

NIVON NIEUWS van afdeling Zuid-Holland West

Kijk ook op: <http://www.nivon-zuid-holland.nl>

Het Nivon afdeling Zuid-Holland West e-mail nieuws voor de maand januari 2019 (en Hollandse pot nog in december)

Donderdagavondactiviteiten in een zaal van Wijkcentrum Stervoorde

Dr. H. J. van Mooklaan 1/hoek Churchillaan, 2286 BA Rijswijk

Deelname van leden is gratis; niet-leden betalen € 2,50, kinderen 3 t/m 17 jaar € 1,00, tenzij anders vermeld.

Het gebouw is bereikbaar met bussen 18 en 30, tram 17 en ligt op 10 min loopafstand van NS- en busstation Rijswijk.

Bus 18 vanaf Den Haag CS, halte wethouder Brederodelaan (ca 30 min). Vanaf halte Brederodelaan is het 3 minuten lopen naar Stervoorde.

Bus 30 rijdt vanaf Zoetermeer via station Rijswijk langs de Churchillaan, uitstappen halte Van Mooklaan.

Tram 17 via Den Haag CS en HS, halte Bogaard. Daar de Churchillaan nog 3 minuten lopend vervolgen.

Lopend vanaf NS station Rijswijk de uitgangskant Plaspoelpolder, ook richting bussen, trams en taxi's nemen, en bovengronds aan de kant van de sporen 1 en 2 het station uitlopen, Churchillaan volgen, Beatrixlaan oversteken en even doorlopen tot de Van Mooklaan.

Stervoorde is ook goed te bereiken met eigen vervoer. Bij het gebouw staan parkeermeters kosten € 0,30 per uur voor de eerste 2 uur, € 1,50 voor elk volgend uur. Bij het buurgebouw, Gezondheidscentrum Het Kruispunt, van Mooklaan 33 kan ook op donderdagavond vrij geparkeerd worden, in de straten aan de overzijde en verderop in de wijk ook.

Donderdag avonden

Contactpersoon:

Marlies Leegwater, marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594

10 jan
19.00-21.00
inloop vanaf
18.45 uur

Praten en eten:....

De kookploeg van de multiculturele maaltijd van de Stichting IBCE (Interculturele Bevordering Contact en Educatie) uit Leidschendam bereidt een maaltijd voor die we nuttigen in Stervoorde in Rijswijk. Het wordt een avond met verrassingen.

24 jan
20.00-22.00
uur

Judy Carati – singersongdichter uit Delft- Speelt eigen werk:

Luisteren naar een warme stem, in een afwisselend programma met mooie, persoonlijke teksten, begeleid met gitaar.



Vakdocent/behandelaar therapeutische
Shantala massage & 'ROMA'-techniek
Shiatsu-stoelmassage

Speltherapeut

SingersongDichter

www.judycarati.site

Uit op de Vrije Zaterdag

De activiteiten beginnen om 11.00 uur 's ochtends en duren ca 2 uur.

Deelname voor leden is gratis; niet leden betalen € 2,50, kinderen 3 t/m 17 jaar € 1,00 (tenzij anders vermeld).

Om de zaterdag gebeurt er wat bij het Nivon. We gaan wandelen, soms door de stad langs monumenten, soms door de natuur. We pakken de fiets of organiseren een bezoek aan een museum.

Kies uit onderstaand programma wat je leuk vindt. Of nog beter kom iedere zaterdag.

Aanmelden is niet nodig (tenzij anders vermeld), we gaan altijd. Meegaan is altijd op eigen risico.

De toegang tot musea voor niet-museumkaarthouders is voor eigen rekening.

Zaterdag	Contactpersoon:
	Marlies Leegwater marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
5 jan 11.00 uur	Traditionele Snert-Nieuwjaarswandeling Kijkduin - Alleen voor leden Start wandeling 11.00 uur bij de boot op de boulevard voor een uurtje wandelen langs duin en strand. Start snert (of een andere soep) om 12.00 uur in restaurant La Fontaine, Deltaplein 623, Kijkduin. OV: bus 23,24,26.
19 jan 11.00 uur	Bezoek aan Rijswijks Museum – tentoonstelling “Betoverend China” Met rondleiding door de samenstelster: Mieke Gorter. Opgeven svp bij Marlies Leegwater (zie hierboven) vanwege beperkte aantal deelnemers. Start 11.00 uur, Museum, Herenstraat 67, 2282 BR Rijswijk, OV tram 1, 15, bus 23.

Het Wandelcafé Leiden

Als je mee gaat op een van de wandelingen van het Wandelcafé Leiden, dien je gezond te zijn en enige conditie te hebben. Meenemen:

brood, drinken (thee/koffie/water), fruit, regenkleding & stevige (hoge) schoenen, een plastic zitzak en je OV kaart.

De deelname is gratis, je hoeft je meestal niet aan te melden, je betaalt je eigen vervoer, maar het meewandelen is geheel op eigen risico.

Let op, als je mee gaat naar een café of restaurant voor koffie of thee, neem dan kleingeld mee!!

Het Wandelcafé Leiden c.q. het Nivon, heeft geen (enkele) verantwoording.

Zorg dat je op tijd bij de verzamelplek aanwezig bent.

Voor extra informatie bel de gids/begeleider, die bij de wandeling wordt vermeld.

Woensdag 9 januari 2019

Noordwijk Strand duinen en bos (10 km)

We beginnen dit nieuwe jaar met een pittige winterwandeling om de geconsumeerde oliebollen te verteren. We starten op de Boulevard in Noordwijk en afhankelijk van de weersomstandigheden lopen



we in noordelijke richting over het strand of wat meer beschermt door de duinen, richting Langevelder Slag. We maken een slinger door de duinen en bossen naar café De Duinrand en vervolgens door bos en duinen terug naar Noordwijk.

Verzamelen om 09.50 uur aan de voorzijde van het centraal Station te Leiden. Vertrek om 10:08 met bus 20 naar halte Vuurtorenplein te Noordwijk. A.k. 10.30 uur.

Begeleiding: Rien Rijk en Ria Snoek. Voor informatie: tel. 071-5221936 ; 06-38718099 of

rienrijk@gmail.com

Zondag 13 januari 2019

Het Schollebos in Capelle a/d IJssel en het Hitland in Nieuwerkerk aan den IJssel (19 km)

Door de buitenwijken van Capelle gaan we naar het Schollebos en via dit wandelpark meanderen we over mooie paden richting Nieuwerkerk. Bij de golfbaan komen we in het natuurgebied Hitland, dat zeer gevarieerd is: bos- en graspaden, maar ook knuppelpaden door moeras en rietland. We lopen een stukje langs de IJsseldijk en komen spoedig op het station van Nieuwerkerk.

9:05 uur verzamelen op Leiden Centraal
9:15 uur vertrek intercity naar Rotterdam
9:55 uur vertrek sprinter richting Uitgeest, spoor 16
10:08 uur aankomst station Capelle Schollevaar, start wandeling



Controleer de treintijden i.v.m. mogelijke wijzigingen in het 'spoorboekje'!

De wandeling wordt begeleid door Wilma de Ruijter (06-498 300 96) (alleen op de wandeldag) en Anja Scholten (06-236 231 98)

Woensdag 23 januari 2019

Rondwandeling door de stad Delft en "de groene long van Delft" (15 km)

Wandeling start bij station Delft. Eerst lopen we een route door het eeuwenoude hart van Delft en vandaar naar de "groene long": de Delftse hout en polder van het Bieslandse bos tot de Balij. Het is een afwisselende route langs een oude zandwinningsplas, een kerkpad en het buurtschap Klein Delfgauw. Van hieruit wandelen we weer terug naar Delft en het station. Vanaf de Balij is de wandeling eventueel in te korten (via station Pijnacker, ca. 10 km).

Verzamelen: Leiden CS 9.20 uur, vertrek naar Delft 9.30 uur.

Begeleiding: Ruud Dresmé 06-42892249 en Hetty de Vrijer 071-5615024/06-24846406 (06 alleen op wandeldag).

Wijzigingen en/of afmelden kan altijd, meldt wat je wilt naar marliesleegwater@gmail.com

Doe dit met zowel je naam én je e-mail adres in een mailtje.

Je kunt zo ook vrienden (als ze dat willen) opgeven.

Als je lid bent vermeld dan ook je lidnummer (of postcode en huisnummer).

Je kunt ook alleen het wandelnieuws uit Leiden ontvangen,

stuur dan een mailtje naar rienrijk@gmail.com

Activiteiteninformatie is ook te vinden op: www.nivon-zuid-holland.nl

Landelijke informatie is te vinden op: www.nivon.nl



Nivon, afdeling Zuid-Holland West

Verspreiding afdelingsnieuws

Marlies Leegwater marliesleegwater@gmail.com

Salomeschouw 61, 2726 JP Zoetermeer

079 341 19 55 & 06 331 945 94