

Verschijnt 2x per jaar

SGKampioen



SGK. Speciaal voor Sporters.

Nummer

2

December
2024

COLOFON

SGK
Wijndaelerduin 27
2554 BX Den Haag

Tel: 070-3250005

Internet: www.sportbelangsgk.nl

Email: Info@sportbelangsgk.nl

IBAN: ING: NL54 INGB 0000 1546 36
Rabobank: NL07RABO 0139 2069 57

Verspreiding: Gratis voor alle leden en relaties van SGK.
Abonnement voor niet leden: 10 euro per jaar

Redactie: Anke Haadsma

Fotografie: Fotografen vrijwilligers SGK

Kopij is zeer welkom!

De redactie behoudt zich het recht voor kopij in te korten of niet te plaatsen zonder opgave van redenen.
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van SGK.

Uitgave:



DNB GROEP
SOCIALE EN MAATSCHAPPELIJKE PUBLICATIES
receptie@dnbgroep.nl
www.dnbgroep.nl

De uitgever is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Niets uit de advertenties mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	2
Nieuws en Weetjes	3
Sportactiviteiten	6
Actieve reizen	10
Uitgelicht	12
Algemene SGK info	14
Vakantieoverzicht	15
Wekelijkse activiteiten	16

Voorwoord

EEN MOOI JAAR MET ZONNIGE EVENEMENTEN



Wat een geweldig sportjaar hebben we achter de rug! Wekelijks konden we allemaal meedoen aan een gevarieerd aanbod van sportactiviteiten. Deze werden dan ook druk door jullie bezocht.

We organiseerden een flink aantal evenementen en hebben niet een keer een regenbui over zien komen. Binnen één dag waren de survivaldagen al volledig volgeboekt, en ook voor de HDM/SGK-sportdag hadden we een recordaantal deelnemers. Dit geweldige succes heeft ons zelfs een plek opgeleverd in diverse kranten en op sociale media!

Helaas moesten we het afgelopen jaar ook twee reizen annuleren. Dat was geen makkelijke beslissing, maar het was helaas onvermijdelijk.

Gelukkig zijn we alweer druk bezig met de voorbereidingen voor de wintersportreis en kunnen we in 2025 uitkijken naar een nieuw programma met een paar mooie actieve en avontuurlijke reizen.

We hebben ook goed nieuws voor de jonge sporters onder ons! Zoals we beloofd hebben, gaan we ons extra inzetten voor de jeugd.

Een bijzonder initiatief dit jaar is het project van Julien in samenwerking met praktijkschool De Einder, waarin we jongeren begeleiden naar lokale sportverenigingen om hen daar een rol te geven en een stap verder te brengen. Ook onze sportleerkracht Lamar heeft een mooie nieuwe wekelijkse activiteit opgezet; hij geeft nu kickbokslessen aan kinderen en jongeren van het SBO, VSO-cluster 4 en praktijkonderwijs bij boksschool Overload Athletes. Er zijn nog plekken vrij dus als je je wilt inschrijven ben je van harte welkom.

Wisten jullie dat SGK volgend jaar haar 60-jarig jubileum viert en dat we dit natuurlijk niet onopgemerkt voorbij willen laten gaan?! In het nieuwe jaar horen jullie meer over de bijzondere activiteiten die we gaan plannen om dit jubileum samen met jullie te vieren.

Voor nu wens ik jullie allemaal, hele fijne feestdagen en een lekker sportief nieuw jaar. Het hele team van SGK ziet er naar uit om jullie in 2025 weer te zien voor nóg meer sportieve activiteiten.

Nieuws en Weetjes

NIEUWE COLLEGA MEIKE BOLMAN



Meike Bolman is in september begonnen bij SGK als sportinstructeur. Tijdens haar opleiding, lifestyle, sport en bewegen niveau 4 met richting bewegingsagoog, heeft Meike veel ervaring opgedaan met mensen en jongeren met een beperking. Ze vindt het belangrijk dat iedereen mag en kan bewegen, ongeacht wie je bent. Daarom heeft ze dan ook voor SGK gekozen als werkgever.

Zelf is ze fanatiek hockeyster: “Ik speel al 17 jaar en heb bij verschillende clubs gespeeld. Nu speel ik al een paar jaar bij HC Klein Zwitserland.”

Ook andere sporten beoefent ze graag, al houdt ze ook van het kijken naar sport. Bij SGK hoopt ze iedereen met plezier aan het bewegen te krijgen en dat ze zelf nog veel mag leren van alle mensen die ze gaat ontmoeten.

ZONNEBLOEM KEYCORD AIRPORT

Op vakantie gaan is heel erg leuk, maar de reis kan nog best spannend zijn. Zeker als je met het vliegtuig gaat. Het begint thuis al met het inpakken van je tas en de reis naar het vliegveld. Dat kun je allemaal nog lekker op je eigen tempo doen, eenmaal op het vliegveld moet je je tassen inchecken, door de douane en de gate zoeken vanaf waar jouw vliegtuig vertrekt. Er komen dan ineens wel heel veel prikkels op je af en dat kan flink wat stress opleveren.

Daarom is er een speciaal ‘zonnebloem keycord’ voor reizigers met een onzichtbare beperking. Dit keycord, waar zonnebloemen opstaan, is een symbool waarmee mensen om je heen op een subtiele manier herkennen dat jij wat extra steun, hulp of gewoon wat meer tijd nodig hebt.

De medewerkers op het vliegveld houden hier in ieder geval rekening mee zodat je wat meer tijd krijgt wanneer je bijvoorbeeld door de securitycontrole gaat. Geen stress meer dus als jij met het vliegtuig op vakantie gaat!

Vraag de keycord online aan via: <https://hdsunflower.com/nl/lanyard-en-identiteitskaart-met-hoes.html>
Of haal een keycord op bij de Assistance balie in de vertrekhal van Schiphol, ná het inchecken.



AFSCHEID HDM VRIJWILLIGERS HANNEKE EN MARGOT

Iedere donderdag stonden ze weer op het hockeyveld van HDM om de SGK-hockeyers te trainen. Stonden, vrijwilligers Hanneke en Margot hebben dit seizoen namelijk afscheid genomen van SGK en HDM. Zij gaan nu lekker genieten van hun vrije tijd, maar zullen ongetwijfeld nog wel eens hun gezicht laten zien langs de hockeyvelden.

Tijdens de afscheidsbijeenkomst kwam de Haagse wethouder van sport, Hilbert Bredemeijer, zelfs nog even langs om deze twee toppers in het zonnetje te zetten.

Wij zijn beide vrijwilligers enorm dankbaar voor al hun inzet en enthousiasme de afgelopen jaren!

Mede dankzij jullie zijn de g-hockeylessen zo succesvol, daar gaan wij nu op verder bouwen. Bedankt Hanneke en Margot!



ARTHUR DE WIT – IN MEMORIAM



Op 21 augustus overleed Arthur de Wit, toch nog onverwacht. Hij werd 72 jaar.

Eind 2014 werd Arthur vrijwilliger bij SGK, bij de buitentennis activiteit op Houtrust. Dat was geen toeval, we kenden hem al als betrokken vader van onze tennisser Marnix. Hij pakte zijn rol als coach vol verve op, nam ook zelf weer tennisles om te zorgen dat hij niet door onze toppers van de baan geslagen zou worden.

Minstens even belangrijk was zijn werk 'naast de baan'. Het bijhouden van alle contactgegevens en de tennis-pot. Wekelijks checken of de banen bespeelbaar zijn en afbellen indien nodig.

De logistiek en organisatie rondom de toernooien. Deelnemers brengen en halen. Vele malen als hoofdcoach mee naar de Special Olympics. Arthur was onze sociale, vaste waarde bij tennis. Niet snel gek te krijgen. Arthur sprong spontaan in toen er een begeleider uitviel bij onze midweek vakantie naar Schaijk en daarna wilden we hem ook hier niet meer kwijt. Op zijn eigen, ongedwongen manier regelde hij precies wat nodig was.

Arthur, wat missen we je. Je warme belangstelling, je gevoel voor humor, je vermogen om de deelnemers te motiveren. We leven mee met Alexandra en je zoons Marnix en Pepijn. We zijn dankbaar voor alles wat jij voor SGK hebt betekend.

ALEX DE WIT – IN MEMORIAM



Alex de Wit werd 18 jaar geleden door Peter Schaap gevraagd als begeleider voor het voetbalkamp van SGK. Ook hij was meteen besmet met het voetbalkamp-virus. Sinds 2006 is Alex ieder jaar weer van de partij geweest, met uitzondering van de corona-periode toen we geen voetbalkamp organiseerden. In 2021 nam Peter Schaap het stokje weer over van wijlen Rob Buik, Alex kon daarop de verleiding ook niet weerstaan om weer bij ons aan te haken.

Afgelopen juli 2024 kwam hij op kamp met het verhaal dat hij ziek is. Notabene tijdens dit kamp kreeg Alex positief bericht vanuit de medische wereld. Helaas, kort na zijn thuiskomst, nam het ziekteproces toch weer een hardnekkige wending. Alex zou Alex niet zijn als hij kiest voor kwaliteit van leven. Helaas was dit maar heel erg kort.

Op 18 oktober 2024 is Alex op de veel te jonge leeftijd van 62 jaar overleden.

Hij heeft zeker genoten van zijn laatste kamp. Altijd met een glimlach en niets was hem te veel. Hij was een grote steun en toeverlaat voor het team en de deelnemers. Grote dank namens SGK aan een zeer fijne, loyale, begrip- en waardevolle vrijwilliger.

Wij wensen zijn vrouw Ineke, dochter Michelle, schoonzoon Peter en kleinkind Mika heel veel kracht en sterkte.



Sportactiviteiten

BOWLINGPROJECT

Het is een half uurtje fietsen vanuit Wateringseveld naar de bowling Ockenburgh Active Bowling, dit keer met lichte regen. Eenmaal binnen is het “leed” snel geleden want daar zijn de vertrouwde en enkele onbekende gezichten.

Het “bowlingseizoen” is weer begonnen. Eerder heb ik al een e-mail ontvangen met de geplande data en teruggemild dat ik er, zoals het er nu uitziet, alle keren bij kan zijn.

Ik krijg baan 7 met voor mij als enige bekende Anneke en verder Brenda, An Zhu, Faduma en George. Als de baan is vrijgegeven, kunnen de namen in het systeem en dus op het scorebord worden gezet. De startknop kan worden ingedrukt en het spel kan beginnen.

We spelen op de officiële manier, dus zonder de geleiders die de bal uit de zijgeulen houden. Dat is voor bijna al mijn spelers geen probleem. Ze gooien hoge scores en zijn aan elkaar gewaagd. Alleen Anneke blijft wat achter.

Anneke heeft een eigen techniek, die helaas niet erg succesvol is: ze pakt steeds een veel te zware bal, pakt de bal vast zonder de gaten te gebruiken en gaat wijdbeens voor de baan staan. Dan bukt ze, zwaait de bal tussen haar benen heen en weer en laat de bal dan een eindje van haar af op de baan stuiten waardoor hij sterk afremt en de zijgeul in rolt.



Blijmoedig gaat ze door, maar ik besluit toch om een poging te wagen om haar de juiste (??) techniek aan te leren. Ik pak een lichte bal en laat haar zien hoe ze de bal het beste kan vasthouden. Haar reactie: “Ja, maar dat dat weet ik wel. Zo deed ik het vroeger al.

Tot mijn stomme verbazing gooit ze, als ze aan de beurt is, als bewijs de bal op de besproken manier. Ze scoort geen strike, maar er gaan wel heel veel kegels om. Dat

houdt ze, om mij te plezieren, verder tot het eind toe vol. Ze scoort inderdaad veel beter, maar ach, die punten die zijn toch helemaal niet interessant!

De lichte regen van de heenweg is intenser geworden, maar ik heb wat bijzonders meegemaakt en mijn dag kan niet meer stuk.

Fluitend keer ik huiswaarts.

Met vriendelijke groet,
Hans Jansen (vrijwilliger)

BOKSEN & KICKBOKSEN

Wist je dat je voor boksen helemaal niet zo sterk hoeft te zijn? Onze sportinstructeur Lamar bokst al bijna zijn hele leven, sinds kort heeft hij deze activiteit ook opgezet bij SGK. Iedere woensdagmiddag bij boksschool Overload Athletes komt er een leuke groep jongeren om te leren boksen. Eerst in een aparte groep, maar uiteindelijk is het doel om door te stromen naar de reguliere groepen. En dankzij het Fonds Kind&Handicap hebben we nieuwe boksmaterialen aan kunnen schaffen voor in de lessen.

Lamar vertelt: “In onze boksles leer je in de eerste plaats meer over de techniek, dat is heel belangrijk om een goede bokser te worden. Maar ook gedrag, discipline, consistentie en natuurlijk plezier komen langs in de lessen. Als je bij boksen je gedrag niet onder controle hebt, dan ga je fouten maken. En discipline is heel belangrijk voor een bokser, maar ook gewoon in je dagelijkse leven. Op tijd naar bed gaan zodat je genoeg rust krijgt bijvoorbeeld.”

Dus nogmaals, voor boksen hoef je helemaal niet sterk te zijn. Je mentale conditie is belangrijker, en daar werk je aan in de bokslessen.

De lessen worden gegeven op woensdag van 16.00 tot 17.45 uur bij Boksschool Overload Athletes en zijn geschikt voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar.



Fonds
Kind &
Handicap

SPORTMIX

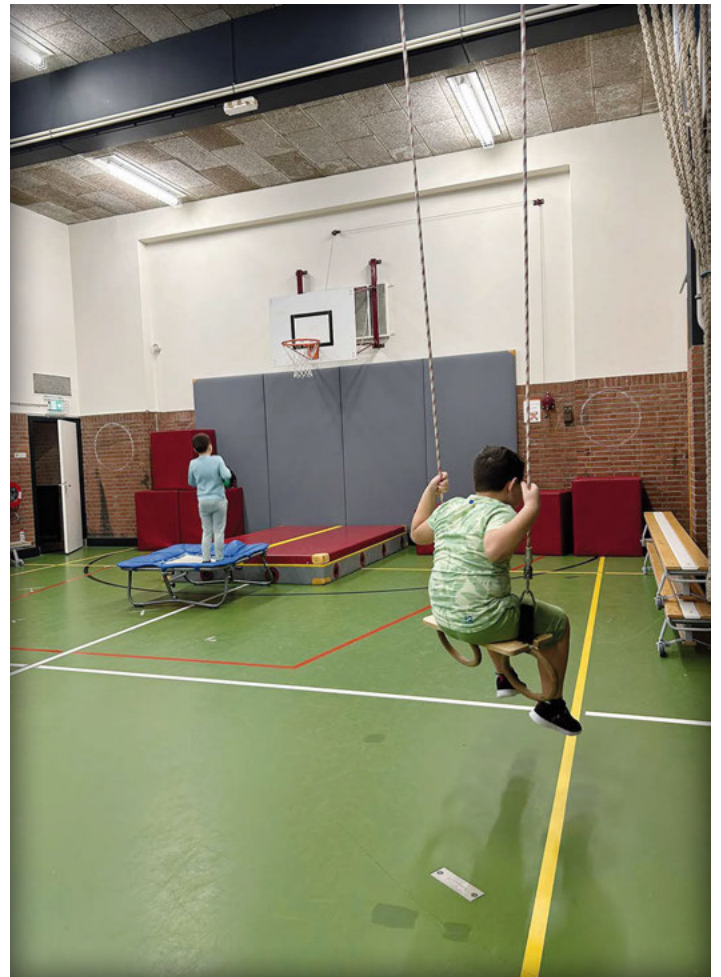
Wist je dat wij ook Sportmix lessen aanbieden?

Tijdens deze lessen besteden we aandacht aan de grove en fijne motoriek door te bewegen met allerlei verschillende materialen en opdrachten. De lessen zijn gericht op kinderen die: meer tijd nodig hebben om iets te leren, vaak angst hebben om iets te

doen, maar één of twee dingen tegelijk kunnen doen, geen soepele oog-hand-voet coördinatie hebben en waarbij het evenwichtsgevoel onvoldoende is ontwikkeld. Dit doen we in kleine groepjes van kinderen tussen de 6 en 12 jaar oud. Daarnaast hebben we een meidengroep van 12 tot 17 jaar oud.

De Sportmix wordt gegeven op woensdag van 15.30 tot 18.30 uur in de gymzaal van de R.K. Rosa Basisschool. Aanmelden kan via Sportbelangsgk.nl.

Kom je een keer kijken of meedoen?



GOEDE START VAN HET SEIZOEN

In september hebben we veel evenementen gehad. We kijken hier kort terug op de verschillende sportieve evenementen.

Survivaldagen

Op 6 en 7 september hadden we de Survivaldagen in de prachtige Puinduin van Ockenburgh. Maar liefst 350 enthousiaste kinderen uit het speciaal basisonderwijs kwamen op de Survivaldagen af. Ze genoten van een divers programma vol uitdagingen, plezier en samenwerking. Zo werd er enthousiast in touwen geklommen, werd de stormbaan vol overgave bestormd en mochten de kinderen boogschieten en vlotten bouwen in teams. De Survivaldagen waren mede een succes door de 70 studenten van ROC Mondriaan sport en bewegen en vier vaste vrijwilligers. Het was weer een onvergetelijke ervaring voor alle aanwezigen.



HDM-SGK Sportdag

De jaarlijkse HDM-SGK sportdag op vrijdag 20 september kende een recordaantal deelnemers.



Maar liefst 545 Haagse kinderen met een verstandelijke of andersoortige beperking hebben de hele dag genoten van sportieve uitdagingen. Vanwege het grote aantal aanmeldingen heeft de organisatie er een veld bij getrokken en nieuwe sporten toegevoegd. Zo kon er kennis gemaakt worden met surfen namens het surfproject, boksen met Overload Athletes en hardlopen voor de CPC4ALL. Natuurlijk was ook Storcks honkbal zoals altijd aanwezig. Met daarnaast sporten als hockey en voetbal en een groot sport- en spelveld voor de jongste deelnemers was de sportdag wederom een ongekend succes.

Zeildag

De pilot voor een zeildag was goed ontvangen op zaterdag 14 september. De meeste deelnemers aan de zeildag stapten deze dag voor het eerst in een zeilboot. Dit deden we bij Recreatiegebied Vlietland, net buiten Den Haag, waar een beschutte plas ligt en op degelijke en stabiele boten wordt gevaren. Er was niet veel wind, maar genoeg om de basis van het zeilen mee te krijgen. Op de kant gaven de zeilinstructeurs handige tips en veiligheidsinstructies voordat de boten werden klaargemaakt en de trossen losgegooid. De instructeurs voeren de boten de haven uit, maar eenmaal op de plas wilden de deelnemers zelf ook wel even sturen.



Er werd goed samengewerkt en met elkaar gecommuniceerd bij iedere manoeuvre. Terug op de kant werd er tijdens de lunch ook flink nagepraat over de avonturen op het water, conclusie: "Dit willen we nog wel een keer doen!"

Actieve reizen

SKICLINIC VS WINTERSPORTREIS



De afgelopen weken is er hard getraind in de skihal van De Uithof. In januari gaan we namelijk weer op de jaarlijkse wintersportreis, en om deelnemers klaar te maken en potentiële wintersporters te enthousiasmeren hebben we skilessen gegeven op vier verschillende dinsdagen. Een leuke manier om het skiën een keer te proberen, of gewoon om alvast warm te draaien voor de wintersport.

De wintersportreis gaat zoals ieder jaar naar Obertilliach in Oostenrijk. Dit gebied is geschikt voor zowel de beginnende als de gevorderde wintersporter, of je nu wilt skiën, langlaufen of wilt wandelen. De wintersportreis staat onder professionele leiding van onze ervaren sportleerkracht Juliën de Jager. Samen met zijn vaste groep 'doorgewinterde' vrijwilligers zorgt hij

ervoor dat alle deelnemers op hun eigen niveau een sportieve en gezellige week beleven.

Om deze reis financieel mogelijk te maken zijn we op zoek naar sponsoren. Wil je deze reis ondersteunen? Doe dan een donatie aan: Sportbelang SGK, rekeningnummer NL54 INGB 0000 1546 36. Onder vermelding van Wintersport Obertilliach 2026.

AUTISTENKAMP

Autikamp Verslag 28 t/m 30 juni 2024

Het Autikamp werd dit jaar gehouden van 28 tot en met 30 juni 2024 in het recreatiegebied Madestein bij De Madelief. De deelnemers werden in vier groepen met elk een eigen begeleider verdeeld. De eerste dag bestond vooral uit het verkennen van het terrein en opmaken van de bedden. Samen werd er gegeten, eten dat werd gekookt door de eigen aanwezige kok. Na het eten werden er samen spelletjes met de bal gedaan en de avond werd afgesloten met een kampvuur waar natuurlijk marshmallows in werden gehangen, heerlijk!



De rest van de week bestond uit allerlei actieve activiteiten. Denk aan kanoën, mountainbiken, wandelen en een olympische spelen circuit met leuke spellen onder leiding van leerlingen van het ROC Mondriaan sport en bewegen. In de avond was er nog een speurtocht met vragen over voetbal. Tijdens veel van de spellen konden punten worden



verdiend, waardoor er een leuk competitief onderdeel aan het kamp werd gehangen en er uiteindelijk ook een winnaar uitgekozen werd.

Het kamp werd afgesloten met een surfles bij Skiffa Surfclub in Kijkduin. Dat was ook een hele ervaring voor de deelnemers.

Na de uitleg ging iedereen het water in, afhankelijk van de zwemervaring bleven ze voor de veilige zandbank of gingen ze er juist overheen richting de branding. Er werd enthousiast geprobeerd mee te liften op de diverse golven. Een geslaagde afsluiter van weer een geslaagd Autikamp!



Uitgelicht

MEER MOGELIJKHEDEN OM TE LEREN ZWEMMEN BIJ SGK



De sportinstructeurs van SGK zijn niet zo goed in stilzitten. Zo heeft Shaldi Scharbaai de afgelopen maanden zwemlessen gehad. Niet omdat hij nog niet kan zwemmen, integendeel, al jaren geeft hij met plezier lessen in het zwembad. Hij wilde zichzelf daar nog verder in ontwikkelen en heeft daarom een opleiding tot zwemonderwijzer gevolgd. Zo komen er in de toekomst meer mogelijkheden om je zwemdiploma te halen bij SGK.

“Ik wil altijd iets bijleren. En omdat ik al veel lesgeef in het water, leek het mij nuttig om deze opleiding te volgen. Als algemeen sportinstructeur geef ik nu al wel zwemlessen, maar die zijn meer gericht op bewegen in het water. Met dit diploma op zak kan ik onze deelnemers ook echt zwemslagen aanleren en zwemlessen geven voor de zwemdiploma's A, B en C.”

Shaldi is niet de eerste sportinstructeur binnen SGK die gespecialiseerd is in zwemmen, Jimmy Dekkers heeft ook de opleiding

tot zwemonderwijzer gevolgd. Dit betekent dat de heren elkaar ook beter kunnen helpen, zo neemt Shaldi nu al de lessen in het Zuiderpark van Jimmy over. Voor de groepen zwemmers die de beweeglessen in het water bij Shaldi volgen verandert er niet veel. De lessen zullen wel wat doelbewuster ingericht worden rondom het zwemmen, maar de focus blijft op bewegen in het water.

“Wat wel anders wordt is dat we meer mogelijkheden hebben om het diplomazwemmen bij SGK aan te bieden”, vertelt Shaldi. “Zwemlessen voor onze doelgroepen kosten vaak veel tijd en geld, veel van onze deelnemers hebben toch meer één op één

begeleiding nodig. Wij kunnen ze dit bieden door in kleine groepen zwemlessen aan te bieden, waarbij we persoonlijke aandacht kunnen geven aan de deelnemers.”

De opleiding was niet eenvoudig, geeft Shaldi toe. “Er staat minimaal negen maanden voor deze opleiding, maar ik heb er tien maanden over gedaan. Nu heb ik het natuurlijk ook naast mijn werk bij SGK gedaan en moest ik ook op twee plekken stagelopen. Maar ook de theorie was uitdagender dan ik had gedacht.”

Dinsdag 12 november heeft Shaldi de opleiding succesvol afgerond. Dus nu kan hij zijn opgedane kennis in de praktijk toepassen.



SGKERS ZIJN TEVREDEN OVER HUN SPORT EN HET VERVOER

Ieder jaar bekijkt SGK of de activiteiten goed zijn verlopen, of onze sporters tevreden zijn en of er wensen zijn. Misschien moeten we iets veranderen of een nieuwe activiteit aanbieden. Dit jaar hebben twee eerstejaars studenten van de Haagse Hogeschool ons geholpen bij deze evaluatie. Zij zijn met een vragenlijst langs de activiteiten gegaan en hebben ruim 70 sporters geïnterviewd. Zij hebben het erg leuk gevonden jullie te leren kennen. Hieronder een paar resultaten.

LEEFTIJD

De meeste sporters zijn tussen de 30 en 67 jaar.

SPORTIEF

80% sport 1 x per week bij SGK, 52% sport ook nog buiten SGK om. 31% zou nog wel een extra sport willen doen bij SGK. Hierbij worden judo en basketbal veel genoemd.

POPULAIR

Fitness en zwemmen doen jullie het liefst.

TIJDSTIP

Jullie sporten het liefst door de week overdag, de tweede voorkeur is in de avond en de derde voorkeur op de zaterdag.

VERVOER

8,5% van de sporters komt per fiets/brommer naar het sporten. 13% reist met het OV. 41% van de deelnemers komt met een taxibusje en 38% komt met de auto. 64% is tevreden over het vervoer, dat betekent dat vervoer bij 36% helaas niet helemaal prettig loopt. De reis is bijvoorbeeld te lang of de taxi rijdt niet op tijd. Waar mogelijk zijn wij in gesprek voor verbeteringen.

BEGELEIDING

Jullie zijn heel tevreden over onze sportleerkrachten en vrijwilligers. Daar zijn we blij mee!



Algemene SGK info

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. 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 gemaïld 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, gemaïld te worden naar ledenadministratie@sportbelangsgk.nl.

SPONSOREN

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

Algemeen Welzijn Fonds	Het Jeugdvakantieloket
Alle sponsors van de wintersportreis	Ingelse's going strong
DELA Fonds	Lion's club Voorburg
Dirk Jan en Kitty Reek Versteegh Stichting	Pasman Stichting
DR. C.J. Vaillant Stichting	Stichting De Lichtboei
Fonds 1818	Stichting De Menselijkheid
Fonds Kind & Handicap	Stichting Familie de Maar
Gemeente Den Haag	Stichting Pro Juventute
GMW Advocaten	Stichting SFO
Het Haags Groene Kruis Fonds	Stichting Thurkow Fonds

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

OIEVAARSPAS

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-Voorbrug 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.

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.

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.

SUBSIDIE SPORHULPMIDDELEN

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

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.

Vakantieoverzicht

SGK VAKANTIEOVERZICHT T/M VOORJAARSVAKANTIE 2025

Vakantie	Geen sport van	Tot en met	Wel sporten op
Kerstvakantie	22 december '24	5 januari '25	23 december '24
Voorjaarsvakantie	23 februari '25	2 maart '25	22 februari '25

Wekelijkse activiteiten

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 H.v.v. Laak	20.45 uur	Jan v. Beersstraat 69
16.30	17.30	Aerobics/dansen, 2 groepen		Middin Monsterseweg 216
17.45	18.15	Aerobics/dansen		Middin Gymzaal Binnenklingen
		Dinsdag		
15.45	16.45	Fitness chronisch zieken/LG		Leyweg 1452
17.45	18.30	Fit wandelen	18.45 uur	Zwedenburg
18.30	19.30	Fit lopen (snellere groep)	19.45 uur	Zwedenburg
		Woensdag		
13.45	14.30	Judo voor kinderen		Gymzaal Koetsveldschool
15.30	18.30	Kids Sportmix 3 groepen		Nijkerklaan 7
		Donderdag		
11.15	12.00	Zwemmen	12.15 uur	Escamphof
16.00	17.00	Hockey	17.15 uur	hdm
15.30	17.30	Zwemmen, 3 groepen		Zwembad Binnenklingen
18.00	19.00	Voetbal autisten, jeugd		vv PGS Vogel, Wijndaelerweg 9
17.00	18.00	Sbo voetbal, jeugd		Vv Pgs Vogel, Wijndaelerweg 9
19.00	20.00	Zaalsport	20.15 uur	Sporthal De Blinkerd, Seinpoststraat 150
20.00	20.45	Zwemmen	21.00 uur	Zwembad De Blinkerd
20.15	21.00	Zwemmen	21.15 uur	Zuiderparkbad, Mr Droogleever Fortuynweg 59
		Zaterdag		
10.00	12.00	Fitness, 2 groepen	11.15 of 12.00	Sporthal Loosduinen, Groen van Prinstererlaan 500
10.00	12.00	Tennis beginners	11.15 of 12.00	Sporthal Loosduinen
10.00	11.00	Badminton	11.15 uur	Sporthal Loosduinen
11.00	12.00	Zumba	12.00 uur	Sporthal Loosduinen
10.00	11.30	Tennis gevorderden	11.30 uur	Never Out Houtrust, Laan van Poot 38
11.00	12.30	Kids Zwemmen, 2 groepen	12.00 of 12.45	Zwembad Escamphof, Escamplaan 59
12.00	14.00	Bowlen 2 keer per maand	14.00 uur	Bowling Active Ockenburgh