

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 december 2023 met nog wat van november en de start van 2024

**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.

Donderdag avonden	Contactpersoon: Marlies Leegwater, marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
<p>23 nov 19.30-21.30 uur</p>	<p>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.</p>
<p>7 dec 19.30-21.30 uur</p>	<p>Esmeralda Zee-Hilal legt de achtergrond van de wayang wahyu verhalen uit met haar speciale christelijk/katholieke wayang poppen collectie. Wahyu betekent openbaringen. Zij heeft in de afgelopen jaren een collectie van deze speciale in Jogya en Surakarta (midden Java) vervaardigde poppen verzameld en zal de verschillen en overeenkomsten tussen deze poppen laten zien. Ze wordt begeleid door Renadi Santoso op de gender. Tot slot wordt het kerstverhaal, dat door haarzelf is aangepast, via het schaduwspel uitgebeeld.</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.

Zaterdag	Contactpersoon: Marlies Leegwater marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
18 nov 11.00 uur	Literatuur/Kinderboekenmuseum - Rondleiding door de tentoonstelling: Ik bof dat ik een kikker ben. Het museum viert met deze tentoonstelling het 100 ^{ste} geboortejaar van Max Velthuis, de tekenaar van de boekjes over Kikker. Vanwege de rondleiding graag deelname opgeven bij marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594. Het Museum bevindt zich in de Koninklijke Bibliotheek, Prins Willem Alexanderhof 5, 2595 BE Den Haag, naast het Centraal Station.
2 dec 11.00 uur	Bunkercomplex Park Overvoorde, Museum Bescherming Bevolking, Bezoek met rondleiding. Adres: Van Vredenburgweg 176 A We worden ontvangen met koffie/thee, voorafgaand aan de rondleiding. OV: van Den Haag CS tram 16 halte Hardenbroekstraat nog 11 min lopen; vanaf Den Haag station HS tram 17 en bus 23 van station Rijswijk, halte Sammersweg nog 6 minuten lopen. Opgave is noodzakelijk vanwege de voorbereiding door het museum. Opgave kan via marliesleegwater@gmail.com of 0633194594
6 jan 11.00 uur	Traditionele "snertwandeling" (ca 5 km) 11.00 uur start wandeling bij restaurant Pex Verzamelen bij Restaurant Pex, bij de bosjes van Pex, Evert Wijtemaweg 5, 2565 AA Den Haag. Wandeling door duinen en langs strand. 12.00 uur snert (eventueel vegetarische snert, of tomatensoep) eten bij Restaurant Pex. Alleen voor leden Bij het restaurant is gratis parkeergelegenheid. OV: tram 3 halte Appelstraat. Dan 600 meter langs en door de bosjes van Pex naar het restaurant lopen. Of bus 24 halte Oude Buizerdlaan en 7 minuten lopen. Aanmelden is noodzakelijk via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594 (daarbij ook evt. specifieke soepwens vermelden)

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 22 november Weer of geen weer: de duinen in! (circa 14 km)

09.10 uur (uiterlijk) verzamelen: hal CS Leiden bij opgang naar spoor 5b

09.20 uur vertrek spoor 5b IC naar Amsterdam-C

09.45 uur overstap Haarlem: spoor 8 sprinter naar Hoorn

10.15 uur aankomst station Castricum

Op deze pittige duinwandeling lopen we van station Castricum afwisselend door bosland en open landschap zonder al te veel stijgen en dalen. Over klimmen gesproken: er is een hoge uitzichttoren waarvandaan je de zee en wijde omgeving kunt zien. Ook zijn er twee vogeluitkijkposten bij duinmeertjes. De route bestaat soms uit klinkers, grotendeels uit stevig pad maar een enkele keer ook uit rul zand. Goede wandelschoenen zijn dus aanbevolen. Er is horeca (boter bij de vis) op 1/3 van de wandeltocht. Tegen kwart voor vier zijn we als het ff kan terug bij station Castricum.

Na 4,3 km Gasterij Kruisberg (foto Ineke Kofi).

De tocht gaat altijd door maar bij slecht weer is bekorting mogelijk.

N.B. Een dagkaart (2 euro) voor de provinciale waterleidingduinen (PWN) is verplicht: bij het begin van de wandeling staat een zuil waar digitaal betaald kan worden.

Groepsomvang: maximaal 20 deelnemers

Opgeven: gerardjtelkamp@hetnet.nl

Begeleiding: Ineke Kofi & Gerard J. Telkamp

Telefoon (alleen op wandel-dag): (Ineke Kofi) 06 10921701



Woensdag 6 december

Wandeling bij het Valkenburgse meer (ca 10 km)

Een wandeling langs het Valkenburgse meer, een grote recreatieplas met veel vogels en een stoomtreintje, en langs de weilanden grenzend aan Wassenaar.

We passeren twee boerderijen, waarvan één de beste oude kaas verkoopt en bij de ander koffie wordt gedronken. Bij deze koffie kun je overheerlijke appeltaart eten maar dit moet je wel aangegeven wanneer je je aanmeldt voor de wandeling.

Start van de wandeling bij de fietsenstalling van de Haagse Schouw om 10.00

(Foto Ineke Kofi: Valkenburgse meer in september)



Verzamelen station Leiden (voorkant, bij het busstation) om 09.30
09.48 vertrek Station Leiden perron F met bus 43 (richting Den Haag via Wassenaar)
09.53 Halte Dr Lelylaan/Haagse Schouw, Leiden

Begeleiding Ineke Kofi en Ria Snoek
Aanmelden bij Ria Snoek, Nivon-ria@outlook.com kan zodra de nieuwsbrief van december in je mailbox ligt.

Telefoonnummer op de wandeldag 06-528 11 094 (Ria Snoek)

Zondag 10 december

Van Zoetermeer naar Zoeterwoude (20 km)

9:13 Verzamelen in station Leiden CS
9:23 Vertrek Sprinter Den Haag perron 8B
9:41 Aankomst Den Haag Centraal perron 7
9:43 Vertrek Sprinter (richting Tiel) perron 6
9:55 Aankomst NS treinstation Zoetermeer



Foto: het Prielenbos

We starten de wandeling in Zoetermeer bij het NS treinstation aan de A12

Na de Nelson Mandela brug lopen we door de groene rand van de stad, het Westerpark, nemen vervolgens de bult van het Buytenpark en gaan dan langs de noordrand van Zoetermeer met zicht op de grote Meerpolder. Bij geitenboerderij 't Geertje lopen we het weidse poldergebied in, een warme muts zal hier geen overbodige luxe zijn. Rond Zoeterwoude-Dorp kunnen we wellicht nog een mooi stukje boerenlandpad meenemen voordat we bij de bushalte aankomen en instappen voor de terugreis naar Leiden Centraal.

Begeleiding: Angenies, Andre en Anja (06-23623198)

Vanaf 1 december kan je je aanmelden bij scholtenanja@hotmail.com

Voor deze wandeling is aanmelden niet verplicht.

Woensdag 3 januari 2024 Amsterdamse Waterleidingduinen (ca 10 km)

Op deze eerste 'Leidse' nivonwandeling van 2024 gaan we naar de Oranjekom/Oase in Aerdenhout. Het is een pittige, niet gemarkeerde route, die voor een groot deel over avontuurlijke struipaadjes en wildsporen gaat, we lopen door het afwisselende duinlandschap van de Amsterdamse Waterleidingduinen. De wandeling zit vol variatie: dichte bossen, open vlaktes, kanalen en uitzichtpunten wisselen elkaar af.

Toegang AWD is € 1,50. Je kunt vooraf en kaartje kopen op <https://awd.waternet.nl/bezoek/toegangskaarten/> of een jaarkaart á € 10,00.

Max 16 deelnemers in verband met de kleine busjes (waar ook andere passagiers in kunnen zitten)

Als je op eigen gelegenheid naar Aerdenhout gaat, kun je 'boventalig' mee lopen .
Begeleiding Ria Snoek en Trees Bogaart.

Aanmelden bij Ria Snoek, Nivon-ria@outlook.com vanaf 15 december. Telefoonnummer op de wandeldag 06-528 11 094 (Ria Snoek)

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