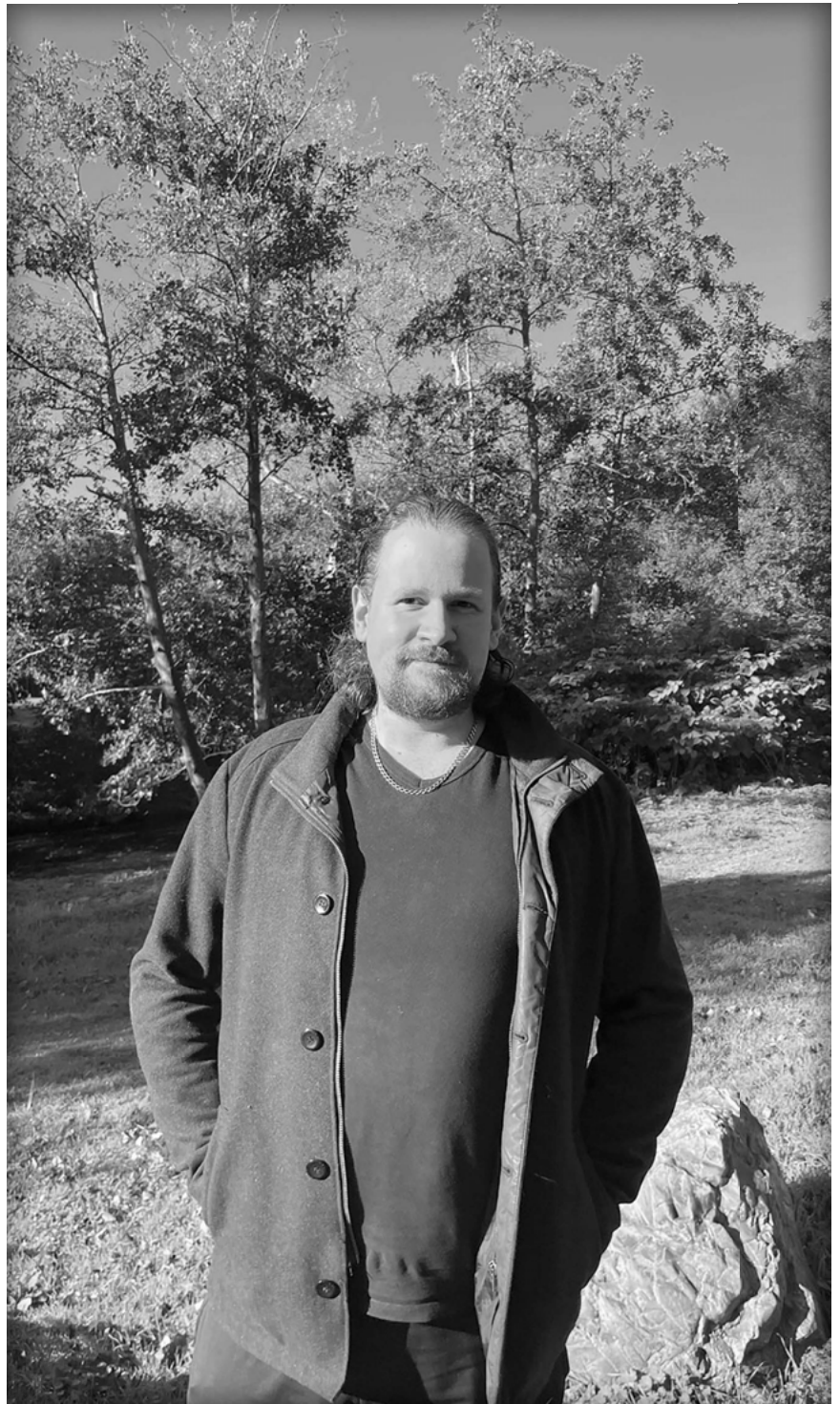
We wonen in de buurt van Loosduinen en hoorden over de vrijwilligersmarkt. Dus ben ik met mijn vriendin (Rachel Espiritu) gaan kijken. Hier kwamen we SGK tegen, nu heb ik best wel wat affiniteit met mensen met een handicap. Ik heb ook wel eens gezegd dat ik misschien wel de verkeerde keuze heb gemaakt qua werk. Daarbij wil ik nu ook graag iets doen aangezien ik nog geen werk heb.

Wat doe je zelf aan sport/bewegen?

Ik boks bij Haagse Directe. Maar vroeger heb ik ook gevoetbald, volleybald, basketbal gespeeld en getennist. Ik heb eigenlijk altijd veel aan sport gedaan.

Waar kijk je naar uit bij SGK?

Ik kijk ernaar uit de doelgroep te kunnen helpen en een beetje vreugde te brengen. Zelf heb ik veel meegemaakt de laatste jaren, daardoor weet ik dat het heel fijn is als je iemand iets terug kunt geven.



RACHEL ESPIRITU

Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik ben verpleegkundige in het Juliana kinderkliniek ziekenhuis, hier werk ik met baby's. Nu ben ik ook bezig met een opleiding om me verder te specialiseren.

Buiten mijn werk vind ik het lekker om te chillen op de bank met onze hond en mijn vriend (Marios Oomes).

Waarom heb je voor SGK gekozen?

Het leek me vooral leuk om samen met Marios iets te doen met sport. Op de vrijwilligersmarkt in Loosduinen liepen we langs Sportbelang SGK. Ik wist eerst eigenlijk helemaal niet dat het om mensen met een beperking ging. Ik schreef me vooral in voor Marios zodat we dit samen konden doen.

Wat doe je zelf aan sport/bewegen?

Ik doe eigenlijk zelf helemaal niet zoveel aan sport. Vroeger heb ik Zumba gedaan, maar hier in de buurt is niet veel aanbod hiervoor.

Met de hond loop ik natuurlijk wel lekker buiten.

Waar kijk je naar uit bij SGK?

De eerste keer hebben we op zaterdag geholpen bij de fitness en Zumba. Met fitness heb ik niet zoveel, maar bij Zumba heb ik veel plezier gehad. Het is heel mooi om met te zien hoeveel plezier de deelnemers ook hebben, en fijn om met ze mee te dansen.



SPONSOREN

Ook in 2022 is SGK zeer blij met de financiële ondersteuning van sponsoren en fondsen.

Gemeente Den Haag	Fonds Gehandicaptensport
Het Jeugdvakantieloket	Stichting Hulp na Onderzoek
Stichting Thurkow Fonds	Stichting Pro Juventute
Meeuwisse BV	Het Haags Groene Kruis Fonds
Pasman Stichting	Alle sponsoren van de wintersportreis
Stichting De Lichtboei	Stichting De Menselijkheid
Lion's club Scheveningen	Stichting SFO
Fonds Kind & Handicap	

Algemene SGK Info

LEERGELD DEN HAAG

Voor kinderen uit minima gezinnen zijn veel financiële tegemoetkomingen mogelijk. Bel 070-3601337, mail info@leergelddenhaag.nl of www.leergelddenhaag.nl

HANDIGE WEBSITES

www.hoeverandertmijnzorg.nl/
www.denhaag.nl
of telefoonnummer 14070

WIJZIGINGEN IN PERSOONLIJKE GEGEVENS

Bent u verhuisd, heeft u een ander e-mailadres, of een nieuw telefoonnummer? Laat het SGK weten. Dan kunnen we u beter bereiken.

ZOETERMEERPAS

Deelnemers uit Zoetermeer die sporten bij SGK kunnen gebruik maken van de Zoetermeerpas. Uiteraard gelden hier ook de nodige voorwaarden om voor korting op de contributiegelden in aanmerking te komen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de gemeente: 079-3468000.

OUIEVAARSPAS

Volgens de regels van de gemeente Den Haag m.b.t. de ooievaarspas kan de korting worden verleend startend in het kwartaal waarin u de goedkeuring voor het gebruik van de ooievaarspasnummer aan SGK doorgeeft.

Het is uw verantwoordelijkheid om de goedkeuring **jaarlijks** aan SGK door te geven. Korting met terugwerkende kracht is niet van toepassing.

SGK leden vanaf 18 jaar krijgen een korting van 50% op de contributie met een maximum bedrag van € 150,- per jaar. SGK jeugd leden tot 18 jaar kunnen een korting ontvangen van 100% op de contributie van de sport en voor elementair zwemmen. De ooievaarspas mag dan niet bij een andere sportvereniging zijn aangemeld. Voor meer info gaat u naar www.ooievaarspas.nl/bijdrage of telefonisch via 070-353 7500

Pashouders die in Leidschendam-Voorbrug en Rijswijk wonen kunnen contact opnemen met de eigen gemeente. De kortingsregels zijn gelijk aan die van de Ooievaarspas.

SUBSIDIE

SPORTHULPMIDDELEN

Sinds dit jaar biedt de gemeente Den Haag een financiële tegemoetkoming voor sporthulpmiddelen voor mensen met een beperking. De hulpmiddelen zijn veelal bestemd voor mensen met een lichamelijke beperking, maar wie weet kunt ook u daarvan gebruik maken.

Bel met 070-3537500 of kijk op www.denhaagopmaat.nl

OPBOUW CONTRIBUTIE

De contributie voor het lidmaatschap van SGK is een vast bedrag per jaar. Dit bedrag knippen we op in vier gelijke stukken en ieder kwartaal sturen we een factuur voor dat bedrag. Hiermee wordt gespreid over het jaar de hele contributie betaald.

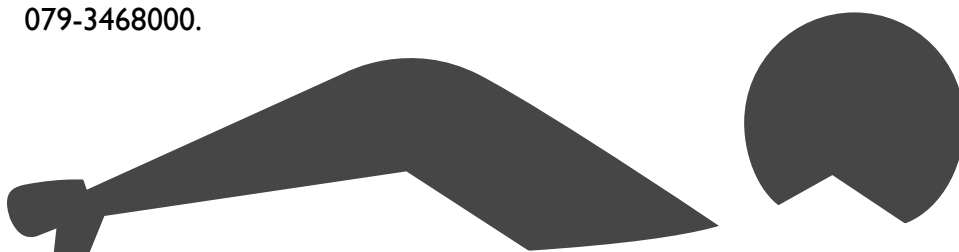
OPENINGSTIJDEN SGK

KANTOOR

Op maandag t/m donderdag is het kantoor geopend van 09.15-16.45 uur.

U kunt een bericht achterlaten op de voicemail of een e-mail sturen naar info@sportbelangsgk.nl. Dan wordt er zo spoedig mogelijk contact met u opgenomen.

Bel voor meer informatie SGK: 070-3250005.



Wekelijkse activiteiten van SGK in 2022 & 2023

Van	Tot	Activiteit	Taxi bestellen	Locatie
		Maandag		
19.00	20.00	Voetbal H.v.v. Laak	20.15 uur	Jan v. Beersstraat 69 Den Haag
16.30	17.30	Zwemmen, 2 groepen		Binnenklingen
18.30	20.00	Badminton	20.00 uur	Beethovenlaan I
17.45	18.45	Aerobics/dansen, 2 groepen	1 ^e groep 18.15 2 ^e groep 18.45	Buitenklingen
		Dinsdag		
17.45	18.30	Fit wandelen	18.45 uur	Zwedenburg
18.30	19.30	Fit lopen (snellere groep)	19.45 uur	Zwedenburg
		Woensdag		
13.45	14.30	Judo voor kinderen		Gymzaal Koetsveldschool
		Donderdag		
11.15	12.00	Zwemmen	12.15 uur	Escamphof
16.00	17.00	Hockey	17.15 uur	hdm
15.30	18.00	Zwemmen, 3 groepen		Binnenklingen
18.00	19.00	Voetbal autisten, 2 groepen		vv PGS Vogel, Wijndaelerweg 9
17.00	18.00	Sbo voetbal		Vv Pgs Vogel, Wijndaelerweg 9
19.00	20.00	Zaalsport	20.15 uur	Sporthal De Blinkerd
20.00	20.45	Zwemmen	21.00 uur	Zwembad De Blinkerd
20.15	21.00	Zwemmen	21.15 uur	Zuiderparkbad
		Zaterdag		
09.30	10.30	Roeien		RV De Laak, Binckhorstlaan 285
10.00	12.00	Fitness, 2 groepen	11.15 of 12.00	Sporthal Loosduinen Groen van Prinstererlaan 500
10.00	12.00	Tennis beginners	11.15 of 12.00	Sporthal Loosduinen
11.00	12.00	Zumba	12.00 uur	Sporthal Loosduinen
10.00	11.30	Tennis gevorderden	11.30 uur	Never Out Houtrust Laan van Poot 38
11.00	12.30	Kids Zwemmen, 2 groepen	12.00 of 12.45	Zwembad Escamphof