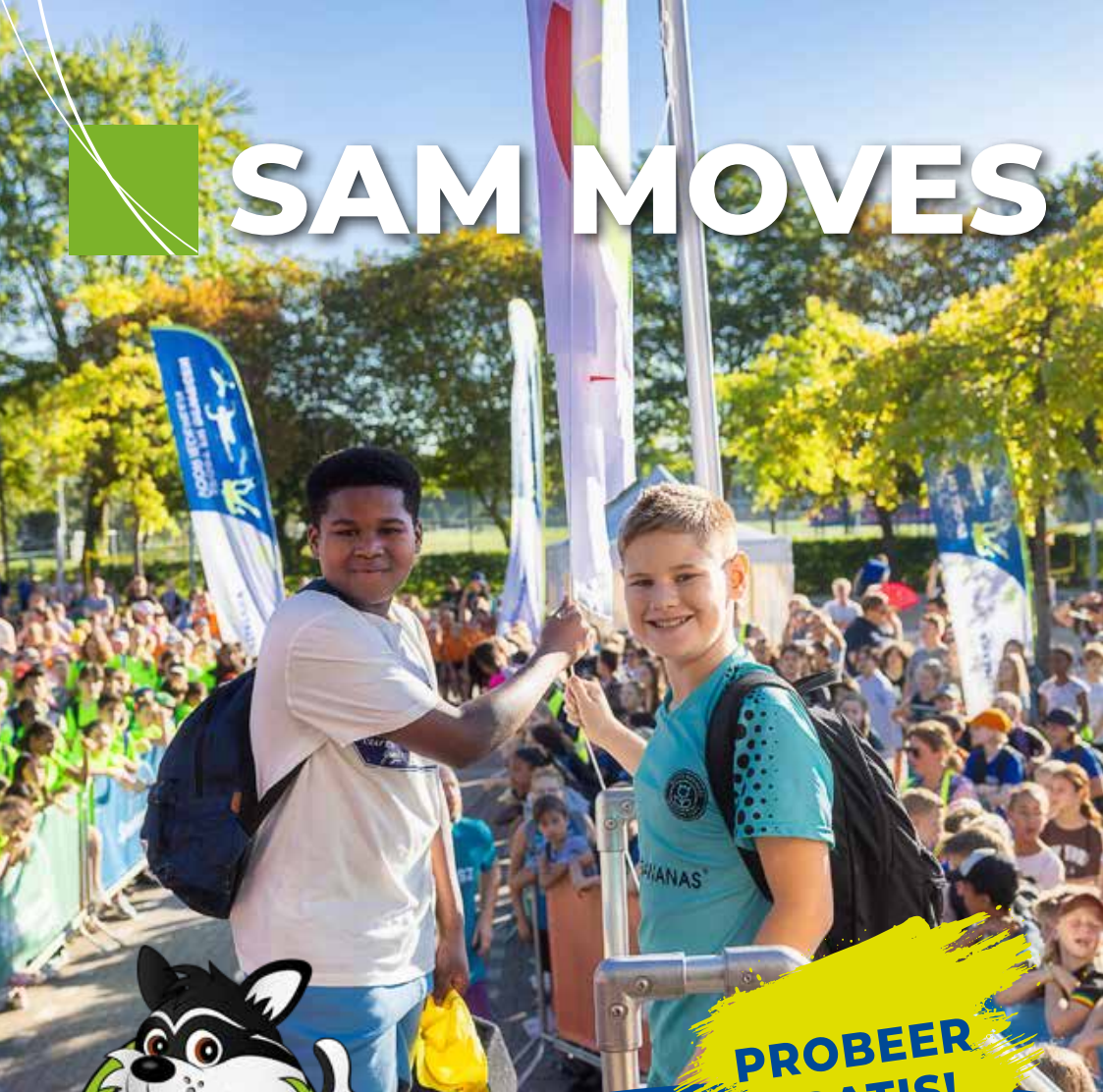




SAM MOVES



**PROBEER
GRATIS!**

Wageningen

Najaar 2026

Sportservice
De Vallei

Welkom bij SAM Moves!

Namens team Wageningen van Sportservice De Vallei heten we jou van harte welkom. Met SAM Moves ontdek je op een leuke en makkelijke manier allerlei sporten bij verenigingen bij jou in de buurt. Kies, probeer, ervaar en geniet. We wensen je heel veel sportplezier dit najaar!



Inhoud

Welkom	2
Inhoud	3
SAM School Olympiade	4
SAM Moves	5
Sporten september	6
Sporten oktober	8
Sporten november	10
Sporten december	12
Bewegingsonderwijs door Sportservice De Vallei	14
Gezonde leefstijl rondom school	15
Aangepast sporten in Wageningen	16
Coaching voor kinderen met overgewicht	17
Voor senioren	17
Financiële ondersteuning	18
Buurtsportcoach Jeugd	19

Wij zijn Sportservice De Vallei

Samen maken we onze regio gezond en sportief! Wij zorgen ervoor dat iedereen kan sporten en bewegen: kinderen en volwassenen, met of zonder beperking. Want bewegen is leuk, gezond én gezellig. Ons doel? In 2040 bewegen minstens 75 van de 100 inwoners genoeg. Doe jij ook mee?

"Sport en bewegen voor iedereen"



SAM School Olympiade

Op 17 september 2026 doen in Wageningen bijna 1.000 leerlingen uit groep 6, 7 en 8 mee aan de SAM School Olympiade. Een dag vol sport, spel en plezier. Kinderen ontdekken meer dan 30 sport- en culturaanbieders, volgen inspirerende clinics en maken kennis met nieuwe vormen van bewegen, cultuur en met elkaar. Het motto is simpel: meedoen is belangrijker dan winnen.

Na deze sportieve dag stopt het ontdekken niet. Met SAM Moves kun je het hele najaar blijven uitproberen wat bij je past. In dit boekje vind je allerlei sporten waarbij je een proefles kunt volgen. Van korfbal tot dans, van atletiek tot basketbal, en misschien zelfs iets wat je nog nooit hebt gedaan.

Probeer verschillende sporten uit, ontdek waar je blij van wordt en geniet vooral van het plezier. Misschien maak je nieuwe vrienden, leer je een nieuwe skill of ontdek je zelfs jouw favoriete sport. Zo groeit één sportieve dag bij de Olympiade uit tot een heel najaar vol ontdekken met SAM School Olympiade.



SAM Moves

SAM Moves is voor alle kinderen die willen ontdekken welke sport bij hen past. In het najaar van 2026 kunnen leerlingen van groep 3 t/m 8 verschillende sporten uitproberen bij Wageningse sportverenigingen. Ze doen mee in een bestaande training of les, zodat ze de sport, de club en de sfeer goed leren kennen.



Met dit boekje kun jij elke maand een sport kiezen die je wil proberen. Inschrijven gaat eenvoudig: scan de QR-code van de maand en meld je aan voor een sport die je wil proberen. Ben je ingeschreven? Dan mag je de hele maand meedoen met de trainingen van die sport. Door verschillende sporten te proberen, ontdek je nieuwe bewegingen, leer je motorische vaardigheden en groei je in je sportervaring.

SAM Moves helpt jou om nieuwe sporten te ontdekken, plezier te maken en te ervaren wat bij je past. Soms merk je dat een sport minder goed aansluit. Ook dat is waardevol, want zo kom je dichterbij een sport waar je écht blij van wordt. We wensen jou heel veel plezier met het ontdekken en uitproberen dit najaar!

Heb je vragen over SAM Moves? Neem gerust contact op met Buurtsportcoach Jeugd **Martijn Brussaard** via: martijn.brussaard@sportservicedevallei.nl.



Sporten in

september

Deelnemende verenigingen



AV Pallas '67

Atletiek



BRANSZ

Dans, theater & urban sports



ILL SKILLS

Hiphop & breakdance



KenKon

Karate



KidsYoga

Yoga



Korfbalvereniging Wageningen

Korfbal



MG DANCE

Dans



Minigolfvereniging De Vrije Slag

Midgetgolf



NVLTB

Tennis



ONA'53

Voetbal



Planeta Capoeira

Capoeira (gevechtscunst)



Rugby Club Wageningen

Rugby



Schermervereniging La Prime

Schermen



Scylla

Volleybal



SKV

Voetbal



TTV Shot

Tafeltennis



Ultimate Frisbee Wageningen

Ultimate Frisbee



WAVV

Voetbal



Scan de QR-code om dagen en tijden van de sporten te bekijken en je in te schrijven voor september.



Sporten in

oktober

Deelnemende verenigingen



AV Pallas '67

Atletiek



BRANSZ

Dans, theater & urban sports



ILL SKILLS

Hiphop & breakdance



KenKon

Karate



KidsYoga

Yoga



Korfbalvereniging Wageningen

Korfbal



MG DANCE

Dans



Minigolfvereniging De Vrije Slag

Midgetgolf



NVLTB

Tennis



ONA'53

Voetbal



Planeta Capoeira

Capoeira (gevechtscunst)



Rugby Club Wageningen

Rugby



Schermervereniging La Prime

Schermen



Scylla

Volleybal



SKV

Voetbal



STW

Schaatsen



TTV Shot

Tafeltennis



Ultimate Frisbee Wageningen

Ultimate Frisbee



WAVV

Voetbal



Scan de QR-code om dagen en tijden van de sporten te bekijken en je in te schrijven voor oktober.



Sporten in

november

Deelnemende verenigingen



AV Pallas '67

Atletiek



BRANSZ

Dans, theater & urban sports



KenKon

Karate



Korfbalvereniging Wageningen

Korfbal



Minigolfvereniging De Vrije Slag

Midgetgolf



ONA'53

Voetbal



Planeta Capoeira

Capoeira (gevechtscunst)



Rugby Club Wageningen

Rugby



Schermervereniging La Prime

Schermen



SKV

Voetbal



STW

Schaatsen



TTV Shot

Tafeltennis



Ultimate Frisbee Wageningen

Ultimate Frisbee



WAVV

Voetbal



Scan de QR-code om dagen en tijden van de sporten te bekijken en je in te schrijven voor november.



Sporten in december

Deelnemende verenigingen



BRANSZ

Dans, theater & urban sports



KenKon

Karate



Korfbalvereniging Wageningen

Korfbal



Minigolfvereniging De Vrije Slag

Midgetgolf



Planeta Capoeira

Capoeira (gevechtscunst)



Rugby Club Wageningen

Rugby



Schermervereniging La Prime

Schermer



SKV

Voetbal



STW

Schaatsen



TTV Shot

Tafeltennis



Ultimate Frisbee Wageningen

Ultimate Frisbee



Scan de QR-code om dagen en tijden van de sporten te bekijken en je in te schrijven voor december.



Bewegingsonderwijs

door Sportservice De Vallei

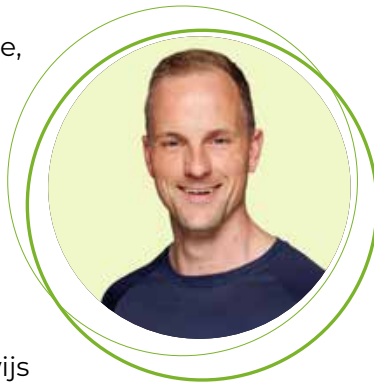
Onze vakleerkrachten bewegingsonderwijs geven kwalitatief sterke, veilige en veelzijdige gymlessen waarin ieder kind plezier ervaart in bewegen. Ze werken volgens het Athletic Skills Model, waardoor kinderen breed motorisch worden uitgedaagd en met meer creativiteit, minder blessures en veel plezier bewegen.

Onze vakdocenten zorgen voor autonomie, verbinding en zelfvertrouwen. Ze creëren duidelijke kaders en een positief klimaat. Zo zijn onze vakleerkrachten meer dan gymdocenten. Ze zijn partners in gezondheid, beweging en een gezonde schoolomgeving.

Meer informatie:

sportservicedevallei.nl/bewegingsonderwijs

Wesley van den Hatert | Teamleider Vakdocent
wesley.vandenhatert@sportservicedevallei.nl



Gezonde leefstijl

rondom school



Met Lekker in je Vel! Ondersteunt JOGG Wageningen scholen bij het creëren van een gezonde leefomgeving voor kinderen.

Samen met partners zoals Gezonde School, Gemeente Wageningen, sportverenigingen en andere lokale organisaties zetten we ons in voor een omgeving waarin kinderen gezond, veilig en kansrijk kunnen opgroeien. Door onze krachten te bundelen maken we gezond opgroeien makkelijker, leuker en beter bereikbaar voor ieder kind.

Een mooi voorbeeld hiervan is SAM Moves. Met dit project brengen we scholen en lokale sport- en beweegaanbieders samen, zodat kinderen laagdrempelig kunnen kennismaken met verschillende sporten en beweegactiviteiten. Zo versterken we de samenwerking tussen onderwijs en sport en stimuleren we een actieve leefstijl.

Meer informatie:

sportservicedevallei.nl/lekker-in-je-vel

Justin Marks | Leefstijlcoach en JOGG-regisseur
justin.marks@sportservicedevallei.nl



Aangepast sporten

in Wageningen

Met Uniek Sporten maken we aangepast sporten toegankelijk voor iedereen in Wageningen. We helpen kinderen, jongeren en volwassenen met een lichamelijke of verstandelijke beperking bij het vinden van passend sportaanbod, geven persoonlijk sportadvies en ondersteunen bij vervoer, financiële regelingen en het lenen van sporthulpmiddelen.

Via Uniek Sporten Uitleen kunnen sporters gratis tot vier maanden een hulpmiddel uitproberen, volledig op maat afgesteld. Ook denken we mee over het aanschaffen van sporthulpmiddelen en zijn er mogelijkheden zoals crowdfunding of gemeentelijke ondersteuning. Samen zorgen we ervoor dat iedereen op zijn eigen manier kan sporten, ontdekken en meedoen.

Meer informatie:

sportservicedevallei.nl/aangepast-sporten

Marieke Pomp | Buurtsportcoach Aangepast Sporten
marieke.pomp@sportservicedevallei.nl



Coaching

voor kinderen met overgewicht

In Wageningen kunnen kinderen en jongeren met overgewicht of obesitas terecht bij Your Coach Next Door (YCND)*. Via deze methode krijgen zij twee jaar lang begeleiding van kindergezondheidscoach Jannet van de Pol, die samenwerkt met zorgverleners zoals de huisarts of kinderarts. Wanneer nodig wordt extra ondersteuning ingezet, bijvoorbeeld van een diëtist of psycholoog. YCND helpt kinderen stap voor stap naar een gezondere leefstijl.

**Voor deelname is een verwijzing van huisarts, jeugdarts of kinderarts nodig, en overgewicht of obesitas moet zijn vastgesteld volgens de groeicurve.*

Meer informatie:

sportservicedevallei.nl/leefstijlcoaching

Jannet van de Pol | Leefstijlcoach
jannet.vandepol@sportservicedevallei.nl



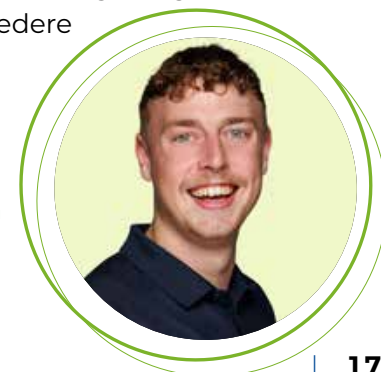
Voor senioren

Bewegen hoort bij elke levensfase, ook als je ouder wordt. Daarom ondersteunt Sportservice De Vallei senioren met activiteiten die passen bij ieders gezondheid en leefstijl. Van veilig blijven fietsen met Doortrappen, tot actief blijven met Meer Bewegen voor Ouderen, lokale Vitaalprogramma's, OldStars sporten en cursussen valpreventie. In Wageningen is er altijd een leuk en passend aanbod voor iedere senior die graag in beweging blijft.

Meer informatie:

sportservicedevallei.nl/voor-senioren

Wouter Vogels | Buurtsportcoach Senioren
wouter.vogels@sportservicedevallei.nl



Financiële ondersteuning

Maatschappelijk Meedoen Budget

In Wageningen kunnen gezinnen gebruikmaken van het Maatschappelijk Meedoen Budget (MMB). Deze regeling ondersteunt wanneer er te weinig geld is om mee te doen aan sport en andere activiteiten. Tijdens een gratis adviesgesprek kijkt de gemeente mee naar de gezinssituatie en inkomsten, zodat duidelijk wordt welk bedrag past bij jouw situatie. Bij recht op ondersteuning ontvang je maandelijks een bijdrage waarmee kinderen kunnen blijven sporten en bewegen.

Meer informatie:

wageningen.nl/meedoenbudget

Zwemles voor ieder kind

Voor gezinnen met een laag inkomen is er Ik Zwem Mee: een regeling waarmee kinderen van 5 t/m 12 jaar kunnen deelnemen aan zwemlessen voor diploma A, B en C. Zo krijgt ieder kind de kans om veilig te leren zwemmen, ongeacht de financiële situatie thuis.

Meer informatie:

wageningen.nl/ikzwemmee



Buurtsportcoach

Jeugd

Ontdek jouw favoriete sport! Hou jij van rennen, klimmen, voetballen, dansen of iets heel anders? De buurtsportcoach jeugd helpt je om een sport of activiteit te vinden die bij jou past. Of je nu iets nieuws wilt proberen, nog niet weet wat je leuk vindt of iets tofs zoekt na school: samen ontdekken we wat jij het allerleukst vindt. Twijfel je, aarzel dan niet om contact op te nemen.

SAM Sportweken

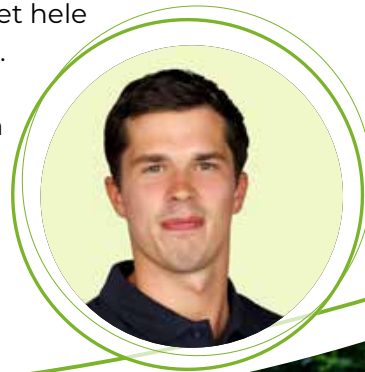
In de schoolvakanties zijn er de SAM Sportweken: actieve, verrassende dagen vol sporten, spellen en plezier. Je kunt verschillende sporten uitproberen en samen met andere kinderen bewegen. Elke sportweek heeft een nieuw programma, dus er is altijd iets te ontdekken. Iedereen tussen de 7 en 12 jaar mag meedoen.

Het hele jaar door activiteiten

Ook buiten de vakanties organiseert Sportservice De Vallei samen met scholen en sportverenigingen het hele jaar door leuke sport- en beweegactiviteiten. Zo kun je blijven proberen, ontdekken en groeien. Probeer iets nieuws, maak vrienden en beleef vooral veel plezier.

“Doe je binnenkort mee?”

Martijn Brussaard | Buurtsportcoach Jeugd
martijn.brussaard@sportservicedevallei.nl



Eva van Guilik

Kinderburgemeester

Sporten kan op veel manieren, bij een vereniging, buiten spelen met vrienden, fietsend naar school gaan, dansen, voetballen of gewoon lekker actief bezig zijn. Het belangrijkste is dat je iets doet wat bij jou past en waar jij plezier in hebt.

Met SAM Moves kunnen jij en ik veel sporten en activiteiten uitproberen. Wie weet vinden we een nieuwe hobby of maken we nieuwe vriendjes. Ik hoop dat jullie enthousiast worden om mee te doen en dat je net als ik nieuwe dingen gaat uitproberen en plezier maken. Misschien zie ik je wel een keer bij een activiteit. Sport en speel ze!



Ingrid Hijman

Wethouder

Als wethouder Sport weet ik hoe belangrijk bewegen is. Zelf deed ik vroeger aan badminton en handboogschieten.

Nu ga ik graag even dansen in mijn keuken, doe ik aan krachttraining of trek ik mijn wandelschoenen aan.

Sport en bewegen geven energie, helpen je gezond te blijven en zorgen voor leuke ontmoetingen. Dat gun ik ieder kind. Het mooie is dat je niet altijd naar een sportclub hoeft om in beweging te zijn. Je kunt overal sporten en spelen: op het schoolplein, in de speeltuin, in het park of gewoon in je eigen buurt.

Ik hoop dat alle kinderen ontdekken hoeveel plezier bewegen kan geven en dat ook jij een manier vindt om actief te zijn die bij jou past.

