

NIVON NIEUWS van afdeling Zuid-Holland West

(Nederlands Instituut voor VolksOntwikkeling en Natuurvriendenwerk)

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

E-mail nieuws voor de maand **januari 2026**, met een staartje december 2025

Dat 2026 een goed jaar mag worden!

Uit op de Vrije Zaterdagochtend Deelname voor leden is gratis; niet-leden betalen € 5,-, kinderen 3 t/m 17 jaar € 2,- (tenzij anders vermeld). Voor ooeivaarspashouders is deelname gratis. Graag gepast betalen aan Nivon gastvrouw/-heer.	
zaterdag	Contactpersoon: Marlies Leegwater marliesleegwater@gmail.com telefoon 079-3411955 of 06-33194594
3 jan 11.00 uur en verder	Traditionele “snertwandeling” (ca 5 km) - Alleen voor nivon-leden Start van het jaar met een korte, maar intensieve, wandeling door duinen en langs het strand (ca 5 km) en vanaf 12.15 uur erwtensoep, ofwel snert in Restaurant Pex (bij de bosjes van Pex), Evert Wijtemaweg 5, 2565 AA Den Haag. (Wandeling overslaan mag ook.) 11.00 uur start van de wandeling vanaf restaurant Pex. 12.15 uur vegetarische snert of eventueel vegetarische tomatensoep eten in Restaurant Pex. Roggebrood met spek erbij is eventueel mogelijk. Bij het restaurant is gratis parkeergelegenheid. OV: tram 3 halte Appelstraat. Dan 600 meter langs en door de bosjes van Pex naar het restaurant lopen. Of bus 24 halte Oude Buizerdlaan en 7 minuten lopen. Aanmelden is noodzakelijk via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594 (daarbij ook soepkeuze vermelden, zelf ook goed het bestelde onthouden)
17 jan 11.00 uur	Museum Rijswijk, Herenstraat 67, Rijswijk - met rondleiding Tentoonstelling van Caren van Herwaarden - Backbone. Caren kreeg de meeste publieksstemmen bij de papierbiennale van vorig jaar. En de tentoonstelling van Eric Paape – Dingen die mij opvielen. Aanmelden is noodzakelijk via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594, vanwege de limiet aan de groepsgrootte.
31 jan 11.00 uur	Museum Panorama Mesdag, Zeestraat 65, Den Haag – met rondleiding Sinds 1 januari is dit een Rijksmuseum. Kom genieten van het duinlandschap dat je rondom je ziet (het grootste schilderij van Nederland) en een bijzondere tentoonstelling “Licht, lucht, water”. Aanmelden is noodzakelijk via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594, vanwege de limiet aan de groepsgrootte.

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. Voor ooevaarspashouders is deelname gratis.

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 belparkeercode 32250.

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

8 jan 19.30 uur	NIA dans onder leiding van Annet Breure NIA staat voor: Neuro-Muscular Integrative Action. Het is een holistisch fitnessprogramma met een harmonieuze combinatie van dans, martial arts (vechtsporten) en helende bewegingsvormen. Ervaar het speelse van jazz, de kracht van taekwondo en het rustgevende van yoga, met muziek uit alle delen van de wereld. Gemakkelijk zittende kleding wordt aanbevolen. Graag je deelname opgeven via marliesleegwater@gmail.com of 079-3411955.
22 jan 19.30 uur	Hanneke Sas over het maken van een Levensboek Is het een idee om eens wat over je leven te laten opschrijven, en daar een boek van te maken? Hanneke Sas van de Stichting Haagse Levensboeken vertelt onder meer over het waarom en het hoe. Zij hoopt een verteller en een (vrijwillige) schrijver mee te nemen, zodat zij over hun ervaringen kunnen vertellen. Graag je deelname opgeven via marliesleegwater@gmail.com of 079-3411955

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>

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.

Zondag 11 januari 2027 Katwijk - Noordwijk en nog wat (ongeveer 15 km).

In dit mooie nieuwe jaar beginnen we dichtbij huis.
We starten bij Katwijk Vuurbaak en lopen door duin en of strand naar Noordwijk.
Daar zal vast koffie te krijgen zijn. We lopen Noordwijk voorbij en gaan daar verder duin en strand verkennen.
Opgefrist en voldaan reizen we vanuit Noordwijk weer naar Leiden of lopen nog verder naar Katwijk afhankelijk van weer, conditie en luim.
Verzamelen bij station Leiden bij het busstation waar we lijn 31 nemen om 09.21 uur, aankomst Katwijk 09.42 uur.
Uw wegwijzers zijn: Quiriny, Annemiek en Andre.
Aanmelding graag bij Andre; denoudenandre@gmail.com
Nummer: 06 49696213 (ook op de dag zelf)

Woensdag 21 januari 2026 Breukelen-Woerden (17 km)

We lopen vandaag de NS-wandeling Hollandse Kade, een polderwandeling langs grasdijken en onverharde kades. Als de grond niet bevroren is, kan het wat modderig zijn. Stukjes Floris V-pad en Marskramer-pad. We beginnen in Breukelen (Amerikanen zeggen Brooklyn), slechts 38 minuten van Leiden CS. Na het buurtschap Portengensebrug komen we al na 5 km in het dorp Kockengen, alwaar horeca. Na verder zigzaggen over kades en paden komen we bij het jaagpad langs de Oude Rijn en via het landgoed Bredius arriveren we in Woerden, waar we al dan niet na Glühwein het spoor terug nemen.

Verzamelen: uiterlijk 9.15 uur hal CS Leiden bij bankjes
Vertrek: 9.23 uur spoor 1 sprinter richting Den Bosch
Aankomst Woerden: 9.53 uur spoor 6
Vertrek Woerden: 10.03 uur sprinter richting Hoorn spoor 6
Aankomst Breukelen: 10.11 uur spoor 2
Aantal deelnemers: maximaal 20 all-in
Wandelleiding: Thijs Gerding en Gerard J. Telkamp
Aanmelding bij: Gerard J. Telkamp: gerardjtelkamp@hetnet.nl
Telefoon op wandel-dag: (Thijs Gerding) 06 – 458 341 30
Graag tijdig afmelden indien verhinderd

HELP HELP HELP HELP

Beste mensen,
Door het vertrek van twee leden van de kerngroep hebben we dringend behoefte aan versterking om de continuïteit van het Wandelcafé Leiden te waarborgen.
We doen daarom een dringend beroep op jullie.
Wat betekent het lidmaatschap van de kerngroep? Wat verwachten we?

4 x per jaar komen we als kerngroep bij elkaar. Ieder lid heeft een taak. Naast de functies van voorzitter, notulist en penningmeester (1e categorie) zijn er coördinatoren voor de 10, 15 en 20 kilometerwandeling (elk ca. 10 keer per jaar) (2e categorie).

De coördinatoren plannen de wandelingen, wandelen ze voor, zoeken een tweede wandelbegeleider (uit de groep van wandelbegeleiders), maken een beschrijving voor de nieuwsbrief en verwerken de aanmeldingen en vragen van deelnemers. Taken uit de 1e categorie kunnen eventueel gecombineerd worden met taken uit de 2e categorie.

Daarnaast organiseren wij 1x per jaar een uitje voor de kerngroepleden en de wandelbegeleidersgroep. Eveneens 1 x per jaar organiseren wij een meerdaagse wandeling in een NIVON Natuurvriendenhuis.

We hopen dat je interesse hebt om deel te gaan nemen in onze hechte vriendschappelijke groep. In een kennismakingsgesprek lichten wij graag het een en ander toe.

Hartelijke groet,

Andre den Ouden email: denoudenandre@gmail.com

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