

**Het Nivon afdeling Zuid-Holland West e-mail nieuws voor de maand oktober 2023 met nog wat van september en de start van november**

**De zaterdagochtend en donderdagavond activiteiten beginnen weer halverwege september.**

**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.

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.

<b>Donderdag avonden</b>	<b>Contactpersoon:</b> Marlies Leegwater, marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
<p><b>28 sept</b> 19.30-21.30 uur</p>	<p><b>Zielekaarten maken onder leiding van Wilma Kooijman.</b> Een creatieve workshop. Wilma brengt mappen vol afbeeldingen mee en laat ons daarvan iets maken waarin we onszelf herkennen of wat we mooi vinden om te verbeelden. Voor nadere informatie over Wilma zie <a href="http://www.zielekaarten.jouwweb.nl">www.zielekaarten.jouwweb.nl</a> Graag opgeven via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594.</p>
<p><b>12 okt</b> 19.30-21.30 uur</p>	<p><b>NIA - geheugen in beweging onder leiding van Annet Breure</b> Nia is een combinatie van verschillende dansen, houdingsleer en vechtkunsten. Annet heeft zich gespecialiseerd in senioren. Vanaf 2014 geeft ze 'Geheugen in Beweging', waarin oefeningen en theorie over de samenhang van lichamelijke beweging en geheugenprocessen aan bod komen.</p>
<p><b>26 okt</b> 19.30-21.30 uur</p>	<p><b>Mindfulness Meditatie onder leiding van Gaula Shehadeh.</b> Gaula is al meer dan 8 jaar een zelfstandige coach en trainer in Mindfulness en Verbindende Communicatie (in Den Haag). Ze heeft een bijzondere achtergrond o.a. door de stilteretraite van een jaar die zij op haar 18e heeft gedaan. Wil je meer weten over Gaula, kijk dan op: <a href="http://www.notanother.nl">www.notanother.nl</a> De workshop start om 19.30 uur en loopt zonder pauze door tot 21.00 uur. In principe gebeurt het zittend op een stoel. Wil je liever op een mat met een zitkussen, dan dit zelf meenemen.</p>

## 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.

<b>Zaterdag</b>	<b>Contactpersoon:</b> Marlies Leegwater <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> telefoon 079-3411955 of 06-33194594
<b>23 sept 11.00 uur</b>	<b>Beelden aan Zee.</b> Volgeboekt
<b>7 okt 11.00 uur</b>	<b>Bomen (en beelden) wandeling Zuiderpark onder leiding van Mieke Witte.</b> Duur van de wandeling is ongeveer 2 uur. Maximaal aantal deelnemers 15 Start : 11.00 uur bij het Wokrestaurant (bij de Ingang van het Zuiderpark aan de Melis Stokelaan). OV tramlijn 9 en 16. Als u mee gaat, wel opgeven bij/via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of tel nr 06-33194594, vanwege het maximum aantal deelnemers bij de rondleiding.
<b>21 okt 11.00 uur</b>	<b>Bezoek aan Louis Couperus museum en Louis Couperus wandeling</b> Javastraat 17, 2585 AB DEN HAAG; OV tram 1 of 9 of bus 28 11.00 start bezoek aan het Museum met een rondleiding (Museumjaarkaart meenemen voor gebruik in het museum) 11.30 – 12.30 is de wandeling vanaf het museum, in het Couperusjaar 2023

### 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 27 september

### Verrassend Delfland (15-18 km)

We stappen uit op station Delft Campus (voorheen Delft-Zuid) en zigzaggen door de waterrijke groene wijk Tanthof. Als we de wijk verlaten, passeren we links het Abtswoudse Bos. Op een derde van de wandeling belanden we in het schilderachtig dorpje Schipluiden. Daar zijn we voor koffie met wat lekkers te gast in de historische bakkerij van Theo Hoek. We vervolgen de route met een heel lange en rustige doorsteek (onderweg broodpauze) langs de Vlaardingse Trekvaart. We eindigen bij een bushalte in Vlaardingse-West, maar je kunt naar eigen inzicht ook iets eerder afhaken en via het historisch centrum verder lopen naar een van de stations Vlaardingse Centrum of Vlaardingse Oost.

(N.B. Deze wandeling is eerder gehouden op woensdag 26 oktober 2022)



09.00 verzamelen station Leiden Centraal  
09.15 vertrek Leiden CS  
09.35 Delft aankomst spoor 2 (overstap)  
09.39 Delft vertrek spoor 2 (Sprinter richting Dordrecht)  
09.42 aankomst Delft Campus; start wandeling  
Begeleiding Gerard Telkamp en Arris van der Bent.  
Max. 20 deelnemers

Aanmelden bij Gerard Telkamp, [gerardjtelkamp@hetnet.nl](mailto:gerardjtelkamp@hetnet.nl).

Telefoonnr alleen op wandeldag 0620382829 (Arris)

## Woensdag 4 oktober Historische wandeling Gouda (ca 10 km) (verlenging mogelijk)

Vandaag willen we naar Gouda voor een historische wandeling . (Let op, dit vergt meer tijd dan een 'gewone' wandeling). Koffie op het terras v. cafe Mallegatsluis, bij de haven. De Noodgodssbrug & straat & het voormalige stadhuis zijn bijzonder. Goudse Hout als optie voor verlenging.

09.08 verzamelen in de hal van station Leiden Centraal

09.23 vertrek Leiden Centraal spoor 1

09.40 overstap / vertrek Alphen aan den Rijn

10.02 aankomst NS Gouda ; start wandeling Gouda Centrum zijde

Max. 20 deelnemers. Begeleiding Arris van der Bent en André den Ouden.

Aanmelden bij Arris van der Bent [a.vanderbent@telfort.nl](mailto:a.vanderbent@telfort.nl). Telefoonnummer alleen op de wandeldag 0620382829 (Arris)



## Zondag 8 oktober Haastrecht, wandeling voor fitte mensen (ca 20 km)

Deze dag willen wij met fitte mensen die van modderige polderpaden houden wandelen rond Haastrecht.

De route is ongeveer 20 km. Let op: er zal over hekjes geklommen moeten worden.

09,10 verzamelen op station Leiden

09.23 uur. Perron 2. Vertrek Leiden

09.54 overstap Woerden aankomst perron 6,

09.58 uur, vertrek Woerden perron 2, sprinter richting Rotterdam,

10.07 uur aankomst Gouda Goverwelle



We lopen dan via droge paden naar Haastrecht voor koffie en ... (zo rond 11.00 uur)  
Na de koffie gaan we via Haastrecht en langs de Vlist oostzijde naar een akker met lang gras, distels en brandnetels naar een mooie kade. Lunch. Daarna via een Tiendweg terug naar Haastrecht voor ... en bitterballen. Uitgerust gaan we weer terug naar Gouda Goverwelle.  
Begeleiders: Anja Scholten en Andre den Ouden

Opgeven vanaf 1 oktober bij Andre: [denoudenandre@gmail.com](mailto:denoudenandre@gmail.com), 0649696213

### Woensdag 25 oktober Groenblauw Amsterdam-Noord (ca 12 km)

09.15 uur verzamelen hal Leiden Centraal bij opgang naar spoor 4b  
09.33 uur spoor 4b vertrek IC naar Amsterdam CS  
10.10 spoor 2a aankomst Amsterdam CS

Deze wandeling heeft het motto "Schipper, mag ik overvaren?". We wandelen door de onderdoorgang van Centraal Station (bij elkaar blijven ondanks drukte!) en nemen de pont aan de IJ-zijde naar het Tolhuis. Na een blik op de Tolhuistuin koersen we af op het mooie Noorderpark, waar we even stilstaan bij het monument voor de Spanjestridders. Met een lusje langs het kerkje van Buiksloot komen we aan de andere kant van het Noord-Hollands Kanaal terecht in het Vliegen-park. Daar nemen we de pont naar het Java Eiland en langs het Muziekgebouw aan het IJ wandelen we terug naar het Centraal Station.

Begeleiders: Gerard Telkamp en Peter Oosterbaan

Maximum aantal deelnemers: 20

Opgeven: [gerardjtelkamp@hetnet.nl](mailto:gerardjtelkamp@hetnet.nl)

Telefonisch bereikbaar alleen op wandel-dag: Peter Oosterbaan: 06 450 997 98



### Woensdag 1 november Vlietlanden

Veel mensen kennen de Vlietlanden wel, maar liepen nooit de hele plas rond. Als je dat wilt, is vandaag je kans. Meer informatie in de volgende nieuwsbrief  
Wandelbegeleiding Arris van der Bent en André den Ouden  
Aanmelden: [a.vanderbent@telfort.nl](mailto:a.vanderbent@telfort.nl) of 0620382829 vanaf 20 oktober.  
(15-20 oktober krijg je een 'out of office' antwoord op je mail)

**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](mailto: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](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