

NIVON 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 maart 2026, met een staartje februari

Uit op de Vrije Zaterdagochtend	
<p>Deelname aan een rondleiding is voor leden 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. Deelnemers moeten wel zelf het museum betalen (of een kaart kunnen tonen).</p>	
zaterdag	<p style="text-align: center;">Contactpersoon: Marlies Leegwater marliesleegwater@gmail.com tel. 079-3411955 of 06-33194594</p>
14 feb 11.00 uur	<p>Bezoek aan 4-wiel fiets ontwerp werkplaats. Langegracht 63, 2312NW Leiden. 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 bij de WMO krijgt soms een bijdrage d.m.v. een PGB. Dit betekent ook dat een fietsenmaker 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 marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594</p>
28 feb 11.00 uur Start rondleiding 11.15 uur	<p>Bezoek aan het Westlands Museum – Rondleiding door de tentoonstelling Steenrijk – Ridders en kastelen in het Westland. 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^e tot de 16^e 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. 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 ontdekkingstocht, vol vragen en opdrachten. 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 marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594, vanwege de limiet aan de groepsgrootte.</p>

<p>14 mrt 11.00 uur rondleiding 10.35 uur lopen vanaf RR station Javalaan</p>	<p>Bezoek aan het nieuwe pand van Henneken Verhuisbedrijf Adres: Zernikestraat 22, 2721 KW Zoetermeer Het bedrijf werd opgericht in 1870, en is nu één van de oudste verhuisbedrijven in Nederland. Augustus 2025 betrok het bedrijf het nieuwe pand aan de Zernikestraat. Het bedrijf laat graag zien wat het nu doet - en kan doen - met verhuizingen en slimme zelf-opslag. Fietsen van de fietsmaatjes, vinden er onderdak. Bij het pand kan geparkeerd worden. Voor wie met het OV komt is de optie: Lopen vanaf Randstad Rail station/halte Javalaan. Start lopen vanaf daar 10,35 uur. (tram 4 vanuit Den Haag arriveert 10.29, of eerder 10.14; vanaf NS Station Lansingerland-Zoetermeer arriveert tram 4 10.36 of 10.26 uur). Van Halte Javalaan lopen we gezamenlijk in 15 minuten naar het bedrijf. Je kunt natuurlijk ook direct met de fiets komen, of zelf even lopen naar het eind van de Javalaan, die overgaat in de Zernikestraat. Graag tevoren aanmelden via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594 en laat even weten hoe je komt.</p>
--	---

<p>Donderdagavondactiviteiten in Het Huis van de Stad Generaal Spoorlaan 2, 2283 GM Rijswijk</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. 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 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>19 feb 19.30 uur</p>	<p>Mindfulness Meditatie onder leiding van Gaula Shehadeh. Gaula Shehadeh nodigt je in deze mindfulness sessie uit om te vertragen en terug te keren naar het moment van het nu. 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 www.notanother.nl Gemakkelijk zittende kleding wordt aanbevolen. Graag opgeven via marliesleegwater@gmail.com of 06-33194594</p>
<p>5 maart</p>	<p>ALV in Wijkgebouw OTTOBURG, Esdoornstraat 3, 2282 RZ Rijswijk 16.30 -19.30 uur. Zie de begin februari verzonden speciale uitnodiging</p>
<p>19 mrt 19.30 uur</p>	<p>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.</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 25 februari 2026 Overveen - Heemstede-Aerdenhout (ca.15 km)
Is volgeboekt

Woensdag 4 maart 2026 Rondje Noordwijk (ca. 11 km)

09.30 uur: Verzamelen Bankjes Leiden Centraal

09.48 uur: Vertrek Bus Lijn 20

10.14 uur: Aankomst Bushalte Herenweg Noordwijk

We wandelen door het natuurlandschap rond Noordwijk. Deels over onverharde paden. Natuurlijk slaan we strand en zee niet over. We eindigen waar we zijn begonnen.

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

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

Telefoon uitsluitend op wandeldag: 06-30633418

Zondag 8 maart 2026 De Gooise Lusthoven (20 km)

Hallo trouwe wandelaars. Het idee is om op 8 maart een voorjaarswandeling te maken in het Gooi. DE GOOISE LUSTHOVEN, u vast welbekend. De route is 20 kilometer maar kan met 5 kilometer worden ingekort.

Start en einde bij Bussum-Zuid. We kunnen genieten van oude bomen, heide, stilte en elkaar. We beginnen met een stukje heide, dan bos. Aansluitend dus de landgoederen. Koffie bij het 's Gravenland. Hier kan eventueel een bus worden genomen voor een snellere terugreis. Verder over de landgoederen en heide.

Vertrek sprinter Leiden Centraal om 09.02 uur, overstap in Weesp 09.49 uur, om 10.08 uur aankomst in Bussum-Zuid.

Verzamelen dus bij 'de bankjes' in de hal van Leiden Centraal zeg maar vanaf 08.50 uur.

De weg wordt gewezen door Quiriny Biemond en Andre den Ouden.

Aanmelden kan bij Andre: denoudenandre@gmail.com, 0649696213 ook tijdens het lopen.

Graag je telefoonnummer ingeval van calamiteiten. Tot dan.

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 Engelenlaan 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 Braderie De 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
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

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.zuidhollandwest.nivon.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