

NIVON NIEUWS van afdeling Zuid-Holland West

Kijk ook op: <https://www.nivon-zuid-holland.nl>

E-mail nieuws van Nivon ZHW voor januari 2024 (en meer berichten)

Allereerst namens bestuur van Nivon ZHW fijne feestdagen gewenst en geluk en goeds in het nieuwe jaar.

Donderdag 29 februari, 17.00 – 19.30 uur
Algemene Ledenvergadering Nivon-ZHW in Wijkgebouw Ottoburg, Rijswijk
Noteert u het svp in uw agenda?

Heel wat Nivon-leden kunnen we in het nieuwe jaar begroeten bij de “snertwandeling” zaterdag 6 januari 2023, zie hieronder. U kunt zich nog opgeven.

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
6 jan 11.00 uur	<p>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)</p>
20 jan 11.00 uur	<p>Kunstmuseum, Tentoonstelling Hilma af Klimt en Piet Mondriaan. De Zweedse schilder Hilma af Klimt en de Nederlandse Piet Mondriaan hebben elkaar nooit ontmoet. Beider werk wordt echter als baanbrekend en grensverleggend van vorm gezien. In samenwerking met Tate Modern laat het Kunstmuseum nu hun werken en werelden ontdekken door middel van deze tentoonstelling. Adres Kunstmuseum: Stadhouderslaan 41, 2517 HV Den Haag. OV bus 24 of 28 of tram 17 Er is een rondleiding voor maximaal 15 deelnemers. In verband daarmee is opgeven noodzakelijk via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594.</p>

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
11 jan 19.30-21.30 uur	Handmassage met Aromatherapie onder leiding van Jolanda Herlaar. Voor een ander en voor jezelf, waarbij het gaat om ontspanning van lijf en leden. Waarbij de zekerheid bestaat dat de deelnemers ontspannen naar huis toe gaan en om deze ervaring daarna ook met anderen te kunnen delen. Graag je deelname opgeven via marliesleegwater@gmail.com of 079-3411955.
25 jan 19.30-21.00 uur	Wervelende dansworkshop gegeven door Kinga. Feestelijk in de grote Theaterzaal in het midden van Stervoorde. Een partner is niet nodig, wel gemakkelijk zittende kleding. We gaan lekker bewegen op muziek, doen een warming up, leren een dans en kunnen vrij bewegen op muziek. Na 21.00 uur is het wel klaar. 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>

Save the date:

het Leidse wandelweekend 2024

zal plaatsvinden op 12-13 en 14 april in Eikhold (Heerlen)

Inschrijven voor het Wandelweekend Eikhold kan - met vermelding van het Nivon lidmaatschap nummer - **vanaf 1 februari 2024** bij: bak113@live.nl .

Er kunnen maximaal 25 personen mee dus wacht niet te lang met aanmelden. De eerste 25 aanmelders krijgen bericht van deelname en informatie over de betaling.

Aanmeldingen voor 1 februari moeten helaas achter in de rij aansluiten.

Woensdag 3 januari 2024 Amsterdamse Waterleidingduinen (ca 10 km)

Op deze eerste 'Leidse' nivonwandeling van 2024 gaan we naar de Oranjekom/Oase in Vogelenzang. Het is een pittige, niet gemarkeerde route, die voor een groot deel over avontuurlijke struinpaadjes 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.

We komen langs het bezoekerscentrum, het Museumduin en krijgen een indrukwekkend uitzicht vanaf een hoge duintop, we ontdekken ook de struinroute over het Eiland van Rolvers en het pad langs de fraaie Oosterduinrel. (Als de GPS ons niet in de steek laat ☺). De koffiestop is na ca 7 km.

Toegang AWD is € 1,50. Je kunt vooraf een 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 Vogelenzang gaat, kun je 'boventalig' mee lopen. Begeleiding Ria Snoek en Trees Bogaart.

09.00 verzamelen Leiden Centraal, bij de bankjes in de hal

09.12 vertrek spoor 4a, sprinter richting Haarlem

09.29 aankomst Heemstede-Aerdenhout

09.37 vertrek bushalte station Heemstede-Aerdenhout, bus 9 (klein busje)

09.40 Bushalte Waterleiding , Aerdenhout

Voor degenen die niet met de trein en bus komen:

Auto of fiets parkeren bij ingang Oranjekom/Oase

Eerste Leijweg 6, tegenover Vogelenzangseweg 21, 2114 BH Vogelenzang

(Pannekoekenhuis de Oase , bij de ingang, Eerste Leijweg 6, is open van 9.30-19.00)

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



Zondag 14 januari

de Gooise Lusthoven (ca 20 km)

Vandaag lopen we langs enkele buitenplaatsen in 's Gravenland. We beginnen in Bussum Zuid en keren daar ook weer terug.

09.05 verzamelen in de hal van Leiden CS bij de roemruchte bankjes
09.17 vertrek perron 4b, met de intercity naar Leeuwarden
09.41 Overstap op Amsterdam Zuid van spoor 1 naar
09.45 spoor 2 (zelfde perron) Intercity richting Enschede.
10.06 aankomst in Hilversum spoor 2,
10.06u op spoor 5 sprinter richting Hoofddorp.
Om 10.22 uur aankomst Bussum zuid.

Bezielende begeleiding: Andre, Constance en Margreet.
Aanmelden niet noodzakelijk, wel handig in geval van annulering. Wie zich niet aanmeldt kan dus voor niets komen.
email denoudenandre@gmail.com. Tel 06-49696213



Woensdag 24 januari Groene-postzegelwandeling Leiden-Oegstgeest (ca 12 km)

In deze eerste maand van het nieuwe jaar doen we het met de maandelijkse 15 km-wandeling nog kalm aan en blijven we dichtbij huis, tenminste voor de Leienaars. We plakken wat groene (in dit jaargetij half-groene) postzegels aan elkaar met een parkenwandeling Leiden-Oegstgeest-Leiden. Vanaf CS via Hippocrates-pad (LUMC) naar Bos van Bosman, Leidse Hout, Heemtuin en Oud Poelgeest, alwaar horeca in Koetshuis. Daarna door deftig deel Oegstgeest en door park Wijckersloot, vervolgens langs Gemeentehuis naar Rhijngeest, ten slotte doorsteken via Endegeest en terug naar Leiden (CS).
N.B. Deze wandeling is in december 2022 gehouden met regen en wind, nu met romantische sneeuw?



foto Pauline Seijffert

09.30 uur Verzamelen: hal Leiden CS bij bloemenwinkel/AH (bij regen) of westzijde buiten (indien droog); 09.35 vertrek uiterlijk 9.35 uur
Maximum: twintig deelnemers all-in

Begeleiding: Pauline Seijffert & Gerard J. Telkamp

Opgave: gerardjtelkamp@hetnet.nl (graag afzeggen indien na opgave verhinderd)

Telefoon op wandeldag: Pauline Seijffert: 06 514 055 93

Woensdag 7 februari

Jeneverwandeling Schiedam (ca 10 km)

Op 7 februari 2024 willen Andre en Constance jullie meenemen op een gedeelte van de Jeneverwandeling van Schiedam naar Vlaardingen. De tocht is ongeveer 10 kilometer.

09.35 uur verzamelen bij de bankjes in Leiden Centraal
09.45uur vertrek perron 8b, intercity richting Vlissingen,
10.13 uur zijn we in Schiedam centrum.

Aanmelden niet noodzakelijk, wel handig in geval van annuleren.

Wie niet aanmeldt kan dus voor niets komen.

email denoudenandre@gmail.com. Tel 06-49696213



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.

Voor activiteiten van de afdeling Gouda zie www.gouda.nivon.nl kijk in de rechter kolom
Voor activiteiten van de afdeling Rotterdam zie www.rotterdam.nivon.nl kijk bovenaan bij activiteiten

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