

**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 NOVEMBER 2022 met een staartje oktober en een begin van december**

### 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.

Zaterdag	<b>Contactpersoon:</b> Marlies Leegwater <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> telefoon 079-3411955 of 06-33194594
<b>22 okt</b> <b>11.00 uur</b>	<p><b>Park te Werve – Wandeling met rondleiding.</b> We horen over de geschiedenis van het park en zien vast paddestoelen. Koffie toe in Paviljoen te Werve. Verzamelen bij het loopbruggetje met het smeedijzeren hek van Park te Werve, Van Vredenburgweg 101, 2283 TC Rijswijk (halverwege tussen de Burgemeester Elsenlaan en de Huis te Landelaan, tegenover Sportpark Vredenburg). Graag opgeven via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of tel nr 06-33194594.</p>
<b>5 nov</b>	<b>Geen activiteit</b> vanwege EHBO-cursus voor begeleiders en enkele anderen
<b>19 nov</b> <b>11.00 uur</b>	<p><b>Kunstmuseum Den Haag</b> met rondleiding op de tentoonstelling over het leven en werk van Anni en Josef Albers. Dit beroemde kunstenaarskoppel heeft met hun kunst én inspirerende docentschap een niet te overschatten impact gehad op de ontwikkeling van de moderne kunst. Adres: Stadhouderslaan 41, 2517 HV Den Haag. Aanmelden voor de rondleiding is nodig vanwege het maximum aantal van 15 deelnemers. Dat doen via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594. Bij het museum zijn tevoren entreebewijzen te reserveren via <a href="http://www.kunstmuseum.nl">www.kunstmuseum.nl</a></p>

## Donderdagavondactiviteiten in de rode 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:
27 okt	Marlies Leegwater, marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
10 nov 19.30 uur	<b>Nia dans onder leiding van Annet Breure</b> Nia is een harmonieuze combinatie van dans, martial arts (vechtsporten) en helende bewegingsvormen. Ervaar het speelse van jazz, de kracht van taekwondo en het rustgevende van yoga, met muziek uit alle delen van de wereld. Gemakkelijk zittende kleding wordt aanbevolen.
24 nov 19.30 uur	<b>Gedichten maken en (voor) lezen.</b> Gedichten maken zoals elfjes en haiku's of werken aan Sinterklaasgedichten, het kan allemaal. Ook elkaar feedback geven. Een vrolijke avond spelen met taal voor de liefhebbers, onder leiding van José Koning en Marlies Leegwater.

## 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. Je betaalt je eigen vervoer.

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

Zie ook 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 26 oktober Midden-Delfland: verrassingstocht (15-18 km) (volgeboekt)



09.00 uur Verzamelen voorkant Leiden Centraal

09.15 perron 8b, trein van Leiden naar Vlissingen ,

09.39 spoor 2, overstappen in Delft , sprinter naar Dordrecht

09.42 aankomst Delft campus

Max aantal deelnemers 20. Wandelbegeleiding: Arris van der Bent en Gerard Telkamp.

Opgeven bij Gerard Telkamp : [gerardtelkamp@hetnet.nl](mailto:gerardtelkamp@hetnet.nl).

Telefonische bereikbaarheid op wandeldag:

Arris van de Bent 06 20 38 28 29

## Woensdag 2 november      Haastrecht & Steinse Tiendweg (ca 11,5 km)

09.10 verzamelen hal Leiden Centraal  
09.23 trein richting Utrecht, spoor 1  
09.54 overstap Woerden  
10.01 sprinter richting Den Haag centraal  
10.10 Gouda Goverwelle, spoor 4

Een niet al te lange wandeling die start en eindigt bij station Gouda Goverwelle. We lopen naar het leuke stadje Haastrecht, met een bijzonder verhaal: Maria devotie in een protestantse regio. Na 3,5 km drinken we koffie of thee, daarna gaan we over de mooie Steinse dijk naar de Steinse Tiendweg, een grasdijkje met aan beide kanten een weterring met uitzicht op prachtige polderlandschappen. Deze weg bevat een respectabel aantal hekjes waarvan de meeste open kunnen maar sommigen toch echt bestegen moeten worden, maar dat is alleszins de moeite waard!



Bij erg nat weer kiezen we misschien een alternatieve route, ook vanaf Gouda Goverwelle.  
Max aantal deelnemers 20.

Wandelbegeleiding: Ineke Kofi en Ria Snoek.

Aanmelden en info Ria Snoek, [nivon-ria@outlook.com](mailto:nivon-ria@outlook.com) tel 06 52 81 10 94

## Zondag 13 november      Zuid-Kennemerland (ca 20 km)

9:05 Verzamelen in Leiden CS, in de hal  
9:20 Vertrek met de IC, richting Amsterdam CS  
9:39 Ruime overstap in Haarlem  
10:03 Vertrek met de Sprinter, richting Zandvoort  
10:06 Aankomst station Overveen



Deze wandeling gaat langs 3 pareltjes van NP Zuid-Kennemerland. Vanaf station Overveen lopen we in een boog om landgoed Belvédère, dat niet toegankelijk is. Middenduin is dat wel. Steile boshellingen, open duin en cultuurlandschap maken het een prachtig wandelgebied. Bij de Zanderij, waar we starten, is lang zand afgegraven dat gebruikt werd voor de stadsuitbreiding van Haarlem en Amsterdam. Ons volgende doel is het bekende restaurant Kraantje Lek. Hierna maken we een rondwandeling over landgoed Koningshof, gelegen in het oudste deel van de duinen, het binnenduin. Onze laatste parel is landgoed Elswout. Mede vanwege zijn culturele geschiedenis is het hele landgoed een Rijksmonument. Ook hier is, net als in Middenduin, zand afgegraven. We komen er ook een paar follies tegen: onverwachte, maffe bouwsels die ogenschijnlijk geen functie hebben. Na Elswout lopen we in een half uurtje terug naar het station.

De wandeling, met max. 20 deelnemers, wordt begeleid door Angenies Posthumus (06 26067267, alleen op de wandeldag) en Anja Scholten (06 23623198)  
Aanmelden en info vanaf 29 oktober per e-mail bij [scholtenanja@hotmail.com](mailto:scholtenanja@hotmail.com)

## Woensdag 23 november

### Waterwandeling Rotterdam, singels, kades en havens (15 km)

9.05 uur: verzamelen in hal CS Leiden  
9.15 uur: vertrek per IC richting Vlissingen  
9.48 uur: aankomst CS Rotterdam

Op deze rondwandeling lopen we langs allerlei Rotterdamse historische singels en havens met vele markante gebouwen en beelden. We gaan via Delfshaven, Het Park en Noordereiland terug naar de binnenstad en CS. Eerder afhaken is mogelijk op diverse plaatsen (haltes openbaar vervoer), zoals station Blaak (na 12 km).

Wandelbegeleiding: André den Ouden en Gerard J. Telkamp

Opgave: uiterlijk zondag 20 november bij Gerard J. Telkamp: [gerardjtelkamp@hetnet.nl](mailto:gerardjtelkamp@hetnet.nl)

Maximum: 20 deelnemers

Telefoon: uitsluitend op wandeldag: André den Ouden: 06 49696213



## Woensdag 7 december nog niet bekend.

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

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.

### Wijzigingen en/of afmelden van de Nieuwsbrief kan altijd, meld wat je wilt naar

[marliesleegwater@gmail.com](mailto: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](http://www.nivon-zuid-holland.nl)

Landelijke informatie is te vinden op: [www.nivon.nl](http://www.nivon.nl)



### Nivon, afdeling Zuid-Holland West

Verspreiding afdelingsnieuws

Marlies Leegwater [marliesleegwater@gmail.com](mailto:marliesleegwater@gmail.com)

Salomeschouw 61, 2726 JP Zoetermeer

079 341 19 55 & 06 331 945 94