

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 8 april starten we om 10.00 uur bij Paul en Gerda

Zaterdag 1 april 2023....

Het uitje aangeboden aan Paul en Gerda:

Vrijdag 31 maart kregen we het volgend app-je:

Hoi allemaal helaas zijn de weersvoorspellingen voor morgen niet heel gunstig voor ons fietsuitje.

We hebben besloten om morgen toch maar met auto's te gaan.

Misschien kunnen we met elkaar mee rijden Mariette en ik beschikken in ieder geval over een auto. We horen wel wie met ons mee wil rijden.

We verzamelen om 10.00 uur aan Bovendijk 116 voor de koffie met wat lekkers verzorgd door Margaret en Thea. Na de koffie spelen we een spelletje. Na het spelletje rijden we rond 12.00 uur daarna stappen we in de auto en rijden naar Lizette in Monster.

Mariette, Dorothy, Petra en Lizette hebben voor een lunch gezorgd.

Na de lunch rijden we, rond kwart voor 2, naar de Lier om te gaan jeu de boules bij de Boulier Kanaalweg 10 c 2678 LX De Lier. Daar kunnen we ook koffie/ thee en een drankje drinken aangekleed met een borrelhapje verzorgd door Jeannette.

Rond 17.00 uur beëindigen we dit gezellige uitje en na hopelijk een geslaagd uitje voor Paul en Gerda kan iedereen weer naar huis, Groetjes van de organisatie 😊

ps: Voor een dobbelspel vragen wij of iedereen een cadeautje uit de kast in wil pakken en mee wil nemen,

Zaterdag 1 april... inderdaad was het geen fietsweer dus goed dat de organisatie besloten heeft dat we deze dag ons met de auto gaan verplaatsten. Gewapend met een uit de kast ingepakt cadeautje kwamen de dames rond 10 uur binnen druppelen.

Deze dag begon met koffie (en thee) met er bij de keuze in kokos boterkoek gebakken door Thea en een Lotus biscoff taart gemaakt door Margaret.

Na de koffie hebben we een dobbelspel gedaan, bij 6 mocht je een cadeautje pakken en deze mocht je dan uitpakken

Nadat alle pakjes uitgepakt waren kwam er een grotere dobbelsteen op tafel en begon het afpakken, doorgeven en terugpakken. De dames werden steeds fanatieker en de stopwatch moest er aan te pas komen om dit spel op een eerlijke manier af te sluiten :-))

We gingen met een ander cadeau naar buiten dan dat we binnen kwamen. Rond 12 uur zijn we in auto's gestapt om naar Monster te rijden waar een mooie gedekte tafel ons op stond te wachten.

Tomatensoep, courgettesoep, stokbrood met smeersels, hartige taarten en meer lekkers met afsluiten van de lunch kregen we een toetje van walnotenijds met een stukje kruimelappeltaart.

Met dank aan Dorothy, Lizette, Mariette, Petra, zij zijn bijgestaan door Sjaak en Sjeek.

Rond kwart voor 2 stapten we de auto weer in en reden naar de jeu de boules 'de Boulier' in De Lier.

Eenmaal daar stonden er een dame en een heer klaar om ons de regels van het spel uit te leggen. Zij stonden ook klaar om onze vragen te beantwoorden. Er werd behoorlijk fanatiek gespeeld, er kwam zo af en toe een rolmaat (centimeter) aan te pas om de afstand te bepalen zodat we wisten welke bal dicht bij het butje lag en de tegenpartij dan verder moest gaan met het gooien van de ballen.

Na het boules konden we een drankje afhalen en kwamen er dames net allerlei hapjes langs, deze hapjes waren verzorgt door Jeannette...

De meest fanatieke spelers hebben hierna nog een spelletje jeu de boules gespeeld en daarna was het tijd om deze dag af te ronden.

Dames van de organisatie namens ons allemaal hartelijk dank voor het organiseren van het uitje. Niet alleen Paul en Gerda hebben er van genoten maar wij allemaal, het was weer super gezellig.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 12 april starten we om 20.00 uur bij Paul

Verslag van Woensdag 5 april 2023

Vandaag was de start bij Sjaak in Monster. Er waren 3 hardlopers en 5 wandelaars, ikzelf ging deze keer ook wandelen ivm een oogbehandeling. Het weer was goed dus lekker naar het strand, allemaal zonder stokken want op het zand met stokken loopt niet prettig, en Peet en ik hebben ook geen stokken.

Goed tempo erin naar het tunneltje richting 's Gravenzande om daar het strand op te gaan. De zee was rustig en het maantje kwam vrolijk boven de duinen uit. Peet heeft nog steeds last van zijn voet ook na zijn vakantie die wat hij vertelde fantastisch was met mooi weer en een hoop entertainment zoals wandelen, pilates en zwemmen.

Cees had iedere keer de neiging om te gaan hardlopen, je kan merken dat hij dat echt mist maar ja niet doen Cees wandelen is beter voor je. In de verte zag je de lichtjes van een strandtent die al weer gereed is voor de zomer, eenmaal daar aan gekomen gingen we de duinen over Terheijden in. Even later stonden we bij het huis van Sjaak en Lisette en kwamen de hardlopers ook aangerend, zij hadden 9 km en wij 6 km gelopen. Eenmaal binnen snel de tv aan want Feijenoord - Ajax waren aan het spelen voor de KNVB cup.

De koffie werd ingeschonken en de paascake verdeeld. Het was spannend zeker toen Ajax op voorsprong kwam. Daarna werd het echt een drama met veel bloed en zelfs het staken van de wedstrijd. We hadden het ook nog over onze regering en hoe dat af gaat lopen, ze komen er niet meer uit dus het zullen wel nieuwe verkiezingen worden. Eigenlijk moet Corne doorstromen en zich kandidaat stellen, hij zit alleen bij de VVD en die zullen wel veel stemmen verliezen, maar wij stemmen allemaal op hem.

De meeste van ons hadden wel genoten de afgelopen dagen van het weer met het lekkere zonnetje erbij, was heerlijk. We hadden het allemaal af willen kijken de wedstrijd maar ja hoe lang gaat dat duren, Rinus zat er waarschijnlijk ook bij dus horen wel hoe hij het beleefd heeft. Sommigen waren voor Feijenoord en andere voor Ajax. Iedereen ging weer naar huis met een tevreden gevoel kwa sport voor zichzelf en we hebben afgesproken dat het volgende week bij Paul is in Kwintsheul. Allemaal een heel fijn Paasweekend gewenst en geniet ervan, groetjes van Jan Z.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 15 april starten we om 10.00 uur bij Mariette

Verslag van Zaterdag 8 april 2023

Bij Paul en Gerda is de tuin vergroot door de plantenbak te verplaatsen zodat ze nu ook onder de overkapping kunnen gaan zitten en als de zon schijnt nog langer van de zon kunnen genieten. Hopelijk gaat dat volgende week lukken met 18 graden!?

Wij zijn met 12 personen en 1 hond, onze wandeling is in de zon begonnen dus werden er al snel wat jasje uit gedaan. Wij liepen met 6 personen rondje Lange Wateringkade, Hoge Beer en over de Vijverberglaan weer terug. Dit rondje met tussenstops voor een foto van de kippetjes en bossen mooie gerbera koste ons toch wel 5 kwartier wat geen straf was met zulk mooi lente weer.

De gastvrouw had al naar de gastheer geappt dat wij wat later waren maar bij nr 14 aangekomen kwam de gastheer er met de andere groep er ook net aan.

Wij werden al snel voorzien van koffie/ thee en lekkere paasbokkenpootjes en paaseitje. Anke was ook voor de koffie aangeschoven en vertelde dat de controle uitslag een beetje tegen viel ze heeft last van botontkalking en krijgt daar straks injecties voor zodat het bot ook weer sterker kan worden. Of botontkalking erfelijk is weten we niet het komt wel vaker voor alleen weten we het niet altijd daarom eet ik maar een eitje meer met Pasen daar zit toch ook calcium in net als melk, yoghurt en kwark? Nee niet in chocolade eieren helaas maar die zijn nu wel bijna op.

Ook zijn er mensen die best wat kleiner willen wonen maar waar word er wat gebouwd voor ons als jonge senior? In Kwintsheul worden er misschien 8 woningen voor jonge senioren en een 'Knarrenhof' gebouwd! Eerst zien dan geloven...

Zo was de gezellige zaterdagochtend weer snel voorbij.
Afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Mariette.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 19 april starten we om 20.00 uur bij Rinus

Verslag van Woensdag 12 april 2023

Kwintsheul was de startplaats deze week en wel bij Paul. Met een vijftal hardlopers én wandelaars/stokkers was de opkomst weer een beetje als vanouds. En deze keer zonder Cees, toch een vaste loper zachtjesaan, omdat hij vlak voor het lopen wat last van kramp had.

De hardlopers vertrokken via de Driesprong naar het Uithof gebied. Deze keer niet via de Hollewating. Er is een nieuwe brug over de Gantel en dat maakt dat je gezelliger en sneller in het Uithof gebied bent. Halverwege kom je de opgeknapte druivenmuur tegen die altijd weer voor een soort van discussie zorgt.

De Uithof is een fantastisch gebied om rond te lopen en tegelijkertijd te genieten van de mooie natuur. Dat loopt direct al veel beter. Vooral Sjaak had een goed humeur, het lopen ging hem vandaag goed af. Paul versnelde van kort en snel tot lang en rustig en wij volgden hem op de voet. Via de goudkust van Kwintsheul en de Pastoor Vinkesteynstraat (die wij vroeger altijd de Bernardstraat noemde) waren we na een uurtje weer terug. Daar bleek dat Hans vd Zanden én Meriam van Corné een bakkie mee kwamen doen. Het was dus gezellig druk in huize Schoenmaker waarbij het wel en wee van de geblesseerden

besproken werd onder het genot van koffie, thee, koeken en deze keer voor sommige ook nog een behoorlijk aantal paaseitjes. Dat smaakt naar meer dus volgende week weer. Dan starten we bij Rinus in Den Hoorn, ga je daar weer zien!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 22 april starten we om 10.00 uur bij Lenie

Verslag van Zaterdag 15 april 2023

Onder begeleiding van Paul zijn we met 10 dames van de Colman gestart.

De groep heeft zich daarna opgesplitst om op eigen niveau verder te lopen. Op een brug hebben we wat oefeningen gedaan om onze spieren warm te maken voor een uurtje wandelen.

We liepen van Wateringen naar Rijswijk en terug waarvan het grootste gedeelte door de natuur. Wat een mooie bloeiende bomen en struiken zagen we onderweg.

Helaas mocht er op enkele paadjes de hond niet komen en om hem nu alleen een ander pad te laten lopen vonden we niet fair dus waren er 2 dames solider met de hond en namen zij ook een ander pad waar de hond wel mocht lopen om daarna zich weer bij de groep te voegen.

Eenmaal terug aan de Colman zaten we aan een tafel vol gezelligheid, water, koffie, thee en eigengebakken cup cakes. Er zat geen papiertje om deze cup cakes zo konden we vol in het cakeje happen. De gastvrouw vertelde dat ze ooit deze kleurige en fleurige cup cake vormpjes had gekocht, deze cupjes van silicone zijn leuk en super handig omdat deze niet beboterd hoeft te worden voordat het deeg er in word gedaan en de cakes kunnen er toch zo uitgehaald worden. Deze zelfde cupjes vonden de kleinkinderenleuk om er mee in bad te spelen. Hoe handig dan ook de cakejes waren reuze lekker en dat is voor ons dan toch waar het om gaat ;-)). Nadat de tuin bekeken was werd het tijd om weer op te stappen. Afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Lenie aan de Oostblok.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 26 april starten we om 20.00 uur bij Andre in Vlaardingen

Verslag van Woensdag 19 april 2023

Het was een mega opkomst bij Rinus in Den Hoorn. Maar liefst 9 wandelaars en 5 hardlopers. Zowel het aantal als de verhouding is nog niet vaak voorgekomen. De wandelaars waren op zich weer gesplitst in meerdere groepen, de snelle en de

minder snelle groep. Cees is nu nog wandelaar maar is rustig bezig om het hardlopen weer een beetje in z'n systeem te krijgen en doet zelf zo z'n oefeningen door de week heen. Die gaan we uiteindelijk in de hardloopgroep zien, de juiste kleren heeft hij al aangeschaft.

De hardlopers vertrokken om een rondje om de golfbaan te lopen. Via de wijk liepen we al snel in het groen van Midden Delfland. Een beetje rekken en strekken en dan kan het echte werk beginnen. Op het fiets/looppad door de golfbaan staat er een reeks getallen. Op elke 100 meter een volgend getal. Voor Paul was dit een mooie gelegenheid om de eerste versnellingen te introduceren. Eerst 100m snel dan 100 meter langzaam. Na 3x werd het 200 meter snel en 100 meter langzaam. Ik weet niet waar het aan lag, maar het liep bij iedereen gewoon soepel. Het weer was winderig en fris maar lange tijd ook weer met een zonnetje. Misschien zat er veel zuurstof in de lucht.

Op de weg terug pakten we een stukje tegenwind en daarna liepen we op een soort onverhard pad en later op een nog zachter pad, het kabouterpad volgens Paul, al dacht Rinus daar volgens mij anders over. Na iets langer dan een uur kwamen we weer op het Sionsland aan waar de gehele groep wandelaars al lang en breed aan de koeken zaten. Het was lekker druk met 14 man en in groepjes werd er weer van alles en nog wat gesproken. Jan Zuyderwijk gaat als het goed gaat volgende week weer hardlopen, anderen gaan weer met vakantie. Ruilhandel schijn ook weer in te zijn. We hebben afgesproken dat we elkaar volgende week weer gaan treffen en wel bij Andre in Vlaardingen. Ga je daar weer zien!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 29 april starten we om 10.00 uur bij Antoinette

Verslag van Zaterdag 22 april 2023

Vandaag zijn we van de Oostblok gestart. Na een appje 'help ik sta bij het verkeerde adres', dit adres was gelukkig niet ver van het Oostblok dus niets aan het handje.. we zijn deze dame tegemoet gelopen. Na overleg hebben we via de Bovendijk, van Luykiaan en Middenzwet langs de Wippolderlaan weer terug naar de Oostblok gelopen.

De gesprekken tijdens de koffie was soms ietewat verwarrend. Het sprong van een vogelklok die aangeschaft is door een van ons die ieder uur (uren) de tijd laat horen door verschillende vogelgeluiden. Tegelijk sprong het gesprek door dezelfde dame op vogels die gevoerd worden door haar man en daar dan als dank 'schijjt' op haar raam achter laten (het zijn niet mijn woorden) ;-)) Toen het

vogelvoer eindelijk op was haalde deze dame dan ook opgelucht adem en waste haar ramen lekker schoon en helder. Echter tot grote verdriet van deze dame werden de dagen weer kouder en vond haar man het nodig om weer een emmer voer te kopen voor de arme vogels die het vast weer koud kregen onder hun verenpak was zijn idee ;-(.

Naar aanleiding van dit 'schijf' verhaal kwam de volgende dame met haar verhaal.... zij hebben last van de duiven van de buurman, deze schijten op hun zonnepanelen waar ze niet zo blij mee zijn.

Direct volgde het gesprek dat kauwtjes warmte zoeken onder hun (en vele andere) zonnepanelen. Dit probleem word nu opgelost (hopen zij) door 'n havik op een stok van zo'n 3 meter hoog. Deze havik moet zorgen dat de kauwtjes een ander schuilplaats gaan zoeken. Met een stok met havik heb je er wel weer een zorg bij want met de onweerbui van van de week vond manlief het veiliger om de stok met havik neer gestreken, lekker bezig allemaal ;-))

Afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Antoinette.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 3 mei starten we om 20.00 uur bij Jan Z.

Verslag van Woensdag 26 april 2023

We gingen vandaag naar Vlaardingen, naar Andre en Conchita. Van te voren werden we gewaarschuwd voor wegopbrekingen en omleidingen maar dat viel erg mee. Er waren er niet zo veel vanavond maar dat mocht de pret niet drukken. Peter en Andre gingen wandelen en Paul en de twee Sjaaken en ik gingen hardlopen, altijd heerlijk om hier te wandelen of hard te lopen, zo'n mooi gebied die Broekpolder is geweldig. Op naar de Vlaardingse vaart naar de brug om even te rekken en te strekken en daarna het Natuurgebied in. Bij Sjaak K. ging in het begin zijn hartslag wel heel snel omhoog dus deden we even rustig aan maar even later was hij weer goed dus dat was fijn, Sjaak voelt het direct en weet daar goed mee om te gaan. Er liepen ook geen mooie vrouwen anders was dat een logische reactie en hadden wij het ook gehad. Je moest goed opletten voor koeienvlaaien want die lagen overal, in dit gebied lopen ongeveer 60 hooglanders. Via het Broekpolder pad gingen we naar het steurpad, dit pad is een prachtig pad met heel veel bomen, hier deden we om de 10 bomen een versnelling en kwamen uiteindelijk na 5 versnellingen aan het eind van het pad dus hoeveel bomen staan daar?????????. Juist. Op naar het Cultuurpad allemaal mooie namen in een geweldig natuurgebied nog een paar versnellingen en via de brug weer de wijk in.

Ja en daar kwamen de opbrekingen en daar wist Paul wel raad mee, nou we waren op een gegeven moment echt helemaal verkeerd en er moest zelfs navigatie bij komen om het huis te vinden. Even later zaten we aan de koffie en tot mijn verbazing zag ik geen koek op tafel staan dus ja wat gaat er gebeuren, Andre ging stiekem naar boven en kwam met een doos hazelnoot gebak naar beneden die had hij verstopt, hij vertrouwde Conchita en haar dochter schijnbaar niet denk ik maar wij hadden een lekker gebakje, het was even stil iedereen zat te smullen.

Paul vertelde nog over zijn actie voor de bloedziekte MDS van zijn zwager en hoopt zijn streefbedrag van €1500,- te halen succes Paul, ik denk dat ons hardloopgroepje al goed meegedaan heeft. Cees en El waren op vakantie in Limburg wat El betaald heeft en Cees betaalde de consumpties, dat is fijn als je weer samen bent, echte liefde. Sjaak K. kwam vanavond uit Brielle en ging daarna ook terug om daar koningsdag te vieren, daar hebben ze nog een oranje comitee wat in Naaldwijk is verdwenen door bezuinigingen. Andre zijn Camper staat ook te koop, hij zal best verkocht worden alleen er moest een nieuwe vloer in hoorde ik, dus je moet wel kunnen klussen. Nou ik vind het weer genoeg, ik ben blij dat ik weer mee mocht rennen ipv wandelen, mijn ogen zijn weer goedgekeurd. Volgende week starten we bij mij in Honselersdijk hopelijk met wat meer animo. Groetjes van mij Jan Z.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 6 mei starten we om 10.00 uur bij Thea

Verslag van Zaterdag 29 april 2023

Vandaag was het heerlijk weer, er waren een paar afmeldingen maar er werd met 6 man (vrouw) afgesproken bij het bekende "bruggetje". Een kwartier te vroeg kwamen we bij Antoinette aan, maar dat was geen probleem. Met Paul en Antoinette als aanvulling hebben we met 2 groepjes van 4 gelopen. Wat een mooi gebied daar in Den Hoorn.

Vraag me niet hoe we gelopen hebben, maar het was prachtig, ook met het koolzaad in bloei, zoals de foto's van Antoinette op de Whatsappgroep laten zien. Er werd nog geappt dat een groep wat later zou aankomen maar uiteindelijk kwamen we precies tegelijk aan! Rinus had de koffie en thee al klaarstaan en Diana was er ook al, dus een gezellige nazit gehad, er was genoeg om over te kletsen. Volgende week starten we bij Thea.