



# BEWEEGWIJZER | Duin- en Bollenstreek AANGEPAST SPORTEN



# INTRODUCTIE

Welkom! Voor je ligt de sport- en beweegwijzer voor aangepast sporten in de Duin- en Bollenstreek. Hier vind je een overzicht van het aanbod van aangepaste sportmogelijkheden in de regio. Of je nu van balsporten, watersport, fietsen of dans houdt; er is vast en zeker iets dat bij jou past!

Het kan natuurlijk zijn dat het aanbod verandert. Het overzicht op [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl) is voortdurend actueel.

## **Beweegadvies**

Wil je meer informatie of beweegadvies op maat, neem contact op met de regiocoördinator Aangepast Sporten of de buurtsportcoach in jouw gemeente. De contactgegevens vind je in deze gids.





# INHOUD

**6**

Introductie gemeenten

**17**

Betekenis symbolen

**18**

Balsport

**26**

Watersport

**32**

Dans

**34**

Fitness

**36**

Bewegingsactiviteit

**40**

Fietsen en wandelen

**45**

Vechtsport

**47**

Paardensport

**49**

Overige

**52**

Uniek Sporten

**54**

Landelijke regelingen

**56**

Regioverband Duin- en Bollenstreek





# HILLEGOM



**AANSPREEKPUNT**

**Paul de Bree**

Buurtsportcoach



pdebree@sportsupport.nl



06-52722312



**HILLEGOM IN BEWEGING**

Gezondheid is van grote waarde. Voor ieder van ons individueel, maar ook voor onze samenleving als geheel. En het mooie is: ieder mens kan daar grote invloed op uitoefenen. Hoe? Door een leven lang actief te zijn en te blijven!

De gemeente Hillegom stimuleert sport en bewegen voor alle inwoners van de gemeente. Bijvoorbeeld door hen kennis te laten maken met het verenigingsaanbod. Wat is er in de buurt te doen? Hoe kun je je vrije tijd daar goed mee indelen? Wij geven de sportieve antwoorden op vragen waarmee je je hele leven vooruit kunt.



info@sportsupport.nl



023-5260302



<https://hillegominbeweging.nl/>

## FINANCIËLE REGELINGEN



### **Jeugdfonds Sport & Cultuur**

Helpt kinderen uit gezinnen met een laag inkomen om te sporten of een creatieve cursus te volgen. Betaalt contributie/lesgeld, biedt uitrustingssteun & organiseert activiteiten. Voor kinderen van 4 tot 18 jaar. Ouders/verzorgers kunnen online een aanvraag indienen. Kijk op: <https://jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/zuid-holland/>

### **Volwassenenfonds Sport & Cultuur**

Wil je meedoen aan een culturele of sportieve activiteit maar kun je dit niet betalen? Het Volwassenenfonds Sport en Cultuur helpt volwassenen vanaf 18 jaar met contributie of lesgeld. Bij inkomen tot 130% van het sociaal minimum kom je mogelijk in aanmerking. Vergoeding van extra benodigdheden voor het sporten is mogelijk.

### **Uniek Sporten Uitleen**

Met Uniek Sporten Uitleen kun je een sporthulpmiddel lenen. Op deze manier kun je een sport laagdrempelig uitproberen gedurende 4 maanden, zonder direct een hulpmiddel aan te hoeven schaffen. Via de Uitleen zijn beschikbaar. Zie voor meer informatie: <https://www.unieksporten.nl/zuid-holland/hillegom>

## VERVOER IN HILLEGOM



### **Regiotaxi Holland Rijnland**

Dit is een vorm van aanvullend openbaar vervoer voor mensen die door een lichamelijke of verstandelijke beperking niet van het reguliere openbaar vervoer gebruik kunnen maken. De regiotaxi brengt mensen van deur tot deur binnen de regio Holland Rijnland. Aanvragen kan via de WMO.



# KATWIJK

**AANSPREEKPUNT**

**Vincent Huizer**

Sociaal werker sport



vincenthuizer@welzijnskwartier.nl



06-82048300



**WELZIJNSKWARTIER**

Iedereen doet ertoe, hoort erbij, ontmoet en is zinvol bezig. Wij stimuleren dat iedereen actief mee kan doen, met specifieke aandacht voor mensen voor wie meedoen niet vanzelfsprekend is.

Onze sociaal werkers zijn toegerust en gedreven om de inwoners van de gemeente Katwijk in hun kracht te zetten. Wij gaan uit van ieders eigen kracht en faciliteren (groepen) inwoners hun zelfregie te versterken. We gebruiken methodieken die de formele en informele hulp in balans brengen. Zelfstandig beslissingen nemen werkt preventief, maakt gelukkiger, creëert minder uitval en verlaagt het beroep op (zorg) voorzieningen.



info@welzijnskwartier.nl



071 403 3323



www.welzijnskwartier.nl



## FINANCIËLE REGELINGEN



### Jeugdfonds Sport & Cultuur

Helpt kinderen uit gezinnen met een laag inkomen om te sporten of een creatieve cursus te volgen. Betaalt contributie/lesgeld, biedt uitrustingssteun & organiseert activiteiten. Voor kinderen van 4 tot 18 jaar. Ouders/verzorgers kunnen online een aanvraag indienen. Kijk op: <https://jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/zuid-holland/>

## VERVOER IN KATWIJK



### Katwijk Rijd(t) Mee

Als je ergens heen wilt, maar dit niet meer zelf kunt dan helpt Katwijk Rijd(t) Mee jou. Vervoer vóór en dóór inwoners van Katwijk. Vrijwillige chauffeurs kunnen jou binnen- en buiten de gemeente Katwijk brengen en ophalen:

- Vervoer binnen gemeente Katwijk: Wijkhopper
- Vervoer buiten gemeente Katwijk: ANWB Automaatje

Kijk voor meer informatie op:

<https://welzijnskwartier.nl/katwijkrijdtmee/>

### Regiotaxi Holland Rijnland

Dit is een vorm van aanvullend openbaar vervoer voor mensen die door een lichamelijke of verstandelijke beperking niet van het reguliere openbaar vervoer gebruik kunnen maken. De regiotaxi brengt mensen van deur tot deur binnen de regio Holland Rijnland. Aanvragen kan via de WMO.



# LISSE

**AANSPREEKPUNT**

**Dionne Scheepmaker**

Buurtwerker / buurtsportcoach



d.scheepmaker@welzijnskompas.nl



06 - 45331545



**LISSE ACTIEF**

Lisse Actief stimuleert een actief, sociaal en gezond leven voor jong en oud in Lisse! Dat doen we door activiteiten te organiseren, te netwerken en door ondersteuning te bieden voor Lissers zelf, lokale organisaties en (sport)verenigingen. Daarnaast zorgen we dat Lissers op de hoogte zijn van alles wat zij in Lisse kunnen doen op het gebied van sport, bewegen, cultuur en welzijn.

Team Buurtsportcoaches Lisse Actief is een samenwerking tussen verschillende maatschappelijke organisaties, waaronder Welzijnskompas, Welzijnskwartier, Sportfondsen, Stichting SportSupport Kennemerland, JOGG Lisse & The Pando Network.



teambsclisse@outlook.com



<http://www.lisseactief.nl>

## FINANCIËLE REGELINGEN



### **Jeugdfonds Sport & Cultuur**

Helpt kinderen uit gezinnen met een laag inkomen om te sporten of een creatieve cursus te volgen. Betaalt contributie/lesgeld, biedt uitrustingssteun & organiseert activiteiten. Voor kinderen van 4 tot 18 jaar. Ouders/verzorgers kunnen online een aanvraag indienen. Kijk op: <https://jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/zuid-holland/>

## VERVOER IN LISSE



### **Automaatje**

Vrijwilligers vervoeren mensen die minder mobiel zijn of geen vervoer hebben naar hun activiteit. De minimale leeftijd van automaatje is 18+.

### **Seniorenbus**

De seniorenbus brengt je van deur tot deur en is altijd op tijd! Onze vrijwilligers brengen je tegen betaling van een beperkte financiële vergoeding met de elektrische bus naar bijvoorbeeld de huisarts, het winkelcentrum of naar familie. Je bepaalt zelf hoe laat we je brengen en ophalen.

### **Regiotaxi Holland Rijnland**

Dit is een vorm van aanvullend openbaar vervoer voor mensen die door een lichamelijke of verstandelijke beperking niet van het reguliere openbaar vervoer gebruik kunnen maken. De regiotaxi brengt mensen van deur tot deur binnen de regio Holland Rijnland. Aanvragen kan via de WMO.





# NOORDWIJK



**AANSPREEKPUNT**

**Ralf Pompe**

Buurtsportcoach



ralf@sportbedrijfnoordwijk.nl



06-25044775



**SPORTBEDRIJF NOORDWIJK**

Wij brengen de inwoners van de gemeente Noordwijk (meer) in beweging! Dit doen wij door diverse sport- en beweegactiviteiten te organiseren, maar ook door verbinding te maken tussen sport- en beweegaanbieders en andere sectoren als zorg, welzijn, jeugdzorg, kinderopvang en onderwijs. Daarnaast brengen wij de inwoners in contact met het bestaande aanbod op het gebied van sport en bewegen, hieronder valt uiteraard ook aangepast sporten.

Zelf ben ik als buurtsportcoach aanspreekpunt voor het aangepast sporten, dus heb je een vraag of zoek je een passende sport, neem contact op!



sportencultuurloket@sportbedrijfnoordwijk.nl



www.sportbedrijfnoordwijk.nl



071 36 15493

## FINANCIËLE REGELINGEN



### **Jeugdfonds Sport & Cultuur**

Helpt kinderen uit gezinnen met een laag inkomen om te sporten of een creatieve cursus te volgen. Betaalt contributie/lesgeld, biedt uitrustingssteun & organiseert activiteiten. Voor kinderen van 4 tot 18 jaar. Ouders/verzorgers kunnen online een aanvraag indienen. Kijk op: <https://jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/zuid-holland/>

### **Volwassenenfonds Sport & Cultuur**

Wil je meedoen aan een culturele of sportieve activiteit maar kun je dit niet betalen? Het Volwassenenfonds Sport en Cultuur helpt volwassenen vanaf 18 jaar met contributie of lesgeld. Bij inkomen tot 130% van het sociaal minimum kom je mogelijk in aanmerking. Vergoeding van extra benodigdheden voor het sporten is mogelijk.

## VERVOER IN NOORDWIJK



### **Automaatje**

Vrijwilligers vervoeren mensen die minder mobiel zijn of geen vervoer hebben naar hun activiteit. De minimale leeftijd van automaatje is 18+.

### **Regiotaxi Holland Rijnland**

Dit is een vorm van aanvullend openbaar vervoer voor mensen die door een lichamelijke of verstandelijke beperking niet van het reguliere openbaar vervoer gebruik kunnen maken. De regiotaxi brengt mensen van deur tot deur binnen de regio Holland Rijnland. Aanvragen kan via de WMO.



# TEYLINGEN



**AANSPREEKPUNT**

**Joost Rotteveel**

Buurtsportcoach



joost@combibrug.nl



06-21604015



**STICHTING DE COMBIBRUG**

De Combibrug heeft de drive om met positieve impact een verandering in de samenleving te creëren. De onderwerpen die bij ons passen, zijn: vitaliteit voor iedereen, zingeving, aansluiting vinden in de maatschappij en een passend plekje op school, de club of vereniging. Daarmee willen wij zoveel mogelijk mensen bereiken, jong en oud.



info@combibrug.nl



www.combibrug.nl



## FINANCIËLE REGELINGEN



### **Jeugdfonds Sport & Cultuur**

Helpt kinderen uit gezinnen met een laag inkomen om te sporten of een creatieve cursus te volgen. Betaalt contributie/lesgeld, biedt uitrustingssteun & organiseert activiteiten. Voor kinderen van 4 tot 18 jaar. Ouders/verzorgers kunnen online een aanvraag indienen. Kijk op: <https://jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/zuid-holland/>

## VERVOER IN TEYLINGEN



### **Regiotaxi Holland Rijnland**

Dit is een vorm van aanvullend openbaar vervoer voor mensen die door een lichamelijke of verstandelijke beperking niet van het reguliere openbaar vervoer gebruik kunnen maken. De regiotaxi brengt mensen van deur tot deur binnen de regio Holland Rijnland. Aanvragen kan via de WMO.



# SYMBOLEN



Auditief (slechthorend / doof)



Gedragproblematiek



Lichamelijke beperking \*



Visueel (blind / slechtziend)



Meervoudige beperking



Verstandelijke beperking



Chronische aandoening



Niet aangeboren hersenletsel



Psychisch



Autisme Spectrum Stoornis



Alle doelgroepen

\*Het rolstoelsymbool hoeft niet direct iets te zeggen over de rolstoeltoegankelijkheid. Informeer naar de mogelijkheden!

# BALSPORT

 **HILLEGOM**

**VOETBAL**



Aanbieder: Stichting de Zevensprong  
Locatie: S.V. Hillegom, Stationsweg 37 Hillegom  
Contact: Frans Snaar  
E-mail: [franssnaar@outlook.com](mailto:franssnaar@outlook.com)  
Telefoon: 0252-411419 of 06-12972244  
Website: <https://stichtingdezevensprong.nl/>  
Voor: Jongeren en volwassenen







Aanbieder: FC Rijnvogels - Sportpark de Kooltuin  
Locatie: 1e Mientlaan  
Contact: Coby Guijt  
E-mail: cobyguijt@hotmail.com  
Telefoon: 06-30807289  
Website: [www.fcrijnvogels.nl](http://www.fcrijnvogels.nl)  
Voor: Kinderen, jongeren en volwassenen

Aanbieder: Rijnsburgse Boys  
Locatie: Noordwijkerweg 53A  
Contact: Robin Frijns  
E-mail: [g-voetbal@rijnsburgseboys.nl](mailto:g-voetbal@rijnsburgseboys.nl)  
Telefoon: 06-55160748  
Website: [www.rijnsburgseboys.nl](http://www.rijnsburgseboys.nl)  
Voor: Kinderen en jongeren



Aanbieder: VV Katwijk - Sportpark de Krom  
Locatie: De Krom 57  
Contact: Thomas Wempe  
E-mail: [secretarisG@vvkatwijk.nl](mailto:secretarisG@vvkatwijk.nl)  
Telefoon: 06-52053515  
Website: [www.vvkatwijk.nl](http://www.vvkatwijk.nl)  
Voor: Kinderen, jongeren en volwassenen



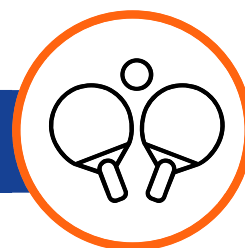
## TENNIS



Aanbieder: KLTv  
Locatie: Tennisparkweg 1  
Contact: Marco Vlieland  
E-mail: [marcovlieland@ziggo.nl](mailto:marcovlieland@ziggo.nl)  
Telefoon: 06-28845931  
Website: [www.kltv.nl](http://www.kltv.nl)  
Voor: Alle leeftijden



## TAFELTENNIS



Aanbieder: TTV Rijnsoever - Sportzaal TTV Rijnsoever  
Locatie: De Krom 57B  
Contact: Jeroen Holten  
E-mail: [jholten@casema.nl](mailto:jholten@casema.nl)  
Website: [www.ttvrijnsoever.nl](http://www.ttvrijnsoever.nl)  
Voor: Alle leeftijden



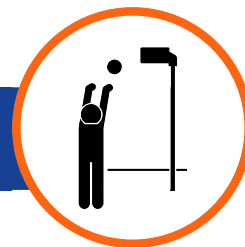
## ROLSTOELHOCKEY



Aanbieder: HC Catwyck - Sporthal Duinwetering  
Locatie: Duinwetering 105, Noordwijk  
E-mail: [rolstoelhockey@hccatwyck.nl](mailto:rolstoelhockey@hccatwyck.nl)  
Website: <https://www.hccatwyck.nl/>



# KORFBAL



Aanbieder: KV Madjoe  
Locatie: Waardlaan, Rijnsburg  
E-mail: [g-korfbal@kvmadjoe.nl](mailto:g-korfbal@kvmadjoe.nl)  
Website: [www.kvmadjoe.nl](http://www.kvmadjoe.nl)  
Voor: Kinderen en jongeren

## JEU DE BOULES



Aanbieder: Stichting de Zevensprong - Les Boules Fleuries  
Locatie: Gerard Doustraat 52  
Contact: Frans Snaar  
E-mail: [franssnaar@outlook.com](mailto:franssnaar@outlook.com)  
Telefoon: 0252-411419 of 06-12972244  
Website: [www.stichtingdezevensprong.nl](http://www.stichtingdezevensprong.nl)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren



## HOCKEY



Aanbieder: Hockeyclub Hisalis  
Locatie: Spekkelaan 2  
Contact: Maarten Knaap  
E-mail: [g-hockey@hisalis.nl](mailto:g-hockey@hisalis.nl)  
Telefoon: 06-41589121  
Website: [www.hisalis.nl](http://www.hisalis.nl)  
Voor: Jongeren en volwassenen







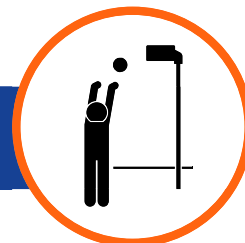
## **NOORDWIJK**

### **VOETBAL**



Aanbieder: VV Noordwijk - Sportpark Duinwetering  
Locatie: Duinwetering 105  
Contact: Marjolein de Goeij-Weijers  
E-mail: [evenementen@vvnoordwijk.nl](mailto:evenementen@vvnoordwijk.nl)  
Telefoon: 06-10633916  
Website: [www.vvnoordwijk.nl/ass-zaterdag](http://www.vvnoordwijk.nl/ass-zaterdag)  
Voor: Kinderen en Jongeren

## KORFBAL



Aanbieder: Korfbalvereniging Top - Sportcomplex TOP  
Locatie: Sportdreef 8, Sassenheim  
Contact: Laura Meeuwenberg  
E-mail: gkorfbal@kvtop.nl  
Telefoon: 0252-230937 of 06-55116304  
Website: [www.kvtop.nl/korfbal/g-korfbal](http://www.kvtop.nl/korfbal/g-korfbal)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren



## ROLSTOELHANDBAL



Aanbieder: Handbalvereniging Foreholte - De Tulp  
Locatie: Jacoba van Beierenweg, Voorhout  
Contact: Maaïke van de Reep  
E-mail: [maaikevdreep@gmail.com](mailto:maaikevdreep@gmail.com)  
Telefoon: 06-48736427  
Website: [www.hvforeholte.nl](http://www.hvforeholte.nl)  
Voor: Volwassenen





# WATERSPORT

## HILLEGOM

### ZWEMMEN



Aanbieder: Sportfondsen Hillegom - Zwembad de Vosse  
Locatie: Vosselaan 152  
Contact: Receptie  
E-mail: [info.devosse@sportfondsen.nl](mailto:info.devosse@sportfondsen.nl)  
Telefoon: 0252-519001  
Website: [www.devosse.nl](http://www.devosse.nl)  
Voor: Alle leeftijden



## KATWIJK

### ZWEMMEN



Aanbieder: Stichting Sport en Recreatie  
Locatie: Zwembad Aquamar, Piet Heinlaan 5  
Contact: Ellie Guijt  
E-mail: [info@senr.nl](mailto:info@senr.nl)  
Telefoon: 071-3618368  
Website: [www.senr.nl](http://www.senr.nl)  
Voor: Kinderen en jongeren



## ZWEMMEN



Aanbieder: Zwem- en waterpolo Katwijk  
Contact: Thomas Heemskerk  
E-mail: thomas\_17@live.nl  
Telefoon: 06-53690433  
Website: www.zpckatwijk.nl  
Voor: Jongeren



## WATERPOLO



Aanbieder: Stichting Sport en Recreatie  
Locatie: Zwembad Aquamar, Piet Heinlaan 5  
Contact: Ellie Guijt  
E-mail: info@senr.nl  
Telefoon: 071-3618368  
Website: www.senr.nl  
Voor: Kinderen en jongeren



Aanbieder: Zwem- en waterpolo Katwijk  
Locatie: Zwembad Aquamar, Piet Heinlaan 5  
Contact: Thomas Heemskerk  
E-mail: g-zwemmen@zpckatwijk.nl  
Telefoon: 06-53690433  
Website: www.zpckatwijk.nl  
Voor: Jongeren





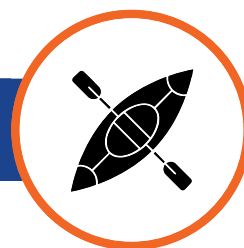
## DUIKEN



Aanbieder: Dive Post  
Locatie: Castellumplein 4, Valkenburg  
E-mail: [info@divepost.nl](mailto:info@divepost.nl)  
Telefoon: 071-4087775  
Website: [www.divepost.nl](http://www.divepost.nl)  
Voor: Kinderen, jongeren en volwassenen

## LISSE

## KANOVAREN



Aanbieder: Stichting de Zevensprong  
Locatie: Zwembad De Waterkanten, Sportlaan 21  
Contact: Patricia Boogerd  
E-mail: [zevensprongzwemmenlisse@gmail.com](mailto:zevensprongzwemmenlisse@gmail.com)  
Telefoon: 06-22046863  
Website: [www.stichtingdezevensprong.nl](http://www.stichtingdezevensprong.nl)  
Voor: Alle leeftijden

## ZWEMMEN



Aanbieder: Stichting de Zevensprong  
Locatie: Zwembad De Waterkanten, Sportlaan 21  
Contact: Patricia Boogerd  
E-mail: zevensprongzwemmenlisse@gmail.com  
Telefoon: 06-22046863  
Website: www.stichtingdezevensprong.nl  
Voor: Kinderen, jongeren en volwassenen



Aanbieder: Lisse Actief - Zwemmaatjes  
Locatie: Zwembad De Waterkanten, Sportlaan 21  
Contact: Dionne Scheepmaker  
E-mail: d.scheepmaker@welzijnskompas.nl  
Telefoon: 0252-414488  
Website: www.dewaterkanten.nl  
Voor: Volwassenen en senioren



## DUIKEN EN SNORKELLEN



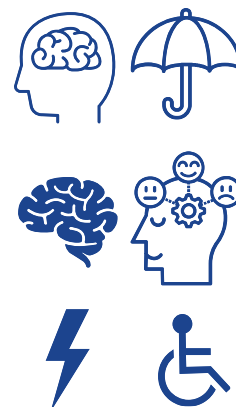
Aanbieder: Stichting de Zevensprong  
Locatie: Zwembad De Waterkanten, Sportlaan 21  
Contact: Patricia Boogerd  
E-mail: zevensprongzwemmenlisse@gmail.com  
Telefoon: 06-22046863  
Website: www.stichtingdezevensprong.nl  
Voor: Alle leeftijden



## ZWEMLES



Aanbieder: 's Heeren Loo Noordwijk  
Locatie: Zwarteweg 20  
Contact: Klantcontact  
E-mail: [info@klantcontact.nl](mailto:info@klantcontact.nl)  
Telefoon: 0800-3555555  
Website: [www.sheerenloo.nl](http://www.sheerenloo.nl)  
Voor: Kinderen en jongeren



## ZWEMMEN



Aanbieder: Reuring  
Locatie: Zwembad Binnenzee, Nieuwe Zeeweg 65  
Contact: Els Troch  
E-mail: [els.troch@sheerenloo.nl](mailto:els.troch@sheerenloo.nl)  
Telefoon: 06-50610135  
Website: [www.reuringnoordwijk.nl](http://www.reuringnoordwijk.nl)  
Voor: Volwassenen en senioren



## ZWEMMEN

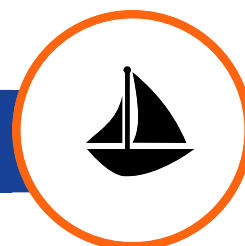


Aanbieder: Stichting de Zevensprong  
Locatie: Zwembad Binnenzee, Nieuwe Zeeweg 65  
Contact: Frans Snaar  
E-mail: [franssnaar@outlook.com](mailto:franssnaar@outlook.com)  
Telefoon: 0252-411419 of 06-12972244  
Website: [www.stichtingdezevensprong.nl](http://www.stichtingdezevensprong.nl)  
Voor: Kinderen, jongeren en volwassenen

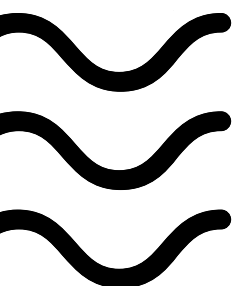


## TEYLINGEN

## ZEILEN



Aanbieder: Zeilschool 't Vossenhol  
Locatie: Hellegatspolder 3, Warmond  
Contact: Willemijn Bergsma  
E-mail: [info@vossenhol.nl](mailto:info@vossenhol.nl)  
Website: [www.vossenhol.nl](http://www.vossenhol.nl)  
Voor: Volwassenen









# DANS

## KATWIJK

### ROLSTOELDANSEN

Aanbieder: Dansende Wielen - 't Raamwerk  
Locatie: Zeehosplein 25, Katwijk aan Zee  
Contact: Mia van Duijn  
E-mail: mia@dmc-katwijk.nl  
Telefoon: 071-4074356 of 06-53742050  
Website: [www.facebook.com/Dansendewielen](https://www.facebook.com/Dansendewielen)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren



### DANSEN

Aanbieder: Dansclub Sjansee (Stichting Sport en Recreatie)  
Locatie: Tripodia Katwijk, Hoornseplein 155  
Contact: Dineke Zwaan  
E-mail: dinekeouwehand@ziggo.nl  
Website: [www.senr.nl](http://www.senr.nl)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren





## **TEYLINGEN**

### **STIJLDANSEN**



Aanbieder: Stichting Zevensprong  
Locatie: Rusthofflaan 27A, Sassenheim  
Contact: Frans Snaar  
E-mail: [franssnaar@outlook.com](mailto:franssnaar@outlook.com)  
Telefoon: 0252-411419 of 06-12972244  
Website: [www.stichtingdezevensprong.nl](http://www.stichtingdezevensprong.nl)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren



### **ROLSTOELDANSEN**



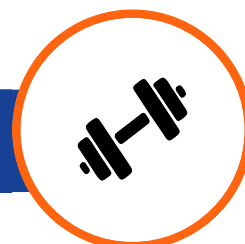
Aanbieder: Stichting Zevensprong  
Locatie: Rusthofflaan 27A, Sassenheim  
Contact: Frans Snaar  
E-mail: [franssnaar@outlook.com](mailto:franssnaar@outlook.com)  
Telefoon: 0252-411419 of 06-12972244  
Website: [www.stichtingdezevensprong.nl](http://www.stichtingdezevensprong.nl)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren



# FITNESS

## HILLEGOM

### MEDISCH FITNESS

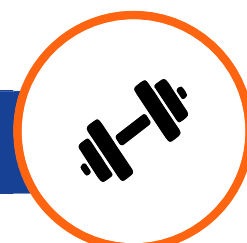


Aanbieder: Fysioexpert Hillegom  
Locatie: Fysiocentrum Huta Galung, Wilsonweg 28  
Contact: N. Cremers  
E-mail: [hillegom@fysioexpert.nl](mailto:hillegom@fysioexpert.nl)  
Telefoon: 0252-532323  
Website: [www.fysioexpert.nl/hillegom](http://www.fysioexpert.nl/hillegom)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren



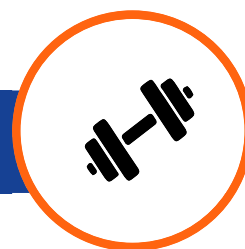
## KATWIJK

### FITNESS

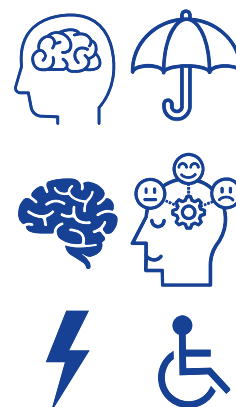


Aanbieder: Multisport  
Locatie: De Maessloot 17, Rijnsburg  
Contact: E. van der Meij  
E-mail: [info@multisportbv.nl](mailto:info@multisportbv.nl)  
Telefoon: 071-4020965  
Website: [www.multisportbv.nl](http://www.multisportbv.nl)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren



**FITNESS**

Aanbieder: 's Heeren Loo Noordwijk  
Locatie: Zwarteweg 20  
Contact: Klantcontact  
E-mail: [info@klantcontact.nl](mailto:info@klantcontact.nl)  
Telefoon: 0800-3555555  
Website: [www.sheerenloo.nl](http://www.sheerenloo.nl)  
Voor: Kinderen en jongeren



---

Aanbieder: Fit met Zorg  
Locatie: Walserij 68  
Contact: Rieneke Wielenga  
E-mail: [info@fitmetzorg.nl](mailto:info@fitmetzorg.nl)  
Telefoon: 0252-514853  
Website: [www.fitmetzorg.nl](http://www.fitmetzorg.nl)  
Voor: Alle leeftijden



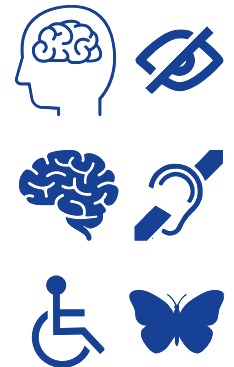


# BEWEGINGS- ACTIVITEITEN

## HILLEGOM

### BEWEEGLES MET DEMENTIE

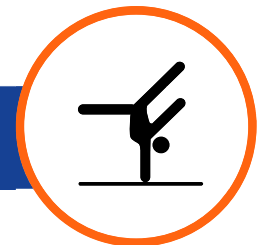
Aanbieder: Bollenstroom - Ontmoetingscentrum  
Locatie: Mariastraat 28  
Voor: Senioren



## KATWIJK

### GYMNASTIEK

Aanbieder: Stichting Sport en Recreatie  
Locatie: Leidse Buitenschool, Duinoordweg 2-4  
Contact: Ellie Guijt  
E-mail: [info@senr.nl](mailto:info@senr.nl)  
Telefoon: 071-3618368  
Website: [www.senr.nl](http://www.senr.nl)  
Voor: Kinderen en jongeren

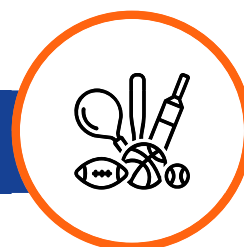






## NOORDWIJK

### SPORT, SPEL EN BEWEGEN



Aanbieder: Friendsunited  
Locatie: Sportpark Duinwetering, Duinwetering 105  
Contact: Monique Jägers  
E-mail: [info@friendsunited.nl](mailto:info@friendsunited.nl)  
Telefoon: 06-30938998  
Website: [www.friendsunited.nl](http://www.friendsunited.nl)  
Voor: Kinderen, jongeren en volwassenen



---

Aanbieder: Reuring  
Locatie: Sportpark Duinwetering, Duinwetering 105  
Contact: Els Troch  
E-mail: [els.troch@sheerenloo.nl](mailto:els.troch@sheerenloo.nl)  
Telefoon: 06-50610135  
Website: [www.reuringnoordwijk.nl](http://www.reuringnoordwijk.nl)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren





## SPORT, SPEL EN BEWEGEN



Aanbieder: Muziekvereniging St. Jeanne d'Arc  
Locatie: Ambachtsweg 2, Noordwijkerhout  
Contact: Sandra de Winter  
E-mail: sandradewinter@ziggo.nl  
Telefoon: 06-51730939  
Website: [www.stjeannedarc.nl](http://www.stjeannedarc.nl)  
Voor: Kinderen en jongeren



## TEYLINGEN

### FITKIDS



Aanbieder: Fitkids Fysiotherapie Lünemann  
Locatie: Essenlaan 44, Sassenheim  
Contact: Lisette Lünemann  
E-mail: [info@fysiolunnemann.nl](mailto:info@fysiolunnemann.nl)  
Telefoon: 0252-214512  
Website: [www.fysiolunnemann.nl](http://www.fysiolunnemann.nl)  
Voor: Kinderen





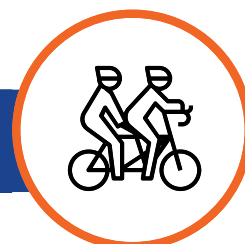




# FIETSEN EN WANDELEN

## HILLEGOM

### FIETSEN



Aanbieder: Fietsmaatjes Hillegom Lisse  
Contact: Coördinator Hillegom  
E-mail: [coordinatorhillegom@fietsmaatjeshillegomlisse.nl](mailto:coordinatorhillegom@fietsmaatjeshillegomlisse.nl)  
Telefoon: 06-36153472  
Website: [www.fietsmaatjeshillegomlisse.nl](http://www.fietsmaatjeshillegomlisse.nl)  
Voor: Alle leeftijden



### WANDELEN

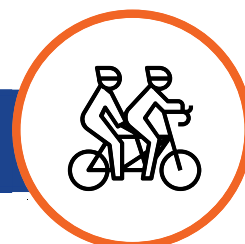


Aanbieder: SportSupport Diabetes Challenge  
Locatie: Gemeentehuis, Hoofdstraat 115  
Contact: Leonie Verstegen  
E-mail: [Lverstegen@sportsupport.nl](mailto:Lverstegen@sportsupport.nl)  
Telefoon: 06-51064085  
Website: [sportsupport.nl](http://sportsupport.nl)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren

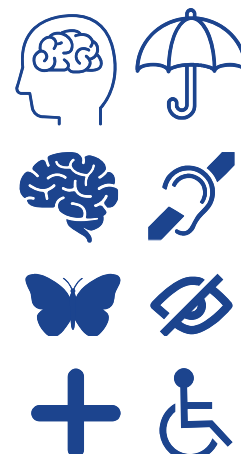




## FIETSEN



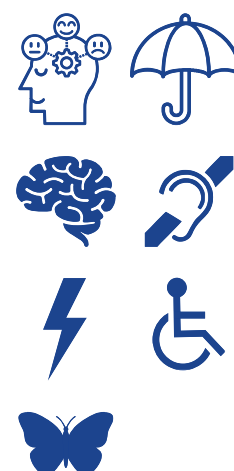
Aanbieder: Fietsmaatjes Hillegom Lisse  
Contact: Coördinator Lisse  
E-mail: [coordinatorlisse@fietsmaatjeshillegomlisse.nl](mailto:coordinatorlisse@fietsmaatjeshillegomlisse.nl)  
Telefoon: 06-43514523  
Website: [www.fietsmaatjeshillegomlisse.nl](http://www.fietsmaatjeshillegomlisse.nl)  
Voor: Alle leeftijden



## NORDIC WALKING



Aanbieder: Stichting de Zevensprong  
Locatie: Parkeerterrein Spekkelaan Lisse  
Contact: Emmy van Dijk  
E-mail: [emmyvandijk@hotmail.com](mailto:emmyvandijk@hotmail.com)  
Telefoon: 06-10363328  
Website: [www.stichtingdezevensprong.nl](http://www.stichtingdezevensprong.nl)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren







## WANDELEN

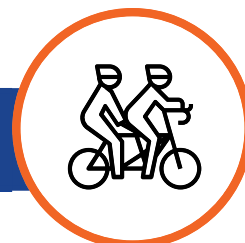


Aanbieder: Wandel Gezond Lisse Rond  
Locatie: Cinema Floralis  
Contact: Leonie Verstegen  
E-mail: lverstegen@sportsupport.nl  
Telefoon: 06-51064085  
Website: www.lisseactief.nl  
Voor: Volwassenen en senioren



## NOORDWIJK

## FIETSEN



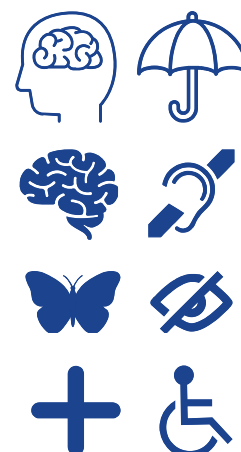
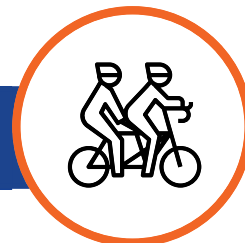
Aanbieder: Fietsmaatjes Noordwijk  
Contact: Coördinator Fietsmaatjes Noordwijk  
E-mail: fietsmaatjesnoordwijk@gmail.com  
Telefoon: 06-23201882  
Voor: Alle leeftijden



## **NOORDWIJK**

### **FIETSEN**

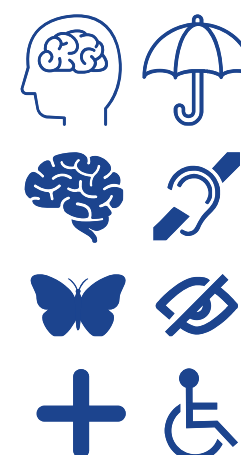
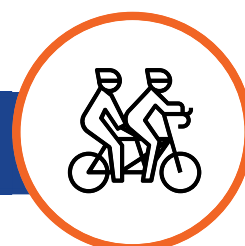
Aanbieder: Fietsmaatjes De Zilk  
Locatie: Zilkerduinweg 371 , De Zilk  
Contact: Ralf Pompe  
E-mail: [info@fietsmaatjesdezilk.nl](mailto:info@fietsmaatjesdezilk.nl)  
Telefoon: 06-25044775  
Website: [www.fietsmaatjesdezilk.nl](http://www.fietsmaatjesdezilk.nl)  
Voor: Alle leeftijden



## **TEYLINGEN**

### **FIETSEN**

Aanbieder: Fietsmaatjes Teylingen  
Contact: Ank Broeders  
E-mail: [info@fietsmaatjesteylingen.nl](mailto:info@fietsmaatjesteylingen.nl)  
Website: <https://fietsmaatjesteylingen.nl/>  
Voor: Alle leeftijden





## NOORDWIJK

### JUDO

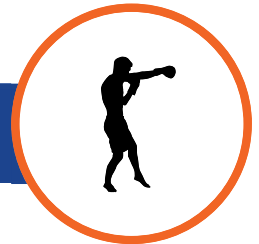


Aanbieder: 's Heeren Loo Noordwijk  
Locatie: Zwarteweg 20  
Contact: Klantcontact  
E-mail: [info@klantcontact.nl](mailto:info@klantcontact.nl)  
Telefoon: 0800-3555555  
Website: [www.sheerenloo.nl](http://www.sheerenloo.nl)  
Voor: Kinderen, jongeren en volwassenen

### KICKBOXING



Aanbieder: 's Heeren Loo Noordwijk  
Locatie: Zwarteweg 20  
Contact: Klantcontact  
E-mail: [info@klantcontact.nl](mailto:info@klantcontact.nl)  
Telefoon: 0800-3555555  
Website: [www.sheerenloo.nl](http://www.sheerenloo.nl)  
Voor: Kinderen, jongeren en volwassenen



Aanbieder: Dojo Osaka  
Locatie: Haven 217  
E-mail: [info@pt-and-more.nl](mailto:info@pt-and-more.nl)  
Telefoon: 06-12507423  
Website: [www.dojo\\_osaka.com](http://www.dojo_osaka.com)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren







# PAARDENSPORT

## HILLEGOM

### PAARDRIJDEN



Aanbieder: Stichting de Zevensprong  
Locatie: Manege Hillegom, Oudeweerlaan 60  
Contact: Frans Snaar  
E-mail: [franssnaar@outlook.com](mailto:franssnaar@outlook.com)  
Telefoon: 0252-411419 of 06-12972244  
Website: [www.stichtingdezevensprong.nl](http://www.stichtingdezevensprong.nl)  
Voor: Jongeren en volwassenen



## NOORDWIJK

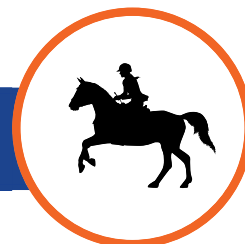
### PAARDRIJDEN



Aanbieder: Stichting de Zevensprong  
Locatie: Manege Bakker, Schulpweg 62  
Contact: Frans Snaar  
E-mail: [franssnaar@outlook.com](mailto:franssnaar@outlook.com)  
Telefoon: 0252-411419 of 06-12972244  
Website: [www.stichtingdezevensprong.nl](http://www.stichtingdezevensprong.nl)  
Voor: Jongeren, volwassenen en senioren



## PAARDRIJDEN



Aanbieder: Stichting Manege No Limits Noordwijk  
Locatie: Manege No Limits, Schulpweg 129  
Contact: Judith van Wiggen  
Website: [www.nolimitsnoordwijk.nl](http://www.nolimitsnoordwijk.nl)  
Voor: Alle leeftijden



## LISSE

## PAARDRIJDEN



Aanbieder: Manege Puntenburg  
Locatie: Spekkelaan 16  
E-mail: [info@puntenburg.org](mailto:info@puntenburg.org)  
Telefoon: 06-52038419  
Website: [www.puntenburg.org](http://www.puntenburg.org)  
Voor: Kinderen en jongeren





# OVERIGE SPORTEN

## KATWIJK

### ATLETIEK



Aanbieder: AV Rijnsoever  
Locatie: Olympiaweg 2  
Contact: Jan Hazekamp  
E-mail: [janhazekamp@hotmail.com](mailto:janhazekamp@hotmail.com)  
Telefoon: 06-28143303  
Website: [www.avrijnsoever.nl](http://www.avrijnsoever.nl)  
Voor: Kinderen, jongeren en volwassenen



### DARTEN



Aanbieder: De Katwijkse Dartvereniging  
Locatie: Sporthal Cleijn Duin, Stadhoudersdreef 1  
Contact: Patricia Roodbergen  
E-mail: [Dekatwijksedartvereniging@hotmail.com](mailto:Dekatwijksedartvereniging@hotmail.com)  
Telefoon: 06-31201771  
Website: [www.facebook.com/dekatwijksedartvereniging](http://www.facebook.com/dekatwijksedartvereniging)  
Voor: Alle leeftijden





## SCHAATSEN



Aanbieder: IJclub Voorwaarts  
Locatie: Goerie 1  
Contact: Ab en Coby Bakker  
E-mail: [ijclub@ijclubvoorwaartskatwijk.nl](mailto:ijclub@ijclubvoorwaartskatwijk.nl)  
Website: [ijclubvoorwaartskatwijk.nl](http://ijclubvoorwaartskatwijk.nl)  
Voor: Kinderen, jongeren en volwassenen



## REGIO

## DIVERSE ACTIVITEITEN



Aanbieder: Stichting de Zevensprong  
Contact: Frans Snaar  
E-mail: [franssnaar@outlook.com](mailto:franssnaar@outlook.com)  
Telefoon: 0252-411419 of 06-12972244  
Website: [www.stichtingdezevensprong.nl](http://www.stichtingdezevensprong.nl)  
Toelichting: Stichting de Zevensprong is een vereniging in de Duin- en Bollenstreek met activiteiten voor mensen met een beperking. Kijk op de website voor het actuele aanbod.



**Samen zoeken wij naar een  
sport die bij jou past!**

# UNIEK SPORTEN



Hulpmiddelen



Sportzoeker



Sportadvies



Crowdfunding



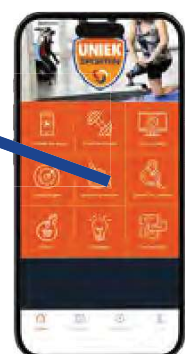
Inspiratie en verhalen



Uniek Sporten Thuis



Aanbod  
aanmelden



Uniek Sporten is een platform waar je makkelijk sporten kunt vinden als je een beperking of aandoening hebt.



[www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl)

## **SPORTZOEKER**

Met de sportzoeker kan je makkelijk per gemeente / regio zoeken naar actueel aangepast sportaanbod. Daarnaast is het mogelijk om een paar vragen in te vullen die je kunnen helpen bij het vinden van een geschikt aanbod:

<https://www.unieksporten.nl/sporter/sport-zoeken>

Vragen of advies nodig? Neem contact op met de contactpersonen in deze gids.

## **HULPMIDDELEN**

Kom je na een aanvraag bij de WMO, Zvw of Wlz geld tekort voor een sporthulpmiddel, of is je aanvraag afgewezen, dan kun je bij Uniek Sporten Hulpmiddelen financiering aanvragen. Als je aanvraag wordt goedgekeurd, vergoeden zij meestal 85% van het bedrag; de resterende 15%, maximaal 250 euro, is je eigen bijdrage. Dit bedrag kun je zelf betalen of via het crowdfundingplatform ophalen.

## **THUIS BEWEGEN**

Met Uniek Sporten Thuis kan jij thuis sporten en bewegen. De workouts zijn gemaakt voor én door sporters met een beperking! Met Uniek Sporten Thuis krijg je gratis toegang tot de leukste workouts, speciaal voor jou!



## FINANCIËLE REGELINGEN

### **Sportvervoersvoorziening**

Biedt kilometersubsidie voor teamsporters met ernstige beperkingen bij NOC\*NSF erkende clubs voor training en wedstrijden.

### **Volwassenenfonds Sport & Cultuur**

Het Volwassenenfonds Sport en Cultuur helpt volwassenen vanaf 18 jaar met contributie of lesgeld. Bij inkomen tot 130% van het sociaal minimum komt u mogelijk in aanmerking. Extra aanvragen voor benodigdheden zijn ook mogelijk.

### **Jeugdfonds Sport & Cultuur**

Helpt kinderen uit gezinnen met een laag inkomen om te sporten of een creatieve cursus te volgen. Betaalt contributie/lesgeld, biedt uitrustingssteun & organiseert activiteiten. Voor kinderen van 4 tot 18 jaar. Ouders/verzorgers kunnen online een aanvraag indienen.

## VERVOERSMOGELIJKHEDEN

### **De regiecentrale**

Vormt een verbindende schakel tussen allerlei vormen van vervoer én de reizigers. Oftewel één loket waar de reis van A naar B kan worden geregeld met allerlei vormen van vervoer.

## **Vervoersbus van de Dirk Kuyt Foundation**

Op aanvraag kan een groep mensen met een beperking naar hun sportaccommodatie, een wedstrijd of een toernooi vervoerd worden in de regio Zuid Holland. De bus (met chauffeur) is aangepast waardoor zowel personen met en zonder rolstoel mee kunnen rijden.

## **ANWB AutoMaatje**

Vrijwilligers kunnen met hun eigen auto minder mobiele plaatsgenoten vervoeren tegen een kleine onkostenvergoeding. Een vergelijkbaar initiatief is AutoMobiel.

## **Dorpsauto's of -busjes**

Een coördinator en een groep vrijwillige chauffeurs verzorgen (aanvullend) vervoer voor dorpsbewoners

## **MEE op Weg**

Vergroot mobiliteit voor mensen met beperkingen door hen samen met een vrijwilliger te leren zelfstandig reizen.

## **Glimble APP**

Glimble is een reisapp die mensen met beperkingen helpt hun reizen te plannen. De app biedt routeadvies voor openbaar vervoer, inclusief aanpassingen voor rolstoelgebruikers en visuele beperkingen. Gebruikers ontvangen realtime informatie, kunnen vertragingen checken en routes plannen, waardoor ze zelfstandig en met meer vertrouwen kunnen reizen.





# REGIOVERBAND DUIN- EN BOLLENSTREEK

**AANSPREEKPUNT**

**Marieke Reitsma**

Coördinator Aangepast Sporten



mreitsma@teamsportservice.nl



06-55008871



**TEAM SPORTSERVICE  
ZUID-HOLLAND**

Het regionaal samenwerkingsverband Aangepast Sporten Duin- & Bollenstreek zet zich in om sporten en bewegen voor iedereen mogelijk te maken! Het samenwerkingsverband bestaat uit de gemeenten Katwijk, Noordwijk, Hillegom, Lisse en Teylingen.

De buurtsportcoaches van deze 5 gemeenten werken samen, organiseren activiteiten, ondersteunen sportclubs en geven sportadviezen. Zij richten zich daarbij op inwoners uit de regio (jong en oud) met een (lichamelijke of verstandelijke) beperking of chronische aandoening. De regionaal regisseur aangepast sporten, vanuit Team Sportservice Zuid-Holland, is coördinator en aanspreekpunt in de Duin- en Bollenstreek.



<https://teamsportservice.nl>



Dit is een uitgave van:

Team Sportservice Zuid-Holland  
Hillegom in beweging  
Welzijnskwartier Katwijk  
Team Buurtsportcoaches Lisse Actief  
Sportbedrijf Noordwijk  
Stichting de Combibrug

Deze is mede mogelijk gemaakt door Gemeente Hillegom, Gemeente Noordwijk, Gemeente Lisse, Gemeente Katwijk en Gemeente Teylingen.

