

Lisse Actief werkt aan een bruisend Lisse voor alle inwoners uit Lisse. Het team zet zich in om uitvoering te geven aan het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), het Sportakkoord II en de opgaven van de Maatschappelijk Agenda (MAG). Door het organiseren van activiteiten, netwerken en ondersteuning voor de Lissers zelf en de lokale organisaties werkt Lisse Actief aan een gezonde leefstijl en leefomgeving voor alle inwoners, jong en oud.



WIE ZIJN WIJ?

Dit team staat elke week klaar om Lisse een stapje actiever, socialer en gezonder te maken. Het team bestaat uit:

Finne van Gijlswijk, Christiaan Germans, Anass Lehseini, Leonie Versteegen, Dionne Scheepmaker, René van Wieringen, Cora Zijlstra en Tomas Grootveld.

Samen brengen ze een berg enthousiasme en positiviteit mee de wijk in. Daarmee activeren ze verenigingen en andere organisaties tot initiatieven en samenwerkingen die alle inwoners van Lisse bereiken.

In samenwerking met



Lisse Actief Factsheet

oktober t/m december 2025

2025

EIND 2025

In het derde tertiaal van 2025 heeft team Buurtsportcoaches Lisse Actief wederom veel verschillende toffe activiteiten en initiatieven op het gebied van gezondheid verzorgd. De website groeide naar 100 aanbieders. De campagne Op Jacht Naar.. ging door met toffe activiteiten zoals een Kickboks en Judo clinic en de Vitaliteitscheck 70+.

SOCIAL MEDIA

WWW.LISSEACTIEF.NL



861

Profiel
bezoekers

Activiteiten



1564
TOTAAL



22511

Totale bereik
social media

Inschrijvingen*



+ 1303



+ 44

Volgers op
Instagram

Aanbieders*



+ 11

*Ten opzichte van T2 2025

Lisse Actief Factsheet

Werkplan activiteiten oktober t/m december


2025

LEGENDA


De gebruikte iconen geven aan bij welke ambitie van de maatschappelijke agenda de activiteit aansluit:

-  Vitaliteit
-  Opgroeien
-  Zorg voor elkaar
-  Thuis wonen
-  Werk & inkomen
-  Hulp bij meedoen
-  Op Jacht Naar..

LISSE VITAAAL Structurele activiteit

 Tijdens de recente beweegmomenten van Lisse Vitaal is er extra aandacht besteed aan hoe deelnemers ook in hun eigen omgeving actief kunnen blijven. Deelnemers kregen de opdracht om zelfstandig met verschillende sportmaterialen aan de slag te gaan en hier hun eigen invulling aan te geven. Sommige deelnemers hebben zelfs materialen geleend en mee naar huis genomen, zoals gewichten, handknijpers of elastische banden om spierversterkende oefeningen te doen. Deze aanpak voegt een leuke, nieuwe dimensie toe aan de activiteiten. Deelnemers worden gestimuleerd om creatief te bewegen, wat zorgt voor meer betrokkenheid en plezier in het bewegen. De groep breidt zich nog steeds langzaam uit naar 15-20 deelnemers per keer.

GEZONDE OMGEVING SCHOLEN

 De talentklassen van het Fioretti zijn, net als in de vorige periode, in de afgelopen maanden langs gegaan bij één van de volgende verenigingen, voor het volgen van een workshop: badminton, basketbal en volleybal. Het was wederom een succesformule om de kinderen kennis te laten maken met de verschillende sporten.

VERENIGINGSVOND

 Tijdens de verenigingsavond hebben wij ons samen met Lisse Actief ingezet om de wensen van de verenigingen op te halen. Elke vereniging had een wens, groot of klein. Deze wensen zijn inmiddels uitgewerkt en verdeeld binnen het team of bij externe partners om mee aan de slag te gaan. Het gaf ons waardevol inzicht in wat er leeft bij de verschillende verenigingen. Daarnaast gaan we de contacten met spreker Daniel Klein verder uitwerken, om de verenigingen extra te ondersteunen en te inspireren.

PICKLEBALL

In Lisse wordt inmiddels op drie ochtenden per week pickleball gespeeld: op maandag, woensdag en vrijdag in de sporthal van sportpark Ter Specke. Deelnemers zijn enthousiast en hebben zelf drie clinics georganiseerd om hun spelniveau te verbeteren. Ook beginners worden op deze manier goed begeleid, waardoor zij snel stappen kunnen maken. Daarnaast nemen meerdere spelers deel aan regionale toernooien. De wens voor een eigen "Lisse Open" toernooi leeft inmiddels ook onder de spelers. Een mooi toekomstplan voor de groeiende pickleballcommunity in Lisse. Het aantal velden is inmiddels uitgebreid naar 5 zodat er meer deelnemers per keer kunnen spelen. Dit was een mooie stap vooruit en zorgt voor enthousiasme bij de deelnemers.

ADAMAS ZWEMMEN Structurele activiteit

Afgelopen periode is er weer een reeks met lessen geweest. Steeds meer deelnemers weten het zwembad te vinden; er komt langzaam een vaste groep meedoen. Adamas zwemmen is voor mensen die herstellende zijn van- of nog in behandeling zijn voor kanker. Ze komen naar de zwemactiviteit om even alles te vergeten, heerlijk te bewegen en om een leuke tijd te hebben. Er is nu een vaste groep met 7 deelnemers.

ZWEMMAATJES Structurele activiteit

Zwemmaatjes wordt al 9 jaar georganiseerd in Sportcentrum De Waterkanten. Mensen die niet zo gemakkelijk kunnen deelnemen aan het reguliere sport- en beweegaanbod zijn welkom bij Zwemmaatjes.

Zo bewegen er mensen met dementie, Parkinson, fibromyalgie, het hypermobiliteitssyndroom en reuma in het warme water. Sommige deelnemers hebben een verminderde conditie door chemotherapie, weer een andere deelnemer kampt met de gevolgen van een herseninfarct. Een maatje (vrijwilliger) gaat mee om een helpende hand toe te reiken en natuurlijk voor het gezellige praatje. De organisaties Zorgbalans, DSV Rustoord en Marente zijn aangesloten bij Zwemmaatjes. Op dit moment nemen er zo'n 16 duo's deel aan zwemmaatjes.

JEUGDFONDS SPORT- EN CULTUUR

Er zijn 7 nieuwe aanvragen gedaan deze periode. Huidige deelnemers worden goed gemonitord zodat het traject soepel verloopt.

VITAAL LEVEN CHECK 70+



In november 2025 is de Vitaal Leven Check 70+ succesvol uitgevoerd met 86 deelnemers. De check had als doel het vroegtijdig signaleren van gezondheids- en valrisico's, het vergroten van bewustwording rondom vitaliteit en het direct doorverwijzen naar passend lokaal beweeg- en leefstijlaanbod.

Opzet en inhoud

De deelnemers doorliepen een laagdrempelige checkstraat a.d.h.v. het vitaliteitsrapport, bestaande uit medische metingen (o.a. bloeddruk, BMI en gezondheidsvragen), functionele testen (balans, kracht en mobiliteit) en een persoonlijk beweeg- en leefstijladvies. Alle deelnemers ontvingen direct uitleg van de resultaten en een concreet vervolgadvis, passend bij hun persoonlijke situatie en mogelijkheden.

Resultaten en opbrengsten

- 86 deelnemers hebben een volledige mentale en medische beweegcheck doorlopen.
- Bij een groot deel van de deelnemers werden aandachtspunten gesignaleerd op het gebied van mentale weerbaarheid, balans, spierkracht en/of beweeggedrag.
- Er zijn gerichte doorverwijzingen gedaan naar lokaal beweegaanbod, valpreventieprogramma's (zoals In Balans/Otago), fysiotherapie, welzijn, leefstijlinterventies en – indien nodig – de huisarts of POH.
- De check heeft bijgedragen aan het verlagen van de drempel naar structureel bewegen en het versterken van eigen regie.

Vitaliteitsrapport
bestaande uit 20 pagina's
met verschillende
vitaliteitstests



AANGEPAST SPORTEN: REGIONALE MULTISPORTDAG DUIN- & BOLLENSTREEK IN LEIDEN



Mensen met een fysieke beperking of chronische aandoening die willen ontdekken welke sporten er allemaal mogelijk zijn waren op 1 november welkom bij de Regionale Multisportdag, bij revalidatiecentrum Basalt in Leiden. Op deze dag was het mogelijk om laagdrempelig met verenigingen en sporten kennis te maken. Na afloop van de dag was de mogelijkheid er om bij de sport van voorkeur een gratis proeftraining bij de sportaanbieder zelf volgen.


In de ochtend waren er verschillende sportieve clinics voor kinderen tussen de 6 en 18 jaar. In de middag was het de beurt aan volwassenen (18+). Om 12:30 uur werd er genoten van een lekkere, gratis lunch.

Rolstoelhockey (zowel voor handbewogen- als elektrische rolstoel), frame running en paratafeltennis stonden op het programma. Deze clinics werden gegeven door sportverenigingen en sportorganisaties uit de regio.


Deze dag werd georganiseerd voor inwoners van de regio Duin- en Bollenstreek en regio Leiden, die vanwege een motorische beperking of chronische aandoening geïnteresseerd zijn in een aangepaste sport.



PAUZESPORT OP HET PO Structurele activiteit

 Ook in deze periode is de pauzesport op de basisscholen Klarinet, De Lisbloem en De Waterval voortgezet. Tijdens de pauzes kregen leerlingen de mogelijkheid om deel te nemen aan uiteenlopende sport- en spelvormen met diverse sportattributen. Hiermee bleef sport en beweging een vast onderdeel van de schooldag en werd de zichtbaarheid van Lisse Actief en het jongerenwerk verder versterkt.

SPORTEN OP DE PLEINTJES Structurele activiteit

 In oktober en november zijn de sportactiviteiten op de pleintjes in De Waterkanten en op het Jacob van Ruysdaelplein voortgezet. Door het vaste wekschema en het afwisselende sportaanbod bleven de activiteiten goed bezocht. De pleintjes fungeerden hierbij als ontmoetingsplek waar sport, plezier en sociale verbinding centraal stonden.

FUTSAL CUP EN KICKBOKS & JUDO CLINIC

Een waardevolle aanvulling op het programma in deze periode waren de Futsal Cup en de Kickboks- en Judoworkshop in Lisse. Beide activiteiten waren onderdeel van het programma Op Jacht Naar en werden begeleid door Michael Kortekaas.

Op woensdag in de kerstvakantie is er voor jongeren van 10 tot 17 jaar een judo- en kickboxworkshop georganiseerd. De kinderen werden de hele ochtend flink aan het werk gezet door Niels van judoschool Ukemi en Bart van Bari Gym. Naast de fysieke inspanning kregen alle 50 aanwezige kinderen ook een inspirerend mentaal verhaal van Micheal Kortekaas.

De workshop was een groot succes. Er wordt mogelijk gekeken of de mogelijkheid er is om deze workshop ook tijdens de gymlessen op het Fioretti in te passen.

De kickboks- en judoworkshop trok ongeveer 50 kinderen, die op een laagdrempelige manier kennismaakten met beweging, discipline en respect. De Futsal Cup was met circa 80 deelnemende jongeren zeer goed bezocht en zorgde voor een sportieve en competitieve sfeer. Bij beide activiteiten vond daarnaast een voorlichting plaats, gericht op weerbaarheid, gezonde keuzes en persoonlijke ontwikkeling.



KICKBOKS & JUDO WORKSHOP
Van 10:00 - 11:30
MAANDAG, 22 DECEMBER 2025
→ De Waterkanten

- Voor kids tussen 10 en 17 jaar
- Aparte **jongens** en **meiden** groep
- Professionele instructeurs

KEN JIJ JE EIGEN (VEER)KRACHT?

GEEF JE OP VIA DE QR CODE OF OP WWW.LISSEACTIEF.NL

De Waterkanten, Sportlaan 21, 2161 VA Lisse

LISSE ACTIEF Team Beurtsportcoaches



WZK CUP Futsal
HERFST EDITIE
22 OKTOBER '25
11:00 - 15:00

SPORTCENTRUM DE WATERKANTEN
SPORTLAAN 21, 2161 VA LISSE

LEEFTIJD 12-16 JAAR
MIN 5 - MAX 8 SPELERS

VOORLICHTING MENTALE KRACHT

AANMELDEN VIA ANASS
06 121 021 99


MOGELIJK GEMAAKT DOOR

OP JACHT NAAR
MET MICHAEL KORTEKAAS

LISSE ACTIEF Team Beurtsportcoaches

WELZIJNS KWARTIER

VITALITEITSMIDDAG

 Op donderdag 30 oktober heeft de 2e Vitaliteitsmiddag 65+ plaatsgevonden op Sportpark Ter Specke genaamd 'Doe eens gek op Ter Specke' bij LTC Lisse. Voor ieder is er een passend beweegaanbod. Inwoners die slecht ter been zijn konden gebruik maken van gratis vervoer. Deelnemers hebben 2 workshops naar keuze gevolgd, waarna er gezamenlijk geluncht is. Na afloop werd er een drankje gedronken om na te praten met elkaar. De middag stond in het teken van Vitaliteit en Ontmoeten.

Verschillende beweegaanbieders verzorgden een workshop, o.a. Stoelyoga, Wandelen, Lisse Vitaal, Pickleball, Wandelvoetbal, Golf en Valpreventie. Het was een erg geslaagde dag en in totaal hebben zo'n 50 mensen deelgenomen.

SJORS SPORTIEF & MAX VITAAL

 De afgelopen maanden is Team Lisse Actief druk in de weer geweest met het verzamelen van al het beweegaanbod dat georganiseerd wordt in Lisse. Ontmoetingsactiviteiten, sport en spel, creatieve bijeenkomsten.... De buurtsportcoaches hebben alle aanbieders in Lisse gevraagd zich te registreren op de website www.lisseactief.nl en vervolgens het aanbod toe te voegen.

Ontzettend veel aanbieders hebben tijd en moeite gestoken in het plaatsen van hun aanbod en door hen zijn de boekjes van Sjors Sportief & Creatief (basisschool leerlingen) en Max Vitaal (55+ers) nog dikker dan de vorige keer.

In februari zullen de boekjes uitgedeeld en verspreid worden. Er zijn 2000 boekjes gedrukt.

Focus 2026

voor 2026 is er ook aandacht voor

- fysiotherapiepraktijken
- aanbieders van beweegzorg
- zorg- en welzijnspartners die werken met mensen met (lichte tot matige) medische klachten

Sjors wordt verspreid op alle basisscholen en Max op plekken in Lisse waar veel inwoners komen (buurthuizen, huisartsenpraktijken, het medisch centrum Lisse, sportverenigingen, speeltuin locaties enzovoorts).

LOS! ACTIVITEITEN

Circusfeest

Op 23 oktober vond er een zeer geslaagd LOS evenement plaats waar meer dan 130 kinderen aan deelnamen. Het thema van dit evenement was het grote Circusfeest. Hierbij werden er leuke circus gerelateerde activiteiten georganiseerd. Een springkussen en een stormbaan zorgden voor groot vermaak. Kids konden ook geschminkt worden door een echte schminker.




Winter Wonderland

Op 23 december vond er een LOS evenement plaats waarbij 150+ kinderen zich konden uitleven. Dit keer was het een winterwonderland met winter gerelateerde spellen. Ook hierbij hadden we een springkussen en een stormbaan en was er een echte Elsa aanwezig. Zij ging met de kinderen op de foto en maakte een gezellig praatje. De kinderen hebben het heel erg naar hun zin gehad en sommigen waren het liefst voor altijd in het Winter Wonderland gebleven.



MAATJESCAFÉ

 Iedere maand wordt er een Maatjescafé georganiseerd in B-Factory.

 Veel inwoners hebben de wens om, tijdens een leuke ontmoeting activiteit, te onderzoeken of zij met iemand die ook deelneemt een gelijkwaardige vriendschap kunnen opbouwen. Het Maatjescafé biedt deze mogelijkheid. In het najaar van 2025 werd het Maatjescafé op 7 oktober, 11 november en 16 december georganiseerd.


Gemiddeld zijn er zo'n 20 deelnemers die meedoen.

Data Maatjescafé 2026:

13 januari - 10 februari - 17 maart - 14 april
12 mei - 16 juni

KOFFIE +

ARTJOURNALING

 Op 4 oktober lagen er allemaal magazines, kranten en boekjes klaar om door te neuzen en uit te knippen. De deelnemers bladerden en dachten na over de vraag 'Wat raakt mij?'

20 Lissers namen deel aan deze editie van Koffie+

HANDLETTEREN

Op 1 november keerde de populaire workshop handletteren terug tijdens KOFFIE+.

Cadja van Rooden, gepassioneerd maker van unieke kaarten, liet zien hoe je met simpele technieken prachtige teksten en ontwerpen maakt. 23 deelnemers gingen aan de slag en maakten de mooiste creaties.

DIGITALE NALATENSCHAP

Op 6 december stond de KOFFIE+ bijeenkomst in het teken van digitale nalatenschap.

Tijdens deze KOFFIE+ bijeenkomst kregen de 35 deelnemers die aansloten praktische informatie én tips over hoe je jouw digitale leven goed kunt achterlaten voor nabestaanden.

Er werden onder andere tips gegeven over het veilig bewaren en overdragen van wachtwoorden en data.

VITALITY CLUB

Iedere dinsdag en vrijdag ochtend sporten Lissers van 09:00 uur tot 10:00 uur gezellig samen in het Mondriaanpark in De Poelpolder.

In de buitenlucht, in een gezellige en ongedwongen sfeer.

Het bijzondere van de Vitality Club is dat de deelnemers zelf de beweegles geven. Iedere keer bereidt een ander de warming up en enkele oefeningen voor.

Na het sporten is er tijd voor een kop koffie of thee bij Novus (Vivaldistraat 6) om gezellig na te praten.

De groepjes op de dinsdag en vrijdag ochtend bestaan uit zo'n 7 deelnemers.

In het nieuwe jaar worden er informatiebijeenkomsten georganiseerd om meer uitleg te geven over de Vitality Club. Geïnteresseerden kunnen vragen stellen die direct beantwoord worden.

