

Verschijnt 2x per jaar

SGKampioen



CPC4ALL Run

Wintersportreis



SGK. Speciaal voor Sporters.

Nummer



Juni
2025

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!

Mail je ideeën naar info@sportbelangsgk.nl, vermeld hierbij dat het voor de SGKampioen is. 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 directeur	2
SGK Nieuws en weetjes	3
Sportactiviteiten	5
Actieve reizen	7
Jubileum SGK	11
Algemene SGK info	14
SGK Vakantieoverzicht t/m januari 2026	15
Wekelijkse activiteiten van SGK	16

Voorwoord directeur



Beste sporters,

Wat hebben we een prachtige winter achter de rug! We hebben de wintermaanden goed gevuld door veel te sporten en actief bezig te zijn. Ook deze winter was de wintersportweek weer een groot succes! De film die Steyn ervan gemaakt heeft was verreweg de beste en leukste film die ik het afgelopen jaar gezien heb. Jullie hebben er echt samen met de vrijwilligers en Julien een feest van gemaakt. Ook de midweek was weer geweldig in april. Ondanks dat er af en toe een bui viel is er volop bewogen, gelachen en hebben jullie genoten van elkaars gezelschap.

Tegelijkertijd schrijf ik dit voorwoord met een klein beetje weemoed, omdat ik jullie moet laten weten dat ik per 1 juli niet langer werkzaam zal zijn bij SGK. Ik heb dit besluit niet lichtzinnig genomen. Altijd 'aan' staan hoort bij dit mooie werk, maar door veranderingen in mijn leven heb ik besloten om af en toe even niet 'aan' te staan en meer aandacht aan mijn privéleven te besteden. Hoewel ik maar twee jaar directeur ben geweest, was het lang genoeg om een heel warm hart te ontwikkelen voor alle sporters van SGK.

Ik kijk terug op een prachtige tijd vol warme herinneringen. Ik ben ontzettend dankbaar voor alles wat ik heb mogen meemaken en voor

het vertrouwen en de hartelijkheid die ik van jullie allemaal heb ontvangen. Ik hoop dat ik in mijn tijd bij SGK een klein beetje heb kunnen bijdragen aan jullie vitaliteit, aan jullie sociale groei, en aan alles waar SGK voor staat.

Ook wil ik jullie laten weten dat Jody Koehler de nieuwe directeur van SGK zal worden. Ik wens hem ontzettend veel geluk en succes bij het voortzetten van het mooie werk binnen onze geweldige stichting.

Mijn dank is groot, en ik waardeer alles wat ik samen met jullie heb mogen meemaken. Heel veel geluk allemaal en nog heel veel sportplezier en gezondheid gewenst voor de toekomst!

Sylvia Guldenmundt

SGK Nieuws en weetjes

NIEUWE DIRECTEUR: JODY KOEHLER

Nu Sylvia Guldenmundt afscheid neemt van SGK, zoals je kunt lezen in haar voorwoord, willen we je ook graag voorstellen aan onze nieuwe directeur: Jody Koehler. Hij start per 1 juli en heeft een achtergrond als

ondernemer. Met zijn kennis en ervaring zal hij de lijn die Sylvia de afgelopen jaren heeft ingezet doortrekken. Hij zegt: "Ik kijk vol energie uit naar 1 juli. De passie voor het werk van de medewerkers en het

maatschappelijk belang van de organisatie maken dat ik veel zin heb om te starten. Ik hoop jullie allemaal snel te spreken, beter te leren kennen en verder te bouwen aan Sportbelang SGK."

KONINKLIJKE onderscheiding HANNEKE VAN WEPEREN



Hanneke van Weperen heeft vrijdag 25 april 2025 tijdens de lintjesregen, een koninklijke onderscheiding ontvangen voor jaar jarenlange inzet voor het G-Hockeyteam van SGK/HDM.

Hanneke is 's ochtends door haar man (Fokko) naar Diligentia

gelokt om daar een lezing over de Camino bij te wonen. Bij aankomst vond ze het al wat druk en toen ze bij binnenkomst in Diligentia de aankondiging voor 'de lintjesregen' zag was ze enorm verrast. "Ik heb haar nog nooit zo verrast en verbaasd gezien", vertelde haar man. Het was dus een verrassing tot het laatste moment.

Burgemeester van Zanen sprak onder andere de volgende woorden:

'De manier waarop je je team binnen en buiten het veld begeleidde wordt enorm gewaardeerd. Je gaf iedereen persoonlijke aandacht en zorgde ervoor dat er een team stond waarbij sportiviteit en teamgevoel in balans waren.'

Na de ceremonie zijn we met de aanwezigen gaan lunchen om uitgebreid na te praten. Wat was het een geweldige dag! Hanneke stuurde een week na de bewuste dag dat ze net pas een beetje was bijgekomen van de ervaring en de emoties. 'En toen om 10.00 uur de zaal in die tot mijn verbazing helemaal vol zat. En wat een verrassing dat ik jullie daar allemaal zag. Ook dat raakte mij in mijn hart. Allemaal zo bijzonder. Nooit aan gedacht dat ik als begeleider van mijn g-hockeygroep/mijn kinderen een lintje zou krijgen. Het is iets dat ik vanuit mijn hart heb gedaan.'

Dit is zo typisch Hanneke én exact waarom ze dit lintje verdient!

PROEFTRAINING ROLSTOELRUGBY



In april vond het EK Rolstoelrugby plaats in de Sportcampus Zuiderpark in Den Haag. Van de acht deelnemende teams plaatste Nederland zich als vijfde. Een hele mooie prestatie, nu mogen ze vooruitkijken naar het kwalificatietoernooi voor het Wereldkampioenschap in 2026.

Tijdens de finaledag van het EK Rolstoelrugby is bekend gemaakt dat Den Haag ook een eigen rolstoelrugbyteam krijgt. Maar liefst acht geïnteresseerden hadden zich gedurende de week al gemeld naar aanleiding van de diverse workshops die tijdens het EK werden gegeven. In samenwerking met Gehandicaptensport Nederland

en toernooiorganisator Team TOC gaan we voor de zomer drie proeftrainingen geven. De aanvoerder van Team NL, Davy van den Dop, komt die trainingen verzorgen, en jij kunt hierbij zijn!

Meld je aan bij verenigingsondersteuner Marc Pelkman via een mail naar:
mpelkman@sportbelangsgk.nl

Sportactiviteiten

DE GEZELLIGSTE WANDELING VAN DEN HAAG!



Op zondag 6 april liepen we de 73ste editie van de Duinenmars mee. Het was de eerste keer voor SGK dat we meeliepen aan deze bekende Haagse wandeltocht.

Met een groep van 13 sporters liepen we een afstand van maar liefst 10 kilometer. Met ons waren er heel veel vrijwilligers die graag mee wilden doen en hielpen in de begeleiding van de groep.

De wandeltocht ging, zoals de naam natuurlijk al zegt, heerlijk door de duinen. Iedereen had

een eigen lunchpakketje mee met water en een broodje. Midden in de duinen vonden we een mooie plek om die lunch te nuttigen voordat we verder gingen met de wandeltocht. De 10 kilometer ging hartstikke snel, binnen drie uur wandelen waren we al binnen! Na afloop kreeg iedereen een mooie medaille.

De sporters die mee waren zijn heel enthousiast. Maar volgend jaar gaan we de kortere 5 kilometer lopen om nog meer sporters mee te krijgen. Doe jij dan ook mee?

STRIKE VOOR IEDEREEN

Kwam je dit voorjaar op een zaterdag in maart de bowlinghal van Ockenburgh ingelopen, dan werd je begroet door vrolijk gejuich en gelach. Op 8, 15, 22, 29 maart én 5 april was hier namelijk weer een enthousiaste groep deelnemers van SGK aanwezig voor het bowlingproject dat twee keer per jaar wordt gehouden.

Deze voorjaarseditie was een groot succes, er was veel animo waardoor we iedere keer zes tot zeven banen konden vullen.

De eerste twee banen waren gereserveerd voor de toppers, dit zijn de ervaren bowlers die gedurende het jaar ook iedere twee weken bowlen bij SGK. Op de andere banen stonden de kanjers die met veel plezier en enthousiasme de ballen over de baan gooiden om zoveel mogelijk kegels omver te krijgen. Soms lukt dat goed en worden er zelfs de nodige spares en strikes gegoid. Zo'n mooie worp wordt dan ook vervolgd door luid gejuich van de hele groep.

Soms lukt het iets minder, maar dat mag de pret niet drukken. Het gaat uiteindelijk niet om winnen of verliezen. Het gaat om het samenzijn, samen genieten en de kracht van sport ontdekken. Tussendoor wordt er dan ook gezellig een hapje en drankje genuttigd. En de aanwezige vrijwilligers zorgen ervoor dat alles in goede banen wordt geleid. Veel dank daarvoor!

*Margot Wijnen, coördinator
Bowlingproject*

CPC4ALL RUN TIJDENS DE CPC LOOP DEN HAAG



Al op tijd konden we verzamelen bij de speciaal ingerichte stand van Sportbelang SGK. De spanning was op de gezichten van de deelnemers af te lezen, zouden ze de 1 kilometer gaan volbrengen? Iedereen werd gekoppeld aan een eigen coach, en daarmee groeide het zelfvertrouwen van iedereen. Startnummers werden uitgedeeld, coaches werden aangewezen, tijd om met de hele groep richting de startlijn te lopen. De warming up

werd hierbij niet overgeslagen en ook enkele laatkomers konden nog makkelijk aansluiten!

En daar was het startschot, de eersten sprinten er snel vandoor, van plan om een toptijd neer te zetten. Anderen wilden juist zo lang mogelijk genieten en besloten lekker op hun eigen tempo de baan over te gaan. Halverwege wees de politie de weg richting de finishlijn. En de supporters langs de lijn

hadden hun keeltjes gesmeerd, zij stonden lekker aan te moedigen.

Bij de finish stonden Ernst & Bobbie klaar om de deelnemers op te vangen. Moe en voldaan kwam iedereen over de finishlijn, de medaille werd omgehangen. Snel een sportdrankje en een banaantje naar binnen om de energie weer op peil te brengen. Samen op de foto en dan richting huis om uit te rusten. Wat een topochtend!

Wintersportreis

EEN ONVERGETELIJKE REIS VOL MET SPORT, PLEZIER EN VERBONDENHEID

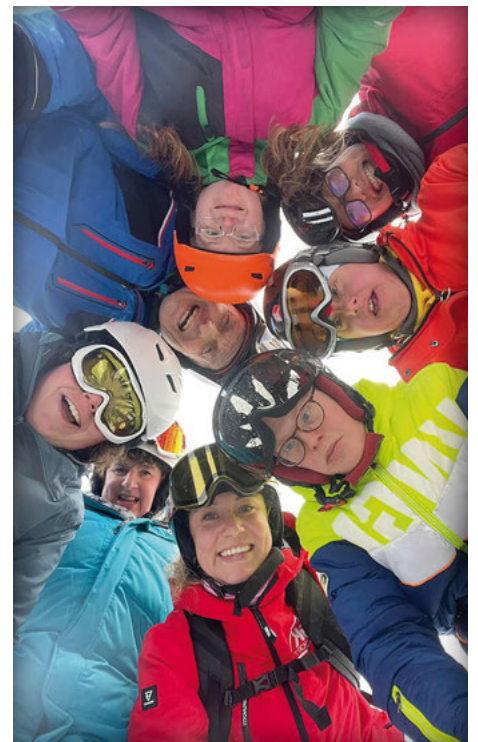


Na maanden van voorpret en voorbereiding vertrokken we op vrijdag 24 januari 2025 met een bus vol enthousiaste deelnemers, vrijwilligers en begeleiders naar Obertilliach, Oostenrijk. De lange busrit van 18 uur werd meteen een feestje dankzij de partymuziek en goede sfeer. Bij aankomst werden we warm ontvangen door het hotelpersoneel en de reisbegeleiding.

De eerste dag stond in het teken van kennismaken, ontspannen en acclimatiseren. Na een heerlijke maaltijd en voorstelrondje kreeg iedereen een gesponsord shirt met superheld-thema, waarna we de

jubilarissen in het zonnetje hebben gezet. De sfeer zat er direct goed in: er werd zelfs al gedanst!

De dagen daarna stonden in het teken van sportieve activiteiten, plezier, ontspanning en persoonlijke groei. Iedere ochtend begonnen we fris aan het ontbijt en vertrokken daarna in groepsverband naar de skipistes, langlaufroutes of wandelingen. Deelnemers oefenden op hun eigen niveau onder begeleiding van deskundige vrijwilligers en sportleerkrachten. Dankzij de kleine groepjes en vertrouwde gezichten voelde iedereen zich veilig en kon zo het beste uit zichzelf halen.





De mist of sneeuw hield ons niet tegen, integendeel, zelfs tijdens regen, hagel en wind bleef iedereen gemotiveerd. Buiten de sport om genoten we dagelijks van ontspanningsmomenten in het zwembad of de sauna, spelletjesmiddagen, disco-avonden, een speurtocht door het



dorp, een thema-avond in superheldenkostuums, én een avondje uit naar de lokale pizzeria met livemuziek. De après-ski en skiwedstrijd met prijsuitreiking zorgden voor een feestelijk einde van een sportieve week. Tijdens de bonte avond genoten we van maar liefst 17 optredens.

Daarna kreeg iedereen een oorkonde en persoonlijke speech voor hun inzet en prestaties. De laatste dag sloten we af met skispelletjes en een laatste ontmoeting tussen wandelaars, langlaufers en skiërs in de zon. Moe maar voldaan gingen we slapen, klaar voor de terugreis.



REISVERSLAG MIDWEEK SCHAIJK 2025

De jaarlijkse Midweek Schaijk begon dit jaar op maandag 14 april. Met twee personenbusjes en auto's tjokvol geladen met koffers, sport- en spelmaterialen én een dosis goed humeur vertrokken we naar Brabant. Iedereen heeft er weer veel zin in, nu **hopen** dat de weergoden ons deze week ook goed gezind zijn.

Na een mooie en rustige rit maken we een stop bij het Docus Das Bos in Schaijk. Hier genieten we van onze zelf meegenomen lunch. De zon schijnt en we hebben zowaar twee grote picknicktafels voor onszelf. Na de lunch maken we een wandeling over het Docus Das-pad. Het is een heerlijke wandeling door het bos waarbij we tussendoor verschillende uitdagingen aangaan zoals water oppompen, bos memory en zoeken naar verstopte dieren.

Als we vervolgens bij ons logeeradres aankomen pakken

we de koffers uit, maken we de bedden op en rusten even uit voor we aan het avondeten beginnen. Vanavond staat er chinees op het menu, het is één grote smulpartij. De begeleiders Els, Marcel, Frank en Dory zorgen dat alles in goede banen loopt en zorgen uiteraard ook voor het nodige vermaak.

Herdenken

De volgende dagen staat er een vol programma te wachten. Traditiegetrouw kopen we ansichtkaarten voor het thuisfront en voor onszelf souvenirjes op de markt in Oss. Hier lopen we ook een kapel binnen. Tijd om even stil te staan bij het verlies van 'onze' Arthur, en alle andere mensen die ons ontvallen zijn. Een lach en een traan, en iedereen mag zijn/haar verhaal doen. Dit lucht op, de kaarsjes zullen voor iedereen branden.

Lummelen zit er niet bij deze week, we gaan zwemmen waarbij Marcel iedereen direct uitdaagt



om wedstrijdjes te spelen. Later thuis geeft Frank een workshop steen bewerken. Een enorm leuke bezigheid waarbij iedereen elkaar helpt en het resultaat mag er dan ook zijn. Frank zet de verschillende figuurtjes in de bijenwas wat een mooi aandenken voor iedereen oplevert.





Aardbei

Daarmee zit het programma voor de eerste dag erop, een volle dag! Dat belooft wat voor de rest van de week. We bezoeken Aardbeienland in Horst (Limburg), een superleuk park waar alles in het thema aardbei is. Een uitdagende puzzeltocht, pannenkoeken en een pluche aardbei als aandenken. Dan eindelijk toch een beetje lummelen en de bonte avond voorbereiden voor we, na het eten, aan een avondwandeling beginnen.

Ook de volgende dag een druk programma, met minigolf op locatie De Maashorst. Lunchen doen we vandaag met een frietje:

‘We hebben nog helemaal geen friet gegeten!’ merkt George, terecht natuurlijk, op. Eenmaal thuis staat er een sportieve middag te wachten met bowlen in de gang, jeu de boules, memory en bordspel Keezen.

Bonte avond

Ieder jaar weer het hoogtepunt van dit kamp, de bonte avond! Dit jaar zijn er zelfs twee special guests die van Eindhoven Airport gehaald moeten worden. Terwijl we op deze gasten wachten start Marcel de bingo in. Dory bedankt alle deelnemers voor hun gezelligheid en de leuke vakantieweek. En dan mag iedereen de act voor de bonte

avond opvoeren, intussen stappen Dory en Marcel in de auto om de special guests op te halen. Ze komen helemaal uit China voor een optreden: Ying en Yang zingen het liedje ‘Hoelang is een chinees’. Een hele mooie afsluiting van de avond en deze mooie week.

De volgende dag rest nog een laatste jeu de boules toernooi en dan de terugreis. Om 13 uur nuttigen we samen nog een lunch in Kijkduin en om 15 uur nemen we afscheid van elkaar. Weer lekker naar huis en alvast verheugen op het kamp volgend jaar van 20 tot en met 24 april 2026.



Jubileum SGK



We bestaan dit jaar 60 jaar, en dat mag gevierd worden! Al 60 jaar zetten we jullie in beweging, maken we samen mooie en sportieve reizen en maken we vrienden voor het leven. Dat gaan we allemaal samenbrengen tijdens de jubileumsportdag op vrijdag 19 september 2025 op het terrein van Hockeyclub HDM. Dit bijzondere evenement vormt een mijlpaal in onze missie om sport voor iedereen toegankelijk te maken.

De jubileumsportdag brengt vier van onze reguliere sportdagen samen. Dit zijn het SBO-voetbaltoernooi, de HDM-SGK sportdag, de sportdag

zorginstellingen en de rolstoel sporten. Deelnemers worden uitgenodigd om bij te dragen aan deze mooie dag en zo het 60-jarig jubileum mee te vieren.

AANMELDEN VRIJWILLIGERS

Om deze dag tot een echt succes te maken zijn wij nog op zoek naar vrijwilligers die willen helpen. De dag duurt van 's ochtends vroeg tot 15 uur en we zetten je in voor allerlei hand en span diensten. Ervaring met de doelgroep is niet nodig, maar natuurlijk altijd welkom. Taken die gedurende de dag onder andere gedaan moeten worden:

- Versieren en opruimen van het terrein
- Deelnemers opvangen en begeleiden
- Partnerteams opvangen en begeleiden
- Koffie, thee en lunch uitdelen
- Etc.

Kunnen we op jou rekenen? Meld je aan bij Dory Berserik via: dberserik@sportbelangsgk.nl.

We gaan er samen voor onze doelgroep een hele mooie en gezellige dag van maken!

ZABAWAS



Den Haag

PORTRETTE

In het 60-jarig bestaan van Sportbelang SGK is er veel gebeurd. Waar het allemaal begon met judolessen, bieden we nu ruim 16 verschillende sporten aan in Den Haag voor mensen met een beperking, en het aanbod groeit continu. Naast de sportlessen doen we ook al jaren mee met allerlei sportactiviteiten in de regio, organiseren we zelf activiteiten én gaan we met onze leden op kamp in binnen- en buitenland. We hebben veel

vriendschappen zien ontstaan in die 60 jaar en leden die zichzelf ontwikkelden van slechts sporter tot actieve vrijwilliger bij evenementen. Over al die mooie herinneringen kunnen jullie zelf het allerbeste vertellen. Daarom laten we jullie, onze medewerkers en onze vrijwilligers aan het woord in een speciale serie. Maries Kielbaey trapte deze serie af, gevolgd door Anja Yspeert. Daar blijft het natuurlijk niet bij, laat je de komende tijd vooral

verrassen door de portretten rondom het 60-jarig jubileum. Het eerste interview vind je in deze SGKampioen, de andere interviews kun je lezen op Sportbelangsgk.nl.

Wil je zelf iets vertellen over jouw ervaringen bij Sportbelang SGK of heb je een mooie herinnering? Deel die dan met onze collega Anke Haadsma via de mail: ahaadsma@sportbelangsgk.nl.

AL 52 JAAR ONMISBAAR BIJ SPORTBELANG SGK, VAN SPORTDOCENT TOT VRIJWILLIGER: WAAROM MARIES ALTIJD IS GEBLEVEN

In 1973 liep ze voor het eerst het kantoor van Sportbelang SGK binnen, toen nog aan de Koninginnegracht in Den Haag. Ze solliciteerde bij Loek van Hal, oprichter en destijds directeur van SGK, voor de functie sportdocent en werd aangenomen. Nu, 52 jaar later, loopt ze nog steeds bij SGK. We hebben het natuurlijk over Maries Kielbaey.

Menig sporter zal haar kennen als vaste vrijwilliger op de donderdagavond in de Blinkerd. Ook heeft ze jarenlang voor de badminton groep gestaan op de maandagavond, hier heeft ze onlangs al afscheid genomen. Het was voor haar tijd om een stapje terug te doen. Maar die donderdagavond houdt ze zich nog even aan vast: "Het is leuk werk en de doelgroep is heerlijk

spontaan. Ik ga nog altijd heel blij naar huis, en zolang dat het geval is blijf ik betrokken bij SGK."

Al pratend met Maries komen de verhalen van vroeger naar boven. Ze bewondert Loek van Hal en zijn werkwijze. "Hij was gek op kinderen, en judo was alles voor hem. Toen ik begon, dat was begin jaren '70, kwam ik net van het CIOS. Via een vriendin van mij, Marjan, kwam ik bij SGK terecht. Zij ging weg bij SGK, dus er was plek voor mij. De organisatie was toen nog heel klein. Ik begon met het geven van zwembles en badminton. Het was een hele mooie tijd, met de vrijwilligers van het zwembad toen gingen we regelmatig in het weekend naar het eiland Tiengemeten. Dat was altijd heel ongepland, we gingen als we hier zin in hadden. Zaten we

daar met een man of 8, dat werd altijd een dolle boel."

OPZETTEN TENNIS

Zelf was Maries altijd een fanatieke tennisser, zij was dan ook degene die het tennis heeft opgezet bij SGK. "Daar begonnen we mee op een terrein aan de Machiel Vrijenhoeklaan. Hier stond een ballonhal waar we op zaterdag van 12 tot 2 met een vrij jonge groep speelden. Grace Reijnaert, een van de leden van het eerste uur, zat ook in deze les. Zij sport nu nog steeds bij mij, op de donderdagavond in de Blinkerd. Later gingen we ook buiten tennissen, op de Waldeck. Daar was ik zelf ook lid en organiseerden we voor het eerst het Buddy Toernooi."

Het buddy tennistoernooi is al ruim 25 jaar een jaarlijks terugkerend evenement waarbij een SGK-tennisser samen met een reguliere tennisser een dubbelspel speelt. Tegenwoordig wordt het toernooi georganiseerd op Tennisvereniging de Aeronauten. Ook op Sportpark Houtrust, waar de tennisers iedere zaterdag spelen, wordt een buddy toernooi georganiseerd.

SPORTKAMPEN EN REIZEN

Naast de sportlessen is Maries ook betrokken bij veel andere activiteiten van SGK. Jarenlang was er de traditie van het herfstkamp in Den Haag. “Drie dagen lang werd er gesport op de velden van Die Haghe, we overnachten daar in de kleedkamers op judomatten en konden gebruik maken van de kantine. De deelnemers kwamen van SBO-scholen, en we werkten met veel vrijwilligers, onder andere leerlingen van het CIOS. De catering verzorgden we zelf en dankzij de vele partners hadden we ieder jaar weer een heel

prijzenpakket voor de deelnemers. Het kamp was opgezet door Gijs van Wijk, toen hij overleed zijn we ook gestopt met het organiseren van dit kamp.”



Ook de grotere reizen ging Maries graag mee, de eerste grote SGK-reis was in Corfu, dit werd later de zomervakantie naar Griekenland. “Het was een geweldige reis, we waren met zo’n 12 deelnemers en drie begeleiders. De eigenaar van het hotel had een soort barretje met tafel voor ons uitgezet waar we lekker zelf konden koken. Iedereen op de locatie was ontzettend gastvrij en vonden het heel leuk dat wij er als groep waren. Buitenstaanders

kwamen ook spontaan helpen met allerlei zaken. Dat zie je op iedere reis trouwens, ik ben ook mee geweest met de fietsvakantie Terschelling. Het is altijd een feest.”

Hoewel er in de loop van de jaren veel is veranderd bij SGK, het sportaanbod is vele malen groter geworden en er zijn veel meer leden bijgekomen, blijven sommige dingen wel altijd hetzelfde. “De band onderling met de leraren en het kantoorpersoneel is altijd goed geweest. Het is ook leuk om te zien hoe je samen weer op andere ideeën komt en zo altijd nieuwe dingen kunt proberen. En met de deelnemers is het mooi om te zien wat je ze allemaal kunt leren. Dat is waar ik het ook wel voor doe, je hebt soms bijvoorbeeld leerlingen die in de eerste lessen nog geen shuttle kan raken, maar na een half jaar hartstikke goed kan badmintonnen. Het is zo waardevol om deze doelgroep iets te leren. Zo lang ze me nog willen bij SGK, en ik het ook kan, wil ik zeker nog blijven!”

Fonds 1818

Stichtingen en vermogensfondsen zijn heel belangrijk voor SGK. Er zijn dan ook diverse fondsen die ons steunen in onze toernooien en actieve reizen. Een van die fondsen is Fonds 1818.

Fonds 1818 geeft geld, advies en begeleiding aan organisaties zonder winstoogmerk, én groepjes buurtbewoners uit onze regio. SGK is een organisatie zonder winstoogmerk, en wordt door dit fonds gesteund met geld voor specifieke projecten. Fonds 1818 wil zich inzetten voor een regio waarin bewoners elkaar zoveel mogelijk opzoeken. Zij geloven er namelijk in dat op een plek waar meer mensen samenkomen en samenwerken

meer begrip en verdraagzaamheid is. Dit leidt tot meer onderlinge betrokkenheid waardoor mensen zich minder snel buitengesloten voelen. Fonds 1818 vindt ook dat iedereen zich goed moet kunnen ontwikkelen en groeien, zij zien dat er een grote groep mensen in onze maatschappij is voor wie dit niet vanzelfsprekend is, de doelgroep van SGK is zo’n groep. Daarom zijn wij er zo trots op dat Fonds 1818 ons steunt in onze missie.

Algemene SGK info

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.

CONTRIBUTIE EN WIJZIGING BIJ OPZEGGEN

Contributie

De prijsindexatie voor de contributie is 3% per 1 januari 2025. Alle sporten worden hierdoor met € 0,50 per maand verhoogd naar 16,50 Euro per maand. NB. De contributie van de combinatielessen stijgt met € 1,00.

Opzegging lidmaatschap

De lidmaatschapsvoorwaarden hebben we geactualiseerd. In december 2025 zijn de vernieuwde

SGK voorwaarden per mail naar alle leden gestuurd. Belangrijk zijn de nieuwe regels voor opzegging van het lidmaatschap. Deze zijn als volgt:

Competitieve sporten

Deelnemers die competitief sporten (normaal gesproken wekelijks een wedstrijd) kunnen alleen per 1 juli van een kalenderjaar opzeggen. De opzegging dient vòòr

1 juni gemaild te worden naar ledenadministratie@sportbelangsgk.nl.

Recreatieve sporten

Deelnemers die recreatief sporten kunnen 2 keer per jaar opzeggen. Per 1 januari en per 1 juli. De opzegging dient dan vòòr 1 december, respectievelijk 1 juni, gemaild te worden naar ledenadministratie@sportbelangsgk.nl.

SPONSOREN

Ook in 2025 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	

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 telefoon-nummer 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.

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 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 € 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.

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.

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

Stichting Leergeld biedt u de mogelijkheid om sportkleding aan te vragen indien u in het bezit bent van een ooievaarspas. Bel met 3601337 of kijk op www.leergelddenhaag.nl

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.

SGK Vakantieoverzicht t/m januari 2026

Vakantie	Geen sport van	Tot en met	Wel sporten op
Zomervakantie	19 juli 2025	31 augustus 2025	
Herfstvakantie	19 oktober 2025	26 oktober 2025	
Kerstvakantie	22 december 2025	4 januari 2026	

Op donderdagavond 4 september zijn er géén lessen in het Zuiderpark en in de Blinkerd!!

Wekelijkse activiteiten van SGK vanaf januari 2025

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 sr	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		
17.45	18.30	Fit wandelen	18.45 uur	Zwedenburg 147
18.30	19.30	Fit lopen (snellere groep)	19.45 uur	Zwedenburg 147
		Woensdag		
12.30	13.30	Bewegen op muziek vanaf 27 jaar voor chronisch zieken		Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215
13.45	14.30	Judo voor kinderen		Gymzaal Koetsveldschool, Zwaarvegersgaarde 25
15.30	16.30	Sportmix voor meisjes		Gymzaal Rosaschool, Nijkerklaan 7
16.30	17.30	Sportmix LVG 6 -12 jaar		Gymzaal Rosaschool, Nijkerklaan 7
17.30	18.30	Sportmix VG 6-12 jaar		Gymzaal Rosaschool, Nijkerklaan 7
16.00	16.45	Boksen & Kickboksen 12-14 jaar		Boksschool Overload Athletes, Fruitweg 25A
17.00	17.45	Boksen & Kickboksen 15-18 jaar		Boksschool Overload Athletes, Fruitweg 25A
		Donderdag		
10.30	11.30	Fitness vanaf 27 jaar voor chronisch zieken		Ons Eibernest, Steenwijklaan 16
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		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 Fortyunweg 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
11.00	12.00	Zumba	12.00 uur	Sporthal Loosduinen
10.00	11.00	Badminton	11.15 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

Jubileum SGK



1965



2025

