***Informatiebulletin
Haag88***

Juli 2021

Aan de leden van Haag88

**Contributie 3e kwartaal 2021 Haag88**

Het bestuur van Haag88 heeft besloten om alle leden over het derde kwartaal van 2021 een korting van **50%** op de contributie te verlenen. De korting van 50% over het derde kwartaal wordt bekostigd uit de reserve van de vereniging.

In verband met de diverse aanpassingen worden de contributienota’s eind juli verzonden en eind augustus geïncasseerd.

 **Zomervakantie**

Tijdens de zomervakantie wordt er **niet** gesport. De zomervakantie is dit jaar van 17 juli tot en met 29 augustus.

Helaas is er voor de zwemmers in de Escamphof vanaf donderdag 15 juli al geen zwemmen meer, omdat ze in de Escamphof reparaties willen uitvoeren voor de vakantie.

De rolstoelhockeyers in de Altis hebben op 10 juili a.s. hun laatste training.

**Onbeperkt genieten van de Haagse parken: gratis zomeractiviteiten**

Den Haag heeft veel mooie en toegankelijke landgoederen en parken, zoals het Haagse Bos, Clingendael, Ockenburgh, Westduinpark en het Zuiderpark. Verblijven in het groen vermindert stress en verkleint de kans op ziektes. Een bezoek aan de natuur leidt tot een vermindering van pijn en negatieve emoties zoals boosheid, vermoeidheid en somberheid. Ook zorgt het voor een toename aan positieve gevoelens en energie. Bovendien nodigt de natuur uit tot bewegen en tot onderzoeken van wat er groeit, bloeit en leeft.

Natuurlijk gaan Hagenaars met een beperking daarom ook graag op pad. Om al het moois van de Haagse parken te kunnen beleven, organiseert Voorall, voor Hagenaars met een beperking, deze zomer in samenwerking met de Voorall Academie, diverse inclusieve en toegankelijke activiteiten. Mensen met een beperking kunnen hier gratis aan mee doen. Aanmelden kan via info@voorall.nl of 070- 365 52 88.

Bij alle activiteiten worden de dan geldende RIVM-maatregelen in acht genomen.

**Kalender Activiteiten Parkrecreatie 2021**

**JULI**

**29 juli 10.00 uur – 11.30 uur**Geur- en voelwandeling met IVN gids door het Westduinpark voor mensen met een visuele beperking. Het park is een beschermd natuurgebied tussen de haven van Scheveningen en de badplaats Kijkduin. Een unieke plek aan de Noordzee waar bossen en duinen in elkaar overlopen. Al wandelend verkennen we het gebied door te ruiken, te voelen en te luisteren.

**Op inschrijving tijdens de maand juli**Individuele Coachsessie met het Labyrint in de Paleistuin. Het Labyrint is zo’n 10 meter groot en ligt rechts van de hoofdingang van het park. Je onderzoekt samen met een coach een kwestie die je bezig houdt en waar je graag verandering in wilt zien. Vervolgens maak je een wandeling langs het slingerende pad van het Labyrint en verken je jouw oplossingen. Het Labyrint inspireert en brengt je vast nieuwe inzichten.

**AUGUSTUS**

**4 augustus 10.30 – 12.00 uur**Bezoek Buurtboerderij De Nijkamphoeve met een rondleiding op deze volledig toegankelijke kinderboerderij. Ontvangst met koffie en iets lekkers. Hierna volgt een rondleiding langs de dieren en de stallen. Daarna is er gelegenheid de ezels te voeren en te borstelen.

**12 augustus 13.30 – 15.30 uur**Speurtocht in Ockenburgh voor kinderen met een beperking. Op dit Landgoed voel je de geschiedenis van vele eeuwen. Er is een romantisch landschap aangelegd met kronkelige dwaalroutes en wilde natuur. De perfecte plek om een route uit te zetten voor echte speurneuzen. Ga mee op avontuur en ontdek de magie van dit park.

**18 augustus 11.30 – 13.30 uur**Scootmobieltocht door het Haagse Bos met een picknick. Dit bos is een groene oase in het hectische Den Haag. Het is een gebied van ongeveer 100 hectare en was in de vroege middeleeuwen onderdeel van een groot oerbos. Maak je gebruik van een scootmobiel of een ander elektrisch hulpmiddel, ga dan mee op verkenningstocht. We sluiten af met een gezamenlijke picknick.

**24 augustus 13.00 – 15.00 uur**Workshop Krachtdieren met Sjamaan van Loving Nature in Landgoed Oosterbeek. In deze workshop maak je kennis met krachtdieren. Elk dier heeft een kracht, heeft iets waar hij goed in is. Zo kan de adelaar alles goed overzien en houdt de Eekhoorn van spelen. Een krachtdier helpt jou en geeft jouw steun. Wat is jouw krachtdier? En waar ben jij goed in? Door middel van meditatie en creatieve vormen gaan we dit onderzoeken. Een leuke en inspirerende workshop die buiten plaatsvindt in de natuur.

**SEPTEMBER**

**16 september 13.00 – 15.30 uur**Fietsmiddag langs een gedeelte van de Parkenroute van de Fietsersbond. De Parkenroute Den Haag is een 60 km lange fietsroute door Haagse parken en lanen. We fietsen gezamenlijk een deel van deze route en pauzeren natuurlijk onderweg ergens voor een gezellig drankje.

**29 september 10.00 – 14.00 uur**Wielerdag in Zuiderpark. Het Zuiderpark in Den Haag is een volkspark uit de jaren '20 van de vorige eeuw. Het park heeft veel bijzondere plekken. Bijvoorbeeld het Rosarium en landengebied; Arboretum. Maak bij de Sportcampus Zuiderpark, in samenwerking met de Mobilitheek, kennis met verschillende hulpmiddelen op wielen zoals de driewielfiets, trike, handbike en wheeler. Ontdek welk cool en handig hulpmiddel bij jou past en ervaar hoe het werkt.

**Op inschrijving tijdens de maand september**Fietstocht met een Voorall vrijwilliger in een park naar keuze met een duofiets, tandem of rolstoelfiets. Ontdek per fiets het Haagse park waar jij nieuwsgierig naar bent. Inclusief begeleider die (mee)trapt…

**OKTOBER**

**6 oktober 13.00 – 15.00 uur**Natuurwandeling met gids door het Landgoed Clingendael voor mensen met een hulpmiddel of een visuele beperking. Het landgoed is aangelegd in de Engelse landschapsstijl met een glooiend landschap waarin veel asymmetrische elementen voorkomen. In het park bevindt zich ook de beroemde 'Japanse tuin', maar ook een 'Oud-Hollandse tuin'. In het park staan bomen van meer dan 150 jaar oud, die inmiddels enorme afmetingen hebben bereikt. Ga mee op herfstavontuur. We maken gezamenlijk een mooie tocht en de lokale imker vertelt ons alles over het landgoed.

Het bestuur van Haag88 wenst iedereen veel plezier bij het sporten en een heerlijke zomer. Blijf gezond!

Het bestuur