



In deze nieuwsbrief:

BESTUUR

Mededelingen van het bestuur



Yogawalk 27 mei en 8 juni

Geef je op voor de yogawalk van 5 km!
De Yogawalk XL verplaatsen we naar het najaar



Suppen op 23, 25 en 27 juni



Paardrijden in de duinen van Egmond 3 juli 2022

Buitenrit voor gevorderden. We kijken nog naar een rijles
Voor beginners in augustus.

✉ pv@zaanstad.nl

✉ Gemeente Zaanstad, Stadhuisplein 100, 1506 MZ Zaandam

€ NL83 INGB 0007774046 t.n.v. PV Zaanstad te Zaanstad

🌐 www.pvzaanstad.nl



Hofjesticht Haarlem op 6, 19 en 23 juli



Activiteitenoverzicht voor 2022

Het voorlopige overzicht

Mededelingen van het bestuur

Eindelijk een foto van het nieuwe bestuur. Vanwege corona heeft het even geduurd maar nu een beeld wie wij zijn.



Van links naar rechts: Monica Mast, Cees Fleur, Willem Stuit, Ruud Dekker, Sandra Klingers en Monique Nellen.

Naast het organiseren van leuke activiteiten zijn wij ook achter de schermen druk bezig. De huidige website is verouderd en wordt vernieuwd. Op dit moment is onze website daarom niet meer actueel. Heb je vragen stuur een mail naar onze mailbox www.pvzaanstad.nl of spreek een van ons aan. We zijn ook actief met het werven van nieuwe leden. Hiervoor kunnen we jullie hulp gebruiken. Op iedere afdeling zijn wel nieuwe collega's. Informeer ze eens over de pv en geef je samen op om mee te doen aan onze activiteiten.

Op 30 juni a.s. organiseren wij de jaarvergadering. Hiervoor volgt een uitnodiging via teams.



The Yogawalk op 27 mei en 8 juni 2022

Yoga en Wandelen in het Duingebied (5km)



Een heerlijke wandeling afgewisseld met een ontspannen Yogasessie gevolgd door een Savasana (eindontspanning) waarbij je luistert naar het gezang van de vogels en het ruisen van de bladeren. Als afsluiting drinken we een kopje verse kruidenthee en geniet je van een snack voor dat je de rest van de dag ontspannen tegemoet gaat. Je hoeft geen yoga ervaring te hebben. Trek lekkere wandelschoenen aan en lekker zittende kleding en je bent klaar voor deze ochtend.

We wandelen 50 minuten normaal tempo en vervolgens gaan we ontspannen d.m.v yogaposes en ademhalingsoefeningen. De yogamatjes liggen al klaar. Deze hoeft je niet zelf mee te nemen.

Bekijk vooral de website van Jaayoga eens: [Yogaschool JaaaYoga Heemskerk](https://www.jaayoga.nl/).

Data en tijden

Vrijdag 27 mei van 10.00 tot 12.00 uur (bos-5 km) er zijn nog plaatsen beschikbaar.

Woensdag 8 juni van 10.00 tot 12.00 uur (bos-5 km) uiterlijk aanmelden tot 24 mei a.s.

Let op! dit is tevens de uiterste datum dat je kosteloos kunt annuleren. Na deze datum kun je zonder dringende reden niet meer annuleren en brengen wij de kosten in rekening.

Aantal deelnemers

Minimaal 10 en maximaal 15 per dag.

Locatie

Parkeerplaats Kruisweg (Kraaiennest) ingang tegenover de Patatoloog in Heemskerk. Er is ruime gratis parkeergelegenheid op het terrein.

Kosten

5 km yogawalk Leden: € 11,25

5 km yogawalk Introducees: € 22,50

Kosten voor deze dag zijn inclusief duinkaat, kruidenthee, gezonde snack en gebruik yoga mat.



Aanmelden

Dit kan door een e-mail te sturen aan pv@zaanstad.nl t.a.v. Sandra Klingers

Graag bij aanmelding de volgende gegevens vermelden:

1. Je naam (en de naam van je introduc e)
2. Datum (indien je een voorkeur hebt) anders delen we je in o.b.v. beschikbaarheid

Niet onbelangrijk: bij slecht weer gaat de activiteit niet door!

Betaling

Zodra bekend is of de activiteit door gaat ontvang je een bevestiging met een betaalverzoek.



PAARDRIJDEN BUITEN RIT op 3 juli



Paardrijden in de duinen van Egmond bij manege Groot in Egmond aan de Hoef. Geschikt voor ervaren ruiters, die bekend zijn met paardrijden en liefst ook al met buitenritten 5 minuten rijden van de manege kom je in het Noord-Hollands Duinreservaat, een prachtig bos- en duingebied.

Vereisten

Om een duin rit te kunnen maken moet je in het bezit zijn van rijkleiding, voldoende rijervaring en een goede conditie hebben. Het rijden in de duinen is namelijk zwaarder dan een les in de manege. Het dragen van een goedgekeurde veiligheidshelm is verplicht. Indien gewenst kun je een helm lenen. De ritten worden onder begeleiding gereden. De deskundige en ervaren begeleiding laat je de mooiste plekken in het duinreservaat zien.

Data en tijden

Zondagochtend 3 juli om 9.30 uur. Graag een half uurtje eerder komen om je voor te bereiden.

Locatie

Start vanaf Manege Groot, Herenweg 154 Egmond aan de Hoef. Telefoon 072-5061907. Op het terrein is parkeergelegenheid.

Programma

We maken met een ervaren voorrijder een buitenrit in de duinen van Egmond. De tocht duurt ruim 2 uur.

Kosten

Leden: € 22,50
Introducés: € 45,00



Aanmelden

Opgeven kan tot uiterlijk maandag 6 juni.

Let op! dit is tevens de uiterste datum dat je kosteloos kunt annuleren. Na deze datum kun je zonder dringende reden niet meer annuleren en brengen wij de kosten in rekening.

Dit kan door een e-mail te sturen aan pv@zaanstad.nl t.a.v. Monica Mast

Graag bij aanmelding de volgende gegevens vermelden:

1. Je naam (en de naam van je introduc e)
2. Aangeven of je een cap wilt lenen

Wees er snel bij, want er kunnen maximaal 10 mensen mee. Indien zich meer mensen aanmelden, dan kijken we of er een tweede buitenrit georganiseerd kan worden.

Betaling

Zodra bekend is of de activiteit door gaat ontvang je een bevestiging met een betaalverzoek.



SUPPEN IN DE POLDER VAN WESTZAAN op 23, 25 en 27 juni



Suppen in de polder van Westzaan. Thijs en Dieuwke laten je kennis maken met suppen in combinatie met de prachtige flora en fauna in en rondom Westzaan. Tijdens de tocht vertellen zij je alles over de flora, fauna en historie.

Je peddelt op je gemak en ondertussen geniet je van een uniek natuurgebied. Suppen is een *total work-out* en leuk om te doen. Vanaf de kant ziet het er misschien lastig uit, maar in de praktijk is suppen best laagdrempelig. Supfun Zaanstad verhuurt SUP's die lang en breed zijn en dus zeer stabiel. Je valt echt niet zomaar in het water.

Aandachtspunten

- Verzamelen een kwartier vooraf.
- Er is helaas geen toiletvoorziening, maar wel een mogelijkheid om je om te kleden.
- Voor een flesje water wordt gezorgd
- Er is een dry bag beschikbaar om kostbaarheden droog mee te nemen
- Op zwoele zomeravonden is een insectenspray handig
- Trek lichte sportkleding aan en neem een handdoek en setje schone kleren mee.

Data en tijden

- Donderdagavond 23 juni om 19.00 uur
- Zaterdagochtend 25 juni om 9.30 uur
- Maandagavond 27 juni om 19.00 uur

Locatie

Verzamelen J.J. Allanstraat 105 in Westzaan.
Voor meer informatie kijk eens op www.subfun.nl

Kosten

Leden: € 11,25
Introducés: € 22,50



Aanmelden

Opgeven kan tot uiterlijk maandag 6 juni.

Let op! dit is tevens de uiterste datum dat je kosteloos kunt annuleren. Na deze datum kun je zonder dringende reden niet meer annuleren en brengen wij de kosten in rekening.

Dit kan door een e-mail te sturen aan pv@zaanstad.nl t.a.v. Monique Nellen

Graag bij aanmelding de volgende gegevens vermelden:

1. Je naam (en de naam van je introduc e)
2. Datum (indien je een voorkeur hebt) anders delen we je in o.b.v. beschikbaarheid

Minimaal 4 en maximaal 12 deelnemers per avond.

Betaling

Zodra bekend is of de activiteit door gaat ontvang je een bevestiging met een betaalverzoek.



HOFJESTOCHT IN HAARLEM op 6 juli, 19 juli en 23 juli



Maak met een ervaren gids een wandeltocht van 90 minuten door de verborgen hofjes en culturele bezienswaardigheden in Haarlem. Prachtige gebouwen en verborgen groen komen voorbij.

Data en tijden

- Woensdagmiddag 6 juli om 14.00 uur
- Dinsdagmiddag 19 juli om 14.00 uur
- Zaterdagmiddag 23 juli om 14.00 uur

Locatie

De start is op de Grote Markt 2 bij de Haarlemse VVV. Voor zaterdag 23 juli komt er mogelijk nog een andere plek om te starten, maar dat laten we nog weten. Parkeren is het beste in een nabijgelegen parkeergarage. Vanuit Zaanstad is het prima te doen op de fiets.

Kosten

Leden: € 5,00
Introducés: € 9,50

Aanmelden

Opgeven kan tot uiterlijk 13 juni.

Let op! dit is tevens de uiterste datum dat je kosteloos kunt annuleren. Na deze datum kun je zonder dringende reden niet meer annuleren en brengen wij de kosten in rekening.

Dit kan door een e-mail te sturen aan pv@zaanstad.nl t.a.v. Sandra Klingers
Graag bij aanmelding de volgende gegevens vermelden:

1. Je naam (en de naam van je introducé)
2. Datum (indien je een voorkeur hebt) anders delen we je in o.b.v. beschikbaarheid

Minimaal 8 deelnemers

Betaling

Zodra bekend is of de activiteit door gaat ontvang je een bevestiging met een betaalverzoek



Voorlopig Jaaroverzicht 2022

September	Yogawalk XL Wadlopen 4 september 2022 Dagtocht Monschau en de Ruhstauseetour
Oktober	Golfclinic Workshop Visagie of Kleurenanalyse
November	Sinterklaas Kerstmarkt
December	Kerststuk maken