



Sportraad
van Delft



Van zitten word je moe – daarom moet je bewegen

We zitten met z'n allen steeds meer: kinderen op school, volwassenen achter de computer of in de auto. Maar wist je dat je van te veel zitten juist moe wordt? Bewegen daarentegen geeft energie, maakt je vrolijk en helpt je beter concentreren en maakt ons fitter, zowel lichamelijk als mentaal. En het mooie is: dat plezier in bewegen kun je al vanaf jonge leeftijd aanleren!

Spelenderwijs leren bewegen

Een laagdrempelige manier om al vroeg te beginnen, is bijvoorbeeld peutergym. Peutergym is een ideale manier om al op jonge leeftijd spelenderwijs kennis te maken met bewegen. Klimmen, rollen, springen. Het is niet alleen goed voor balans en coördinatie, maar ook voor het plezier in bewegen. Als kinderen vroeg leren dat bewegen leuk en normaal is, nemen ze dat mee voor de rest van hun leven. Het is het mooiste cadeau dat je ze kunt geven: energie, gezondheid en plezier dat een leven lang meegaat.

Laat kinderen proeven van verschillende sporten

Niet alle kinderen die op zesjarige leeftijd gaan voetballen, hockeyen of honkballen blijven dit hun hele leven doen. Als ze echt hun hele leven dit blijven doen is dat fantastisch! Maar een deel van de kinderen vindt een bepaalde sport na verloop van tijd eigenlijk niet meer zo leuk. Of ze hebben minder talent voor deze sport dan hun vriendjes. Blijven ze dan wel 'lid' of stoppen ze op een gegeven moment? En wat gebeurt er als ze verhuizen, naar de middelbare school gaan en andere 'geneugten' van het leven ontdekken? Cijfers wijzen uit dat de sportparticipatie van kinderen na hun twaalfde leeftijd drastisch afneemt. Een tweede grote daling zien we rond het achttiende levensjaar.

Delftse Sportweek – Ontdek welke sport bij je past!

Laat kinderen daarom kennismaken met verschillende sporten en beweegactiviteiten. Zo ontdekken ze zelf wat bij hen past. Variatie zorgt ervoor dat bewegen afwisselend en leuk blijft. Kijk daarom tijdens de Delftse Sportweek eens rond en probeer een nieuwe sport!

Samen verantwoordelijkheid

Ouders, scholen en sport-

In Delft is er wel een divers aanbod voor peuters bij kinderopvanglocaties. Publiek toegankelijke peutergym wordt momenteel door Haaglanden Beweegt ontwikkeld onder de naam Nijntje Pleintje. Meer info volgt binnenkort.

verenigingen spelen hierbij een grote rol. Door bewegen vanzelfsprekend en leuk te maken, helpen we kinderen een actieve leefstijl op te bouwen – een investering waar ze hun hele leven profijt van hebben.

(Bron en inspiratie o.a. Firma Leef - sportmarketing)



Foto: Pexels

Er zijn mooie voorbeelden van topsporters die zo goed zijn in hun sport, juist omdat ze verschillende sporten hebben gedaan. Een voorbeeld is de voetballer **Zlatan Ibrahimovic**. Zlatan wordt geroemd om zijn creativiteit en lenigheid. Zlatan haalde op zeventienjarige leeftijd de zwarte band in taekwondo. **Rafael Nadal** combineerde het tennissen vroeger altijd met voetballen, tot zijn twaalfde jaar speelde hij zelfs meer voetbal dan tennis! De Engelse wielrenner **Marc Cavendish** beoefende snelschaken om zijn reflexen te onderhouden en zag de denksport ook als hersentraining om snel beslissingen te kunnen nemen.

De Delftse Sportweek is terug

Van 19 t/m 28 september 2025 bruist Delft van de sport en energie. Tien dagen lang zetten sportverenigingen hun deuren wijd open voor iedereen die wil bewegen, nieuwe dingen wil proberen of gewoon eens wil kijken wat er allemaal te doen is.

Of je nu een fanatieke sporter bent, een tijdje niets meer hebt gedaan of gewoon nieuwsgierig bent: er is voor ieder wat wils. Van teamsporten tot individuele trainingen, van rustige beweeg-

activiteiten tot uitdagende workouts. Door mee te doen ontdek je niet alleen hoe leuk en gezond sporten kan zijn, maar steun je ook de Delftse sportverenigingen.

Jouw aanwezigheid en enthousiasme helpen hen groeien en bloeien – en maken het mogelijk dat Delft een stad blijft waar sport voor iedereen toegankelijk is. Zet de data in je agenda, trek je sportkleding aan en ervaar hoe goed het voelt om actief te

zijn. Doe gratis mee en laat je inspireren!

Kijk naar het aanbod op www.sportenindelft.nl of scan de QR-code



Foto:
Leonique Hardin

Sport moet leuk én veilig zijn

Iedereen moet met plezier kunnen sporten, zonder zorgen over pesten, discriminatie of ongewenst gedrag. Een sociaal veilige en inclusieve sportomgeving zorgt dat iedereen mee kan doen en dat een sportvereniging groeit in vertrouwen en sportplezier.

De 4 V's voor een veilige sportomgeving

NOC*NSF heeft vier basiseisen opgesteld. Deze 4 V's helpen sportverenigingen om een sociaal veilige sportomgeving te bieden. Vanaf 1 januari 2027 moet elke sportvereniging hieraan voldoen om ondersteuning van de gemeente te krijgen. De verenigingsondersteuners van Haaglanden Beweegt helpen sportverenigingen hiermee.

1. Alle trainers en coaches die

werken met jeugd of kwetsbare groepen moeten een VOG hebben.

2. Elke sportvereniging moet een vertrouwenscontactpersoon hebben.

3. Sportverenigingen leggen vast wat de normen en waarden zijn op de vereniging in een gedragscode.

4. Trainers en coaches leren hoe ze veilig en respectvol met sporters omgaan.

Wilt u meer weten?

Binnenkort is meer informatie te vinden op de website van de Sportraad www.sportraadvandelft.nl en op www.sportenindelft.nl om aan de slag te gaan met sociaal veilig sporten.

Hé Delft!

Gratis sport

of activiteit

proberen?

Delftse Sportweek

Tijdens de Delftse Sportweek kan iedereen weer gratis een sport of activiteit uitproberen bij verenigingen, clubs en sportbedrijven. Gratis meetraineren. Bijzondere clinics volgen. Meedoen met workshops. Wedstrijdjes spelen. Je vitaliteit en conditie testen. Of leren van ervaren sporters. Het kan allemaal tijdens de Delftse Sportweek.

19 t/m 28 september

sportenindelft.nl

Bekijk het hele programma hier: