

NIVON NIEUWS van afdeling Zuid-Holland West

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

E-mail nieuws voor de maand **december 2025**, met nog een staartje november

Donderdagavondactiviteiten in Het Huis van de Stad

Generaal Spoorlaan 2, 2283 GM Rijswijk

We gebruiken daar Studio 1. Dat is de grote (gym)zaal, met houten vloer die betreden mag worden zonder schoenen, met schone schoenen of met beschikbare plastic overschoentjes.

Deelname van leden is gratis; niet-leden betalen € 5,- kinderen 3 t/m 17 jaar € 2,00, tenzij anders vermeld.

OV: Het gebouw is goed bereikbaar met tram 17 en bus 23.

Parkeren Op het parkeerterrein voor het Huis van de stad Rijswijk geldt betaald parkeren. Het eerste uur parkeren is gratis, daarna betaalt u € 1,55 per uur. Deze regel geldt van maandag tot en met zaterdag tussen 09:00 en 21:00, en op zondag tussen 18:00 en 21:00. Meld uw kenteken aan via een parkeerapp, bijvoorbeeld Yellowbrick, Easypark, etc. Gebruik hiervoor belparkeercodes 32250.

U kunt ook uw kenteken aanmelden via de parkeerautomaat in de hal van het Huis van de stad.

27 nov 19.30 uur	Energie in beweging onder leiding van Winfried Termaaten. (Vanwege de heilzame werking programmeren we graag een herhaling.) Energie is in en om ons heen en er is een voortdurende wisselwerking. We kunnen de energie beïnvloeden en in goede banen leiden. Door ademen en bewegen, luisteren en voelen, brengen we de energie in balans, zodat de buitenwereld gaat voelen als een verlengstuk van jezelf. Jij als het centrum van jouw wereld. Trek makkelijke kleding aan waarmee je vrij kunt ademen, buigen en strekken. Winfried Termaaten is reeds 35 jaar yogaleraar. Ook is hij energetisch therapeut en werkt met klankschalen en adem. Graag je deelname opgeven via marliesleegwater@gmail.com of 079-3411955.
11 dec 19.30 uur	Willemijn Nowee geeft Theater training "Wij zijn theater", een avond theater training onder leiding van Willemijn Nowee, docent bij Trias. Wie ben ik? Hier ben ik. Hoe houdt je aandacht vast? Kun je emoties overbrengen? We gaan het beleven. Graag je deelname opgeven via marliesleegwater@gmail.com of 079-3411955.

Zaterdag 3 januari 2026 is de snertwandeling;
 alleen voor leden; nadere informatie in volgende Nieuwsbrief

Uit op de Vrije Zaterdagochtend Deelname voor leden is gratis; niet-leden betalen € 5,-, kinderen 3 t/m 17 jaar € 2,- (tenzij anders vermeld). Graag gepast betalen aan Nivon gastvrouw/-heer.	
zaterdag	Contactpersoon: Marlies Leegwater marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
22 nov 11.00 uur	Museum Beelden aan Zee – Pas de Deux Deze tentoonstelling brengt het werk van Ryan Gander (1976) en de Franse kunstschilder en beeldhouwer Edgar Degas (1834 – 1917) met elkaar in dialoog. Vanwege het maximum aantal deelnemers per rondleiding is opgeven noodzakelijk via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594
6 dec 11.00 uur	Bezoek aan het Sint Joris gasthuis, Sint Jorisweg 2, 2612 GA Delft Het Sint Joris gasthuis stamt ongeveer uit 1400. Het begon als huis om de zeven werken van barmhartigheid te beoefenen. Rond 1600 werd het “dolhuis” genoemd. Tot 1812 was het “dol- en tuchthuis”. Tegen 1900 werd een nieuw buitengesticht gebouwd. Daar werden psychiatrische patiënten verpleegd. Dat gebouw gaan we bezoeken. Het is nu onderdeel van GGZ Delfland. Vanwege het maximum aantal deelnemers per rondleiding is opgeven noodzakelijk via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594 Bij veel aanmeldingen is een tweede rondleiding om 12.15 uur mogelijk.

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>

Woensdag 26 november 2025 Meijndel (13 km)

We lopen de klassieke NS-wandeling Meijndel (beheerd door Wandelnet) van Den Haag naar Wassenaar. We starten in Den Haag Centraal en pikken in de stationshal onder de lampjes eventuele belangstellenden uit Den Haag e.o. op. Dan gaat het via het Haagse Bos en landgoed Clingendael naar de duinen van Meijndel. Hier en daar wat klimmen en dalen. Misschien zitten er nog wat bladeren aan de bomen. Na 8 km drinken we koffie of wat anders in Boerderij Meijndel bij het bezoekerscentrum. We eindigen in Wassenaar bij bushalte De Kievit. Daarvandaan brengen bussen ons terug naar Leiden CS of Den Haag CS.

09.20 uur (uiterlijk) Verzamelen bij de bankjes in hal Leiden CS

09.28 uur vertrek IC richting Den Haag CS spoor 9 B

09.38 uur aankomst Den Haag CS spoor 9

09.45 uur ophalen aansluiters in hal CS onder de lampjes en start wandeling

Wandelbegeleiding: Diny Hemerik en Gerard J. Telkamp

Aantal deelnemers: maximaal 20 all-in

Opgave (verplicht): gerardjtelkamp@hetnet.nl

Telefoon: (alleen op wandeldag) 06 1359395 (Diny Hemerik)

Graag tijdig afzeggen indien onverwacht verhinderd.

Woensdag 3 december Mariahoeve - Marlot vv (ongeveer 10 km)

9.30 uur Verzamelen op Leiden CS bij de bankjes

9.46 uur Vertrek Perron 9A (Den Haag CS)

9.58 uur Aankomst Station Mariahoeve (Spoor 1)

Start wandeling

We lopen aan de rand van Den Haag (Leidse kant) naar de Bezuidenhoutseweg. Vandaar lopen we naar de wijk Marlot. Om de grote vijver heen lopen we naar Park Marlot met zijn kronkelige paadjes en beeld/monument (x). Langs het Louwman Museum en een klein stukje Reigersbergen naar het Haagse Bos dat we bij het Huis ten Bosch richting station Mariahoeve verlaten.

(x) Bij het beeld/monument kunnen de liefhebbers voor een extra lusje mee wandelen naar Huis Marlot en woonhotel Parkflat Marlot (1,5 kilometer).

Begeleiding: Harry Erents en Pieter Bak

Aanmelden: erentshg@gmail.com

Telefonische bereikbaarheid op de dag zelf: 06-24327226

Indien je op eigen gelegenheid naar Station Mariahoeve reist, geef dat dan aan bij aanmelding!

Zondag 14 december 2025 Maassluis – Maasland vv (12 of 16 km)

9.00 uur verzamelen Leiden CS, bij de bekende bankjes in de hal.

9.15 uur vertrek Intercity richting Vlissingen

9.44 uur aankomst Schiedam CS

9.50 uur vertrek Metro B richting Hoek van Holland

10.03 uur aankomst Maassluis

Deze dag willen wij starten in Maassluis. Het wordt een wandeling door het oude centrum richting Maasland. Door de polder.

Door Maasland heen weer de polder in en terug naar Maassluis.

Afhankelijk van weer, wind en luim is de wandeling tussen 12 en 16 kilometer.

Troost; buien kan je van ver zien aankomen.

Uw vrolijke medewandelaars zijn Anja en Andre.

Vertrek vanaf Leiden Centraal om 09.15 uur, overstap in Schiedam naar de Metro.

Zin in? Voor aanmeldingen: Andre den Ouden denoudenandre@gmail.com 0349696213.

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