

**NIVON NIEUWS van afdeling Zuid-Holland West**

**(Nederlands Instituut voor VolksOntwikkeling en Natuurvriendenwerk)**

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

(de website is veranderd naar deze onder beheer van Nivon centraal)

**E-mail nieuws voor de maand februari 2026, met een staartje januari en 5 maart**

<b>Uit op de Vrije Zaterdagochtend</b>	
Deelname voor leden is 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.	
<b>zaterdag</b>	<b>Contactpersoon:</b> Marlies Leegwater <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> telefoon 079-3411955 of 06-33194594
<b>17 jan</b> 11.00 uur	<b>Museum Rijswijk, Herenstraat 67, Rijswijk</b> - met rondleiding Tentoonstelling van Caren van Herwaarden - Backbone. Caren kreeg de meeste publieksstemmen bij de papierbiennale van vorig jaar. En de tentoonstelling van Eric Pape – Dingen die mij opvielen. Aanmelden is noodzakelijk via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594, vanwege de limiet aan de groepsgrootte.
<b>31 jan</b> 11.00 uur	<b>Museum Panorama Mesdag, Zeestraat 65, Den Haag</b> – met rondleiding Kom genieten van het duinlandschap dat je rondom je ziet (het grootste schilderij van Nederland) en een bijzondere tentoonstelling “Licht, lucht, water”. Sinds 1 januari is dit een Rijksmuseum, daarom is 31 januari een open dag geworden. Voor degenen die zich aangemeld hebben zijn er 2 rondleidingen om 11.00 uur. Zorg dat je tijdig bij het museum bent. Aanmelden is noodzakelijk via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594, vanwege de limiet aan de groepsgrootte.
<b>14 feb</b> 11.00 uur	<b>Bezoek aan 4-wiel fiets ontwerp werkplaats. Langegracht 63, 2312NW Leiden.</b> Een 4-wiel fiets zie je nog bijna nooit op straat. Hij wordt niet standaard aangeboden via het hulpmiddelenprogramma van de WMO (zoals driewielers en scootmobielen). De aanhouder krijgt soms een bijdrage d.m.v. een PGB. Dit betekent ook dat een fietsmaker hem niet snel zal aanbevelen, mede omdat hij er geen marge op maakt. Ook de Fietzersbond en ergo- en fysiotherapeuten richten zich op subsidies en vergoedingen via wettelijke regelingen, waardoor de 4-wiel fiets vaak over het hoofd wordt gezien. Jammer, want veel ouderen zouden er baat bij kunnen hebben. Voordelen zijn evident: omvallen in een bocht gebeurt niet en er is lekker fietsplezier. We krijgen een kijkje achter de schermen in de ontwikkel werkplaats. OV: Leiden Centraal station, daarvandaan 15 minuten lopen, of één halte met bus 45 of 401 halte Energiepark en dan nog 3 minuten lopen. Deelname opgeven svp via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594

<p><b>28 feb</b> 11.00 uur Start rondleiding 11.15 uur</p>	<p><b>Bezoek aan het Westlands Museum – Rondleiding door de tentoonstelling Steenrijk – Ridders en kastelen in het Westland.</b> In de middeleeuwen stonden in het Westland zeventien kastelen, bewoond door adellijke families. De tentoonstelling neemt je mee naar de roerige tijd van de 12<sup>e</sup> tot de 16<sup>e</sup> eeuw, naar een wereld van macht, strijd, glorie en ondergang. Met aandacht voor een aantal prominente Westlandse kastelen en hun bewoners. Dit wordt als decor gebruikt om het leven op een kasteel in de middeleeuwen te verbeelden. Er is veel te ontdekken. De tentoonstelling wordt ingeleid met een introductiefilm, waarin deskundigen en archeologen op zoek gaan naar middeleeuwse sporen in het huidige landschap.</p> <p><b>Eventuele kinderen en hun families gaan zelf op onderzoek uit met de speurroute ‘Met Karel het Kasteel door’. Karel de Kasteelkat (ook wel ‘Karel de Ondeugende’) neemt ze mee op een ontdekkingsstocht, vol vragen en opdrachten.</b></p> <p>Adres: Middel Broekweg 154, 2675 KL Honselersdijk OV: bus 30, bijvoorbeeld vanaf NS station Rijswijk. Vanwege aankomsttijden van bus 30 is de starttijd van de rondleiding 11.15 u. Aanmelden is noodzakelijk via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594, vanwege de limiet aan de groepsgrootte.</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 oueroverspashouders 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 belparkeercode 32250. U kunt ook uw kenteken aanmelden via de parkeerautomaat in de hal van het Huis van de stad.</p>	
<p><b>22 jan</b> 19.30 uur</p>	<p><b>Hanneke Sas over het maken van een Levensboek</b> 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 <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 079-3411955</p>
<p><b>5 feb</b> 19.30 uur</p>	<p><b>Beyond Surrealism tentoonstelling in het Depot van museum Boijmans van Beuningen</b> Kunstkenner <b>Hoo-Man Chan</b> houdt een lezing met illustraties over deze tentoonstelling met werk van zes hedendaagse kunstenaars in dialoog met surrealistische topstukken in de collectie van Museum Boijmans van Beuningen. Graag opgeven via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594</p>
<p><b>19 feb</b> 19.30 uur</p>	<p><b>Mindfulness Meditatie onder leiding van Gaula Shehadeh.</b> Gaula Shehadeh nodigt je in deze mindfulness sessie uit om te vertragen en terug te keren naar het moment. Door te vertragen ontstaat ruimte om te voelen wat er in je leeft, spanning los te laten en helderheid te vinden. Vertragen is geen luxe maar noodzaak voor een gezond en gebalanceerd leven. Gaula heeft een eigen mindfulness en Verbindende Communicatie studio in Den Haag geheten “Not Another Coaching Company”. Zij combineert zachtheid en wijsheid graag met humor en lichtheid. Meer over haar op <a href="http://www.notanother.nl">www.notanother.nl</a> Graag opgeven via <a href="mailto:marliesleegwater@gmail.com">marliesleegwater@gmail.com</a> of 06-33194594</p>

## 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 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](mailto:gerardjtelkamp@hetnet.nl)

Telefoon op wandel-dag: (Thijs Gerding) 06 – 458 341 30

Graag tijdig afmelden indien verhinderd

### Woensdag 4 februari 2026

#### Langs Lange Braassemermeer en Wilde Aa (ca.11 km)

09.20 uur: Verzamelen bankjes Leiden Centraal Station

09.42 uur: Opstappen Bushalte Snelbuzz Lijn 366 (bushalte tegenover LUMC)

10.03 uur: Uitstappen Bushalte Rembrandt van Rijn (Roelofarendsveen)

Deze lijnwandeling loopt grotendeels langs de oevers van het Braassemermeer en de Wijde Aa. Onderweg steken we met de veerboot het Paddegat over, Contant geld om de overtocht te betalen is handig. Het koffiemoment is bij het Oude Raadhuis in Woubrugge. Bij bushalte Mariahoeve in Hoogmade stappen we op de Snelbuzz Lijn 182 of 183 voor de terugreis naar Leiden CS.

Wandelbegeleiders: Pieter Bak, Vicky van Stee (en onder voorbehoud Harry Erents)

Aanmelden: bij Pieter Bak ([bak113@live.nl](mailto:bak113@live.nl))

Telefoon uitsluitend op wandeldag: 06-30633418

**Zondag 8 februari 2026**

**Meijendel De Kievit – Katwijk (15 of 20 km)**

Deze wandeling hebben we al eerder gedaan. Wegens succes geprolongeed dus. Afhankelijk van de wensen lopen we 15 of 20 kilometer. We lopen op ons gemakje van Meijendel De Kievit naar Katwijk. Eerst door de Meijendelse wouden met echt Drentse heideschappen. Mogelijk kunnen we een kop koffie drinken bij de boerderij. Daarna over het strand verder, bij hoogwater of storm door de duinen. Na de Wassenaarseslag gaan we gezwind verder met een route die gezamenlijk bepaald kan worden. Koffie, soep, of patat is in Katwijk tegen billijke vergoeding verkrijgbaar. Met de bus weer terug Leiden.

09.14 uur: Vertrek vanuit Leiden Centraal, bus 43 perron D

Verzamelen dus ietsje eerder.

09.44 uur: Aankomst Halte De Kievit, Wassenaar

De bijzonder enthousiaste wandelbegeleiders zijn deze keer Marian Smit en André den Ouden.

Aanmelden: [denoudenandre@gmail.com](mailto:denoudenandre@gmail.com), telefoon: 06-49696213

Tot dan!

**Woensdag 25 februari 2026**

**Van Overveen naar Heemstede-Aerdenhout (ca.15 km)**

Ten tijde van de indiening van deze wandeling hebben we nog niet voorgelopen op deze zelfbedachte wandelroute van station Overveen naar station Heemstede-Aerdenhout. We proberen diverse parken en landgoederen aan elkaar te knopen, te beginnen in Overveen met het Belvédèrepark en het Brouwerskolkjepark, daarna de landgoederen Duinlust en Koningshof (met een tussenstop bij de uitspanning Kraantje Lek), om ten slotte via het Mr. Enschedépark zigzaggend langs groene villalanen station Heemstede-Aerdenhout te bereiken. Vermoedelijk hebben we de 15 km of ietsje meer dan wel gehaald...

Verzamelen: uiterlijk 9.25 uur hal CS Leiden bij de bankjes

Vertrek: 9.34 uur Intercity richting Amsterdam CS, spoor 5 B

Tussenstop: 9.53 uur Haarlem, spoor 3

Vertrek: 10.01 uur Sprinter richting Zandvoort aan Zee, spoor 8

Aankomst Overveen en vertrek wandeling: 10.05 uur, spoor 1

Aantal deelnemers: maximaal 20 all-in

Wandelbegeleiding: Pauline Seijffert en Gerard J. Telkamp

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

Telefoon alleen op wandeldag: (Pauline Seijffert) 06-33101408

N.B. Graag tijdig afzeggen indien onverwacht verhinderd.

**Donderdag 5 maart 16.30 – 18.30 uur in wijkgebouw Ottoburg,  
Rijswijk,  
Algemene Ledenvergadering van de afdeling Zuid-Holland West van  
Nivon-natuurvrienden.  
Nadere informatie volgt separaat.**

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.nivon-zuid-holland.nl](http://www.nivon-zuid-holland.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