

## NIVON-natuurvrienden NIEUWS van afdeling Zuid-Holland West

(Nederlands Instituut voor VolksOntwikkeling en Natuurvriendenwerk)

Kijk ook op: <https://www.zuidhollandwest.nivon.nl>

(deze nieuwe website is nu onder de vleugels van Nivon centraal)

**E-mail nieuws voor de maand april 2026, met een staartje maart**

<b>Uit op de Vrije Zaterdagochtend</b>	
<p>Deelname aan een rondleiding is voor leden gratis; niet-leden betalen € 5,-, kinderen 3 t/m 17 jaar € 2,- (tenzij anders vermeld). Voor ooievaarspashouders is deelname gratis.            Graag gepast betalen aan Nivon gastvrouw/-heer.            Deelnemers moeten <b>wel zelf</b> het museum betalen (of een kaart kunnen tonen).</p>	
<b>zaterdag</b>	<b>Contactpersoon:</b> Marlies Leegwater <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> tel. 079-3411955 of 06-33194594
<b>28 mrt</b> 11.00 uur	<p><b>Museum Rijswijk – tentoonstelling Papierkunst / Fibers of life,</b> met rondleiding.            Een duo tentoonstelling van de Rijswijkse kunstenaars Peter Gentenaar en Pat Gentenaar-Torley. Ze schilderen als het ware met papierpulp of maken er beelden van, terwijl het resultaat toch heel kleurrijk is.            Aanmelden is noodzakelijk via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594, vanwege de limiet aan de groepsgrootte.</p>
<b>11 april</b> 11.00 uur	<p><b>Bezoek aan Johanniter Orde. Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag.</b>  <a href="#">Johanniter Orde - Johanniter Nederland</a>            Johanniter Nederland is een stichting die zich inzet voor het verbeteren van de levenskwaliteit van kwetsbare mensen in onze samenleving. Met een team van toegewijde vrijwilligers en professionals werken zij dagelijks aan projecten die een positieve impact hebben op het leven van mensen in nood.            De stichting is in 1974 opgericht door <a href="#">de Johanniter Orde</a> en beide organisaties zijn nog altijd nauw verbonden. Johanniter Nederland wordt financieel ondersteund door de Johanniter Orde en veel leden zijn als vrijwilliger actief bij de stichting.            De algemeen secretaris van de Orde, de heer van Nispen tot Sevenaer, zal ons een rondleiding geven door het pand waarin de Orde is gehuisvest en een toelichting geven over de historie en de huidige werkzaamheden van de Johanniter Orde.            In verband met een maximaal aantal deelnemers voor deze activiteit, graag uiterlijk 25 maart aanmelden!            OV: Tram 1 en Bus 22, 24 en 28: uitstappen halte Kneuterdijk en dan nog 6 minuten lopen. Tram 15 en 17: uitstappen halte Korte Voorhout en dan nog 7 minuten lopen. Vanaf NS-station Den Haag centraal is het 15 minuten lopen.            Deelname opgeven svp via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594</p>
<b>25 april</b> <b>14.00</b> uur	<p><b>Bezoek aan Moskee HDV Mescidi-Aksa, Wagenstraat 103, 2512 AS Den Haag</b> <a href="#">HDV Mescidi-Aksa</a> <b>Let op we starten om 14.00 uur.</b>            De Turkse moskee is gelegen in het centrum van Den Haag (Chinatown) en heeft als doel om een gastvrije omgeving te bieden aan de lokale</p>

	<p>moslimgemeenschap en het bevorderen van religieuze, sociale en culturele waarden. De moskee is sinds 1979 gehuisvest in een gebouw dat ooit gebouwd is als synagoge met een indrukwekkende voorgevel met Toscaanse zuilen en vervolgens is uitgebreid met twee minaretten. Tijdens de rondleiding krijgen we informatie over de komst van de Joodse gemeenschap naar Nederland, de overname van de synagoge door de Turkse gemeenschap, de rol van de gastarbeiders in Den Haag en de activiteiten die worden georganiseerd. In verband met een maximaal aantal deelnemers voor deze activiteit, graag uiterlijk 11 april aanmelden!</p> <p>OV: vanaf het stadhuis Den Haag (Atrium) is het 10 minuten lopen. Deelname opgeven svp via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594</p>
<b>9 mei</b> 11.00 uur	<p><b>Hortus Botanicus Leiden</b> Graag voor 9 april opgeven als je denkt mee te willen, in verband met eventuele aanvraag van een tweede gids. Nadere informatie volgt in de Nieuwsbrief voor mei.</p>
<p><b>Donderdagavondactiviteiten in Het Huis van de Stad</b> <b>Generaal Spoorlaan 2, 2283 GM Rijswijk</b></p> <p>We gebruiken daar Studio 1. Dat is de grote (gym)zaal, met houten vloer die betreden mag worden zonder schoenen of met schone schoenen zonder naaldhakken. Deelname van leden is gratis; niet-leden betalen € 5,- kinderen 3 t/m 17 jaar € 2,00, tenzij anders vermeld. Voor ouievaarspashouders is deelname gratis. OV: Het gebouw is goed bereikbaar met tram 17 en bus 23.</p> <p><b>Parkeren</b> 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 9:00 en 21:00, en op zondag tussen 18:00 en 21:00 uur. 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.</p>	
<b>19 mrt</b> 19.30 uur.	<p><b>NIA dans onder leiding van Annet Breure</b> 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 <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594.</p>
<b>2 april</b> 19.30 uur	<p><b>Lezing over Oevers door Geert van Poelgeest</b> "Oevers" is/zijn het jaarthema van Natuurlijk Delfland, dat een onderafdeling is van de KNNV, (Koninklijke Nederlandse Natuurvereniging). Oevers zijn er in allerhande vormen, langs allerhande wateren. Er zijn heel wat wetenswaardigheden over te vertellen. Geert van Poelgeest weet er alles van. Hij is een actieve natuurobservator in - en kenner van - de omgeving. Hij is ook secretaris Natuureducatie en hij doet PR voor Natuurlijk Delfland. Graag je deelname opgeven via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594</p>
<b>16 april</b> 19.30 uur	<p><b>Energie in beweging onder leiding van Winfried Termaat</b> 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.</p>

	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 <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 079-3411955.
<b>30 april</b> 19.30 uur	<b>Ruah Tichelaar - Qigong - Mawangdui</b> Ruah beoefent Health Qigong sinds 2007 en deed met deze sport mee aan internationale wedstrijden in o.a. Londen, Porto en New York. Ze geeft o.a. cursussen in het Hunehuis. De sport geeft haar soepelheid, balans en vitaliteit. Ze start met een powerpoint, waarin ze eerst iets vertelt over Health Qigong, de TCM (Traditional Chinese Medicine) en de Qigong bewegingen, die we na de pauze samen gaan doen. Dit keer biedt ze de Mawangdui aan. Omdat het een lange vorm is, leert ze de eerste 6 bewegingen ( de helft) van de Mawangdui aan. Het is een vorm, gebaseerd op oeroude Chinese gezondheidszorg voor het gewone volk op mooie muziek. Ze sluit de avond af met een Qigong, die verstillend en harmoniserend werkt. Gemakkelijk zittende kleding wordt aanbevolen. Graag opgeven via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594

### 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 25 maart 2026 Leiderdorp naar Hazerswoude (ca. 15 km)

Onder leiding van Groene-Hartkenner Pieter Bouma lopen we dit keer van Leiderdorp door een paar parkjes en langs weilanden naar Hazerswoude-Rijndijk. We gaan heen en terug met de bus, vice-versa Leiden CS. Met een snelle bus 410 komen we op de Engelendaal en stappen we uit bij halte Buitenhof, waar de route begint. De wandeling voert door de Bloemerd, de Houtkamp en de Munnikenpolder. We drinken koffie bij Brasserie Polderfabriek, bij de HSL. Vervolgens zetten we koers over de Ruigekade en de Mattenkade richting Koudekerk. Vanaf bushalte Hazerswoude-Rijndijk reizen we terug met lijn 169 of 187 naar Leiden CS.

Verzamelen: uiterlijk 09.30 uur aan voorzijde Leiden CS

Vertrek met bus (QBuzz) richting Leiderdorp Ziekenhuis: 09.43 uur

Aankomst en start wandeling halte Buitenhof: 09.51 uur

Aantal deelnemers: maximaal 20 personen all-in

Wandelbegeleiding: Pieter Bouma en Gerard J. Telkamp

Aanmelding: [gerardjtelkamp@hetnet.nl](mailto:gerardjtelkamp@hetnet.nl)

Telefoon alleen op dag van wandeling (Pieter Bouma): 06 412 80 791

N.B.: Graag tijdig afzeggen indien verhinderd

P.S.: Graag gepast contant geld meenemen i.v.m. consumpties

## Woensdag 1 april 2026 **Ockenburgh (ca. 10 km)**

We verzamelen op het Loosduinse Hoofdplein bij de bankjes. Vandaar lopen we naar Molen De Korenaer en langs de Abdijkerk (13e eeuw), het oudste gebouw van Den Haag. Het wordt een afwisselende wandeling langs oude en nieuwe stadsdelen, parken (Madestein, het Hyacinthenbos, Ockenburgh) en duinen (het Hemels Gewelf), ook met flinke hoogteverschillen. We pauzeren bij Villa Ockenburgh.

9.15 uur Verzamelen op Leiden Centraal bij de bankjes  
9.28 uur Vertrek Spoor 9b richting Den Haag Centraal  
9.39 uur Aankomst Den Haag Centraal  
9.44 uur Vertrek Den Haag Boven, perron B, tram 2  
(geen man overboord als we 'm niet halen, dan pakken we RR3, zelfde perron)  
10.04 uur Aankomst Loosduinse Hoofdstraat

Voor de mensen die rechtsreeks komen met het OV. Je kan ook RR3, of bus 26 pakken (aankomst Arnold Spoelplein, nog geen 5 minuten lopen)

Wandelbegeleiders: Pieter Bak, Vicky van Stee en Harry Erents  
Aanmelden bij Harry Erents: erentshg@gmail.com  
Telefoon uitsluitend op wandeldag: 06-24327225

## Zondag 12 april 2026 **Frisse neus halen (ongeveer 19 km)**

Op deze ongetwijfeld mooie voorjaarsdag willen naar De Zilk. Vanaf de bushalte Amsterdamse Waterleiding Duinen slingerend een lijnwandeling naar Noordwijk. Onderweg hertjes spotten, koffietje doen, met de verrekijker de zee afspeuren. Ergens na de koffie in de duinen een boterhampauze om zo redelijk fris en fruitig in Noordwijk te landen. De afstand is rond de 19 kilometer. Voor de kenners, het is een stukje van het kustpad. Verzamelen doen we weer in de hal van station Leiden Centraal, bij de intussen wel bekende bankjes.

De trein vertrekt om 09.20 uur dus rond 09.05 uur verzamelen lijkt me mooi.  
Om 09.32 uur zijn we in Hillegom alwaar we bus 22 charteren (09.42u) om zo om 09.47 uur in De Zilk te kunnen starten.  
LET OP! De entree van de Amsterdamse Waterleiding Duinen bedraagt € 2,- Automaat aldaar, ook via internet te verkrijgen.  
De Voorlopers zijn Frank Bus en Andre den Ouden,  
aanmelden : denoudenandre@gmail.com, 0649696213.  
Graag uw telefoonnummer opgeven voor als de wandeling onverwacht niet door kan gaan.

## Woensdag 22 april 2026 **Hollandsche Rading (ca. 15 km)**

Vandaag doen we een rondwandeling vanaf Hollandsche Rading, een dorpje in de gemeente De Bilt. Het dorpje ligt langs de Europese Wandelroute E 11, ter plekke het Marskramerpad. De reis erheen vanaf Leiden kost een uur en 16 minuten, maar je hoeft niet over te stappen. Je kunt in de trein op je gemak je ochtendkrant lezen of lekker kletsen met medewandelaars. De bos- en heidewandeling gaat richting Lage Vuursche, maar of we daar komen is onzeker (dus neem voldoende eten en drinken mee...). Over de wildbrug lopen we naar de Hoorneboegse heide (daar is horeca) en via het Maartensdijkse bos keren we terug naar het stationnetje van de Hollandsche Rading.

Verzamelen: uiterlijk 9 uur 10 bij de bankjes in hal CS Leiden  
Vertrek: 9 uur 20 met de sprinter richting Utrecht op spoor 5A

Aankomst en begin wandeling: 10 uur 36 station Hollandsche Rading spoor 1  
Aantal deelnemers: maximaal 20 all-in  
Wandelbegeleiding: Diny Hemerik en Gerard J. Telkamp  
Aanmelding: [gerardtelkamp@hetnet.nl](mailto:gerardtelkamp@hetnet.nl)  
Telefoon alleen op dag wandeling: Diny Hemerik 06 16359395  
N.B. Graag tijdig afzeggen indien verhinderd  
Graag gepast contant geld meenemen i.v.m. horeca

**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](http://www.gouda.nivon.nl) kijk in de rechter kolom

Voor activiteiten van de afdeling Rotterdam zie [www.rotterdam.nivon.nl](http://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](mailto: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.zuidhollandwest.nivon.nl](http://www.zuidhollandwest.nivon.nl)  
Landelijke informatie is te vinden op: [www.nivon.nl](http://www.nivon.nl)



**Nivon, afdeling Zuid-Holland West**

Verspreiding afdelingsnieuws  
Marlies Leegwater [marliesleegwater@gmail.com](mailto:marliesleegwater@gmail.com)  
Salomeschouw 61, 2726 JP Zoetermeer  
079 341 19 55 & 06 331 945 94