

Verschijnt 2x per jaar

SGKampioen



Wintersport

Oproep zwemteam!



SGK. Speciaal voor Sporters.

Nummer



Juni
2023

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	7
SGK Reizen	9
Algemene SGK Info	12
Wekelijkse activiteiten van SGK in 2023	13

Voorwoord

AFSCHEID NEMEN

Het valt me niet mee dit voorwoord te schrijven wetende dat dit mijn laatste gaat zijn voor deze SGKampioen en daarmee ook aan alle sporters, medewerkers, vrijwilligers, sponsors, relaties en andere belangstellenden.

Meer dan 15,5 jaar heb ik de eer gehad de rol van directeur te mogen vervullen van een organisatie met een missie en daaruit voortvloeiende doelstellingen die me al die jaren na aan het hart hebben gelegen. Het gaf me de energie om vol passie een bijdrage te leveren aan het laten deelnemen van mensen met een handicap aan sport-en beweegactiviteiten op welke manier dan ook.

Mijn oprechte dank gaat uit naar het SGK team van medewerkers en vrijwilligers! Behalve dat ik kon leunen op hun deskundigheid, meedenken, enthousiasme en betrokkenheid, waren ze ook bereid om mee te bewegen met

organisatieveranderingen of kansen die we met elkaar zagen.

Wanneer ik 31 mei de deur achter me sluit laat ik met trots een organisatie achter die mijns inziens stabiel is, gegroeid is qua aanbod voor meerdere doelgroepen, nieuwe taken heeft gegenereerd, financieel op orde is en in de gemeente Den Haag een prettige samenwerkingspartner heeft die het belang van sport en bewegen voor kwetsbare doelgroepen als vanzelfsprekender in hun beleid heeft opgenomen.

'Mijn werkkindje' als ik dat zo mag noemen ga ik loslaten, terwijl loslaten nog een ontwikkelpuntje van me is.... Een nieuwe uitdaging wacht op me bij Stichting Welzijn Scheveningen. Nog 1 keer een stap naar een organisatie die op een andere manier maatschappelijk zeer betrokken is en er voor de inwoners van haar stadsdeel op meerdere fronten wil zijn. Ik ben benieuwd.

Wie weet zien we elkaar ergens in Scheveningen weer terug. SGK zit in mijn hart. Ik gun mijn opvolg(st)er het warme bad dat jullie mij gegeven hebben.



Sandra van Koningsbrugge
Directeur

GROEI!

In mijn vorige woord aan jullie, schreef ik dat 2023 een jaar wordt waarin SGK groeit. En dat doen wij ook. In 2022 hebben wij diverse nieuwe leraren verwelkomd in de organisatie. Naast een beleidsmedewerker, zijn ook twee leraren meer betrokken bij de organisatie op kantoor. Ook hebben wij enkele nieuwe functies ingevuld zoals het beweegloket en de verenigingsondersteuner. Door deze groei is SGK nog beter in staat in te spelen op de wensen en behoeften van onze sporters. En dat is een geweldig succes. Dit jaar krijgt alles nog meer vorm en dat is voor iedereen spannend!

Wat ook spannend is dat onze directeur Sandra een andere baan heeft gevonden. Spannend

voor haar om na ruim 15 jaar de oude en vertrouwde SGK-wereld te verlaten en in een nieuwe omgeving te gaan werken. Spannend voor SGK om te zien wie wij als nieuwe directeur kunnen aannemen. Wij wensen Sandra veel succes met haar nieuwe baan.

Door alle drukte en hectiek van dit moment, is het als bestuur belangrijk goed op het reilen en zeilen van SGK te letten. Omdat ik dat als voorzitter op dit moment niet kan realiseren, heb ik besloten tijdelijk mijn functie neer te leggen. De oud-voorzitter Bas van Nooten zal mij vervangen. Op deze manier kan het bestuur slagvaardig blijven en is het in staat om goed op de winkel te passen.

Met alle vertrouwen, geef ik tijdelijk het roer over.

Ik hoop dat ook dit jaar iedereen weer veel zal sporten en bewegen! Blijf gezond en geniet, maar vooral: blijf bewegen!



Dirk van Munster van Heuven
Voorzitter

SGK Agenda

VAKANTIEOVERZICHT TOT EN MET 7 JANUARI 2024

Vakantie	Geen sport van	Tot en met	Wel sporten op
Zomervakantie	8 juli 2023	20 augustus 2023	
Herfstvakantie	15 oktober 2023	22 oktober 2023	14 oktober 2023
Kerstvakantie	24 december 2023	7 januari 2024	23 december 2023

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

SGK Nieuws

ALGEMEEN

Nieuwe collega's voorstellen Radjin & Justin

EVEN VOORSTELLEN: JUSTIN MAAT



De 23-jarige Justin heb je misschien al wel eens gezien tijdens een sportles. Sinds twee jaar loopt hij stage bij SGK. Zijn studie, Sport en Bewegen niveau 4 op het ROC Mondriaan, heeft hij bijna afgerond. Daarna blijft hij bij SGK hangen als sportdocent. We stelden hem een paar vragen:

Hoe ben je bij SGK terecht gekomen?

“Vanuit school kregen we een aanbod aan stageplekken. Hier stond SGK ook bij, het leek me interessant om voor deze organisatie aan de slag te gaan. Je hebt hier met elke doelgroep te maken en het werk is uitdagend

en lekker afwisselend. Nadat ik een dagje mee had gekeken heb ik direct gesolliciteerd. Inmiddels zijn we twee jaar verder en ben ik over twee maanden afgestudeerd. Dan ga ik voor ongeveer 20 uur in de week aan het werk voor SGK.”

Wat doe je precies bij SGK?

“Op verschillende locaties geef ik sport, waaronder judo en sport & spel activiteiten. Ik werk vooral met mensen met een verstandelijke beperking en het speciaal basisonderwijs, onder begeleiding van mijn stagebegeleiders Shaldi, Sander en Juliën. Mijn stageperiode zit er straks op, dan ga ik echt aan het werk voor SGK. De werkzaamheden zullen vergelijkbaar zijn met mijn stage, maar ik zal wel wat meer uren krijgen.”

Wat vind je leuk aan het werk bij SGK?

“Zoals ik al aangaf vind ik de afwisseling leuk. Je werkt op veel verschillende locaties, dus je staat niet hele dagen in eenzelfde sportzaal met steeds dezelfde groepen. Voordat ik bij SGK kwam kende ik judo niet goed, maar toen ik hier begon interesseerde het me direct. Het is interessant om te zien hoe je met een sport kinderen van bijvoorbeeld speciaal basisonderwijs een stukje discipline en respect kunt meegeven. Judo trekt die doelgroep ook echt uit hun comfortzone, dat is bijzonder om mee te maken.”

Wat doe je zelf voor sporten?

“Ik heb heel lang op voetbal gezeten bij VV Sep in Delft, daar woon ik ook. Inmiddels voetbal ik niet meer, maar ga ik alleen nog af en toe naar de fitness. En in mijn sportlessen zelf beweeg ik natuurlijk ook veel.”

EVEN VOORSTELLEN: RADJIN PITAI



Wat ga je doen bij SGK?

“Ik begeleid mensen met allerlei soorten beperkingen, zowel aangeboren als niet-aangeboren. Tot nu toe heb ik vooral mensen 1 op 1 begeleid, maar sinds ik bij SGK zit train ik ook kleine groepjes samen. Dan kijk ik per

keer wat de verschillende sporters nodig hebben in hun traject aan begeleiding. Ik ben nu voor zo'n 10 uur per week aan de slag bij SGK, maar na de zomer gaan we dit waarschijnlijk verder uitbreiden, afhankelijk van de behoefte."

Wat heb je hiervoor gedaan?

"Ik heb eigenlijk geen achtergrond in de sport. Wel heb ik zelf altijd fanatiek aan vechtsporten gedaan, maar qua werk had ik een kantoorbaan. Ik werkte in ontwikkelingssamenwerking van Mensen in Nood. Toen was ik dus zelf al wel actief aan het sporten en begeleidde ik buiten mijn werk ook wel mensen in hun trainingen. Na een aantal jaar merkte ik dat een bureaubaan eigenlijk niets voor mij was. Op dat moment ging het bedrijf bezuinigen en moest ik eruit. Ik kreeg een herscholingstraject aangeboden en besloot me op de sport te gaan richten. Mijn plan was een sportschool te openen, maar op de dag dat ik open wilde gaan, werd de lockdown wegens

corona aangekondigd. Via via kwam ik vervolgens bij Kameleon terecht en leerde ik de doelgroep van mensen met een beperking kennen. Toen zij er afgelopen jaar mee stopten, ben ik door Sandra gevraagd bij SGK te komen werken."

Wat vind je zo mooi aan het werk bij SGK?

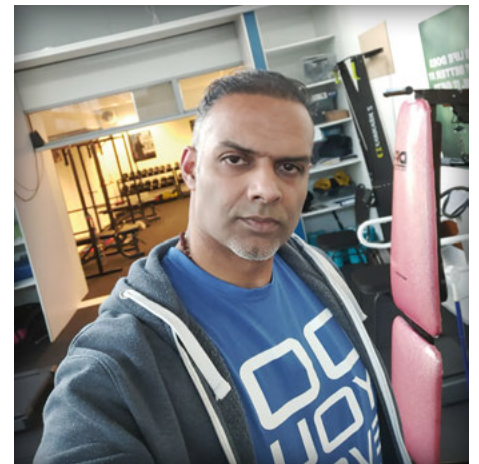
"Ik had voordat ik aan de slag ging bij de Kameleon, nog geen ervaring in het begeleiden van mensen met een beperking. Ik moest er ook wel even over nadenken of het iets voor me zou zijn. Maar nadat ik een aantal keer bij de sportlessen had gekeken, wist ik dat ik het moest doen. Dingen zoals dit die op je pad komen, die moet je aangrijpen."

"Ik haal nu veel voldoening uit de mensen die ik train. Soms hoor je van patiënten die door ziekenhuizen en fysiotherapeuten eigenlijk zijn 'opgegeven'. Ik heb mezelf aangeleerd buiten de lijntjes te denken. Zo heb ik een keer

iemand geholpen die door een verkeersongeluk zijn linkerarm niet meer kon gebruiken. Daar ben ik mee aan de slag gegaan, na een maand kon hij alweer opdrukken met die arm. Drie maanden later ging hij terug naar het ziekenhuis, waren de artsen stomverbaasd dat hij weer zoveel kon met zijn linkerarm."

Wat voor sporten beoefen je zelf nog?

"Qua vechtsporten doe ik nog steeds aan boksen en worstelen. Daarnaast loop ik ook hard en doe ik aan gewichtheffen."



OVERLIJDEN NORBERT MARQUARD

Helaas bereikte ons het droevige bericht van het overlijden van Norbert Marquard op 73 jarige leeftijd.

Hij is 32 jaar lid van SGK geweest en is begonnen in het zwembad Escamphof, later is hij lange tijd lid geweest van het volksdansen aan de Beethovelaan. Regelmatig heeft hij deelgenomen aan het Bowlingproject.

Zwemmen had toch zijn voorkeur en heeft hij vele jaren met heel veel plezier gezwommen in de Blinkerd o.l.v. Sander van Deursen.

De familie en begeleiders bedanken de SGK voor de begeleiding van al zijn sporten en gezelligheid die hij hiervan ondervonden heeft.

CONTRIBUTIEVERHOGING

De structurele inflatie zorgt er ook bij ons voor dat de kosten stijgen. Daarom zijn wij genoodzaakt per 1 oktober 2023 de contributie te verhogen met 1 euro.

BELANGRIJKE ROL VOOR SPORTBELANG SGK IN DE GEORGANISEERDE GEHANDICAPTENSPOORT IN NEDERLAND

Onderstaande tekst kregen wij doorgestuurd van Henny Jacobse, over de oprichting van SGK en de rol die de stichting door de jaren heeft gespeeld in de georganiseerde gehandicapten sport in Nederland.

Op initiatief van de oprichter en toenmalige directeur van Stichting Sportbelang SGK, Loek van Hal en de heer Tholen van de Sociaal Pedagogische Dienst, is de NSG (Nederlandse Sportbond voor Geestelijk Gehandicapten) opgericht op 10 mei 1973 in het voormalige hotel Ambassador in Den Haag. De oprichting werd vooral ondersteund door drie organisaties. Uit Den Haag was dit SGK, uit Amsterdam de Stichting AGO en in Groningen De Brug. Loek van Hal werd directeur van de NSG, maar bleef ook directeur van de SGK. Er werd een bestuur benoemd met de opdracht zo snel mogelijk geld te genereren om de bond 'body' te geven.

De bond heeft zich in die eerste jaren geweldig ontwikkeld, dankzij de (personele) steun van de SGK.

Na verloop van tijd werden er medewerk(st)ers aangesteld. Taken op het bureau aan de Koninginnegracht werden verdeeld: NSG binnenland (NSG) en NSG buitenland (SGK). Dit heeft een paar jaar geduurd tot eind jaren 80 en begin 90.

De NIS (Nederlandse Invalide Sportbond) fuseerde in 1992 met diverse andere sporten voor mensen met een handicap (o.a. watersport, vissen, instuiven, etc.) en kreeg een nieuwe naam: Nebas (Nederlandse Bond voor Aangepast Sporten). Hoewel het ministerie verder wilde gaan met de fusies, veronderstelde men dat NSG en Nebas nooit zouden kunnen fuseren. De beide voorzitters Guus Zoutendijk (Nebas) en Henny Jacobse (NSG) gingen aan de slag met de slogan:

'Samen wonen, samen werken, samen gaan'.

*Tijdens de Paralympics van Sydney in 2000, tekenden de voorzitters van NOC*NSF, Hans Blankert, de voorzitter van de Nebas, Guus Stoutendijk en de voorzitter van de NSG, Henny Jacobse, onder het toezien van staatssecretaris, Margo Vliegthart, een belangrijke overeenkomst met betrekking tot de organisatorische integratie.*

Een paar jaar later gingen Nebas en NSG samen onder de naam NebasNsg, deze naam werd in 2008 gewijzigd in Gehandicapten sport Nederland. Special Olympics, Watersport voor gehandicapten en Fonds Gehandicapten sport gingen als zelfstandige eenheden verder. Tot op de dag van vandaag bestaan deze organisaties nog steeds.

Activiteiten

BOWLEN

Afgelopen voorjaar hebben we met een leuke groep weer meegedaan aan het bowlingproject. Op drie zaterdagen zijn we aanwezig geweest in Bowlingcentrum Ockenburgh. Er werden veel strikes gegooid door de bowlers, maar het was bovenal heel gezellig op en langs de baan.



Komend najaar staat er weer een nieuwe serie van het bowlingproject op het programma. Wil je ook meedoen? Hou dan onze website in de gaten. Daar maken we binnenkort bekend wanneer het bowlen weer begint en dan kun je je ook gelijk aanmelden!



OPROEP ZWEMTEAM!



Het wedstrijd-zwemteam zoekt versterking! Naast de reguliere zwemlessen, heeft Sportbelang SGK ook een echt wedstrijdteam. Iedere twee jaar doen zij bijvoorbeeld mee aan de Special Olympics, en tussendoor zwemmen ze andere regionale wedstrijden mee.

Iedere donderdagavond, van 20.15 tot 21.00 uur, zwemmen deze snelle waterratten in het zwembad van het Zuiderpark. Lijkt het jou ook leuk om mee te zwemmen in dit team en volgend jaar mee te doen aan de Special Olympics in Tilburg? Meld je dan aan!

Leeftijd:
vanaf 14 tot en met 55 jaar

Vereisten:
Je hebt minimaal zwemdiploma A nodig*

Aanmelden:
info@sportbelangsgk.nl

* Heb je nog geen zwemdiploma? Dan kun je beginnen bij de reguliere zwemgroep en hier alle vaardigheden voor het diploma leren. De reguliere zwemgroep zwemt op hetzelfde moment als de wedstrijdgroep in het Zuiderpark.

SGK Reizen

LAATSTE WINTERSPORTREIS VOOR HANS POEDERBACH

Afgelopen winter ging Hans Poederbach voor een laatste keer mee richting Obertilliach. Na 40 jaar heeft hij aangegeven te stoppen met de begeleiding van de wintersportreis. Verhalen over al die jaren wintersport heeft Hans genoeg. We spreken met hem over zijn beginjaren, de groep sporters, vrijwilligers en veranderingen in die 40 jaar. Het complete interview vind je op de website van SGK. Hieronder een aantal quotes!



Over Obertilliach:

“Het mooie is dat ook iedereen in het dorp ons op een gegeven moment kent”, blikt Hans terug op de verschillende reizen. “Bij de skilift bijvoorbeeld, die jongens wilden aan het begin steeds direct helpen als een van de deelnemers niet direct in zo’n sleepliftje kwam. Maar daar leerden ze snel genoeg dat de deelnemers soms gewoon een extra poging nodig hadden.”

Over de toevoeging van de skiërs:

“In het begin werd er alleen maar gelanglauft. Ik ben echt een skiër, dus eerlijk gezegd vond ik dat langlaufen niets. Op een bepaald moment heb ik aan een aantal deelnemers, die motorisch heel aardig waren, gevraagd of ze een keer wilden proberen te skiën. Dat leek ze wel wat. Zo ben ik op een woensdag zelf een beginnersgroep gestart.”





Over de toekomst van de wintersportreis:

Hans laat verder een mooie groep vrijwilligers achter, die onder Juliëns leiding alweer bezig is met de reis van volgend jaar. “Het is eigenlijk wel een vast clubje dat elk jaar meegaat. Natuurlijk is er hier en daar wat verloop en kan niet iedereen elk jaar mee. Ik kan me ook voorstellen dat ze de komende jaren nieuwe vrijwilligers hierbij gaan zoeken. En Juul zal vast ook dingen gaan aanpassen, hij moet er toch zijn eigen sausje overheen gooien.”

Lees het hele interview met Hans op de website van Sportbelang SGK!

MIDWEEK SCHAIJK WAS WEER TOP!

Het is altijd weer een verrassing wat de organisatie van de Midweek Schaijk weer bedenkt.



Deze keer staat een ritje naar Duitsland op de planning, wordt er op een treinrails gefietst, krijgen de deelnemers genoeg mogelijkheden hun zakgeld aan mooie dingetjes uit te geven en wordt er flink gekliederd met chocola!

Op maandag 17 april staat het team van Dory, Marcel, Els en Arthur klaar met twee personenbusjes om de 11 deelnemers weer een paar mooie dagen te geven. Bij

de accommodatie De Buitenhorst wordt iedereen, als altijd, hartelijk ontvangen door eigenaren Wim en Rianne.



Dinsdag moeten de deelnemers vroeg uit de veren, dan staat het ritje naar Duitsland op de planning! Na een mooie rit door boerendorpjes komt de groep aan in het Duitse Kranenburg. Hier stappen ze op een draisine, een fiets op een treinrails. Er zijn verschillende vormen en maten, de groep stapt op een grote lorrie. Hier moeten vier personen trappen, de rest neemt plaats in de wagen. Wat een plezier onderweg, gezellig samen zingen 'heb m'n wagen volgeladen' en 'kedeng kedeng..' en steile heuvels optrappen.

Deze week wordt ook een bezoek gebracht aan Stichting Vlooiemarkt Vlierden, die ook wat geld heeft gegeven aan de SGK midweek voor een leuk extraatje voor de groep. Het golfslagbad in Oss wordt bezocht en Art'Oro, een dagbesteding voor de doelgroep waar prachtige dingen gemaakt worden.

Donderdag gaat de groep op weg naar de prachtige 'statige' stad Den Bosch. Na een wandeling

door de stad, schuift de groep aan bij Tante Annie. Hier mogen ze hun eigen Bossche Bol versieren en de traditionele chocoladesaus zelf maken! Sommige maken hier natuurlijk wel een 'choco'-potje van.



Na een gezellige 'bonte' avond rijden de busjes vrijdag weer huiswaarts. Bij De Poppekast

wordt de midweek afgesloten. Hier komt Sandra (directeur SGK) nog even langs om de deelnemers te begroeten. Omdat zij SGK gaat verlaten, krijgt ze een mooi presentje van de groep. Als dank voor haar vele jaren betrokkenheid en liefde.



"Het was weer top!" De conclusie van de deelnemers en het begeleidende team. Op naar volgend jaar. Ben jij er dan ook bij? Wees er snel bij want: vol=vol!

SPONSOREN

Ook in 2023 is SGK zeer blij met de financiële ondersteuning van sponsoren en fondsen.

Gemeente Den Haag	Alle sponsoren van de wintersportreis
Het Jeugdvakantieloket	Stichting De Lichtboei
Stichting Thurkow Fonds	Stichting De Menselijkheid
Stichting Pro Juventute	Lion's club Scheveningen
Het Haags Groene Kruis Fonds	Stichting SFO
Pasman Stichting	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

<https://www.hoeverandert-mijnzorg.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 SPORHULPMIDDELEN

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.

Wekelijkse activiteiten van SGK in 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	1e groep 18.15 2e 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