



(On)beperkt sporten in Leidschendam-Voorburg

Beweeggids

Sport en bewegen voor
mensen met een beperking





SPORTEN IS VOOR IEDEREEN!

(On)beperkt sporten in Leidschendam-Voorburg

Sport en bewegen zorgen niet alleen voor een fitte en gezonde leefstijl, maar geven ook energie, zelfvertrouwen en helpt je om nieuwe mensen te ontmoeten.

Of je nu behoefte hebt aan persoonlijke begeleiding, speciale materialen of aangepast spelregels. Er is altijd een plek waar je kunt meedoen en plezier kunt beleven aan sport.

In deze gids vind je initiatieven van sportclubs en -verenigingen in onze gemeente die kijken naar wat wél kan. Iedereen kan meedoen!

Ontdek het aanbod

Op **sportencultuurkaart.net** vind je een overzicht van het aangepast sport aanbod in de gemeente.

Op **unieksporten.nl** kun je via de sportvinder al het aangepast aanbod in heel Nederland vinden en ook zoeken naar aanbod in de regio.

Op **wijzijnvtv.nl/beweegcoach** vind je meer info over de beweegcoach in de regio.

Heb je vragen over welk sportaanbod het beste bij jou past? Wil je graag wat persoonlijke ondersteuning? Onze beweeg- en buurtsportcoach staan voor je klaar!

Ze stellen zich op de volgende pagina voor!



Meet the team

Wij staan voor je klaar

- ▶ **Nienke Koning**, beweegcoach in Leidschendam-Voorburg, helpt mensen met een beperking om passend te sporten en bewegen. Heb je vragen of loop je tegen drempels aan? Neem contact op.

n.koning@vtvzhn.nl
06-816 887 45

- ▶ **Simone van Bommel**, buurtsportcoach Leidschendam-Voorburg, zet zich in voor onbegrensd sporten. Ze organiseert activiteiten met extra aandacht voor de mogelijkheden van sporters met een beperking. Heb je vragen? Neem contact op.

simone.vanbommel@senw-lv.nl
06-246 863 20

NIENKE



SIMONE



ER IS ZOVEEL TE DOEN!



ONTDEK SPORTEN DIE JE KUNT PROBEREN



VOETBAL

SEV

Op zoek naar een voetbalclub? Van jong tot oud, bij SEV is iedereen welkom om te komen voetballen, het maakt niet uit welke beperking je hebt.

Meer weten? Neem contact op

Leeftijdscategorie:	Alle leeftijden
Doelgroep:	Alle vormen van een beperking
Locatie:	Sportparkweg 4 Leidschendam
Dag:	Woensdag
Tijd:	18.30 - 20.00 uur
Contactpersoon:	Kirsten Wijers



06-199 499 44



kirstenwijers@live.nl



sev-voetbal.nl





HOCKEY

V.M.H.C. Cartouche

Wil jij graag in een team sporten en heb je een lichamelijke beperking? Probeer hockey bij Cartouche.

Meer weten? Neem contact op.

- Leeftijdscategorie:** 6 t/m 18 jaar
- Doelgroep:** Lichamelijk, niet rolstoelafhankelijk
- Locatie:** Sportpark Duyvesteyn
Van Ruysdaellaan 3a Leidschendam
- Dag:** Zondag
- Tijd:** 10.15 - 11.15 uur
- Contactpersoon:** **Matthijs Hoff**
-  06-397 544 57
 -  lghockey@hc-cartouche.nl
 -  hc-cartouche.nl/lg-hockey






GOLF

Stichting GvoorG Golfvereniging Leeuwenbergh

De meeste mensen denken niet meteen aan golf bij een aangepaste sport, maar probeer het eens uit en laat je verrassen.

Meer weten? Neem contact op

- Leeftijdscategorie:** Jongeren, volwassenen en senioren
- Doelgroep:** Auditief en visueel, chronische aandoening, lichamelijk en niet aangeboren hersenletsel
- Locatie:** Haagse Golfvereniging Leeuwenbergh
Elzenlaan 31 Den Haag
- Dag:** Donderdag
- Tijd:** 14.00 - 16.00 uur
- Contactpersoon:** Tom Versluys

 06-555 054 94

 t.versluys@ziggo.nl

 gvoorg.nl



JUDO

Budo Sport Rust

Bij Budo sport Rust staan ze open voor iedereen, ongeacht je beperking. In overleg wordt een passende reguliere groep voor je gezocht waarin je mee kan doen.

Meer weten? Neem contact op

- Leeftijdscategorie:** Alle leeftijden
- Doelgroep:** Alle vormen van een beperking
- Locatie:** Sportcentrum Rust
Oude Middenweg 239a Den Haag
- Dag:** In overleg
- Tijd:** In overleg
- Contactpersoon:** **Jan Rust**
-  06-542 805 13
 -  info@sportcentrumrust.nl
 -  sportcentrumrust.nl



ZWEMMEN

Hart Zwem Revalidatie Groep

Wil je revalideren na een medische ingreep en zwemmen in een groep met gelijkgestemden? Bij de Hart Zwem Revalidatie Groep ben je welkom.

Meer weten? Neem contact op

- Leeftijdscategorie:** Volwassenen en senioren
- Doelgroep:** Chronische en lichamelijke aandoening
- Locatie:** Forum Kwadraat
De Vliegerlaan 2-4 Voorburg
- Dag / tijd:** Dinsdag - 14.00 - 15.00 uur
Woensdag - 17.00 - 18.00 uur
- Contactpersoon:** **Cees Wortman**
-  06-121 593 73
-  cees@hzrg.nl





ONCOLOGISCHE

FITNESS

Samen weer Fit!

Samen weer Fit! is een oncologische fitnessstraining met intensieve begeleiding voor mensen met kanker. Je kunt trainen vóór, tijdens en na je behandeltraject om zo fit mogelijk te blijven. De trainingen lopen in cycli van drie maanden, met mogelijkheid tot één verlenging.

Het programma is een samenwerking tussen Sport en Welzijn, HMC, GreenFit en Willemijn Westerlaken coaching & training.

Meer weten? Neem contact op

Leeftijdscategorie: Volwassenen, Senioren

Doelgroep: Oncologie patiënten

Locatie: GreenFit - Veurselaan 117 Voorburg

Dag: Dinsdag en donderdag

Tijd: 14.30 - 15.30 uur

Contactpersoon: Rigdje Smid



088-979 40 05



infoplein.oncologie@haaglandenmc.nl



senw-lv.nl/samenweeerfit/



WALKING

Wat zijn 'walking sporten'?

Je sport in een lager tempo en met een aangepaste spelvorm

Walking Football SEV

Wil je op latere leeftijd nog voetballen? Dat kan! Bij SEV ben je welkom in het 'Old Stars Football' team.

Meer weten?
Neem contact op

Locatie: Sportparkweg 4 Leidschendam

Dag: Maandag en donderdag

Tijd: 14.00 - 15.30 uur

Contactpersoon: Hans Verhagen

☎ 06-400 005 05

✉ hrverhagen@hotmail.com

🌐 sev-voetbal.nl/walking-football

Walking Hockey Cartouche

Wil je op latere leeftijd nog hockeyen? Dat kan! Bij Cartouche ben je welkom in het 'Old Stars Hockey' team.

Meer weten?
Neem contact op

Locatie: Sportpark Duyvesteyn
Van Ruysdaellaan 3a Leidschendam

Dag: Dinsdag

Tijd: 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Guido Dommissie

☎ 06-113 073 23

🌐 hc-cartouche.nl

Leeftijdscategorie: volwassenen en senioren



SPORTEN



Walking Tennis bij Sportpark Overdam

Wil je op latere leeftijd nog tennissen? Dat kan!
Bij Overdam ben je welkom.

Meer weten?
Neem contact op

Locatie: Tennispark Overdam
Van Ruysdaellaan 3c Leidschendam

Dag/tijd: Les start op aanvraag

Contactpersoon: Ellen Klarhamer

- ☎ 070-317 85 79
- ✉ info@overdamtennispark.nl
- 🌐 overdamtennispark.nl >
voorjaar/zomertennis > OldStars tennis



Walking Badminton bij BC Orbiton

Wil je op latere leeftijd nog badmintonnen?
Dat kan! Bij Orbiton ben je welkom.

Meer weten?
Neem contact op

Locatie: Sporthal Kastelenring
Sportparkweg 3-4 Leidschendam

Dag: Dinsdag

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Contactpersoon: Gerard van der Zon

- ☎ 06-222 340 70
- ✉ info@orbiton.nl
- 🌐 orbiton.nl



Reakt

Bij Reakt kun je met een psychische uitdaging terecht voor verschillende sporten. Je bent hier welkom met GGZ problematiek en WMO indicatie

Voetbal

Wil je (zaal)voetballen? Dat kan!

Locatie:

Sporthal Essensteijn
Elzendreef 20, Voorburg

Dag en tijd:

Woensdag 16.00 - 17.00 uur

Stoel gym

Wil je meedoen met Stoelgym bij reakt? Dat kan!

Locatie:

Reakt Voorburg
Jacques Perkstraat 3, Voorburg

Dag en tijd:

Maandag 11.30-12.00 uur
Vrijdag 11.30-12.00 uur

Fitness

Wil je fit blijven met fitness? Dat kan!

Locatie:

Knetemann Fitness Voorburg
Pr. Mariannelaan 2, Voorburg

Dag en tijd:

Maandag 13.00 - 14.30 uur
Woensdag 12.30 - 14.00 uur
Vrijdag 12.30 - 14.00 uur

Wil je meer weten? Neem contact op

Contactpersoon Reakt sporten:
Wesco van Weert

✉ w.vanweert@reakt.nl

🌐 reakt.nl





Leeftijdscategorie Reakt sporten: volwassenen en senioren

Zwemmen

Wil je graag zwemmen? Dat kan!

Locatie:

Forum Kwadraat
De Vliegerlaan 2-4, Voorburg

Dag en tijd:

Vrijdag 10.00 - 11.00 uur

Badminton

Wil je badmintonnen? Dat kan!

Locatie:

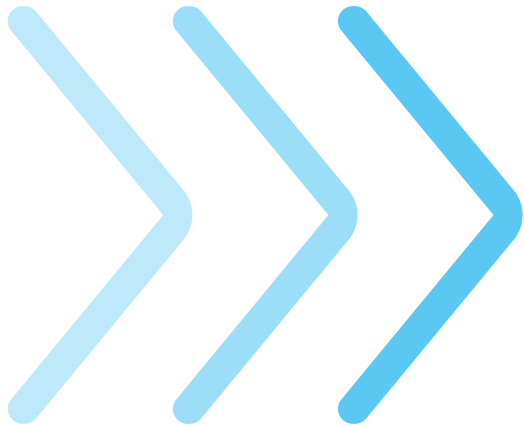
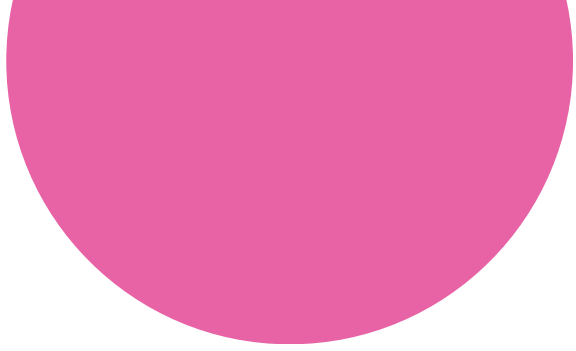
Sporthal Essensteijn
Elzendreef 20, Voorburg

Dag en tijd:

Woensdag 14.30 - 16.00 uur

Sport en beweging

“Meer energie en zelfvertrouwen: een gezondere levensstijl kan veel voor je doen. Zeker als je te maken hebt met psychische problemen of verslaving. Aandacht voor je lichaam is net zo belangrijk als aandacht voor je geest.” - Reakt



Leidschendam-
Voorburg

