

Verschijnt 2x per jaar

SGKampioen



Skiclincs en wintersport

KINDERLAND

Een week vol sport, plezier
en vriendschap



SGK. Speciaal voor Sporters.

Nummer

2

December
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!

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 Nieuws en weetjes	3
Sportactiviteiten	5
Actieve reizen	10
Uitgelicht	14
Algemene SGK info	15
SGK Vakantieoverzicht t/m januari 2026	16
Wekelijkse activiteiten van SGK	17

Voorwoord



Dag toppers,

Wat een bijzondere eerste maanden heb ik achter de rug! Sinds 1 juli ben ik met veel plezier gestart als directeur van SGK en vanaf de eerste dag stond één ding centraal: de ontmoetingen.

De ontmoetingen met jullie, onze leden en sporters, zijn echt het mooist van allemaal. Op het veld, in de sporthal of tijdens een feestdag: overal zie ik plezier, trots en doorzettingsvermogen. Zo ontzettend gaaf! Ik heb geluisterd naar jullie sportmomenten, gelachen om alle grappige

avonturen, maar ook geleerd hoeveel betekenis sport kan hebben voor vriendschap én zelfvertrouwen.

Een van mijn persoonlijke hoogtepunten was natuurlijk de Jubileumsportdag op 19 september. Wat een feest wat dat! Zoveel blijde sporters, enthousiaste vrijwilligers en trotse sportleerkrachten. Die dag liet perfect zien waar SGK voor staat: samen bewegen, elkaar ontmoeten en plezier maken.

Ik voel me inmiddels helemaal thuis hier bij SGK. Ik woon

trouwens met mijn vrouw en twee zonen om de hoek, in de wijk Bohemen. Dagelijks trap ik op mijn oude, maar trouwe fiets richting SGK. Heel vaak met een grote glimlach, want ik weet nu waar wij het met z'n allen voor doen.

De komende tijd kijk ik met veel enthousiasme en energie vooruit. Naar een nieuw sportjaar vol ontmoetingen én bijzondere momenten. Zullen we er samen in 2026 weer iets moois van maken?

High five!!

Jody

SGK Nieuws en weetjes

NIEUWJAARSRECEPTIE



De nieuwjaarsreceptie vindt maandag 19 januari plaats bij Bowlinghal Ockenburgh. Zoals vanouds is er voor alle genodigden ruimte om voordat het officiële gedeelte begint een potje te bowlen. Tijdens de receptie worden de jubilea in het zonnetje gezet en de sportprijzen uitgereikt. En omdat we dit jaar 60 jaar bestaan, wordt dit een extra speciale editie. De nieuwjaarsreceptie is alleen voor genodigden, heb je een uitnodiging ontvangen? Zet dan maandag 19 januari groot in je agenda, zien we je dan!

SPECIAL OLYMPICS

Volgend jaar vinden de Special Olympics weer plaats, deze keer in Haarlem. In het weekend van 12, 13 en 14 juni 2026 wordt de

stad omgetoverd in een groot sportfeest. Weet je nog dat de Special Olympics in Den Haag waren een paar jaar geleden? Dat

was ook zo'n mooi sportief feest! Nu dus in Haarlem, en uiteraard gaan we met SGK weer heen met een delegatie sporters.

SPAAR MEE JE CONTRIBUTIE BIJ ELKAAR MET DAPPRE

Wist je dat je jouw SGK-contributie bij elkaar kunt sparen? Wij doen namelijk mee met Dappre Clubs, een unieke manier om het hele jaar automatisch te sparen voor jezelf én voor ons. Jij kunt namelijk sparen voor je eigen contributie aan ons, maar ook vouchers en toegangsbewijzen kun je bij elkaar sparen.

Sparen is heel simpel, namelijk door bijvoorbeeld je dagelijkse boodschappen te doen. Verschillende ondernemers in Den Haag (en de rest van Nederland) doen al mee met Dappre, waaronder Jumbo Supermarkten en Bruna. Als jij afrekent met je pinpas, spaar je automatisch mee, het kost je niets extra's.

Het enige wat je moet doen is je bankaccount koppelen aan de Dappre app op je telefoon. Doe dit samen met de gemachtigde van jouw bank. Heel fijn en handig, je hoeft geen account aan te maken en er worden geen persoonsgegevens gevraagd. Het netwerk is privacy vriendelijk.

Meedoen is heel makkelijk:

- Scan de QR-code
- Koppel de SGK Clubkaart aan je betaalrekening*
- Reken af bij deelnemende ondernemers met je pinpas, je spaart automatisch!
- Elke maand gaat het gespaarde geld automatisch naar de club waar je voor spaart, intussen spaar je zelf ook voor je contributie of vouchers.

Koop lokaal, steun onze club en spaar voor jezelf!
Samen bouwen aan het meest maatschappelijk betrokken netwerk van Nederland!

**Belangrijk om te weten:*

- Je geeft 180 dagen toegang tot jouw bankkoppeling, daarna kun je zelf opnieuw toegang geven via de app.
- Dappre ziet geen bankhistorie en geen saldo.
- Alles loopt veilig en in lijn met Europese PSD2-wetgeving. Zowel EnableNow als Dappre beschikken over een vergunning van De Nederlandse Bank en dienen zich aan de bijbehorende strenge regels te houden
- Alle data blijft binnen Europa opgeslagen



VRIJWILLIGERS GEZOCHT!

Zonder onze vrijwilligers kunnen wij onze activiteiten niet organiseren. Gelukkig hebben wij al veel enthousiasme en actieve vrijwilligers rondlopen bij SGK. Maar we zijn altijd op zoek naar extra handjes. Voor onze wekelijkse activiteiten op onder

andere het voetbalveld en in het zwembad. En tijdens onze reizen naar Oostenrijk, Terschelling en Brabant. Of kom helpen tijdens een sportevenement!

Ervaring is overigens niet nodig, affiniteit met onze doelgroep is

wel handig. Maar het belangrijkste is dat je enthousiast bent en op een vertrouwde manier omgaat met de doelgroep.

Stuur een mailtje naar Dory Berserik voor meer informatie: dberserik@sportbelangsgk.nl

KOM JEU DE BOULEN BIJ DE GOEDE WORP!

Na een succesvolle proef start Jeu de Boules vereniging De Goede Worp vanaf 30 januari 2026 met G-Jeu de Boules. Alle leeftijden zijn welkom en er wordt iedere laatste vrijdag van de maand gespeeld van

19.00 tot 20.30 uur. Om mee te doen moet je lid worden van Jeu de Boules vereniging De Goede Worp. Een lidmaatschap kost 50 euro per jaar, maar heb je een Ooievaarspas? Dan wordt het

bedrag volledig vergoed. **Let op:** Dit is geen activiteit van SGK!

Om je op te geven en voor meer informatie stuur je een mail naar Arie Plugge: arieplugge52@gmail.com

Sportactiviteiten

MODDER, LACHENDE GEZICHTEN EN SPORTIEVE HELDEN

Wat een feest was het weer tijdens de Survival Dagen 2025! Op 11 en 12 september kwamen honderden kinderen uit het speciaal basisonderwijs naar de Puinduinën van Ockenburgh voor twee dagen vol avontuur, modder en plezier.

Ondanks een paar regenbuien bleef de sfeer top, want een beetje regen hoort bij een echte survival! De kinderen trotseerden touwbruggen, stormbanen en teamwork-opdrachten, geholpen door onze vrijwilligers en de enthousiaste studenten van ROC Mondriaan Sport en Bewegen.



Nieuw dit jaar: een wedstrijd voor de leerkrachten! Er werd fanatiek gestreden om de titel 'Meest sportieve docent van 2025', wat zorgde voor hilarische en onvergetelijke momenten.

Alle kinderen gingen naar huis met een grote prijs, voldaan en met een grote glimlach. En ook voor ons, Julien en Lamar, was het weer een intensief, maar fantastisch avontuur.

We kijken nu al uit naar volgend jaar, als we opnieuw samen grenzen gaan verleggen in de Puinduinën van Ockenburgh!

BOWLINGPROJECT NAJAAR

Het bowlingproject najaar was weer een groot succes. Op vijf zaterdagen is er door een grote groep SGK'ers actief gebowled in Bowlingcentrum Ockenburgh. Ervaren bowlers lieten hun kunsten zien op de baan en de minder ervaren bowlers verbeterden hun skills. Naast de prestaties op de baan, was er ook volop aandacht voor de gezelligheid naast de baan. Nieuwe vrienden zijn weer gemaakt en aan het einde van de serie ging iedereen naar huis met een beker én een mooie medaille. We kijken uit naar het bowlingproject komend voorjaar, doe jij dan ook mee?



SKICLINICS EN WINTERSPORT

Voor iedereen die wil leren skiën of zijn of haar skills op de lange latten wil aanscherpen, organiseren we ieder najaar skiclincs in de Uithof. Dit jaar staan we voor het eerst ook in Snowworld Zoetermeer. Het is een hele fijne en makkelijke manier om het skiën eens uit te proberen. Voor de groep die in januari meegaat op wintersport is het daarbij een goede voorbereiding!



Zoals ieder jaar gaan wij ook dit jaar weer naar Obertilliach. Deze wintersportreis is heel populair gebleken, nadat de inschrijving openging, zat de reis al heel snel vol. Een groot compliment voor de organisatie van de wintersport, en wij weten nu al zeker dat dit weer een geslaagde editie wordt!

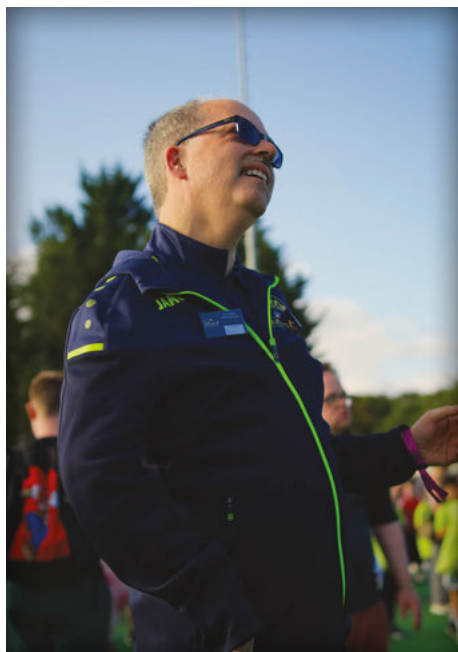
JUBILEUMSPORTDAG



Na een hele week regen, scheen speciaal voor de jubileumspordtag van SGK de zon. Vrijdag 19 september 2025 vierden we ons 60-jarig jubileum op het sportpark van hockeyclub HDM. Ruim 600 kinderen kwamen samen om deze dag te vieren en te doen waar SGK voor staat: lekker samen sporten, bewegen en plezier maken.

Om 10 uur had iedereen zich verzameld op het hoofdveld van hockeyvereniging HDM, de vereniging die deze sportdag mede mogelijk heeft gemaakt. Een sportdag kan niet zonder een warming up, vandaag was dit Zumba. Zo begon de dag direct al als een groot feest.

De lach op de gezichten van de sporters, vrijwilligers, studenten en medewerkers verdween de rest van de dag ook niet van de gezichten.





Iedereen vertrok naar zijn of haar eigen sportveld waar onder andere werd gehockeyd, gevoetbald, honkbal, diverse zeskamp sportonderdelen werden uitgevoerd, er was een speciale arena voor de rolstoelsporten en er kon zelfs gesurft worden op een simulator. De uitgenodigde sporters kwamen allemaal van partners van SGK: scholen in het speciaal onderwijs, zorginstellingen en eigen leden van SGK.

Naast sporten was er ook een officieel gedeelte voor de gemeente, sponsors en partners van SGK. Hier deelden twee SGK-ambassadeurs, Esther



Delissen en Sharon Loth, over hun ervaringen als sporter met een beperking. En wat de SGK hun allemaal heeft gebracht.

Hilbert Bredemeijer, wethouder sport, deelde een bijzondere videoboodschap met de aanwezigen: "Wat een bijzondere gelegenheid! Het begon in 1965, 60 jaar geleden, in een klein zaaltje aan de Laan van Meerdevoort, waarbij Loek van Hal voor het eerst judoles gaf aan kinderen met een beperking. Toen was dit echt iets heel bijzonders, gelukkig is het nu heel normaal. Samen met Wim Sonneveld heeft Loek toen SGK



opgericht, en daar hebben we nu nog steeds veel profijt van. Het is ontzettend fijn dat de sporters hier nu allemaal van kunnen genieten. Daar heeft SGK in al die jaren een hele grote rol in gespeeld."

De zonovergoten dag op HDM laat zo in alle facetten zien waar SGK goed in is en dat sporten echt voor iedereen mogelijk is. Jody: "Ik ben dankbaar voor de inzet van alle betrokkenen: van onze sportleerkrachten en vrijwilligers tot hockeyclub HDM en de gemeente Den Haag. Dankzij hen werd dit 60-jarige jubileum een onvergetelijke dag."

ZONBESCHERMING BIJ BUITENSPORTERS MET EEN BEPERKING: WAT KUNNEN WE VERBETEREN?

Die zonovergoten dag vroeg ook om de nodige bescherming van de sporters. De Haagse Hogeschool was aanwezig om het zonbeschermend gedrag van 35 sporters te observeren. Studenten, docenten van de opleiding Huidtherapie en onderzoekers uit de onderzoeksgroep van Yvonne van Zaalen delen enkele conclusies met ons.

Op de weerapp werd zonkracht 3 gemeten (vanaf 12.00 uur insmeren). Hoewel bijna iedereen tijdens het evenement op verzoek het gezicht insmeerde, was slechts één deelnemer al ingesmeerd bij binnenkomst. Dit wijst op een goede bedoeling, maar ook op een gemiste kans voor preventieve bescherming.

De Haagse Hogeschool had zonnebrandcrème (factor 50) en een uv-spiegel bij zich om de sporters bewust te maken van de gevaren van de zon. Met de uv-spiegel kon iedereen direct zien hoe goed je was ingesmeerd, zo zag je direct welke zones je was vergeten. Vooral de lippen, oren, hals en slapen bleven regelmatig onbeschermd. Positief was dat het voorhoofd, de neus en de wangen meestal goed waren ingesmeerd.

Toch toont dit aan dat er nog onvoldoende bewustzijn is over volledige zonbescherming. Uit een aanvullende vragenlijst onder coaches, begeleiders, ouders en vrijwilligers blijkt dat de mate van hulp bij het insmeren sterk varieert. Coaches en ouders zijn vaker actief betrokken, terwijl anderen dit zelden doen. Ook sporters met een donkere huid dienen zich goed te beschermen.

De grootste uitdagingen bij het insmeren zijn:

- Weerstand tegen smeren
- Motorische beperkingen
- Vergeten te smeren
- Sensorische gevoeligheid

Sommige begeleiders gebruiken hulpmiddelen zoals sprays of vaste routines (SGK heeft het insmeer-spel voor trainers) om het insmeren makkelijker te maken.

Behalve het gebruik van een beschermende crème is op de eerste plaats natuurlijk belangrijk om vooral uit de zon te blijven. Niet in de zon tussen 12.00 en 15.00 uur. Daarnaast draag je bedekkende kleding en een pet of zonnebril.

Zonbescherming is niet alleen een kwestie van gezondheid, maar ook van inclusie: iedereen verdient een veilige sportomgeving. Met kleine aanpassingen kunnen we samen zorgen voor een grote impact op gezond en veilig sporten.



Actieve reizen

EEN WEEK VOL SPORT, PLEZIER EN VRIENDSCHAP

“Doe je voetbalschoenen aan en bereid je voor op een week vol voetbal, sport, spel en heel veel plezier!” - met deze woorden begon ons jaarlijkse SGK Voetbalkamp in Schaijk. En wat een week is het geworden!

Vanaf zaterdag stroomden de deelnemers binnen bij De Bonte Koe, waar we ons eigen Holland House hebben opgebouwd. Na een warm welkom, een rondleiding en het verdelen van de kamers, traptten we af met de eerste voetbaltraining. De toon was gezet: sportief, gezellig en vol energie!

Hoogtepunten van de week

Elke dag begon met een stevig ontbijt, gevolgd door een afwisselend programma:

- **Voetbaltrainingen en wedstrijden**

De deelnemers waren verdeeld in twee teams en hebben fanatiek getraind en wedstrijden gespeeld. Er werd gelachen, gezwet en gejuicht!

- **Vaardigheidstesten**

Van dribbelen tot mikken tot een parcours skippyballen - iedereen liet zijn beste moves zien.

- **Recreatie & muziek**

Elke avond was er tijd voor ontspanning, spelletjes, sjoelen, darten, dansen en volop gezelligheid.

- **Uitstapjes**

Op maandag bezochten we Natuurcentrum en Stadsboerderij De Elzenhoek in Oss. Een ontspannen en leerzaam uitje in de natuur, met bijzondere dieren, een dinosaurus voorstelling en leuke activiteiten.

Op woensdag gingen we naar De Maashorst voor een potje minigolf. We begonnen met koffie en iets lekkers, waarna de groepen werden verdeeld en we aan de slag gingen op een prachtig minigolfterrein. Na afloop stond er een heerlijke lunch voor ons klaar, en ook het softijsje mocht niet ontbreken. Een perfecte combinatie van sport en genieten!

- **Playbackshow & Bonte Avond**

Op donderdagavond barstte het feest los. Verkleedpartijen, muzikale optredens en een hoop gelach maakten het tot een onvergetelijke laatste avond.

- **De grote finale**

Op donderdag vond de grote voetbalfinale plaats, gevolgd door een feestelijke prijsuitreiking met gezellige muziek en een lekkere taart. Tijdens deze prijsuitreiking kwam Dory samen met Jody Koehler, de nieuwe directeur



van het SGK, als grote verrassing een kijkje nemen bij het kamp. Ze waren onder de indruk van de hoge kwaliteit van het programma en de enthousiaste deelnemers. Peter Schaap sprak elke deelnemer persoonlijk toe met warme en betrokken woorden, waardoor het een bijzonder moment werd voor de hele groep. De deelnemers konden naar huis met een medaille, een prachtige beker, een glimlach en mooie herinneringen. Tijdens de evaluatie bleek hoe waardevol deze week was: nieuwe vriendschappen, persoonlijke groei en vooral heel veel plezier.

Kleinschalig en waardevol

Het SGK Voetbalkamp weet zich door een kleine groep deelnemers te onderscheiden, wat zorgt voor een ontspannen, persoonlijke en sportieve vakantie. Voor veel deelnemers is dit hun enige vakantie van het jaar. Juist die kleinschaligheid maakt het kamp zo bijzonder, maar brengt ook hogere kosten met zich mee. Toch hebben we de prijs laag kunnen houden, zodat deelname toegankelijk blijft.



Dit is mede mogelijk gemaakt dankzij de waardevolle bijdrage van vele ondersteuners en sponsors, met zowel kleine als grote giften. Hartelijk dank daarvoor!

Dank aan iedereen

Hierbij willen wij Dory van het SGK bedanken voor alle voorbereidingen, de vele onmisbare sponsors voor de fantastische bijdrage én onze

enthousiaste vrijwilligers Cock, Franz, Koos en Mariska voor hun energieke inzet. Dankzij jullie allemaal hebben we er samen met onze deelnemers weer een fantastische week van kunnen maken vol prachtige herinneringen.

TROTS op ons team!

Peter Schaap & Astrid Kleinschmidt



DE LAATSTE FIETSVAKANTIE VOOR JEROEN



Voor mij werd 2025 mijn 25^{ste} reis naar Terschelling als reisleader, en het was wederom een reis om niet te vergeten. Ik weet nog goed die eerste keer, ik werd in 2000 gevraagd of ik vrijwilliger wilde worden bij een van de SGK reizen. De keus was toen survival in België, een reis naar Drenthe of naar Terschelling. Mijn voorkeur ging uit naar België of Drenthe, want met de Waddeneilanden had ik niets. Toch werd het Terschelling en stond ik meteen als reisleader voor de groep. Dat vond ik wel spannend. Maar mede met hulp van de andere vrijwilligers is dit goed gekomen. Daarvoor mijn dank.

Ook dit jaar vertrokken we uit Den Haag met twee busjes. Dory en haar man Charles waren ook mee tot aan de haven in Harlingen.

Op de afsluitdijk, prachtig aan het water, hebben we nog heerlijk kunnen lunchen in de buitenlucht. Vervolgens gingen we de boot op en op Terschelling stonden onze fietsen al klaar voor de tocht naar StayOkay 'De Herberg'. Hier gingen we eten, kamers indelen, een drankje aan de bar en lekker relaxen. We hadden dezelfde vertrouwde groep deelnemers mee en één nieuwe vrijwilliger: Frits Mulder.

Het hele weekend stond er een flinke wind, maar zaterdagochtend stapten we dapper op de fiets. Via een omweg gingen we naar



Midsland voor de lunch en het jaarlijkse Rock & Roll-event. Maar het weer sloeg helemaal om, dus we besloten terug te gaan naar de herberg. Omdat het Rock & Roll-event toch een hoogtepunt is in deze vakantie, wilden we de avond toch graag daar doorbrengen. Niet op de fiets, maar met het openbaar vervoer. Dat is weer eens wat anders en ook supergezellig.



Zondag stapten we, ondanks de stevige wind, weer op de fiets. Door de bossen fietsten we richting Formerum aan zee met een koffiestop in de duinen. Terug in West-Terschelling gingen we naar een groot bunkercomplex waar we een rondleiding ontvingen van Loes. Ook maandag trotseerden we het druilerige weer opnieuw naar de Brandaris. Daar hebben we een mooie puzzeltocht gelopen door de stad. Toen het ophield met zachtjes regenen gingen we maar alvast op naar het restaurant. De eigenaar, die ons al vele jaren kent, bood de hele groep een drankje aan, geweldig!



Eindelijk zon

Dinsdag kwam de zon ook om de hoek kijken. Tijd om een stuk te fietsen naar het kampeerterrein van Staats Bosbeheer. Hier wilden we actieve spelletjes doen, frisbeen, badminton, bordspelletjes en behendigheidsspelletjes. Maar

de wind hielp ons niet mee, dus we hebben een lunchpakket verorbert en als verrassing stapten we daarna in een huifkar voor een prachtige tocht naar plaatsjes en gedeeltes van het eiland waar nauwelijks iemand komt.

Eenmaal weer bij de stal aangekomen was er nog een verrassing voor mij. De eigenaar zette me in het zonnetje met een lintje voor al die jaren dat we met de groep een bezoek aan hem hebben gebracht. Dit raakte mij.

Woensdag nog een dagje mooi weer waarbij de wind ons deze keer bracht naar een ander terrein van Staatsbosbeheer. En op de terugweg gingen we langs de welbekende Bessenschuur waar we een informatieve film keken over de cranberry. Daarna moesten we natuurlijk wel een cranberry gebakje eten! Donderdag zijn we nog langs het was tot aan Hoorn gefietst en door naar Kaaphoorn aan zee, hier hebben we lekker uitgewaaid op het strand. Op de terugweg via Formerum aan Zee stond de traditionele sorbet nog op het programma. En 's avonds hebben we de bonte avond gevierd op het terrein van Staatsbosbeheer. In de stookhut zaten we tenslotte

gezellig rond het kampvuur om de week af te sluiten.

Vrijdag, koffers inpakken, ontbijten en afscheid nemen van alle lieve mensen van StayOkay De Herberg. Bij Zeelen de fietsen ingeleverd en nog even het dorp in voor wat boodschapjes en souvenirpjes. Het laatste kopje koffie en gebakje op het eiland en op naar de boot. Het is een prachtig zonnig afscheid van het eiland.

Voor mij was het de laatste keer dat ik mee ben geweest, en deze editie was mede dankzij hulp van Frits en Marianne een makkie voor mij. Grote dank ook aan Marianne die het hele programma heeft geregeld en uitgevoerd. Ik zal deze reis en alle deelnemers gaan missen, maar het is mooi zo.

Een mooiere afsluiting na 25 jaar had ik mij niet kunnen wensen. Een echte mijlpaal en geef met het volste vertrouwen het stokje over aan Marianne. Zij is echt een KANJER.

Verder wil ik alle deelnemers met achterban en de SGK bedanken voor het vertrouwen dat ik de afgelopen 25 jaar heb ontvangen.

Groeten, Jeroen Rave



Uitgelicht

VAN DE PISTE NAAR SGK: MAAK KENNIS MET MAAIKE NOTENBOOM

Buitensporten, dat is wel de favoriet van Maaïke Notenboom, het nieuwste lid van de afdeling sportdocenten bij SGK. Misschien heb je haar al ontmoet tijdens de skiclinics, in de judozaal, bij de yogalessen, bootcamps, sport- en spellessen of bij ProAct op Praktijkschool de Einder. Hoewel ze nog maar een half jaar bij SGK werkt, heeft ze nu al veel moois om op terug te kijken.

Ze studeerde sport en bewegen met als richting buitensport. In de Ardennen werkte ze bij een buitensportbedrijf en in de winter reisde ze een paar keer af naar Oostenrijk om skiessen te geven. “Daar kwam ik ook in aanraking met iemand die aan zitskiën deed”, vertelt Maaïke. “Zo ging ik mee op een reis voor zitskiërs. Daar kwam ik erachter dat ik die doelgroep veel leuker vind dan een reguliere groep.” Maaïke besloot meer te doen met deze doelgroep en kwam zo terecht bij de skiclinics die SGK organiseert. Ze startte vervolgens met de opleiding Sportkunde, liep stage bij SGK en is daarna blijven hangen.

“Deze doelgroep is heel dankbaar, dat maakt het zo leuk. De mensen leven veel meer in het nu. Voor mij is het een mooie uitdaging om het gedrag te leren begrijpen. Er gebeurt vaak van alles in een les, dat vind ik uitdagend en dat heb ik ook nodig in mijn werk.”



Iedere vrijdag geeft Maaïke judoles aan kinderen in het programma Groeien door Stoeien. “Daarmee ben ik wel een beetje in het diepe gegooïd, ik heb zelf namelijk nooit aan judo gedaan, enorm leerzaam dus. Judo is veel meer dan alleen het spel op de mat. De kinderen leren niet alleen technieken, maar ook hoe ze voorzichtig en respectvol met elkaar moeten omgaan. Ze oefenen met eigen grenzen aangeven en leren die van anderen te respecteren. Het is mooi om daarin ontwikkelingen te zien bij de kinderen.”

Naast judolessen, geeft Maaïke ook verschillende sport-, spel- en yogalessen en is ze betrokken bij Pro-Act. “Ik was nog nooit op

een praktijkschool geweest en ik ben echt positief verrast over deze doelgroep. Deze jongeren willen ontzettend graag leren en ontdekken. Het is ook leuk als een leerling besluit een bepaalde sport te gaan doen bij een vereniging. In dat geval begeleid ik hen naar de vereniging, in samenwerking met het projectteam: Julien, Sander, Lamar, Bram, Wilfred en Marc.”

Met verenigingsondersteuner Marc is Maaïke sinds kort ook intensiever gaan samenwerken. “Ik ga een paar uur met Marc meelopen en zo meer leren over verenigingsondersteuning. Dat lijkt me heel interessant, het is leuk om zo meer dingen te doen dan alleen een sportles te geven.”

Algemene SGK info

VAKANTIEOVERZICHT & WEKELIJKE ACTIVITEITEN

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 zullen de vernieuwde

SGK voorwaarden per mail worden gestuurd naar alle leden. 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.

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

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.

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.

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

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.

SGK Vakantieoverzicht t/m januari 2026

Vakantie	Geen sport van	Tot en met
Kerstvakantie	22 december 2025	4 januari 2026
Voorjaarsvakantie	16 februari 2026	22 februari 2026
Goede vrijdag en Pasen	3 april 2026	6 april 2026
Meivakantie	27 april 2026	10 mei 2026
Hemelvaartsdag	14 mei 2026	
2 ^e Pinksterdag	25 mei 2026	
Zomervakantie	18 juli 2026	30 augustus 2026

Wekelijkse activiteiten van SGK vanaf januari 2026

Van	Tot	Activiteit	Taxi bestellen	Locatie
		Maandag		
16.30	17.30	Aerobics/dansen, 2 groepen		Middin Monsterseweg 216
17.45	18.15	Aerobics/dansen		Middin Gymzaal Binnenklingen
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
		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 LVG 10-15 jaar		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
15.30	17.30	Zwemmen, 3 groepen		Zwembad Binnenklingen
16.00	17.00	Hockey	17.15 uur	hdm
17.00	18.00	Sbo voetbal		vv PGS Vogel, Wijndaelerweg 9
18.00	19.00	Voetbal autisten 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 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
10.00	11.30	Tennis gevorderden	11.30 uur	Never Out Houtrust, Laan van Poot 38
10.00	11.00	Badminton	11.15 uur	Sporthal Loosduinen
10.45	11.30	Zumba	11.45 uur	Sporthal Loosduinen
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