

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 maart 2023 met een staartje februari en een begin van april

23 februari vindt de Algemene Ledenvergadering plaats van 17.00 – 19.30 uur, in Wijkgebouw Ottoburg in Rijswijk, Esdoornstraat 3. U bent welkom.

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.

Contactpersoon:	
Zaterdag	Marlies Leegwater marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
4 maart 11.00 uur	Tentoonstelling Ruud de Wild, songbook; reis langs de mooiste Nederlandse liedjes. Huis van het Boek , Prinsessegracht 30, 2514 AP Den Haag. Bezoek met audiotour aan het museum. Ook is mee te doen aan een workshop "Schrijven met een ganzenveer". Graag deelname opgeven via Marlies Leegwater@gmail.com of 06-33194594 om een beeld te krijgen van het aantal belangstellenden.
4 maart	Ook Snoeidag op Natuurkampeerterein De Grutto , Abtswoude 27 A, 2636 EE Schipluiden. Vanaf 10.30 uur bent u daar welkom. Als u eigen gereedschap (takkenschaar, zaagje....) meeneemt is dat fijn, maar er is ook aanwezig op De Grutto. De werkdag staat onder leiding van Marjan van Dijk van De Grutto.
18 maart 10.30 uur	Stinzenplanten wandeling door Park te Werve met een IVN-gids. De wandeling start op verzoek van de gids, Gerda Idsinga, al om 10.30 uur. Verzamelen bij Paviljoen Te Werve, Huis de Wervelaan 110, 2283 TM Rijswijk. Dat is een zijweg van de Generaal Spoorlaan, hoek Rijswijkse Schouwburg. Bereikbaar met OV bus 23 en tram 17 en er is goed te parkeren.
25 maart	Schoonmaakdag op Natuurkampeerterein De Grutto Abtswoude 27 A, 2636 EE Schipluiden. Vanaf 10.30 uur bent u daar welkom. De werkdag staat onder leiding van Marjan van Dijk van De Grutto.

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. (Graag contant en gepast betalen aan gastvrouw/-heer.)

Het gebouw is bereikbaar met bus 22 of 30 of tram 17 en ligt op 10 minuten loopafstand van NS-station Rijswijk. Bus 22 vanaf Den Haag CS, halte Bogaard (ca 30 min). Vanaf halte Bogaard is het 5 minuten lopen naar Stervoorde. Bus 30 rijdt vanaf Zoetermeer via NS-station Rijswijk langs de Churchillaan, uitstappen halte Van Mooklaan. Tram 17 via Den Haag CS en HS, halte Bogaard stadscentrum. Daar de Churchillaan nog 5 min. 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 en in de straten aan de overzijde en verderop in de wijk ook.

Donderdag avonden	Contactpersoon:
23 feb	Marlies Leegwater, marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
23 feb	Geen activiteit in Stervoorde - Algemene Ledenvergadering in Ottoburg 17.00 – 19.30 uur
9 maart 19.30 – 21.30 uur	Energie in beweging onder leiding van Winfried Termaaten. Alles is energie. Energie is in en om ons heen en er is een voortdurende wisselwerking. We kunnen de energie beïnvloeden en in goede banen leiden. Middels ademen en bewegen, luisteren en voelen, brengen we de energie in balans, zodat de buitenwereld gaat voelen als een verlengstuk van jezelf. Jij als het centrum van jouw wereld. Trek makkelijke kleding aan waarmee je vrij kunt ademen, buigen en strekken. Winfried Termaaten is reeds 33 jaar yogaleraar. Ook is hij energetisch therapeut en werkt met klankschalen en adem. Graag je deelname opgeven via marliesleegwater@gmail.com of 079-3411955.
23 maart 19.30 – 21.00 uur	Optreden van: Judy Carati & B@nde; SingerSongdichter in ontmoeting met een GitaarNovelist. De Delftse SingerSongdichter Judy Carati schrijft Nederlandse en Engelse teksten. Haar werk is persoonlijk, intuïtief en een beetje melancholisch. Haar stem wordt als warm ervaren, haar optredens als een moment van verstillings. Ze komt deze keer als duo met B@nde. Hoe dat wordt is een verrassing. Ze maakte onlangs een gedichtenbundel met DVD van een avondvullend live-optreden van haarzelf. Eventueel is deze te koop voor €15,- (contant/gepast). Voor boekingen: https://www.gigstarter.nl/artists/judy-carati

Het Wandelcafé Leiden

Als je meegaat 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 en je ov-chipkaart. 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>

Weekend Wandelcafé LEIDEN 21 t/m23 april 2023

Het weekend wordt gehouden in het Natuurvriendenhuis Den Broam in Buurse (Haaksbergen) zie www.denbroam.Nivon.nl. Er is nog plaats voor 5 deelnemers.

Het programma biedt een keuze uit verschillende door het Wandelcafé Leiden begeleide wandelingen en o.a. een door eigen koks gemaakt diner. Het volledige programma van het wandelweekend staat in de Nieuwsbrief van januari en februari 2023.

De kosten voor deelname aan het Wandelweekend in Den Broam zijn 90 euro voor Nivon leden en 100 euro voor niet-Nivon leden. Er zijn helaas geen 1-persoonskamers beschikbaar. Aanmelden voor het Wandelweekend Den Broam kan bij: Pieter Bak (bak113@live.nl)

Voor uw agenda: Ontmoetingswandeling Hemelvaartsdag 18 mei
Vanaf noord en zuid naar Veurseweg 184, Voorschoten, met pannenkoekenlunch.

Woensdag 22 februari Landgoederenwandeling Wassenaar (ca 14 km) **VOL**

09.20 uur Verzamelen hal CS Leiden
09.35 uur Vertrek spoor 9 B sprinter richting Den Haag Centraal
9.42 uur Aankomst station Voorschoten
9.45 uur vertrek bus **46** richting Wassenaar (**niet bus 42**)
9.52 uur Aankomst halte Lange Kerkdam

Woensdag 1 maart van Hazerswoude naar Zoeterwoude door de weilanden (ca 10 km)

9:50 Verzamelen voor het station Leiden CS
10:04 Vertrek Arriva Bus 169
10:19 Aankomst Halte Burgemeester Smeetsweg
Zoeterwoude Rijndijk, start wandeling

De lente lokt, het broedseizoen is in aantocht. Net voordat de vogels gaan broeden kunnen we nog een mooie wandeling maken door de weilanden van Zoeterwoude naar Hazerswoude-Dorp. Houdt rekening met een drassige ondergrond. Aan de Galgweg hebben we een horeca stop bij Jeu de Boer.



Begeleiding: Ineke Kofi en Anja Scholten
Aanmelden bij Ineke Kofi inekekofi@yahoo.com; telefoon op de wandeldag 06-10921701

Zondag 12 maart Wolfheze, via Kasteel Doorwerth naar Oosterbeek (circa 19 km)



08.53 vertrek station Leiden CS, spoor 1, trein naar Utrecht Centraal.
09.35 aankomst Utrecht, spoor 21
09.53 Utrecht spoor 19, trein ri. Nijmegen maar overstap op Ede-Wageningen.
10.20 aankomst Ede Wageningen, spoor 5
10.42 Ede-Wageningen spoor 4, sprinter ri. Arnhem
10.48 aankomst in Wolfheze waar onze wandeling start.

Een afwisselende wandeling door bossen en heide, af en toe een stevige klim, vervaarlijke eiken en een koffiestop in een heus kasteel. Behalve een flinke wandeling ook een stevige reistijd.

Begeleiding André den Ouden en Angenies Posthumus. Aantal deelnemers 20.
Aanmelden **vanaf 1 maart** bij Angenies, angenies.post@casema.nl.
Telefoonnummer op de wandeldag André den Ouden 06-49696213

Woensdag 22 maart

Leiden buiten de Singels (16 km)

09.15 uur: verzamelen stationshal, zo mogelijk buiten aan westzijde Leiden Centraal (LUMC-zijde)
09.30 uur vertrek westzijde Leiden Centraal

We lopen vandaag min of meer volgens het boekje (2022) *Jaren dertig vroeger of later*. Een wandeling door en langs de schil van buitenwijken rond de Leidse binnenstad. Het gaat dan om de periode circa 1900 (Jugendstil) – Leidse architecten/Amsterdamse school tot ca.1940. Alleen in het eerste stuk zit groen (Leidse Hout enz.), de rest is vooral een stenige omgeving en verhard lopen. Hier en daar staan we heel kort even stil om iets over een karakteristiek gebouw te horen of de naam van een architect (Jesse, Mulder, Buurman, Dudok). Op zo'n 9 km kan je afhaken bij het station Lammenschans en bijvoorbeeld de bus terugnemen. Er is ten minste één keer horecapauze en een broodpauze.

Wandelbegeleiders: Peter Oosterbaan en Gerard J. Telkamp

Maximaal 20 deelnemers

Opgave: gerardjtelkamp@hetnet.nl

Telefonisch bereikbaar alleen op de wandeldag: Peter Oosterbaan 06 45099798



Woensdag 5 april

Panbos (Bos van Persijn) bij Katwijk (ca 10 km)

09.30 verzamelen voorkant Leiden Centraal
09.43 vertrek bus 430 perron D naar Katwijk
09.54 aankomst halte Duinvallei/N206, Katwijk

Vanaf de bushalte lopen we in 10 minuten naar de Cantineweg. Daar gaan we het duin in, en lopen we naar het Pan Bos. (Houd rekening met een enkel steil klimmetje of afdaling). We drinken koffie in het restaurant PanBos.

We lopen daarna via het duin naar Katwijk Boulevard, waar ieder verder kan doen wat hij/zij wil. Bijvoorbeeld doorlopen naar Noordwijk, terrasje pakken, met de bus terug naar Leiden

Wie in de foto op de volgende bladzijde de tekst kan ontcijferen met bijbehorend verhaal wacht een passende beloning....

Begeleiding Ineke Kofi, Ruud Dresmé en Ria Snoek. Aanmelden **vanaf 15 maart** bij Ineke Kofi inekekofi@yahoo.com; telefoon op de wandeldag Ineke Kofi 06-10921701



Als je meegaat 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 je 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 je 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, vermeld daarin ook je naam.

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