



vrije wandelaar

22e jaargang nr 67 oktober 2015

nieuwsbrief vereniging nemo

met het wandelprogramma



ONTDEK HET GEHEIM VAN WEST!

IN HET WESTERPARK LIGT HET BEST BEWAARDE NATUURGEHEIM VAN AMSTERDAM

Nemoland is een groene oase in het Westerpark bij de poel de Braeck.

In dit wonderlijke niemandsland heeft de natuur de regie overgenomen.

Nemoland ligt in Buurtschap de Overbraeck op het terrein van de schooltuinen, tussen de Kinderboerderij, de Waternatuurtuin en het Woeste Westen.

Wandelen met Nemo

Amsterdamse Omloop: elk weekend wandelen met begeleiding ca 10/15 km, op zoek naar onbekende paden en routes. Met openbaar vervoer in de omgeving van Amsterdam of met de auto wat verder weg, op plekken die niet bereikbaar zijn met ov.

Buurtmoestuin Soelen

Moestuin, bessen/kruidentuin en wilde eetnatuur voor de voedselbank en de buurt, met uitdeelkraam in het park, opgezet en onderhouden door vrijwilligers. Meehelpen? Elke werkdag behalve woensdag. Vaste tuindag op donderdag.



Foodcoop Westerpark

Voedselcoöperatie voor biologische en ambachtelijke streekproducten uit de Nemo-buurtmoestuin en Nemoland Polen.

Afhalen: Nemoland Westerpark: ma, di, do, vr 12-16u. Uitdeelkraam op het Overbrakerpad in het Westerpark: donderdag 12-16u

Nemoland Polen

Natuurcentrum in het Reuzengebergte in zuid-west Polen met 34 ha landgoed, studio/ meditatiekamer, verhalencentrum, atelier, theater, boerderij, klimrots, wandelnetwerk. Verblijf: op natuur-camping of in kamers, blokhut, stacaravans, groepsruimte. Vrijwilligers/stagiaires welkom. Hele jaar open; www.nemoland.org

nemoland westerpark

overbrakerpad 2

1014 az amsterdam

020-6817013

voetpaden@gmail.com

www.nemoland.nl

facebook: [nemo.wandelaars](https://www.facebook.com/nemolandwesterpark)

[nemolandwesterpark](https://www.facebook.com/nemolandwesterpark)

[nemolandpolen](https://www.facebook.com/nemolandpolen)

wandelblog:

voetpaden.blogspot.nl

meer info: www.bretten.nl

www.overbraeck.nl

Buurttuinhuis

Natuur(inspiratie)centrum

- Kuchnia Domowa: Poolse dorpskeuken; maaltijden voor de buurt

- Leefnatuur: workshops bushcraft

- Open huis; elke vrijdagmiddag

- Boeddhistische meditatie

Stichting Dzogchen

- Drumcirkels, sjamanistische

basistraining en massage Heelzijn

- Tai-Chi/ Yi-Chuan/ Chi Gong

door MOVING=art

- Klankconcert Sound and healing



Droomtuin

Het natuurgebied rond de poel van Nemoland is een uniek natuurreservaat waar de ijsvogel broedt, de vos woont, imker Miek bijen houdt en veel bijzondere soorten groeien. Uit de verhalenpoel ontstaan natuurmythen en verhalen die verteld en uitgebeeld worden. Bel/mail voor info over verhalenprogramma's voor groepen.

Lusthof Soelen

In de 18^e eeuw stond hier de lusthof Soelen. In een 18^eeeuws boek van Beudeker, heer van Soelen, hebben we een verhaal gevonden dat zich afspeelt op het terrein van Nemoland, bij de poel de Braeck over de watergeest Swawa. De wandeling over de paden van Nemoland is een reis naar het verleden en de oude verhalen over dit gebied.



Nemo-buurtmoestuin gered

De bedreigde Nemo-buurtmoestuin op het terrein van de Schooltuinen in het Westerpark kan toch blijven voortbestaan. Nemo moest van de gemeente haar bestaande moestuin opgeven, maar krijgt onverwacht een nieuwe locatie op de schooltuinen in de oude boomgaard, aansluitend op de bestaande bostuin van Nemo. Het is nu nog een verwilderd gebied, maar Nemo gaat de tuin ontwikkelen als perma-moestuin, met ook ruimte voor wilde eetnatuur. In de moestuin en de natuurgebieden er omheen komen nu nog meer de verhalen over het oude landgoed Soelen tot leven dat hier gestaan heeft. De nieuwe moestuin wordt dus een waar lusthof!

In maart dit jaar zag het nog naar uit dat de buurtmoestuin helemaal ging verdwijnen. Door de opheffing van de stadsdelen werd het beheer van de schooltuinen overgeheveld naar de centrale stad. In het nieuwe gemeentebestuur gericht op 'centraliseren en harmoniseren', was geen plek meer voor de buurtmoestuin. De vrijwilligers van Nemo hadden veel energie gestoken in de biologische moestuin, die ook groente leverde aan de Voedselbank. Na protesten van Nemoleden en buurtgenoten zijn gesprekken geweest met de parkcoördinator van het stadsdeel en de nieuwe coördinator van de Schooltuinen, die tot een oplossing hebben geleid waar iedereen zich goed bij voelt.

De buurtmoestuin is onderdeel van Nemoland Westerpark, dat ook bestaat uit het buurttuinhuis, de bostuin met de ijsvogelwand, Foodcoop Westerpark, de uitdeelkraam in het Westerpark en de wandelactiviteiten.

Tuinvrijwilligers gezocht!

Komende winter gaat de moestuin verhuizen. Alles in de kruiwagen. De nieuwe tuin wordt heel sfeervol omdat er een aantal oude verwaarloosde fruitbomen staan. Dat is zo uniek dat we die willen behouden. De moestuin wordt dan misschien iets kleiner, maar de hele tuin zal een lusthof worden! Waar het heerlijk toeven zal zijn, met een prieeltje om de kruidenthee te proeven en vooral veel wilde eetbare planten en bloemen.

Bij de verhuizing van de tuin en de inrichting van de nieuwe tuin is veel hulp nodig! Er is jaren gewerkt aan goede vruchtbare aarde, dus die willen wel zo goed mogelijk mee verhuizen. Ook is er veel opruim en opknappwerk, en er moet een hek (tegen de konijnen) aangelegd worden. Ook inspiratie is welkom! De vrijwilligers kunnen gratis meeliften met een professionele moestuincursus. Bel of mail met Nemo als je mee wilt helpen.

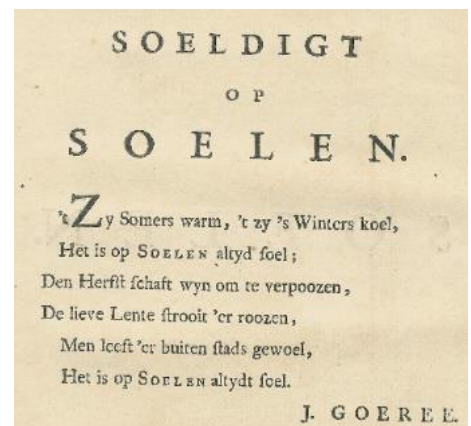


Foodcoop Westerpark

Dit jaar is de voedselcoöperatie (foodcoop) Westerpark van start gegaan, met vooral producten uit de Soelenmoestuin, maar ook uit Nemoland Polen, waar wordt samengewerkt met de lokale voedselcoöperatie "Izerska Kooperatywa". Behalve groentes voor de voedselbank, staat er nu ook elke donderdag een uitdeelkraam van de Soelenboer aan het fietspad op het Overbrakerpad tussen de schooltuinen en de Kinderboerderij. Klanten van de voedselbank of met een smalle beurs krijgen gratis groentes, de anderen doneren wat ze er voor geven willen. Het is nu al een behoorlijk succes, we hebben al vaste klanten die blij zijn met deze ontdekking. Op weg naar werk of huis nog even langs de uitdeelkraam. We krijgen veel complimenten over de kwaliteit van de biologische groentes. Nemoleden mogen elke middag (van 12 - 16 uur behalve op woensdag) zelf oogsten in de moestuin! Of maak een afspraak met Mathilde. De Poolse producten zijn elke dag (beh.wo) binnen te koop. Sinds donderdag 1 oktober is bij de uitdeelkraam de Poolse proeverij geopend. Voorbijgangers konden de Poolse keuken proeven en natuurlijk de producten ook aanschaffen.

Lusthof Soelen

In de 18e eeuw stond langs de Haarlemmervaart de Lusthof Soelen van eigenaar Christoffel Beudeker, met langgerekte tuinen, tot op het terrein waar nu Nemoland ligt. Daarom heet onze moestuin de Soelentuin.



Sinds de Romeinse tijd is dit gebied langs het Oerij het grensgebied en een niemandsland, tussen heidense Friezen en gekerstende Franken; graven van Holland en Heren van Aemstel; tussen Amstelland en Kennemerland; en het is nog steeds een verruigde enclave waar de verloren tijd woekert; ongehinderd achteruit en vooruit lopend, zodat de natuur hier veel meer dimensies heeft dan de stadsparken. Dit vergeten land is een allodium (vrijland) geworden en een extraterritoriaal gebied waar de natuur de regie heeft en natuurgeesten uit het verleden spontaan verschijnen. Ook zwerft hier Beudeker nog steeds rond, heer van Soelen, het 18e eeuwse lusthof dat op deze plek lag, maar ook de waternimf Swawa die de poel bewoont. In Buurttuinhuis Nemoland kun je dit allemaal meemaken, proeven en beleven. Hier en nu!

BUURTTUINHUIS NEMOLAND WESTERPARK

VRIJWILLIGERS-TUINDAG

Tuinieren, uitdeelkraam, proeverij: elke donderdag

OPEN HUIS, theetuin, Soelenwandeling

elke vrijdagmiddag

KUCHNIA DOMOWA Poolse dorpskeuken

Poolse ambachtelijke maaltijden voor buurtbewoners
1x per maand vrijdag 18u - prijs: vrijwillige bijdrage
13 nov 18 dec 15 jan 19 feb 11 mrt 15 apr

WERKPLAATS LEEFNATUUR *leven van de natuur*

Workshops bushcraft door Machiel en Leon
Zaterdag 14u: 31 okt, 14 nov, 28 nov, 12 dec, 16 jan,
30 jan, 13 feb, 27 feb. 12 mrt, 26 mrt, 9 apr, 23 apr
info/opgeven <http://nemoland.org/leefnatuur/>

Prijs: vrijwillige bijdrage

- * Vuur maken met vuurboog en vuursteen
- * Vuurslag en tondeldoos maken
- * Messen maken van koolstof-staal
- * Lepels en kommen maken van hout
- * Spanzaag (buck saw) maken
- * Koken en brood bakken op kampvuur met Dutch oven
- * Leren werken met bijl en mes
- * Shelter (bivak) bouwen en overnachten in de natuur
- * Knopen, vilt en diersporen zoeken
- * Eten uit de natuur (stadsnatuur en wilde natuur)
- * Vuil water drinkbaar maken
- * Touw maken van brandnetels
- * Konijn en vis villen en bereiden op kampvuur
- * EHBO

KLANKCONCERT *Sound and healing*

Aanvang 19.45 uur, concert begin 20 uur en duurt
1 uur, 1x per maand op dinsdag 27 okt 24 nov 22
dec 26 jan 23 feb 29 mrt 26 apr 31 mei 28 juni
info: <https://www.facebook.com/sound.and.healing>
Opgeven: info@soundandhealing.nl Rieneke van
den Broek 06 11 49 26 68.

Klankconcert met Tibetaanse klankschalen, een
kristalen Klankschaal, een grote gong, rainstick,
oceandrum, sjamanendrum, didgeridoo en diverse
andere klank instrumenten; in een cirkel of lopend
door de ruimte. De deelnemers liggen of zitten in de
ruimte om te luisteren naar de klanken en de trillingen
te ervaren. Ga mee met de klanken en laat het
gewoon gebeuren. Er zijn matrasjes en kussens.

DRUMCIRKEL

Een Drumcirkel, of het in een groep bespelen van de
sjamanen drum is keer op keer weer een avontuur.
We maken diep verbinding met de kern van de aarde
en drummen onbewust mee met de hartslag
van moeder aarde. We helen ons zelf en we
helen de aarde. Het is vieren, het is het leven
het is hartstocht het is healing. Vrijdagavond
23 okt, 27 nov, 22 jan, 26 feb, 25 mrt
Info en aanmeldingen: info@sjamaan.nl



DZOGCHEN Tibetaans Boeddhisme

Rangdrolling: centrum van de
'International Dzogchen Community' in
Amsterdam. Rangdrolling betekent het
centrum van de natuurlijke bevrijding
of zelf-bevrijding, volgens het
onderricht van Dzogchen meester
Chögyal Namkhai Norbu. info:
www.dzogchen.nl Elke donderdag-
avond bijeenkomst met o.a. Yantra
Yoga, Aanmelden info@dzogchen.nl



SJAMANISTISCHE TRAININGEN

Sjamaan.nl (Peter de Haan) geeft al 20 jaar
sjamanistische trainingen in Nederland. Rotterdam en
Amsterdam zijn de basis plekken. Nemoland is zijn
Amsterdamse locatie waar hij wekelijks op zondag-
middag trainingen geeft van basis tot jaargroepen in
sjamanistische technieken die je uitnodigen je te
verbinden met de spirits en de energie van waar wij
leven. <https://www.facebook.com/sjamaan.nl> of
www.sjamaan.nl voor info: info@sjamaan.nl

HELING JAARGROEP

Met Mara van Zandwijk samen op reis met als doel
heling methodes te onderzoeken en toe te passen,
dat is deze heling jaargroep. Klank, energie of spirit,
ziel, adem en massages als methoden van heling
worden geïntroduceerd, onderzocht en beoefend.
Ontdek je eigen repertoire, breng hier eigenheid en
verdieping in. De methodieken uit verschillende
tradities beogen een holistische kijk op het heling
werk in deze heling jaargroep.
Info en Aanmelden:
www.heelzijn.com of
indo@heelzijn.com). 06-
16518238 Mara van Zandwijk



MOVING=ART

Yiquan en Tai Chi, Qi Gong en Mindful Bewegen
Elke woensdagavond.
info:<http://movingisart.weebly.com/>
Internal Martial arts als Yi Chuan en Tai Chi, Qi Gong
en Mindful Bewegen vormen de ingrediënten van de
trainingen van inner power training voor meer
energie, innerlijk evenwicht en een gezond leven.
Bij Moving=art gaan we uit van de oorsprong van
beweging waar creatie uit voortkomt. Je doet
meditatieve oefeningen om lichaam en geest in
balans te brengen en de bron van creativiteit te laten
stromen. Door de integrale benadering ontwikkel je in
relatief korte tijd kracht in het gehele lichaam.

FOODCOOP WESTERPARK

**Voedselcoöperatie voor biologische en ambachtelijke streekproducten
uit de Nemo-buurtmoestuin en Nemoland Polen**

**Afhalen: Nemoland Westerpark ma, di, do, vr 12-16u Overbrakerpad 2 (in de Schooltuinen)
Marktkraam op het Overbrakerpad in het Westerpark: donderdag 12-16 uur**

VAN DE SOELENBOER

Biologische groenten en kruiden

verse oogst uit de buurtmoestuin van Nemo, verschilt per seizoen. Gratis voor voedselbankklanten of vrijwillige bijdrage

UIT NEMOLAND POLEN

Tam jong konijn

Konijnenvlees is het gezondste vlees wat je kunt eten, vol eiwitten en mineralen, amper vet en weinig cholesterol. Het malse, magere vlees is van jonge tamme konijnen die in Nemoland Polen goed verzorgd zijn en veel extra aandacht en goed eten hebben gekregen.

€ 10 per kilo in (diepvries) pakketten.

Boekweit

Boekweit is geen graan, maar de (glutenvrije) vrucht van een kruidachtige plant uit de duizendknoopfamilie die het beste groeit op arme grond zonder mest. Tot de komst van de aardappel was boekweit eeuwenlang het belangrijkste volksvoedsel. Polen is het belangrijkste Europese productieland van boekweit als voedselgewas. Onze geroosterde en ongeroosterde boekweitproducten komen van de Poolse voedselcoöperatie. Van € 2,00 nu voor € 1,50 per pond met gratis recepten

Boekweiddoppen

speciaal geschikt voor het maken van bv kussentjes, om op te slapen of te mediteren. Het past zich aan de vorm van het lichaam aan en geeft je een geaard gevoel. Het wordt niet plat dus je hoeft het niet op te schudden. Bovendien is het hypoallergeen dus zeer geschikt voor mensen die last hebben van allergieën
Van € 1,50 nu voor € 1,00 per pond!

Schapenvachten

Grote vachten, uitstekende kwaliteit € 55

Foodcoop Westerpark is een activiteit van/voor buurtbewoners en leden van de vereniging Nemo gericht op gezond en bewust eten. Meer info: Nemoland Westerpark, Overbrakerpad 2, 1014 AZ Amsterdam tel. 020-6817013, voetpaden@gmail.com, www.nemoland.nl

Andere activiteiten van Nemo: buurtmoestuin Soelen, buurttuinhuis en wandelingen.

NEMO INTRODUCEERT DE TRADITIONELE POOLSE KEUKEN UIT HET DORP VAN NEMOLAND POLEN!

Paddestoelen

- Gemarineerde Judasoor Potje 260 gram € 2,00
Zwam die voorkomt op het hout van levende en dode bomen, vooral de vlier. Wordt veel gebruikt in de Chinese en Japanse keuken.

- Gemarineerde Kastanjeboleet Potje 260 gram € 2,00. Grotere bruine boleet, komt voor in naald- en loofbossen.

- Gedroogde paddenstoelen, diverse soorten.

Oekraïense salade

Traditionele Poolse salade van gemengde groenten (groene tomaat, wortel, ui en paprika) in zuur. Potje 470 gram. Aanbieding: € 1,00

Bigos

Bigos is het meest traditionele gerecht van Polen. Het is een stoofpot van witte kool, wortels, gedroogde pruimen, paddenstoelen en verschillende soorten vlees, vaak dagenlang gestoofd, met een mengsel van kruiden dat per familietraditie kan verschillen.

Pot 500 gram € 2,50

Kwas chlebowy (brooddrank)

Meest populaire drank in Rusland en andere Slavische landen met een unieke smaak, bereid met zwart roggebrood dat men in water laat fermenteren met gist, suiker, honing of fruit. Vaak wordt dan koolzuurhoudend water en mout toegevoegd. Door de aanwezigheid van melkzuurbacteriën is kwas (of kvas) ook bevorderlijk voor de spijsvertering. Omdat het nauwelijks alcohol bevat, is het ook voor kinderen een lekkernij en is het een alternatief voor bier. Kvas wordt voor al voor het eerst vermeld in 989. Flesje 500 ml. € 1,00



NEMOLAND POLEN

*nemoland polen
niemandslaan*

*land van niemendal
landschap zonder naam en geschiedenis
waar de tijd terugloopt
woekert door breuklijnen
en herinneringen;
vluchtlijnen naar de droomtijd
terug naar aarde water lucht*

*daar kun je nog struinen
en verdwalen
vuur maken
verhalen vertellen
leven van de natuur
bruggen bouwen
paden open houden
nooit af*

*zwart gat wordt
open plek
soundscape
lichtval
lichtkasteel*

*geen centrum
labels
hoofdletters
waarheden*

*het groeit door wat voorbijgangers inbrengen
ontplooiën onthullen;
zoekt de mensen van de toekomst*

peter

Hete Poolse zomer

Nog nooit was de zomer in Nemoland zo warm. Het extreme weer zorgde voor veel wespen, weinig teken en nauwelijks pruimen. Maar na een duik in de beek was het in de schaduw goed toeven. De hele zomer gonsde het van de activiteiten, en deze keer veel jongeren. Maar liefst 4 Belgische groepen kwamen helpen met klussen, en ook een groep studenten samen met Machiel. Ze hebben verruigde weilanden gemaaid, een brug gebouwd, omgevallen bomen weggezaagd, hooi geharkt, paden vrijgemaakt, brandhout aangevuld en veel geschilderd en getimmerd. Op de Ramberg is rond de rots een kampvuurplek aangelegd en de rots is verder vrijgemaakt. Andere gasten hebben een zweethut gebouwd, en Machiel heeft samen met Leon een bushcraft-programma opgezet, met een bivak en een cursus vuur maken. Ook het verhalen-centrum is intensief gebruikt, met veel legenden en verhalen van gasten. Na de zomer kwamen nog 2 Duitse vrijwilligers die voor het theater gewaden genaaid hebben en decors geschilderd. Mathilde was de hele zomer druk in de weer in de moestuin, de boomgaard en de kruidentuin. Veel producten gaan naar de foodcoop Nemoland Westerpark.



Nemoland in 2016

Door de nieuwe input van groepen jongeren maakt Nemoland een doorstart, en ontstaan veel nieuwe activiteiten. Voor 2016 staan de volgende projecten op de rails:

1. Aanbod werkweken voor groepen jongeren.
2. Wandelplan. Voor de gemeente Stara Kamienica inventariseert Nemo alle begaanbare voetpaden in de gemeente en worden aantrekkelijke routes ontwikkeld. Producten: boekje, website, wandelkaart.
3. Lokale geschiedenis. Samen met Poolse dorpsbewoners maakt Nemo een plan voor een boek en een website over de geschiedenis van de dorpen rond Nemoland. Niet alleen de mythische geschiedenis van legenden, het ontstaan van het landschap en de Duitse geschiedenis, maar ook de verhalen van de Poolse bewoners. Het wordt een meertalige uitgave, in samenwerking met Poolse, Duitse en Nederlandse studenten en historici.

4. Ecologisch landschapsbeheer. Samen met de Poolse buurman breidt Nemo het project uit gericht op ecologisch weidebeheer.
5. Leefnatuur. De huidige activiteiten gericht op bushcraft, leven van de natuur en oude ambachten (homesteading) worden gebundeld en uitgebreid in het project Leefnatuur, gecoördineerd door Machiel.
6. Foodcoop. De uitwisseling tussen Poolse en Nederlandse producten van de Nemoland-moestuinen en de plaatselijke voedselcoöperaties worden uitgebreid. De dorpswinkel in Polen gaat Nederlandse producten verkopen, en Nemoland Westerpark krijgt een Poolse keuken.
7. Peter de Haan (sjamaan.nl) ontwikkelt een sjamanistisch programma in Nemoland.
8. Het aanbod voor stagiaires en vrijwilligers wordt uitgebreid, maar wandelaars, ouders met avontuurlijke kinderen en Nemoleden blijven van harte welkom!

Oekraïne dichterbij

Dit voorjaar is Peter in West-Oekraïne geweest om te zoeken naar mogelijkheden voor samenwerking en uitwisseling. Speciaal doel was Drohobycz met de herinneringen aan de grote schrijver Bruno Schulz. Polen en Oekraïne hebben in dit gebied een gedeelde geschiedenis, en de meeste Polen in de streek van Nemoland Polen komen oorspronkelijk uit het westen van het huidige Oekraïne. De streek rond Lviv/Lwów heeft een bijzonder rijke (Oekraïens/ Pools/Joodse) cultuur en geschiedenis, maar heeft ongelooflijk te lijden gehad van de Russische en Duitse bezettingen. Oekraïne maakt door de huidige oorlog in het oosten een roerige tijd door, en het land en de bewoners zijn erg onbekend in het buitenland. Nemoland Polen kan een kruispunt worden tussen Oekraïne en Nederland, en een brug naar het onbekende en ondergewaardeerde oost-Europa.

Oud&Nieuw bij het kampvuur in de sneeuw?

Dat kan in Nemoland Polen. Met natuurlijk ook de glühwein. Als de sneeuw het toelaat is er veel te wandelen of gewoon de stadjes in de omgeving bekijken. In Jelenia Góra is een prachtig vernieuwd streekmuseum, en in het Isergebergte kun je langlaufen. Overnachten in het huis, gezamenlijke maaltijden ook in de buurt en bij de boer! Vervoer gezamenlijk met de Eurotransbus. (max 100 euro retour).



Pools Jacobspad naar Santiago.

In de zomer 2016 kun je weer met Mathilde een deel van het Jacobspad door zuid Polen wandelen. Van Jelenia Góra naar Gryfów (44 km). De route is gemarkeerd met de Jacobsschelp. Het wandeltempo is rustig, elke dag max 10 km wandelen zodat er genoeg tijd is om uitstapjes te maken. Er is veel te zien onderweg, kloosters, middeleeuwse toren, leuke stadjes, en met mooi weer zwemmen in het meer bij Gryfów. Een week in juli 2016, afhankelijk van de voorkeuren en de belangstelling. Geef je op en denk mee met de voorbereiding! Individueel kun je de route ook goed lopen, er is een goed routeboekje en Mathilde kan alles voor je regelen. De hele route is 105 km. Zie www.jacobspad.com

Op zoek naar de Otter!

Deze zomer is de otter gesignaleerd in de Kamienica, de bergbeek die door Nemoland kronkelt. Er zijn foto's van gemaakt, geen vergissing mogelijk! Was dit een toevallige passant of is er een hele leefgemeenschap, we zijn benieuwd! Nu we weten dat de Otter er leeft, gaan we op zoek naar wissels, uitwerpselen of sporen. De otterburchten zijn herkenbaar aan uitwerpselen, ottergeil en krabbeuveltjes in de omgeving.



Werkplaats Leefnatuur *leven van/in de natuur*

Workshops bushcraft door Machiel en Leon. Al 2 jaar organiseren Machiel en Leon bushcraft-activiteiten in Nemoland Polen met diverse survival-technieken, gericht op zelfvoorzienend (over) leven in de natuur.

Ze gaan deze activiteiten ook in Nemoland Westerpark organiseren. Ze zoeken actieve en avontuurlijke deelnemers; het is geen cursus, maar een interactieve ontdekkingsreis naar het leven in/van de natuur. Ervaring en leeftijd zijn dan ook niet relevant. Zaterdag 14u om de 2 weken 31 okt, 14 nov, 28 nov, 12 dec, 16 jan, 30 jan, 13 feb, 27 feb. 12 mrt, 26 mrt, 9 apr, 23 apr info/opgeven <http://nemoland.org/leefnatuur/> Prijs: vrijwillige bijdrage



nemoland polen

stijl

buiten zijn

terug in de tijd

de natuur geeft te eten

paddestoelen appels frambozen bessen

eigenwijze pruimenbomen

de plek heeft alles, bos weide rots

een verfrissende beek

liggen in de waterval

kampvuur

de wielewaal

de achterhoek uit mijn jeugd

boekweitvelden

ruige voetpaden

achtergebleven dorpjes

hobbende bus naar de stad

dorpsalcoholist die bosbessen brengt

of soms paddestoelen

daar word ik blij van!

mathilde



WANDELEN MET NEMO

Houd het dan nooit op?

Nemo loopt al 27 jaar en blijft maar doorlopen. Het concept blijkt namelijk maar niet te verouderen, al passen we het wel steeds aan.

Enkele jaren geleden hebben we besloten de lengte van de zondagwandelingen terug te brengen naar 15 km., onze actieradius te beperken tot Holland en Utrecht (met af en toe vreemdgaan in de randgebieden), nog maar om de week op zondag te wandelen en meer met het openbaar vervoer te reizen. Uiteraard werd dit nog eens versterkt door het afscheid van de Blauwe Bus, die niet meer helemaal voldeed aan de eisen van luxe personenvervoer. Met de bus verdween overigens ook de soep uit beeld. We zetten op zondag namelijk de comfortabele Nemo-auto in (aangevuld met de auto's van solidaire wandelaars), maar daarin is geen plaats voor keuken en soep. Echter, de koffie vooraf en de borrel na afloop zijn gebleven, wat we ook van plan zijn voort te zetten.

Sindsdien blijken we een heel nieuw arsenaal van mogelijkheden tot onze beschikking te hebben. Er komen steeds nieuwe en aantrekkelijke routes bij, op redelijke afstand van Amsterdam.

De mogelijkheden om in West-Nederland te wandelen, bleken namelijk groter dan we ooit dachten. Daarom kunnen we afwisselend reizen naar bos/hei (op de Utrechtse Heuvelrug en in Het Gooi), polderpaden en -dijken (in het Groene Hart en de Kop van Noord-Holland) en duin/strand.

Tegelijkertijd maakten de vrijdagwandelingen een verrassende doorstart. Nadat deze jarenlang synoniem waren met de begeleiding van Alies, bleek er ineens in Margreet een meer dan waardige opvolgster te zijn. Margreet loopt om de week ongeveer 10 km., reist altijd met het openbaar vervoer en blijft vaak nog iets dicht in de buurt van Amsterdam dan de zondagswandelaars.

Overigens blijkt ze ook ruimte voor thema's te hebben, want dit jaar werd het Streekpad Stelling van Amsterdam bewandeld. Op die manier is lopenderwijs een nieuw ritme ontstaan: In de ene week is er een vrijdagwandeling, in de andere een op zondag. En de zondag gaat afwisselend met de auto of met het openbaar vervoer. Met die afwisseling hebben de Nemo-leden steeds een duidelijke keus in vervoermiddel, afstand van Amsterdam en wandelafstand. Zelfs de gewenste dagindeling kan een rol spelen: De zondag begint al om 10.00 uur, de vrijdag om 12.00 uur.

Tot slot moeten we nog even een complimentje maken aan het adres van Anneke Hesp. Naast vele andere projecten heeft ze het afgelopen voorjaar voor Nemo een aantal stadwandelingen en tochten georganiseerd rond Vincent van Gogh. Maar dat is het organisatorische verhaal. Hoe gaat het nou met de belangstelling? Die blijkt redelijk constant te zijn. De Nemoleden hebben het aantrekkelijke van wandelingen per openbaar vervoer ingezien, waardoor de verschillen in deelname tussen de verschillende zondagen steeds kleiner worden. En deze zondagen worden dan weer op de voet gevolgd door de vrijdagen, die ook een trouw aantal deelnemers laten zien. Het is eigenlijk alleen aan het heerlijke Nederlandse klimaat te danken dat er in 2015 enkele wandelingen moesten worden afgelast vanwege de niet te stuiten regen.

Op het programma in deze Vrije Wandelaar zie je dan ook weer een mooie afwisseling van de vrijdag/zondag, wandelgebieden, lengte van routes, vervoermiddelen en begeleiders.

En als je aan het programma niet genoeg hebt, dan kun je over de zondagwandelingen lezen op onze facebookpagina en de Nemo-blog.

Nemo gaat door. Jij ook?

Vincent

Wandelen met Mathilde

Vanaf volgend voorjaar gaat Mathilde wandelend het Brettengebied en de Tuinen van West verkennen.

Voorlopige data: 23 April, 22 mei, 25 juni en 24 september.

Nog steeds is het Brettengebied onbekend bij veel wandelaars. Terwijl het een prachtig wandelgebied is, dicht bij Amsterdam. We struinen door de wildernis van het Geuzenbos met zijn Konikpaarden en schotse hooglanders. Door de nieuw aangelegde natuur van het Fluisterbos en de Kleine Braak, en ook door Tuinparken zoals het Bijenpark en de Bretten. De wandelingen zijn op zaterdagmiddag, max 10 km, in rustig tempo omdat er ook van alles te zien en misschien wel te plukken is.

Wandelweekend Winterswijk 9/10 April 2016

Een lange traditie om 1x per jaar te wandelen in het mooie landschap rond Winterswijk. Overal zijn mooie wandelpaden en slingerende beekjes. De wandelroutes worden bijtijds bekend gemaakt. Geef zo vroeg mogelijk door als je mee wilt, ivm de hotelboekingen.

Ledenvergadering

De algemene ledenvergadering van de vereniging Nemo is op vrijdag 15 april 19.30u in Nemoland Westerpark. Jaarverslag en beleidsplan worden op verzoek toegestuurd.



PROGRAMMA NAJAAR/WINTER 2015/16

NEMOLAND WESTERPARK

Greene oase in het Westerpark bij de poel de Braeck. In dit wonderlijke niemandsland heeft de natuur de regio overgenomen. Nemoland ligt in de Overbraeck op het terrein van de schooltuinen, tussen de Kinderboerderij en het Woeste Westen. OV bus 21, 48 tram lijn 10 eindpunt van Hallstraat.



Buurtmoestuin Soelen

Meehelpen in de nieuwe buurtmoestuin

Foodcoop Westerpark

Gezond eten uit de Nemotuin uit Nemoland Polen, en de uitdeelkraam voor de voedselbank en de buurt

Nemoland Westerpark

Open huis, Soelenwandeling en theetuin elke vrijdagmiddag
Tuin(meehelp)dag, uitdeelkraam en proeverij: elke donderdag
Kuchnia Domowa, Poolse dorpskeuken: 13 nov 18 dec 15 jan
19 feb 11 mrt 15 apr

Leefnatuur: workshops bushcraft, zaterdag om de 2 weken
Boeddhistische meditatie Stichting Dzogchen: Vajra dans, Yantra yoga,
Sjamanistische training basiscursus 1 en 2
Drumcirkel: 23 okt 27 nov 22 jan 26 feb 25 mrt
Intuïtief masseren: jaargroep heling
Klankconcert Soundhealing: 27 okt 24 nov 22 dec 26 jan 23 feb 29 mrt

DAGWANDELINGEN

Wandelen elk weekend met begeleiding ca 10/15 km, op zoek naar onbekende paden en routes. Met openbaar vervoer in de omgeving van Amsterdam of met de auto wat verder weg, op plekken die niet bereikbaar zijn met ov.



- met Margreet: rustige wandeling (ca 10 km) op vrijdag om de week in de omgeving van Amsterdam.
- met Vincent stevige wandeling (15 km) op zondag om de week.

NEMOLAND POLEN

Natuur&wandelcentrum aan de voet van het Iser- en Reuzengebergte in zuid-west Polen. Hele jaar open studio/meditatieruimte, verhalen-centrum, atelier, theater, boerderij. Verblijf: natuurcamping, kamers, blokhut. stacaravans, groepsruimte
Vrijwilligers/stagiaires welkom.

Kom Oud&Nieuw vieren in Nemoland Polen!



**Overbrakerpad 2
1014 AZ Amsterdam
WWW.NEMOLAND.NL**

**Facebook: [nemo.wandelaars](https://www.facebook.com/nemo.wandelaars)
[nemolandwesterpark](https://www.facebook.com/nemolandwesterpark)
[nemolandpolen](https://www.facebook.com/nemolandpolen)**

**Wandelblog
voetpaden.blogspot.nl**

**voetpaden@gmail.com
IBAN NL59INGB0000527317
telefoon: 020-6817013
Mobiel tijdens wandeling:
06-21624367.
Buiten kantoor tijd in dringende gevallen
020-6238184 of 020-6844331**

Wandelingen voor/door leden naar de achterkant van Nederland, per auto of ov, met kleine groepen en veel aandacht voor natuur en landschap.

PRIJZEN

Lidmaatschap € 15 per jaar
Vriendenpas € 5 per jaar

Dagwandeling met auto ledenprijs € 15
incl. vervoer/ koffie/route
Met eigen vervoer € 5

Openbaar Vervoerwandelingen € 5

*Zondagwandelingen opgeven vóór vrijdag 12 uur.
Annuleren bij dagwandelingen tot 24 uur voor de wandeling.
Bij te laat afzeggen of te laat komen moet je toch betalen.
Voor weekends/weken gelden andere regels, zie reisvoorwaarden
<http://nemo.pz.nl/reisvoorwaarden.html>
Volgende programma verschijnt in maart 2016.*





NEMO WANDELAGENDA NAJAAR/WINTER 2015/2016

M ov-wandeling met Margreet op vrijdag 10 km

V wandeling met Vincent op zondag (keuze uit:  (auto) of ov wandeling)

- zo 11 okt **V**  Maarssen, Oud-Zuilen, Maarsseveensche Plassen
- vr 16 okt **M** Rondje polder Katwoude: van Katwoude naar Zedde
- zo 25 okt **V** *einde zomertijd*. Baarn, De Vuursche, Soest. Bos en zandverstuivingen in Het Gooi
- vr 30 okt **M** Zaandam, Nauerna, Westzaan
- zo 8 nov **V**  Noorden, Kromme Mijdrecht, Woerdense Verlaat. Veenrivieren en plassen in het Groene Hart
- vr 13 nov **M** Santpoort, Velsen, Beverwijk
- zo 22 nov **V** Bunnik, Uithof, Bilthoven. Forten en landgoederen aan de rand van Utrecht.
- vr 27 nov **M** Abcoude, Abcoudermeer, Holendrecht
- zo 6 dec **V**  Leersum, Amerongen. Veel bos en heuvels op de Utrechtse Heuvelrug.
- vr 11 dec **M** Landsmeer, Stootersplas, Zaandam
- zo 20 dec **V**  Kerstwandeling met glühwein, kerststol en kerstliedjes.


- zo 28 feb **V** Hollandsche Rading, Maartensdijk, Bilthoven. Weiland en landgoederen aan de rand van Het Gooi.
- vr 4 mrt **M** Nes a/d Amstel, Botshol
- zo 13 mrt **V**  Remmerden, Elst, Veenendaal. Bos en hellingen op de zuidelijke Heuvelrug.
- vr 18 mrt **M** Ilpendam – Broek in Waterland – Watergang
- ma 28 mrt **V**  Tweede Paasdag. Woudenberg, Henschotermeer, Den Treek. Bossen en landgoederen op de rand van de Gelderse Vallei.
- vr 1 apr **M** Westerborkroute vervolg
- za 9 apr en 10 apr Weekend Winterswijk
- zo 10 apr **V** Heiloo, Heilooer Bossen, Nijenhuis. Landgoederen en landgoedbossen tussen Heiloo en Alkmaar.
- vr 15 apr **M** Kadoelenroute rondom Landsmeer
- vr 15 apr Algemene Ledenvergadering vereniging Nemo

Oud&Nieuw in Nemoland Polen!

wandelen, kampvuur, winterlicht, sneeuw

- vr 8 jan **M** Stadswandeling Amsterdam: Groen van Toen
- zo 17 jan **V**  Renswoude, Grebbelinie, Scherpenzeel. Verdedigingswerken in de Gelderse Vallei.
- vr 22 jan **M** Westerborkroute
- zo 31 jan **V** Den Dolder, Lange Duinen, Soestduinen. Bossen en zandverstuivingen op de Utrechtse Heuvelrug.
- vr 5 feb **M** Duinwandeling Wijk aan zee - Castricum
- zo 14 feb **V**  Langeraar, Nieuwveen, Papenveer. Dijken en plassen in het Groene Hart.
- vr 19 feb **M** Purmerbos, Ilpendam – Purmerend

Toelichting

Alleen de wandelingen met het auto-icoontje  zijn met auto's. Alle andere wandelingen zijn via openbaar vervoer.

Opgeven:

voetpaden@gmail.com tel. 020-6817013
voor de zondagwandeling uiterlijk vrijdag 12uur

Ophaalroute:

Haarlemmerpoort, Centraal Station, Amstelstation

Meer info: www.struinen.nl

Route en info over de wandeling:

<http://voetpaden.blogspot.nl/>

Facebook: [nemo.wandelaars](https://www.facebook.com/nemo.wandelaars)

Volgend programma verschijnt in maart 2016