

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

**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><br>Marlies Leegwater, marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594  |
|--|--|
| <p><b>26 okt</b><br/>19.30-21.30<br/>uur</p> | <p><b>Mindfulness Meditatie onder leiding van Gaula Shehadeh.</b><br/>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><br/>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>   |
| <p><b>9 nov</b><br/>19.30-21.30<br/>uur</p>  | <p><b>Hoo-Man Chan geeft een boeiende lezing over Van Gogh aan de Seine.</b><br/>Waarom schilderden Van Gogh en tijdgenoten zo graag aan de oevers van de Seine? Ze schilderden vooral in Asnières, een voorstad van Parijs, die bekend stond als een idyllische groene plek waar stedelingen hun vrije tijd doorbrachten. We zullen mooie beelden zien van schilderijen daar gemaakt.<br/>Graag deelname opgeven via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594</p>  |
| <p><b>23 nov</b><br/>19.30-21.30<br/>uur</p> | <p><b>Energie in beweging onder leiding van Winfried Termaaten.</b><br/>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.<br/>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.<br/>Graag je deelname opgeven via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 079-3411955.</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 <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> telefoon 079-3411955 of 06-33194594   |
| 21 okt<br>11.00 uur | <b>Bezoek aan Louis Couperus museum en Louis Couperus wandeling</b><br>Javastraat 17, 2585 AB DEN HAAG; OV tram 1 of 9 of bus 28<br>11.00 start bezoek aan het Museum met een rondleiding<br>(Museumjaarkaart meenemen voor gebruik in het museum)<br>11.30 – 12.30 is de wandeling vanaf het museum, in het Couperusjaar 2023   |
| 4 nov               | <b>Museum Rijswijk. Bezoek aan de textiel biënnale 2023, Images of Power</b><br>Een internationale tentoonstelling van beeldende kunst waarin textiel een hoofdrol speelt. Macht wordt op allerlei wijzen en indrukwekkend verbeeld.<br>NB Toeslag €5 pp. voor deze tentoonstelling.<br>Er is een rondleiding voor 15 deelnemers. Daarom wordt van deelnemers gevraagd zich op te geven bij <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594.<br>Adres Museum: Herenstraat 67, 8222 BR Rijswijk, OV tram 1 of bus 23. |
| 18 nov              | <b>Literatuur/Kinderboekenmuseum - Rondleiding door de tentoonstelling: Ik bof dat ik een kikker ben.</b> Het museum viert met deze tentoonstelling het 100 <sup>ste</sup> geboortejaar van Max Velthuis, de tekenaar van de boekjes over Kikker.<br>Vanwege de rondleiding graag deelname opgeven bij <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594.<br>Het Museum bevindt zich in de Koninklijke Bibliotheek, Prins Willem Alexanderhof 5, 2595 BE Den Haag, naast het Centraal Station.                         |

## 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 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 De Riviera van de Randstad (circa 12 km)

09.15 verzamelen Leiden CS centrumzijde

09.33 vertrek Bus 45

09.52 aankomst Voorschoten Halte Krimwijk en start wandeling

Veel mensen kennen de Vlietlanden wel, maar liepen nooit de hele plas rond. Als je dat wilt, is vandaag je kans.

We lopen van de halte Krimwijk naar Waterfront Vlietland voor koffie met uitzicht op het water. Daarna wandelen we rond de recreatieplas en de vogelplas Starrevaart.

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)



### **Zondag 12 november** Den Dolder, Groene Wissel nr. 26 (circa 20 km)

08.53 vertrek station Leiden CS van spoor 1 naar Utrecht.

09.50 trein naar Zwolle

10.03 aankomst Den Dolder en start wandeling

Een stevige en afwisselende rondwandeling door de prachtige bossen van landgoederen Pijnenburg en Splinterenburg, langs het Pluismeer en door de kasteeltuin van Drakensteyn. Boslanen, kleine paadjes en misschien nog een restje herfstkleuren. Halverwege koffiepauze "Buiten in de kuil".

Aanmelden vanaf 4 november per e-mail bij Angenies Posthumus, [angenies.post@casema.nl](mailto:angenies.post@casema.nl). Telefoon 06 26067267, alleen op de wandeldag! Begeleiding André, Anja en Angenies.



*Vogelkijkhut bij het Pluismeer*

### **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](mailto:gerardjtelkamp@hetnet.nl)  
Begeleiding: Ineke Kofi & Gerard J. Telkamp  
Telefoon (alleen op wandel-dag): (Ineke Kofi)  
06 10921701



Woensdag 6 december

Wandeling bij Valkenburgse meer

Meer informatie in de volgende nieuwsbrief.

Begeleiding Ineke Kofi en Ria Snoek

Aanmelden bij Ria Snoek, [Nivon-ria@outlook.com](mailto:Nivon-ria@outlook.com) zodra de nieuwsbrief van december in je mailbox ligt; mocht deze laat zijn dan vanaf 20 november.

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