

Verschijnt 3x per jaar

SGKampioen



SPORTSTARS

SPORTHELDEN



SGK. Speciaal voor Sporters.

Nummer



April
2021

COLOFON

SGK
Wijndaelerduin 27
2554 BX Den Haag

Tel: 070-3250005

Internet: www.sportbelangsgk.nl

Email adres: 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: Studio Oostrum Foto+Film
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
In memoriam	4
SGK Nieuws	5
SportStars nieuws	6
SportHelden nieuws	7
Even voorstellen	8
COLLECTE T.B.V. SGK	8
SGK Reizen	9
Special Olympics Den Haag 2020-2021 Nieuws	10
Algemene SGK Info	11
Wekelijkse activiteiten van SGK in 2021	12

BLIJVEN BEWEGEN

Bij het uitkomen van deze Kampioen ben ik alweer hard bezig voor de organisatie van de Special Olympics Nationale Spelen, die voor medio juni op de agenda staan. Het worden wel andere spelen dan oorspronkelijk gedacht en we weten allemaal hoe dat komt. Maar goed, het ziet er naar uit dat het in afgeslankte vorm in ieder geval door kan gaan. En wat onze eigen SGK betreft: het is allemaal anders gelopen dan gehoopt in onze laatste SGKampioen. Een tweede corona golf overspoelde het land en daarmee ook onze SGK activiteiten. Dat betekende weer heel veel flexibiliteit en inzet van ons hele team. Onze docenten hebben

gelukkig digitaal bewegingsactiviteiten kunnen aanbieden. Dat was iets heel nieuws voor SGK en daar hebben we als organisatie weer wat van geleerd. Maar echt samen sporten, zoals we dat zo lang gewend zijn, daar moeten we nog even op wachten. Hoop is er echter wel, met de vaccinaties in zicht. Dan gaan we er weer met z'n allen tegenaan!

Met een paar woorden, hieronder, neemt onze bestuursvoorzitter Bas van Nooten na veertien jaar afscheid van SGK. Vanaf het begin heb ik altijd heel goed met hem kunnen samenwerken, waarvoor ik hem zeer dankbaar ben. Ik wens hem veel succes in al zijn andere bestuursfuncties.

En nu: naar buiten, allemaal. Veel wandelen, fietsen of op een andere manier bewegen. Het is zo belangrijk voor ons allemaal. Graag tot ziens bij één van de SGK activiteiten!



*Sandra van Koningsbrugge
Directeur*

VAARWEL

In 2007 ben ik aangekomen als voorzitter van SGK. Dat is veertien jaar geleden. Ik had nooit durven hopen, dat dat zo'n enorm leuke, boeiende en dierbare tijd zou worden. Dank daarvoor. Collega bestuursleden, directie en medewerkers, vrijwilligers en sporters. Jullie hebben mij een geweldige tijd gegeven, waar ik met enorm veel plezier op kan terug zien. Honderden medailles mocht ik uitreiken. Ieder jaar de sportman en sportvrouw en het sportteam van het jaar feliciteren. Het vijftiende jarig jubileum van onze SGK sportdag bij HDM beleven. Het vijftigjarig bestaan van SGK met een lezing van Professor Eric Scherder in museum Beelden aan Zee. Waar we ook nog eens als SGK de Stadspenning

ontvingen. De regionale spelen. Zo'n tachtig bestuursvergaderingen, jaarlijkse vergadering met de accountant. Reizen uitzwaaien en weer terug welkom heten. De jaarlijkse voetbalwedstrijd tegen gemeenteraadssleden. De tweejaarlijkse SGK Gala's in de Rijswijkse Schouwburg met de altijd trouwe Lee Towers. Maar ook het plotseling overlijden van Gijs van Wijk. En het vertrek van geweldige docenten, medewerkers en bestuursleden. Het SONS avontuur. De paar woorden die ik de afgelopen veertien jaar schreef op deze plek. Aan alles komt een eind. De statuten van onze stichting voorzien nou eenmaal in een eindigheid van een bestuurslidmaatschap om te voorkomen dat je te lang in een bestuur blijft zitten.

En dat is maar goed ook. Voor mij en voor SGK. Want het gaat er om dat onze sporters iedere keer weer met een lach van het veld, de mat en uit het water komen. Daar doen we het tenslotte voor. Heel veel dank en succes aan onze nieuwe SGK voorzitter Dirk van Munster van Heuven.



*Bas van Nooten
Voorzitter tot 1 april 2021*

SGK Agenda

VAKANTIEOVERZICHT 2021

Vakantie	Geen sport van	Tot en met	Wel sporten op
Pasen	4 en 5 apr 2021		3 apr 2021
Meivakantie	25 apr 2021	9 mei 2021	
Hemelvaardag	13 mei 2021		
Pinksterweekend	22 mei 2021	24 mei 2021	
Special Olympics	11, 12 en 13 juni 2021		
Zomervakantie	17 juli 2021	29 aug 2021	

Data om alvast in de agenda te noteren!!!

SGK EVENEMENTEN:

Uiteraard indien corona het toelaat, check onze website voor de actuele stand van zaken.

SPECIAL OLYMPICS NATIONALE SPELEN DEN HAAG 2021:

Vrijdag 11 juni, zaterdag 12 juni, zondag 13 juni 2021

SGK VAKANTIES

10 juli t/m 16 juli 2021


10 september t/m 17 september 2021

25 september t/m 5 oktober 2021

25 oktober t/m 29 oktober


Sport-Spel-Voetbalkamp
Fietsvakantie Terschelling
Zonvakantie Turkije
Midweek

Sportieve groepsreizen onder begeleiding



Sport & Spel Voetbalkamp

Reisaanbod 2021



SGK Speciaal voor Sporters

In memoriam

PAUL RAAPHORST SR.

Op 24 november 2020 overleed onze in hart en nieren SGK-vrijwilliger Paul Raaphorst sr. Paul is 71 jaar geworden. Vanaf 2000 stond Paul al aan het zwembad Zuiderpark. In 2018 begon zijn gezondheid helaas parten te spelen. Toch altijd moedig, positief en betrokken van de partij. In 2009 ontving Paul de SGK-speld en in 2011 uit handen van wethouder de Stadsspeld. Dankbaar voor zijn gedrevenheid die hij ook heeft overgebracht aan zijn familie.



ANTON HERLAAR

Op 10 januari jl. is in zijn slaap sporter Anton Herlaar op 83 jarige leeftijd overleden. Anton was lid van de SGK vanaf februari 1996 en deed trouw mee aan de zaalsport en zwemmen Blinkerd op de donderdagavond. Hij is sportman van het jaar 2018 geweest en daar was hij enorm mee vereerd! SGK zal deze vrolijke man missen bij zijn sportgroep.



NICO KEUS

Op 11 februari jl. is geheel onverwacht SGK vrijwilliger Nico Keus op 74 jarige leeftijd overleden. Nico was vanaf 2007 nauw betrokken bij de G-Voetbal. Wekelijks heeft hij de SGK bus met spelers vervoerd vanaf de bus/tram naar het speelveld alsook op zaterdag de vele ritten uit spelen. Daarnaast was hij altijd bereid hand en span diensten te verrichten. In 2012 ontving Nico de SGK-speld en in 2018 uit handen van de wethouder de Stadsspeld. Nico had bij SGK aangegeven het per 2021 rustiger aan te willen doen. Dat gunden wij hem van harte. Helaas heeft het niet zo mogen zijn.



SGK blijft oprecht dankbaar voor vrijwilligers die zich jarenlang zo willen inzetten voor de sporters met een handicap. Mede door deze mensen kan SGK voort blijven bestaan.

SGK Nieuws

EEN NIEUWE SGK VOORZITTER



Waar kan je beter kennismaken met Dirk van Munster van Heuven dan in Clingendael. Een prachtig landgoed bij hem om de hoek. Buiten bewegen in een prachtige omgeving. Dirk is bovendien rentmeester en deed een onderdeel landschapsarchitectuur van de studie aan De Van Hall Larenstein University in Velp en daarvoor voltooide hij een studie Nederlands Recht aan de Universiteit van Leiden. Hij is dus thuis in de natuur en ook zijn werk begeeft zich op dat vlak. Dirk werkt bij het Hoogheemraadschap van Rijnland in Leiden en fietst daar iedere dag vanuit Den Haag naar toe en 's-avonds weer terug. Een goed voorbeeld van een bewegende voorzitter.

Dirk is al acht jaar secretaris in het bestuur van SGK en is dus goed op de hoogte van het dagelijkse reilen en zeilen van onze stichting. Hij kent SGK en haar sporters en kent alle activiteiten. Bovendien

maakte hij al vroeg kennis met mensen met een beperking: bij hem in de buurt woonde een jongen met zo'n beperking en daar had Dirk veel contact mee.

Dirk is enthousiast over SGK: "Een hechte ploeg met zeer gemotiveerde medewerkers en vrijwilligers", zo stelt Dirk. Hij heeft een kritische instelling en dat is van groot belang bij de uitdagingen waar SGK de komende tijd voor staat. Hoe gaat het verder met het Covid-virus? Hoe gaan de nieuwe subsidie-regels van de Gemeente Den Haag uitpakken? Hoe kunnen we er voor zorgen dat al onze sporters in beweging blijven en straks weer, zoals ze gewend zijn, gaan sporten? Hoe gaat de toekomst van SGK er uit zien? En daarbij is de inzet van vrijwilligers onontbeerlijk. Dirk: "Daar zijn we enorm dankbaar voor, zonder onze vrijwilligers heeft SGK gewoon geen recht van bestaan".



De paden van Clingendael laten een ontluikende lente zien als we dit gesprek hebben. Het is een schitterende omgeving met een lange geschiedenis. Dat zet veel mensen aan tot een wandeling op zoek naar de eekhoortjes die in het bos huizen. "Met mijn twee dochters heb ik hier in het verleden heel wat uurtjes doorgebracht, maar die zijn inmiddels volwassen en het huis uit", zegt de 57-jarige en in Rotterdam geboren Dirk.

Waar gaat het met SGK naar toe? "Daar moet je praktisch in zijn", stelt Dirk "We moeten nieuwe ontwikkelingen in onze samenleving volgen en ons daarop aanpassen, daar waar het van belang is voor onze sporters en dat is een hele uitdaging".



Hij knipoogt met een lach. Humor kan je hem niet ontzeggen.

DIGITAAL SPORTEN

Hoe is het om achter het scherm te staan in plaats van op het veld? Hoe is het om op je kamer te zitten in plaats van naar SGK te gaan? De wereld zit even anders in elkaar. Thuis werken, thuis naar een toneelstuk kijken, of naar een optreden van Direct. En thuis bewegen. Ik ben benieuwd wie er allemaal meedoen en hoe het allemaal ontstaan is. Daarom vroeg ik aan Julien de Jager, één van onze docenten, hoe dat digitaal bewegen bij SGK ontstaan is. “We hebben met elkaar om tafel gezeten om te bespreken wat nou een goed alternatief kan zijn om toch bewegen te stimuleren en toch thuis te blijven. Als SGK docenten kwamen we al snel op

het idee om bewegingslessen digitaal aan te bieden”, zegt Julien. Voordeel daarvan is dat je veel mensen tegelijk kan bereiken, maar hoe zet je zo’n digitale les in elkaar? Ga je gewoon voor een mobieltje staan en neem je wat op? “Nee, zo gaat dat niet”, zegt Julien, “We hebben met de docenten een plan geschreven. Welke oefeningen je het beste kan aanbieden en hoe je dat moet doen”. “Er zijn natuurlijk heel wat voorbeelden te vinden, dus daar hebben we eerst naar gekeken. Vervolgens hebben we een schema gemaakt waarin we hebben opgetekend welke lessen we wanneer aan zouden bieden en zo is een heel programma ontstaan”. Vervolgens

zijn opnames gemaakt, zodanig dat iedere week nieuwe lessen kunnen worden aangeboden. “Heel leuk om eens een keer te doen op deze manier. Alle docenten hebben meegedaan, maar uiteindelijk zien wij onze sporters toch heel graag weer op de mat, op het veld of in het water. Dan heb je veel beter contact met ze en hebben ze veel beter contact met elkaar en dat is een heel belangrijk aspect van het sporten”.

Volg ons via facebook:
SportbelangSGK
Of via ons Youtube kanaal:
SGKsportbelang

En sport met ons mee!!

The image shows a screenshot of the SGK Instagram profile. The profile name is 'sgk_sportief' with a 'Volgen' button. It has 62 berichten, 216 volgers, and 175 volgend. The bio reads: 'SGK Sport en recreatie 18 januari 2021 SGK Nieuwjaarsreceptie online. Klik op de link youtu.be/h81wplGUPn8'. Below the bio are navigation tabs for 'BERICHTEN', 'REELS', 'IGTV', and 'GETAGD'. A grid of nine video thumbnails is displayed, showing various people performing exercises. To the right of the grid is a blue graphic with white text listing exercises: '10x jumping jacks', '10x schouder tikken', '10x knie heffingen', and '10x hakken billen'.

SGK ACTIVITEITEN OP DIT MOMENT PER DOCENT

Marc Pelkman:

- BSO inspecteur de Vries school
- Tennis bij Never Out

Marc Rietveld:

- Zwemmen en zumba (Binnenklingen)
- BSO sport en spel (Koetsveld school)
- Wandelen Middin Klaroenstraat

Julien de Jager:

- Autistenvoetbal
- VSO de Einder (buiten activiteiten)
- Organisatie beweegvideo's Middin

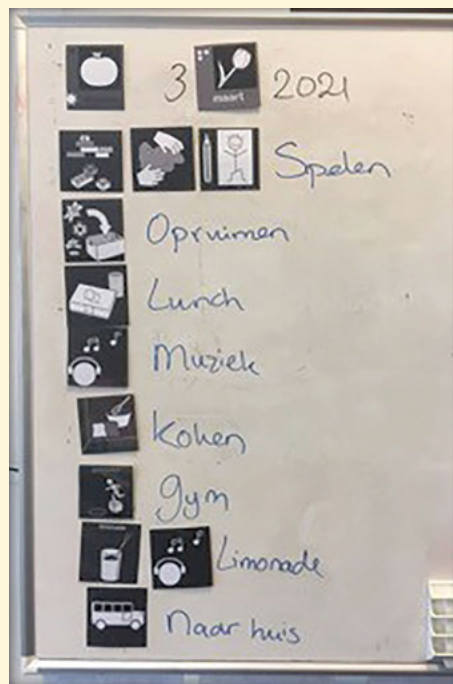
Sander van Deursen:

- 2x per week bewegingsactiviteiten op 2 locaties van Middin: wandelen en beweegfit (treffpunten Nagelhof en Neherkade)
- Sport en spelactiviteiten IVIO (school)

Shaldi Scharbaai:

- Judo op het Mozaïek en Rehobothschool (nu sport en spel)
- Fitness Middin weesperstraat (buiten en kleine groepen)
- Middin Wandelen Guntersteinweg
- Zwemmen Binnenklingen
- Kom in beweging NAH groep
- Loosduinen: word buitensport Spark tot 27 jaar

(Met dank aan Juliën de Jager)



Even voorstellen

Ik ben Léon Vissers, 25 jaar en geboren in Groningen. Via wat omzwervingen vanuit Groningen uiteindelijk in Den Haag terecht gekomen. Heb de studie biomedische technologie gevolgd in Groningen in mijn vrije tijd was ik daar al vrijwillige zwemleraar bij Gehandicapten Sportclub Groningen (GSG), net zoals SGK. De affiniteit met de doelgroep dus is al vroeg begonnen. Mijn hobby's zijn wandelen, koken (Italiaanse specialiteiten) en reizen. Heerlijk vind ik het om wekelijks bij het Zuiderstrand op zondagochtend een duik in zee te nemen. Vooraf krijg ik ademhalingsoefeningen van Wim Hof (The Iceman).

Ik heb SGK leren kennen via de vrijwilligers vacaturebank Den Haag Doet. Het leuke aan SGK vind ik het werken met de doelgroep, de sfeer, de mensen, de contacten en de toegankelijk – en openheid van deze organisatie. De kwetsbare doelgroep spreekt mij enorm aan en SGK doet er alles aan om te zorgen dat zij leuk en lekker kunnen sporten. Graag ben ik voor SGK het extra paar handen. Waar nodig spring ik graag bij. Ik ben ingedeeld op donderdagavond in het Zuiderpark zwembad. Aankomende september ga ik voor het eerst mee als één van de begeleiders op fietsvakantie.



Daar kijk ik enorm naar uit om samen met de deelnemers een fijne vakantie neer te zetten. Hartelijke groet en wellicht dat we elkaar bij onze gezamenlijke passie tegenkomen.

Léon Vissers

Collecte t.b.v. SGK

Geachte lezer,

Als collectecoördinator van SGK vraag ik u hierbij om het volgende. Sportbelang Gehandicapten is een stichting zonder winstoogmerk. Om onze sport- en spel activiteiten zo laagdrempelig mogelijk én financieel aantrekkelijk aan te kunnen bieden, zijn wij afhankelijk van giften en subsidies.



Daarnaast lopen onze collectanten twee keer per jaar een collecte. Van 5 t/m 10 april lopen wij namens

fonds *gehandicaptensport*

Van de opbrengst gaat direct 50% naar onze stichting, de andere helft wordt op landelijk niveau verdeeld.

Deze 50%-regeling is voor onze stichting van groot belang en kunnen wij niet zonder deze financiële boost.

Wij stellen het zeer op prijs als u ons financieel wilt ondersteunen. Voor de digitale collectebus verwijst ik u graag naar de QR-code.

SGK en haar doelgroep zijn u enorm dankbaar. Daarnaast kan SGK in diverse wijken van Den Haag nog collectanten gebruiken.

De collecte in het najaar verloopt via HANDICAP.NL en wordt gehouden van 25 september t/m 2 oktober. Ook daarvoor is 50% opbrengst voor SGK.

Wil je je opgeven als collectant of wil je informatie, dan kun je bij mij terecht.

Alvast hartelijk dank.
Dory Berserik, *collecte coördinator*
SGK

Wat is er te melden rondom onze sgk reizen

Zoals we allemaal weten heeft het Coronavirus mega veel impact op wat we wel en niet kunnen doen en de daaraan verbonden flexibiliteit en alternatieven.

Hopelijk komen de vaccinaties goed op gang zodat iedereen tegen die tijd beschermd is tegen het virus.

De eerste SGK reis die uitviel was de Midweek van april 2020. Daarna is de fietsvakantie Terschelling in aangepast reisvorm doorgegaan. Gelukkig want de deelnemers hebben hierdoor toch nog van een heerlijke vakantie kunnen genieten.

De aansluitende zomervakantie naar Turkije, oktober 2020, werd vervangen door een verantwoorde binnenlandvakantie naar Landal Greenparcs nabij Assen.

Ook voor het eerst (in bijna 40 jaar!) kon onze zeer favoriete wintersportreis naar het Oostenrijkse Obertilliach niet door gaan. Zo spijtig want het was een fantastisch sneeuwseizoen.

Nu zitten we alweer 2021 en vergt het nog steeds veel flexibiliteit. Wat kan er door gaan, wat niet, want in een andere vorm. Wij kijken positief vooruit.

De reguliere midweek Schaijk in april a.s. gaat niet door maar heeft SGK uit voorzorg opnieuw gepland van maandag 25 oktober tot en met vrijdag 29 oktober.

Dit jaar hebben wij goed nieuws voor onze voetbal liefhebbers. Na twee jaar er tussenuit te zijn geweest hebben wij weer vrijwilligers bereid gevonden een Sport – Spel – en Voetbalkamp te begeleiden. Deze reis staat gepland van zaterdag 10 t/m vrijdag 16 juli.

Daarna stomen we na de zomervakantie door met de Fietsvakantie Terschelling van vrijdag 10 september t/m vrijdag 17 september en de zomervakantie

naar Turkije van zaterdag 25 september t/m dinsdag 5 oktober.

Kijk snel op onze geheel vernieuwde website voor alle informatie over reizen met SGK, coronamaatregelen, aantal deelnemers etc.

In verband met nieuwe digitaliseringsinslag kun je jezelf nu via de site direct opgeven.

Wees er snel bij want Vol = Vol. Wij kijken naar je uit.



Special Olympics Den Haag 2020-2021 Nieuws

NATIONALE SPELEN 2021

Corona heeft roet in het eten gegooid. Special Olympics Den Haag 2020 kon helaas niet doorgaan. Sportverenigingen waren al gestart met de eerste schema's, de huisjes waren ingedeeld en ook de financiën waren op orde.....

Helaas moesten we de 2000 sporters die zich vanuit het

hele land hadden ingeschreven teleurstellen. En met hen hun 700 begeleiders. Deze keuze was onvermijdelijk hoe jammer ook! Maar gelukkig zijn het bestuur, de gemeente Den Haag, alle 20 sportverenigingen, maatschappelijke partners en fondsen en sponsors het erover eens geworden.

Staan de lichten tegen die tijd op groen en kunnen we volgens de dan geldende richtlijnen vanuit de overheid en verantwoord evenement organiseren...dan gaan we er nog een keer met zijn allen voor.

Van vrijdag 11 tot en met 13 juni 2021 gaan we voor de herkansing!!



Special Olympics Nationale Spelen Den Haag 2021



SPONSOREN

Ook in 2020 is SGK zeer blij met de financiële ondersteuning van sponsors en fondsen.

Gemeente Den Haag	Fonds Gehandicaptensport
Het Jeugdvakantieloket	Stichting Hulp na Onderzoek
Stichting Thurkow Fonds	Stichting Pro Juventute
Meeuwisse BV	Het Haags Groene Kruis Fonds
Pasman Stichting	Alle sponsors van de wintersportreis
Stichting De Lichtboei	Stichting De Menselijkheid
Lion's club Scheveningen	Fundatie Santheuvel Sobbe
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 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.

ZOETERMEERPAS

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

OUIEVAARSPAS

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

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

SGK leden vanaf 18 jaar krijgen een korting van 50% op de contributie met een maximum bedrag van € 150,= per jaar. SGK jeugd leden tot 18 jaar kunnen een korting ontvangen van 100% op de contributie van de sport en voor elementair zwemmen. De ooievaarspas mag dan niet bij een andere sportvereniging zijn aangemeld.

Voor meer info gaat u naar www.ooievaarspas.nl/bijdrage of telefonisch via 070-353 7500

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

SUBSIDIE SPORTHULPMIDDELEN

Sinds dit jaar biedt de gemeente Den Haag een financiële tegemoetkoming voor sporthulpmiddelen voor mensen met een beperking. De hulpmiddelen zijn veelal bestemd voor mensen met een lichamelijke beperking, maar wie weet kunt ook u daarvan gebruik maken. Bel met 070-3537500 of kijk op www.denhaagopmaat.nl

OPBOUW CONTRIBUTIE

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

OPENINGSTIJDEN SGK KANTOOR

Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag is het kantoor geopend van 09.00-16.30 uur. Woensdags is het kantoor gesloten. U kunt een bericht achterlaten op de voicemail of een e-mail sturen naar info@sportbelangsgk.nl. Dan wordt er zo spoedig mogelijk contact met u opgenomen. Bel voor meer informatie SGK: 070-3250005.



Wekelijkse activiteiten van SGK in 2021

Van	Tot	Activiteit	Taxi bestellen	Locatie
		Maandag		
19.00	20.30	Voetbal bij PGS Vogel	20.45 uur	PGS Vogel, Wijndaelerweg 9
16.30	18.00	Zwemmen , 2 groepen		Binnenklingen
18.30	20.00	Badminton	20.00 uur	Beethovenlaan I
18.30	20.00	Aerobics/dansen, 2 groepen	1 ^e groep 18.30 2 ^e groep 19.15	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
18.30	19.30	Voetbal	19.45 uur	vv SEV, Leidschendam
		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
17.00	19.00	Voetbal autisten, 2 groepen		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	Judo 2 groepen	11.15 of 12.00	Sporthal Loosduinen
10.00	12.00	Fitness, 2 groepen	11.15 of 12.00	Sporthal Loosduinen
10.00	12.00	Tennis beginners	11.15 of 12.00	Sporthal Loosduinen
10.00	12.00	Tennis gevorderden	12.15 uur	Never Out Houtrust Laan van Poot 38
11.00	12.30	Kids Zwemmen, 2 groepen	12.00 of 12.45	Zwembad Escamphof