

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 juli 2023 met een staartje juni en een begin van augustus

Voor de zaterdag en donderdagavond activiteiten is er een zomerstop. De twee onderstaande staan nog op de rol.

**Donderdagavondactiviteiten in de blauwe 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: Marlies Leegwater, marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
22 juni 19.30-21.30 uur	Energietransitie Delft, hoe gebeurt dat, door Jo Berkhoff Duurzaamheid én vooral de Energiebesparing is de rode draad in het leven van Jo Berkhoff. Hij droeg jarenlang zijn kennis over op studenten van de TU-Delft & Haagse Hogeschool, desgevraagd ook nu na zijn pensioen! Deze avond vertelt hij over wat er gaande is (niet alleen in Delft) voor de overgang van fossiele brandstoffen naar mogelijke hernieuwbare energiebronnen. Neem ook eens uw eigen energierekening mee!

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	Contactpersoon: Marlies Leegwater marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
1 juli 11.00 uur	Natuurmeditatie in het Wilhelminapark onder leiding van imker Hung Nguyen Adres: Hazepad 5, 2287 DE Rijswijk (Parallel aan de A4, tussen spoor en Prinses Beatrixlaan). Het programma is als volg: 10.45 11.00 aankomst blokhut 11.00 zitmeditatie (dus op stoelen) met korte begeleiding 11.30 loopmeditatie in de Natuurtuin 12.00 zitmeditatie 12.15 thee drinken, uitwisseling 13.00 afloop Om aandachtig te kunnen zijn zullen wij voor de hele sessie de stilte in acht nemen. Graag opgeven via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594

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>

Woensdag 28 juni Leiden buiten de Singels (16 km) (Bijna volgeboekt)

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 c. 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 juli Waterwandeling nummer 3 in het Rotterdamse (ca 13 km)

9h.05 uur: verzamelen op station Leiden Centraal

09.15 uur: Vertrek Leiden Centraal spoor 8b

09.48 uur: aankomst Rotterdam centraal spoor 7

09.54: vertrek Rotterdam CS spoor16

09.59 uur: aankomst Rotterdam Noord spoor 1

Vandaag lopen wij langs de Rotte en de Bergse Voorplas naar het Bergse bos over verrassende dijkjes en paadjes. Na een slinger door het bos en een kijkje in de landtunnel in aanbouw zakken wij af naar de oude kern van Hilleegersberg. Hier er een koffiepauze (na 8 kilometer), eerder op de route is er niets open.
Vervolgens lopen we om de Bergse Achterplas terug naar de start.

Max 20 deelnemers.

Begeleiders: Ria Snoek en Andre den Ouden
Opgeven vanaf 20 juni bij Andre:
denoudenandre@gmail.com, 0649696213 (Excuus, dit stond verkeerd in de vorige nieuwsbrief)



Zondag 9 juli geen wandeling

Woensdag 26 juli Singel- en parkenwandeling in Utrecht (ca 15 km)

Deze afwisselende groene stadswandeling loopt over de stadswal en door vele parken: Wilhelminapark, een Rosarium, Stadsnatuurpark Bloeyendaal en het Griffpark. Daarna door de Voorveldse Polder, de Wittevrouwenwijk en de oude binnenstad terug naar CS Utrecht. N.B. Dit is in grote lijnen een herhaling van de wandeling van een jaar geleden. Afstand: circa 15 km

09.15 uiterlijk: verzamelen in **Leiden CS** stadzijde bij opgang naar Alphens perron; vertrek
09.23 uur perron 1 vertrek naar Utrecht CS.

09.15 verzamelen in **Den Haag CS** onder de lampjes
09.25 uur perron 5 vertrek naar Utrecht CS.

10.15 in Utrecht CS bij uitcheckpoortjes aan stadzijde, start wandeling

Maximaal TWINTIG wandelaars all-in.

Wandelbegeleiders: Gerard J. Telkamp en Peter Oosterbaan

Aanmelding: gerardjtelkamp@hetnet.nl

Telefoon nummer op wandeldag: Peter Oosterbaan 06-45099798

Woensdag 2 augustus Van Utrecht naar Bunnik

Vandaag lopen we een deeltje van het Romeinse Limespad, van Utrecht Lunetten naar Bunnik Meer informatie in de volgende nieuwsbrief

Aanmelden bij Ria Snoek, nivon-ria@outlook.com vanaf 10 juli

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