

NIVON NIEUWS van afdeling Zuid-Holland West

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

Het Nivon afdeling Zuid-Holland West e-mail nieuws voor de maand april 2022 en begin mei 2022

Uit op de Vrije Zaterdagochtend Deelname voor leden is gratis; niet-leden betalen € 2,50, kinderen 3 t/m 17 jaar € 1,00 (tenzij anders vermeld). Graag gepast betalen aan gastvrouw/heer. Als er nog Coronaregels zijn worden die toegepast.	
Zaterdag	Contactpersoon: Marlies Leegwater marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
2 april 12.00 uur	Haags Historisch Museum – Tentoonstellingen: Macht en Alexinne Tinne. Om 12.00 uur gaat het Museum open en krijgen we een rondleiding over de tentoonstelling Macht. (Deze activiteit is dus niet om 11.00 uur, maar om 12.00 uur.) In verband met het maximum aantal deelnemers aan de rondleiding graag opgeven via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594
9 april 11 uur	Eieren schilderen op Nivon Natuurcampeerterrein de Grutto De Grutto. Een week voor Pasen al, opdat geïnspireerde mensen thuis lekker verder kunnen gaan. Zelf brood meenemen a.u.b. Voor koffie en thee wordt gezorgd. Aanmelden bij Marjolijn van Doorn is gewenst via haar e-mail of telefoon: marjolijnvandoorn@gmail.com of 06-57777869 Adres en bereikbaarheid De Grutto: Abtswoude 27 A, 2636 EE Schipluiden. Kom liefst op de fiets, maar parkeren op het terrein kan nu dankzij de uitbreiding. OV Vanaf eindpunt van tramlijn 1 Delft-Tanthof (Abtwoudsepark) is de kortste weg over asfalt: tramrichting door het park vervolgen; bij asfaltweg rechtsaf → Abtswoude. Dan nog ca een kwartier verder lopen. Het bord dat naar de Grutto wijst staat langs de weg; let daarop wanneer u op het parallel lopende fietspad loopt. Bij het bord naar de Grutto links afslaan, en over het erf en het pad rechts van de boerderij, 700 meter het land in lopen.
16 april 11.00 uur	Rondwandeling Loosduinen, Madestein, Hyacintenbos Ockenburgh, Kijkduin (11 km) reken op 3,5 uur inclusief pauze in Ockenburgh. Start 11.00 uur Loosduinse Hoofdplein, bij de banken. Een afwisselende wandeling door oude en nieuwe stadsdelen, parken en duinen (Hemels Gewelf) ook met hoogteverschillen en trappen. We hopen dat de hyacinten dan bloeien. OV: Tram 2 halte Loosduinse Hoofdstraat, hoofdstraat inlopen naar het plein. RR 3 of bus 26 halte Arnold Spoelplein. Arnold Spoelstraat inlopen naar het plein. Vanwege de reservering in Ockenburgh graag je deelname opgeven via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594.
30 april 11.00 uur	Kunstmuseum Den Haag - tentoonstelling Alphonse Mucha (met rondleiding) Stadhouderslaan 41, Den Haag. OV tram 16, bus 24, halte kunstmuseum. Vanwege het maximum aantal deelnemers aan de rondleiding is het nodig je deelname op te geven via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594. Daarna entreebewijs met tijdslot 11.00 uur graag bestellen via www.kunstmuseum.nl Voor de rondleiding moet u 10.55 uur aanwezig zijn bij de toegangscontrole.

Donderdagavondactiviteiten in de "kleine" zaal van Wijkcentrum Ottoburg

In Oud Rijswijk, Esdoornstraat 3A, 2282 RZ Rijswijk

Tijd: 19.30 uur – 21.30 uur

Deelname van leden is gratis;

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

Bus 23 stopt op de hoek van de Esdoornstraat.

Vanaf trams 1 en 15 (halte Herenstraat) is het 7 minuten lopen.

Parkeren in de buurt en voor de deur kost van 18.00 -24.00 uur € 1,50 per uur.

**Donderdag
avonden**

Contactpersoon:

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

**7 april
19.30 uur**

Euritmie onder leiding van Ghiti Brinkman

Euritmie is een bewegingskunst waarbij je innerlijk en uiterlijk in beweging komt. Je hoeft er niets voor te kunnen, iedereen kan meedoen. Het gaat om het beleven.

Gemakkelijk zittende kleding wordt aanbevolen.

**21 april
19.30 uur**

Lezing door Tom Voorma, projectleider van Afdeling Stadslandbouw van de Gemeente Den Haag.

Onderwerp: Wat ligt er op ons bord? Wie heeft het gemaakt? Waar komt het vandaan?

En hoe beïnvloeden mijn keuzes onze wereld en het loon van de maker van mijn eten? (of: En welke invloed hebben de keuzes die ik maak als consument?)

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. Meewandelen is geheel op eigen risico.

Meenemen/paklijst: brood/eten, drinken (thee/koffie/water), fruit, regenkleding, een plastic zitzak, je OV kaart, **MONDKAPJE** en **QR code**.

Je betaalt je eigen vervoer.

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

Zie verdere toelichting en adviezen in de kaders na deze activiteiten (blz 3).

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

website <https://www.nivon-zuid-holland.nl>

Woensdag 6 april

Noordwijk (ca 11 km)

We verwachten / hopen dat de bloembollen bloeien en gaan deze bij Noordwijk bekijken. Daarna lopen we door naar Casino Leeuwenhorst waar we koffie drinken en het naburige Nieuw-Leeuwenhorst bekijken.

Verzamelen bij NS Leiden Centraal 9.40 uur.

vertrek buslijn 21 om 9.55 uur naar Noordwijk.

Uitstappen om 10.17 uur bij halte Voorstraat (in de Heerenstraat).

Bij de Sartoriusstraat gaan we met de bus terug naar Leiden. Voor de liefhebbers of doorlopers: Na ongeveer een kilometer is de boulevard met strand, zee en andere verleidingen.

Begeleiding Ria Snoek en André den Ouden.

Aanmelden en informatie: Ria Snoek nivon-ria@outlook.com of telefoon: 06-52811094.



Zondag 10 april Geen wandeling

In verband met het weekend van Leids wandelcafe geen zondagwandeling. Door beperkte logies ruimte, zijn alleen degenen uitgenodigd die zich vorig jaar hadden aangemeld. (In 2020 en 2021 ging het weekend niet door)

Woensdag 27 april Amstelwandeling op Koningsdag (ca 15 km)



We maken vandaag een wandeling vanaf station Amsterdam-Zuid via diverse stadsparken naar de oever van de Amstel (westzijde). Bij de Berlagebrug steken we naar de oostzijde over en lopen naar Carré en Amstelhotel. Via de andere zijde lopen we terug. Gelet op het beperkte aantal deelnemers voor stadswandelingen gaan NIVON-leden die in Zuid-Holland-West wonen voor.

Verzamelen: stationshal Leiden CS 9.15 uur.

Vertrek: 9.27 uur (IC naar Lelystad)

Aankomst Amsterdam Zuid: 9.50 uur. Maximum aantal: 15 deelnemers.

Wandelbegeleiders: Gerard Telkamp en Arris van den Bent

Opgave en inlichtingen: (uiterlijk 22 april) gerardtelkamp@hetnet.nl tel. 071 5315747

Telefoon uitsluitend op wandeldag 06 203 828 29 (Arris v d Bent)

Woensdag 4 mei Katwijk (ca 10 km)

Vandaag lopen we van Katwijk via het Vlaggenduin naar de Wassenaarseslag, waar we koffie drinken. Daarna via duin of over strand terug naar Katwijk. Details staan in de volgende nieuwsbrief. Je kunt je nog niet aanmelden voor deze wandeling.



Als je mee gaat op een van de wandelingen van het Wandelcafé Leiden wordt verwacht dat je de geschatte afstand zonder problemen kunt lopen. Je loopt op deze wandelingen zowel op verharde als onverharde wegen en paden, stevige wandelschoenen zijn daarom aan te bevelen. Niet op alle wandelingen is er een rustpauze bij een horecagelegenheid. Neem daarom voldoende eten en drinken mee.

**Indien je medische problemen hebt die tijdens het wandelen tot problemen kunnen leiden is het verstandig om een notitie daarover in uw kleding of rugzak mee te nemen. Ook een telefoon met b.v. een nummer om eventueel familie te kunnen bellen is handig (aanbevolen wordt een ICE nummer in te programmeren –*In case of emergency*)
en noteer het ICE nummer op een briefje in uw portemonnee**

Meewandelen geschiedt op eigen risico. Deelname aan de wandelingen is gratis. Reiskosten zijn voor eigen rekening.

De wandelingen starten op de gepubliceerde tijden en plaatsen. Er wordt niet gewacht op deelnemers die te laat aankomen.

WANDELEN IN CORONATIJD

Wandelcafé Leiden controleert medewandelaars niet op een coronatestbewijs of op andere wijze op al dan niet gevaccineerd zijn. In het openbaar vervoer dragen we een mondkapje. Als we horeca bezoeken, weten we dat naar een QR gevraagd kan worden. Wandelbegeleiders kunnen bij opgave informeren naar vaccinatie- of teststatus en adviseren afstand te houden. Degenen die zich ondanks deze maatregelen niet veilig voelen, kunnen zelf een gepaste afstand tot medewandelaars of –reizigers bewaren.

Wijzigingen en/of afmelden van de Nieuwsbrief kan altijd, meld 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).

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