

Verschijnt 2x per jaar

SGKampioen



**Een hele actieve Midweek
Schaijk**

HDM Hockeytoernooi



SGK. Speciaal voor Sporters.

Nummer



Juli
2024

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: Anke Haadsma

Fotografie: Fotografen vrijwilligers SGK

Kopij is zeer welkom!

De redactie behoudt zich het recht voor kopij in te korten of niet te plaatsen zonder opgave 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	10
Algemene SGK Info	12
Wekelijkse activiteiten van SGK vanaf september 2024	13

Voorwoord

MOOIE PLANNEN!

Wat heerlijk om deze nieuwe editie van onze SGKampioen te introduceren! Ik kan de energie voelen borrelen die deze tijd van het jaar met zich meebrengt, en laten we eerlijk zijn, we kunnen wel wat zonneschijn gebruiken na die lange wintermaanden.

Er staat ons een opwindend seizoen te wachten, boordevol buitenactiviteiten waar we allemaal naar uitkijken. Na onder andere het SBO-voetbaltoernooi, zijn we in de voorbereiding voor de spannende survivaldagen en verschillende actieve reizen. Maar natuurlijk zijn er ook de wekelijkse sport- en beweegactiviteiten.

Dit voorjaar heb ik twee dagen doorgebracht op de midweek in Schaijk, de sfeer was bruisend en de deelnemers hebben mooie avonturen beleefd. Inspirerend om te zien hoe iedereen samenkwam en zichzelf kon zijn, omringd door geweldige begeleiders die allemaal streven naar plezier en beweging.

Afgelopen winter hebben we ook de lessen speciaal voor kinderen met autisme en ADHD, van Elly Bol overgenomen.

Deze lessen bieden een veilige omgeving, met kleine groepen en intensieve begeleiding, zodat elk kind zijn eigen unieke ervaring met sport en plezier kan beleven.

Deze Sportmix lessen zijn een voorbode op volgend seizoen. SGK wil steeds meer sportactiviteiten voor jeugd en jongeren met een beperking ontwikkelen omdat er voor deze leeftijdsgroepen nog maar weinig passend sport- en beweegaanbod is. We doen ons uiterste best om dit waar te

maken en we houden jullie hiervan op de hoogte. Dus laten we samen van de zomer genieten, vol verwachting voor alles wat komen gaat.

Bedankt dat jullie deel uitmaken van onze prachtige organisatie, waarin we samen groeien, leren en vooral heel veel plezier maken.

Veel groeten!

Sylvia Guldenmundt
Directeur



ZONNIGE DAGEN

Als ik naar buiten kijk schijnt de zon. Dat is uitzonderlijk deze dagen. April en mei waren natter dan ooit tevoren. Maar tijdens de voetbalwedstrijd tegen de raadsleden van de Gemeente Den Haag was daar opeens zon. Ook bij het tennistoernooi bij de Aeronauten, die alweer voor de 25e keer werd georganiseerd, was de zon te ontdekken. De zon die over de SGK-activiteiten schijnt.

Zo moeten we de zomer ingaan. Dat lijkt me een goed plan voor ons allemaal. Lekker de bossen in, de duinen opklauteren en naar het strand. En niet te vergeten onze sportieve activiteiten. Die liggen gedurende de zomer wel voor een deel stil, maar dat neemt niet weg dat iedereen lekker kan bewegen in de zomerse buitenlucht. Geniet ervan!

Ik wens jullie allemaal een mooie zomer toe met misschien wel een leuke vakantie. Zoveel mogelijk bewegen en zoveel mogelijk bezig blijven. Ik was trots op al die voetballers en tennissers: al die SGK dames

en heren, die de zomer hebben ingeluid. Een boodschap aan alle anderen: maak er een mooie zomer van!

Bas van Nooten
Voorzitter



SGK Agenda

VAKANTIEOVERZICHT TOT EN MET 5 JANUARI 2025

<i>Vakantie</i>	<i>Geen sport van</i>	<i>Tot en met</i>	<i>Wel sporten op</i>
Vakantie	Geen sport van	Tot en met	Wel sporten op
Zomervakantie	13 juli '24	26 augustus '24	
Herfstvakantie	27 oktober '24	3 november '24	26 oktober '24
Kerstvakantie	22 december '24	5 januari '25	23 december '24

Let op: Het zwembad Zuiderpark gaat in onderhoud vanaf 8 juli t/m 1 september 2024. Er is dus geen les op deze dagen.

Let op 2: Ook de lessen zaalsport en zwemmen bij De Blinkerd op 29 augustus gaan niet door.

EVENEMENTEN NAJAAR 2024

Na de zomer staan er weer mooie evenementen en reizen op de planning, een overzicht. We beginnen het seizoen met de survivaldagen op 5 en 6 september. Op 20 september organiseren we de HDM/SGK sportdag voor scholen en eind september hebben we de jaarlijkse Fietsvakantie op Terschelling. Vanaf oktober organiseren we weer het succesvolle bowlingproject waarbij we vier of vijf keer op zaterdag samen gaan bowlen.

Tenslotte organiseren we in september óf oktober ook een zeildag voor de geïnteresseerden. Dit is een pilot, dat betekent dat we kijken of er genoeg interesse voor is om deze activiteit in de toekomst vaker te organiseren. Meer informatie over de zeildag volgt.

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

SGK Nieuws

ALGEMEEN

VOORZITTER BAS VAN NOOTEN ONTVANGT LINTJE

Onze voorzitter, Bas van Nooten, is benoemd tot Ridder in de Orde van Nassau. Tijdens de lintjesregen op vrijdag 26 april 2024 ontving hij uit handen van burgemeester Jan van Zaanen deze koninklijke onderscheiding. Onder andere vanwege zijn werkzaamheden voor onze stichting waarmee we zoveel mogelijk Haagse inwoners met een beperking aan het bewegen willen krijgen.

Bas was eerder al eens 14 jaar voorzitter van SGK, toen hij in 2021 het stokje overgaf aan Dirk van Munster van Heuven. Toen deze vanwege persoonlijke omstandigheden de taak toch niet kon uitvoeren, kwam Bas weer terug als voorzitter. Wij kunnen alleen maar heel trots zijn op zo'n toegewijde en actieve voorzitter!



Foto: Bas ontvangt lintje. Credits: Martijn Beekman

SPORTMIX VOOR KINDEREN MET AUTISME EN ADHD

Dit voorjaar hebben wij Sportmix aan ons sportaanbod toegevoegd. Deze activiteit is gericht op kinderen vanaf 4 jaar met autisme en ADHD en is erop gericht om aandacht te geven aan zowel de grove als fijne motoriek. Tijdens de les wordt er bewogen met allerlei verschillende materialen en opdrachten. Activiteiten die voorbijkomen zijn bijvoorbeeld: zwaaien, balanceren, klimmen, rollen, springen, vangen, stuiteren, mikken, rennen en ook stilstaan.

We hebben de lessen overgenomen van Elly Bol, die deze les jarenlang heeft aangeboden onder de naam Gym Experience. "Ik heb met veel plezier

de sportlessen gegeven aan kinderen die dit nodig hebben. Nu ga ik met deze lessen stoppen. Ik ben heel blij dat de lessen worden overgenomen door Sportbelang SGK. Ik heb een fantastische opvolger gevonden in Lamar Mauris en wens hem veel plezier!"

Deze lessen worden iedere woensdag aangeboden tussen 15.30 en 18.30 uur in de gymzaal van de R.K. Rosa Basisschool. Kinderen met een minder vaardige motoriek, kinderen met autisme, ADHD, ADD, NLD en kinderen met een beperking zijn welkom. Kijk op de website van sportbelangsgk.nl voor meer informatie.

AFSCHEID AREND DE KLOET



Sinds dit jaar hebben we geen badminton meer op maandagavond, maar op zaterdagochtend. Door die verplaatsing hebben we afgelopen winter afscheid moeten nemen van vrijwilliger Arend de Kloet. Wij zijn hem ontzettend dankbaar voor zijn tijd en inzet al die maandagavonden. Tijdens een speciale afscheidsles werd Arend verrast door collega Patricia, namens SGK bood ze hem een mooie borrelplank en een kerststukje aan.

De badmintonles wordt nu aangeboden op zaterdagochtend in Sporthal Loosduinen van 10.00 tot 11.00 uur. Vrijwilliger Frits du Pré is wel gezellig meegegaan naar de zaterdagochtend. Direct na de badmintonles, om 11.00 uur, bieden we ook Zumba aan op deze locatie, leuk om te combineren!

VERENIGINGSONDERSTEUNER MARC PELKMAN START KICKIT ROLSTOELVOETBAL

Kickit is rolstoelvoetbal en rolstoelvoetbal is Kickit. De vorm van voetbal waar iedereen mee kan doen! Kickit zorgt voor sportplezier, samen bewegen en voetbalpassie delen tussen mensen met een beperking.

In april is Haag'88 gestart met Kickit, in samenwerking met Marc Pelkman, sportleerkracht én verenigingsondersteuner van

SGK. In de sporthal van HKV ONS Eibernest kun je vanuit je eigen rolstoel met één druk op de knop een voetbal wegschieten. Je draait, positioneert en schiet de bal om te scoren en

DOELPUNT. Om Kickit te spelen maak je gebruik van de AmiGo (voetbalschieter). De AmiGo is een sporthulpmiddel dat aan de voorkant van een rolstoel (hand of elektrisch bediend)

bevestigd kan worden en maakt het voor rolstoelgebruikers mogelijk om mee te doen met voetbal. De AmiGo kan ballen oppakken, ballen vasthouden, de bal met verschillende snelheden wegschieten en de bal afpakken van andere spelers.

Met andere woorden: rolstoelvoetbal met de AmiGo is fun.

Is je interesse gewekt;

Meld je dan aan bij Haag'88 <https://www.unieksporten.nl/sportaanbieder/2777/haag-88/13494/rolstoelvoetbal>

IN MEMORIAM PETRA WATTEZ



Op 28 februari 2024 overleed Petra Watz op 56 jarige leeftijd.

Petra was sinds 1 november 2000 lid van SGK, waar zij actief deelnam aan diverse sporten. Zo is zij een paar jaar lid geweest van Aerobics aan de Beethovenlaan en ook met de Nordic walking wandelgroep op dinsdag vanuit Zwedenburg heeft zij een paar jaar meegedaan.

Petra is het langste lid geweest van het badminton en zwemmen op donderdagavond in de Blinkerd. In 2014 werd Petra nog uitgeroepen tot 'Sportvrouw van het jaar'.

Nadat ze eerst een paar keer met de Nordic walking op korte vakanties was mee geweest, ontdekte ze dat de SGK ook naar het buitenland ging.

Vanaf toen was Petra dol op de zonvakanties van de SGK, ze ging al 12 jaar of langer mee. Ook in 2023 was ze erbij, toen wist ze nog niet

dat zij ziek was. Ze keek er het hele jaar naar uit. Ook ging Petra in 2023 mee met de Midweek naar Schaijk. Ze wilde graag dat in het vervolg óók haar vriend Rob mee zou gaan.

SGK mist Petra met haar lieve en vrolijke instelling, maar is dankbaar voor de jaren dat zij bij ons was en wij haar hebben kunnen begeleiden bij het sporten en reizen.

Tekst door familie van Petra Watz

VERHOOGING BONDSBIJDRAGE

Per 1 juli berekenen wij de verhoogde bondsbijdrage van €12,50 per jaar.

Activiteiten

EEN GEWELDIGE DAG VOL VOETBALPLEZIER BIJ HET SBO VOETBALTOERNOOI



Op 4 juni 2024 vond het langverwachte SBO (Speciaal Basisonderwijs) voetbaltoernooi plaats bij HVV Laakkwartier. Met maar liefst 16 teams die deelnamen, werd het een dag vol sportiviteit en plezier. De sfeer was fantastisch en het evenement verliep vlekkeloos, zonder enige opstootjes tussen de leerlingen.

Elk team ging met een prijs naar huis, wat bijdroeg aan de feestelijke stemming van de dag. De wedstrijden werden in goede banen geleid door studenten van Mondriaan Sport en Bewegen, die ervoor zorgden dat alles soepel verliep. Hun inzet en enthousiasme werden enorm gewaardeerd door zowel de deelnemers als de organisatie.

Tijdens de pauze was er voor iedereen een heerlijk assortiment aan snacks en

een welkome verfrissing op deze sportieve dag.

Dit jaar was het voor het eerst dat SGK het toernooi bij Laakkwartier organiseerde, en het bleek een groot succes te zijn. We willen HVV Laakkwartier hartelijk danken voor de uitstekende faciliteiten en de geweldige organisatie. Ook een speciaal woord van dank aan de studenten van Mondriaan Sport en Bewegen voor hun onmisbare hulp en ondersteuning.

We kijken nu al uit naar volgend jaar, wanneer we dit geweldige evenement opnieuw zullen organiseren. We hopen dat alle scholen weer van de partij zullen zijn voor een dag vol sport, plezier en saamhorigheid. Tot dan!



CPC Loop

Op zondag 10 maart was het weer een ontzettend gave CPC loop door Den Haag. We liepen de 1 kilometer met 23 deelnemers. Zij werden begeleid door in totaal 18 vrijwilligers, hiervan kwam een groot deel van de boksschool waar onze collega Lamar lid is. Hij heeft ook een toffe video gemaakt

van de CPC, deze bekijk je op ons YouTube kanaal: <https://bit.ly/3R2fvrG>.

We waren goed herkenbaar, iedereen had namelijk een echt SGK-shirt aan. Na afloop kregen de hardlopers een flesje drinken, banaan en een medaille. De

shirtjes werden weer ingeleverd en zo zat de CPC er weer op voor 2024.

Volgend jaar zijn wij zeker weer van de partij, dan streven we naar 50 deelnemers die zich kunnen inschrijven voor de CPC Loop 2025.

HDM HOCKEYTOERNOOI

Met het HDM-hockeyteam deden we eind maart mee aan het jaarlijkse hockeytoernooi in Amstelveen. Met 10 inschrijvingen konden we steeds gebruik maken van zes spelers en vier wissels. De sportieve groep heeft flink hun best gedaan en lekker gespeeld. De hockeyspelers van

HDM hebben een lunchpakket gekregen in de pauze en ook nog eens een ijsje en een zakje chips als extraatje.

Ondanks het matige weer met best veel regen en hier en daar toch een zonnetje hebben de deelnemers genoten. Na afloop

was er een leuke grote disco binnen in de kantine en hebben alle spelers lekker gedanst. Aansluitend was er een prijsuitreiking waar iedereen een mooie medaille ontving, de verschillende teams werden onder luid applaus weer uitgezwaaid.



JUBILEUMEDITIE BUDDY TENNISTOERNOOI MET HAAGSE WETHOUDER ALS BUDDY



Wethouder Robert Barker opende de 25e editie van dit buddy tennistoernooi. Deze wethouder gaat over “toegankelijkheid” in Den Haag. Dat betekent dat iedereen mee moet kunnen doen, ook als je een beperking hebt. Hij overhandigde Anja, Ilonka, Grace en Martijn een oorkonde omdat zij 25 jaar geleden al van de partij waren. Vervolgens speelde de wethouder als dubbelpartner van Ilonka zelfs een wedstrijd mee! Het was een fantastische dag waarbij zowel tennissers van SGK als van onze bevriende verenigingen uit Zoetermeer en Rotterdam in de

prijzen vielen. Buddies en G-spelers hebben genoten van deze extra feestelijke dag met taart, muziek en BBQ. De tennisclub heeft ons enorm verwend en.... we mogen volgend jaar gewoon weer terugkomen!

SGK vindt het belangrijk dat sporters met en zonder handicap samen sporten. “Play unified” noemen we dat. De jarenlange warme betrokkenheid van De Aeronauten is voor ons onbetaalbaar. Niet alleen het sporten zelf is belangrijk maar ook de ontmoeting en de sociale contacten met nieuwe mensen.

SGK Reizen

EEN HELE ACTIEVE MIDWEEK SCHAIJK

Op maandag 15 april was het dan eindelijk zover: de start van de Midweek Schaijk! We werden uitgezwaaid door ouders, familie, begeleiders, Patricia en Sylvia. Onderweg hebben we geluncht en om 3 uur kwamen we aan in ons vakantiehuis te Schaijk. Na het avondeten is Marcel met een groepje gaan wandelen. Bij de koffie heeft Alma getrakteerd omdat ze pas jarig was geweest. Verder hebben we rustig TV gekeken en kleurplaten ingekleurd.

Op dinsdag zijn we na een vroeg ontbijt naar de vlooiemarkt in

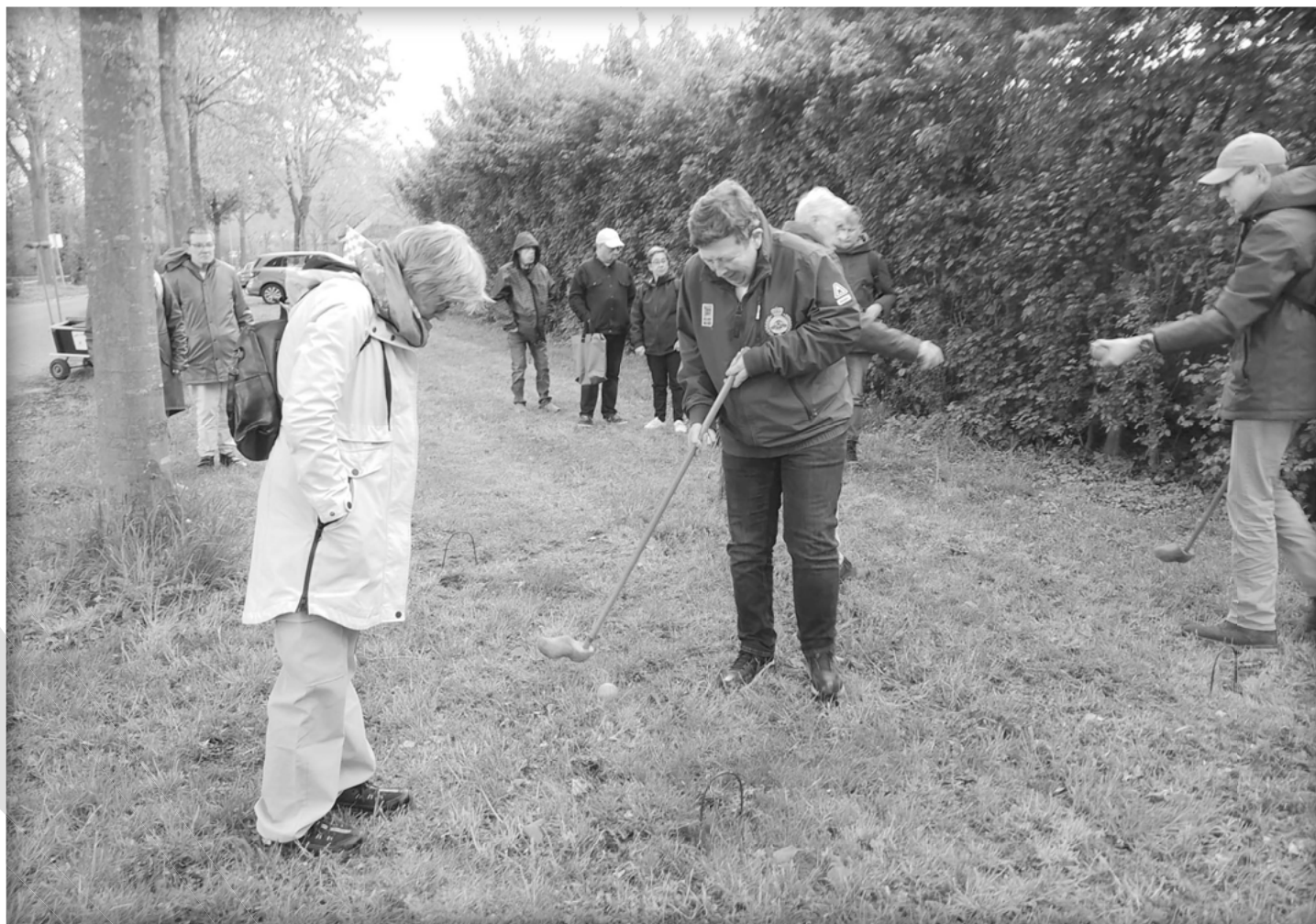
Vlierden gereden. Hier zijn we leuk geslaagd! Hierna hebben we thuis geluncht om vervolgens te gaan zwemmen in Oss. Ter afsluiting van deze dag hebben we heerlijk in restaurant Nieuw Schaijk gegeten.

Woensdag hebben we Mind Mysterie in Horst bezocht. Hier hebben we leuke, vreemde en mooie dingen gezien en gedaan. Thuis hebben we chinees besteld en 's avonds hebben we Grace in het zonnetje gezet omdat ze in januari 70 jaar was geworden. Vervolgens hebben we met zijn allen letters uit gekleurd karton

geknipt om Sylvia de volgende dag welkom te heten.

Op donderdag zijn we naar Maashorst gegaan waar we met een spellenkar vol oud-Hollandse spellen op pad zijn gegaan. We hebben o.a. boerengolf, zaklopen, klomlopen en spijkerpoepen gedaan. Dit was erg leuk om te doen! Ook hebben we Sylvia verwelkomd. Na het avondeten hebben we bingo gespeeld en hierna was het tijd voor de playbackshow! Aan het eind reikte Sylvia aan iedereen een oorkonde en medaille uit.





Vrijdagmorgen was iedereen druk met: ontbijten, bedden afhalen, koffers inpakken, kamers opruimen en natuurlijk

de bus inladen. Ter afsluiting van de midweek zijn we naar de Poppenkast gegaan. We hebben een zeer geslaagde, best zonnige

week in Schaijk gehad. We kijken al uit naar het volgend jaar, jullie ook?

SPONSOREN

Ook in 2024 is SGK zeer blij met de financiële ondersteuning van sponsors en fondsen.

Gemeente Den Haag	Fonds Kind & Handicap
Het Jeugdvakantieloket	Stichting Pro Juventute
Stichting Thurkow Fonds	Het Haags Groene Kruis Fonds
Fonds 1818	Alle sponsors van de wintersportreis
Pasman Stichting	Stichting De Menselijkheid
Stichting De Lichtboei	Stichting SFO
Lion's club Scheveningen	

Algemene SGK Info

LEERGELD DEN HAAG

Voor kinderen uit minima gezinnen zijn veel financiële tegemoetkomingen mogelijk.

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.

Ooievaarspas

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 het 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 € 165,- 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-Voorburg en Rijswijk wonen kunnen contact opnemen met de eigen gemeente. De kortingsregels zijn gelijk aan die van de Ooievaarspas.

SUBSIDIE SPORTHULPMIDDELEN

De gemeente Den Haag biedt 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 vanaf september 2024

Van	Tot	Activiteit	Taxi bestellen	Locatie
		Maandag		
19.30	20.30	G-voetbal H.v.v. Laak	20.45 uur	Jan v. Beersstraat 69
19.30	20.30	Auti voetbal H.v.v. Laak	20.45 uur	Jan v. Beersstraat 69
16.30	17.30	Aerobics/dansen, 2 groepen		Middin Monsterseweg 216
17.45	18.15	Aerobics/dansen		Middin Gymzaal Binnenklingen
		Dinsdag		
15.45	16.45	Fitness chronisch zieken/LG		Leyweg 1452
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
15.30	18.30	Kids Sportmix 3 groepen		Nijkerklaan 7
		Donderdag		
11.15	12.00	Zwemmen	12.15 uur	Escamphof
16.00	17.00	Hockey	17.15 uur	hdm
15.30	17.30	Zwemmen, 3 groepen		Zwembad Binnenklingen
18.00	19.00	Voetbal autisten, jeugd		vv PGS Vogel, Wijndaelerweg 9
17.00	18.00	Sbo voetbal, jeugd		Vv Pgs Vogel, Wijndaelerweg 9
19.00	20.00	Zaalsport	20.15 uur	Sporthal De Blinkerd, Seinpoststraat 150
20.00	20.45	Zwemmen	21.00 uur	Zwembad De Blinkerd
20.15	21.00	Zwemmen	21.15 uur	Zuiderparkbad, Mr Droogleever Fortuynweg 59
		Zaterdag		
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
10.00	11.00	Badminton per 13-1-24	11.15 uur	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, Escamplaan 59
12.00	14.00	Bowlen 2 keer per maand	14.00 uur	Bowling Active Ockenburgh