

ZOMERPROGRAMMA 2022

VOOR SENIOREN IN NIJMEGEN



Met activiteiten
en organisaties
voor senioren in
Nijmegen



BINDKRACHT 10

VOORWOORD

HET ZOMERPROGRAMMA 2022

Het Zomerprogramma Senioren is weer terug zoals je van ons gewend bent. Vol met informatie voor senioren over activiteiten en organisaties in Nijmegen.

In het programmaboek vind je een overzicht van organisaties die activiteiten, hulp of begeleiding aanbieden aan senioren en waar je informatie kunt vinden over deze organisaties. Daarnaast tref je een overzicht aan van activiteiten die plaatsvinden gedurende de zomermaanden juli en augustus. Ook gedurende de rest van het jaar gebeurt er veel, heb je iets leuks gezien? Neem dan gerust contact op met de organisatie.

De meest actuele informatie over de activiteiten krijg je door contact op te nemen met de organisator. De contactgegevens staan vermeld bij de activiteit. Kom je er toch nog niet uit dan kan bij de Stip terecht voor hulp, onder andere via het telefoonnummer **024-3502000**.

De organisatoren van de activiteiten zijn zelf verantwoordelijk voor de door hun aangeboden activiteiten. Neem voor het aanmelden contact op met de desbetreffende organisatie, via de vermelde contactgegevens. Soms is een minimum aantal deelnemers vereist en is vooraf aanmelden gewenst. Activiteiten zijn gratis, tenzij anders vermeld.

Je kunt het programmaboek vinden bij de bibliotheken, Stips, wijkcentra van de gemeente Nijmegen, de activiteitenlocaties van Goede dag (Sterker) en natuurlijk bij ons hoofdkantoor aan de Ruyterstraat 244 te Nijmegen.

Het zomerprogramma is ook te downloaden op:
www.bindkracht10.nl/zomerprogramma

COLOFON

Redactie en opmaak: Bindkracht10
Fotografie: Ellen Wissink (foto Hulpdienst Nijmegen)
Druk: DPN Rikken Nijmegen
Oplage: 3500 exemplaren
Samenstelling: Paul Reuling

BINDKRACHT10

INHOUDSOPGAVE

Toelichting op het Zomerprogramma	2
Algemene info Bindkracht10	3-4
De Stip en de Stiplijn	5
Handige tips	6-7
Organisaties en diensten	8-13
Activiteiten	14-23

BLADZIJDE

WIJ ZIJN EEN SOCIAAL WERK ORGANISATIE

Al meer dan 50 jaar zet Bindkracht10 zich in voor de mensen van Nijmegen. Je kent ons onder andere van de Stip, opbouwwerk, jongerenwerk, kinderwerk, hulp bij geldzaken, opvoedondersteuning en tientallen andere diensten en projecten. Meer informatie over onze werkzaamheden vind je op onze website www.bindkracht10.nl.

ACTIVITEITEN EN ONTMOETING

Heb jij een idee voor een activiteit bij jou in de wijk? Wil je graag andere mensen ontmoeten, maar weet je niet hoe? Of zou je graag mee willen doen aan bijvoorbeeld een cursus, maar is die niet te vinden?

Wij helpen je graag bij het ontmoeten van andere mensen, het vinden en meedoen aan een activiteit, het doen van vrijwilligerswerk, of bij het organiseren van iets nieuws. Bijvoorbeeld:

- Ontmoetingssochtenden
- Samen eten
- Informatieve bijeenkomsten
- Cursussen omgaan met papieren en geld
- Leren contacten onderhouden via internet
- Samen verhalen over vroeger delen
- Een maatje of aansluiten bij een creatieve of bewegingsactiviteit
- Het vormen van een groep
- Het maken van een programma
- De weg wijzen naar instanties
- Het zoeken van een ruimte

Neem contact op met de opbouwwerker of de Stip bij jou in de wijk of bel naar de Stip-lijn 024-3502000. Een overzicht van de contactgegevens van de opbouwwerkers en de Stip in jouw wijk vind je op www.bindkracht10.nl



WIL JIJ VOLGEND JAAR MET JOUW ACTIVITEIT IN HET ZOMERPROGRAMMA?

NEEM CONTACT OP MET:

PAUL REULING

COÖRDINATOR ZOMERPROGRAMMA SENIOREN BINDKRACHT10

024-3650111 OF ZOMERPROGRAMMA@BINDKRACHT10.NL.

BINDKRACHT10



De mensen van Bindkracht10 vormen een netwerk dat werkt aan krachtige verbindingen.

We leggen verbanden tussen mensen, activiteiten en met andere organisaties.

We nemen barrières weg, helpen drempels en onderlinge verschillen te verkleinen.

We signaleren waar het mis kan gaan en reageren daarop.

We zijn er voor iedereen van jong tot oud, maar hebben extra aandacht voor mensen met weinig sociale contacten, een klein netwerk of die in een lastige situatie zitten.

We maken deel uit van de plek waar mensen wonen. Op straat, in de wijk, online of in de stad.

Daar maken we de verbindingen die nodig zijn.

Bindkracht10 Geeft energie aan je mogelijkheden

5 krachtige verhalen over veerkracht en verbinding

Wil je meer lezen over Bindkracht10? Elk jaar brengen we een jaarverslag uit. Daar lees je persoonlijke verhalen over veerkracht en verbinding. Je vindt het jaarverslag op onze website:

www.bindkracht10.nl/jaarverslag



DE STIPS EN DE STIPLIJN

INFORMATIE & ADVIES

De Stip en de Stiplijn

Bij de Stip kunt je terecht met allerlei vragen. Bijvoorbeeld over een moeilijke brief of dingen die je moet regelen. Ook als je zorgen hebt over jezelf, een familielid of buur kunt je bellen. Wil je praten in een andere taal? Dat kan ook. Geef het door via de Stiplijn. De Stips kunnen je doorverwijzen naar bijvoorbeeld de Buurteams of een andere organisatie die je verder helpt.

De Stips zijn er ook voor ontmoeting en verbinding: bijvoorbeeld als je nieuw bent in de wijk en in contact wilt komen met andere mensen.

Hiervoor kun je (ook) naar de Stip:

- Informatie en advies,
- Informatie over jouw wijk
- Als je buurtgenoten wilt helpen
- Als je een idee hebt en hulp nodig hebt bij het uitvoeren
- Voor een kop koffie en een praatje!



Samen met bewoners

In de Stips werken beroepskrachten van Bindkracht10 en bewoners samen. Elke Stip heeft een coördinator. Diegene is verantwoordelijk voor de activiteiten van de Stip en de samenwerking in de wijk. Bewoners spelen een belangrijke rol in de Stips: zij zijn het beste op de hoogte van wat er speelt in de wijk. Ook kunnen zij goed mensen bij elkaar brengen. En beantwoorden ze vragen van bewoners met ondersteuning van een werkbegeleider.

De Stips zijn daar waar ze nodig zijn. Vaak is dat op een plaats in de wijk waar al veel bewoners naar toe komen. Momenteel zijn er 11 Stips verspreid over Nijmegen, waarvan 1 JongerenStip. Ook kun je je vraag telefonisch of digitaal stellen. Op de site www.stipnijmegen.nl vind je meer informatie over de locaties.



contact opnemen met de Stip

Stip-lijn: **024-3502000**

Mail: vraag@stipnijmegen.nl

Formulier website:

www.stipnijmegen.nl

We zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur, ook in de zomervakantie.

Tijdens de zomer van 18 juli t/m 4 september wordt er gewerkt met een aangepast rooster en zijn niet alle Stips open. Je kunt altijd ergens je vraag stellen



HANDIGE TIPS

TIPS IN DE WIJK

Zoek je informatie over jouw wijk of activiteiten in de buurt? Veel informatie vind je vaak in de wijkwebsites. Op de websites vind je een opsomming van de bijhorende wijkbladen en wijkkranten en een link naar hun websites.

www.wegwijzer024.nl/activiteit/wijkbladen

Een aantal wijkraden of wijkwebsites hebben ook een Facebookpagina. Zin in nog meer leuke activiteiten na de zomer? Kijk op www.wegwijzer024.nl of loop eens binnen bij de Stip in jouw wijk.

wegwijzer024
welzijn, wonen en zorg in Nijmegen

MUSEA EN OVERIGE TIPS

Afrikamuseum

De Bastei

Huis van de Nijmeegse Geschiedenis

Infocentrum WO2 Nijmegen

Museum Het Valkhof

Museumpark Oriëntalis

Museum voor Anatomie en Pathologie

MuZIEum

Nationaal Fietsmuseum Velorama

Sunset March

Van 't Lindenhoutmuseum

www.afrikamuseum.nl

www.debastei.nl

www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl

www.infocentrumwo2.nl

www.museumhetvalkhof.nl

www.museumparkorientalis.nl

www.radboudumc.nl/afdelingen/anatomie/museum-voor-anatomie-en-pathologie

www.muzeum.nl

www.velorama.nl

www.sunsetmarch.nl

www.vantlindhoutmuseum.nl

SPECIALE DATA

30 juli

24 september

26 sept. t/m 2 oktober

29 september t/m 6 oktober

1 oktober

7 oktober

10 november

11 en 12 maart 2023

17 maart 2023

14 juni 2023

15 juni 2023

Dag van de Vriendschap

Burendag

Valpreventieweek

Week tegen de Eenzaamheid

Internationale Dag van de Ouderen

Nationale Ouderendag

Dag van de Mantelzorg

NL doet

Nationale Pannenkoekdag

Nationale Opa en Omadag

Werelddag van de Bewustzijn van

Ouderenmisbruik

ANDERE SITES MET INFORMATIE OVER EVENEMENTEN EN ACTIVITEITEN IN NIJMEGEN:

www.agendanijmegen.nl

www.intonijmegen.com

www.ivn.nl/afdeling/nijmegen-rijk-van

www.nijmegenonline.nl

www.visitnijmegen.com

www.facebook.com/wijzijnnijmegen

ANWB AutoMaatje



TIPS VOOR VERVOER

STERKER/ANWB AUTOMAATJE

De AutoMaatje-vrijwilligers van Sterker brengen u met veel plezier naar de plaats van bestemming en weer thuis. Heeft u een afspraak in het ziekenhuis? Dan kan de vrijwilliger u desgewenst begeleiden, tot of zelfs in de spreekkamer. Loopt u met een rollator of heeft u een inklapbare rolstoel? Dat is geen probleem, de chauffeurs zorgen ervoor dat hulpmiddelen mee kunnen. AutoMaatje vervoersdienst is een samenwerking tussen Sterker en de ANWB.

o Voor wie?

U woont in de gemeente Nijmegen. U bent op leeftijd en zelf niet mobiel, u rijdt zelf geen auto en u kunt geen gebruik maken van het openbaar vervoer.

o Hoe werkt AutoMaatje?

Vraag uw rit aan via de knop 'direct aanvragen' op de site, onderaan de pagina of bel ons op werkdagen van 9.00 - 12.30 uur.

Let op: Vraag uw rit op tijd aan (minimaal drie werkdagen van tevoren en maximaal een maand). Hoe eerder u de rit aanvraagt, hoe meer tijd wij hebben om een vrijwilliger te vinden. Daarna gaan wij op zoek naar een vrijwillige chauffeur die voor u kan rijden. Zodra we iemand voor u hebben gevonden, bellen we u op om de rit te bevestigen.

We doen ons uiterste best om het vervoer voor u te regelen. Maar onze vrijwilligers moeten wel tijd hebben. Daarom kunnen we helaas niet beloven dat uw rit altijd door kan gaan.

Op het afgesproken moment staat de vrijwilliger bij u voor de deur. Bij een kort uitje blijft de chauffeur wachten. Zit er veel tijd tussen de heenrit en de terugrit? Dan spreekt u met de chauffeur af wanneer hij/haar u weer komt ophalen.

o Kosten

U betaalt € 0,35 voor iedere gereden kilometer. We rekenen de kilometers vanaf het huis van de vrijwilliger. Gaat de chauffeur tussendoor naar huis, omdat hij/zij anders lang op u moet wachten? Dan rekenen we ook die kilometers mee. U betaalt ook de eventuele parkeerkosten. U betaalt de vrijwilliger contant op het moment dat u weer thuis bent.



langerthuisnijmegen@sterker.nl,
088-0017121
www.langerthuisnijmegen.nl/praktische-hulp-thuis/automaatje-Nijmegen.

Via de Hulpdienst Nijmegen kunt u ook vervoer aanvragen.

024-3228280 of kijk op
www.hulpdienstnijmegen.nl.

Ervaar het Openbaar Vervoer - OV-ambassadeurs

Wilt u graag met het openbaar vervoer reizen, maar kunt u wel wat hulp gebruiken? Bent u onzeker omdat u lang niet meer met de bus of trein heeft gereisd? Of heeft u een speciale vraag over het reizen met het OV? Maak dan gebruik van het telefonisch spreekuur. De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!



Telefoonnummer: 038-3037010
Maandag en woensdag:
10.00 tot 12.00 uur - 18.30 tot 20.00 uur;
Dinsdag en donderdag:
10.00 tot 12.00 uur - 13.30 tot 15.00 uur;
Vrijdag:
10.00 tot 12.00 uur.



ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl of
www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur.



ORGANISATIES EN DIENSTEN

voor senioren en-of tegen eenzaamheid

ANBO

ANBO is een vereniging van, voor en door leden. Leden helpen elkaar, delen informatie en ervaringen. Sinds de oprichting in 1900 behartigen we de belangen van ouderen. Tegenwoordig doen we dat op het gebied van inkomen, pensioen, de digitale samenleving, wonen, veiligheid en gezondheid. ANBO biedt leden op deze onderwerpen informatie, advies en ondersteuning. We brengen mensen bij elkaar door ons ontmoetingstrefpunt. En we werken nauw samen met de andere (ouderen) organisaties als dat nodig is. ANBO is uw bondgenoot voor lang en gelukkig leven.



Leger des Heils - Buurthuiskamer 'Bij Bosshardt'

Onze buurthuis kamers zijn van en door de buurt. Ontmoeting, omzien naar elkaar, goede gesprekken en samen optrekken. Een plek waar je thuiskomt en waar iedereen welkom is. Je hoort erbij. Je wordt gezien. Voel je thuis!

i Martanja Schraa,
martanja.schraa@legerdesheils.nl,
06-20537327 of www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuis kamernijmegen.

Meer informatie over onze activiteiten?
Kijk op www.facebook.com/BijBosshardtNijmegen.
Buurthuis kamer 'Bij Bosshardt', Molenweg 97, Nijmegen.

Club Goud

Wij zijn ervan overtuigd dat meedoen in onze maatschappij een positieve invloed heeft op welbevinden en kwaliteit van leven. En daarom zetten we ons met Club Goud in om alle ouderen in Nederland zo lang mogelijk verbonden te houden met de maatschappij. Dit doen we door het ontwikkelen van bijzondere concepten en het geven van training & advies.

i hallo@clubgoud.com of www.clubgoud.com



Centrum voor Ontmoeting in Levensvragen (COiL)

Het COiL biedt mogelijkheden tot ontmoeting rond levensthema's en zingeving. Dit doet ze door:

- inzet van (geschoolde) vrijwilligers die mensen thuis voor een gesprek bezoeken;
- inzet van vrijwilligers die samen met u uw levensverhalen optekenen;
- inzet van vrijwilligers die gespreksgroepen begeleiden;
- het organiseren van lezingen op het snijvlak van geestelijk welzijn, kunst en zingeving;
- het toerusten van professionals in wonen, zorg en welzijn om levensvragen te herkennen en te benoemen.

Het COiL levert daarmee een bijdrage aan geestelijk welzijn van burgers in de regio Nijmegen. Het COiL is er voor iedereen, ongeacht religie of levensovertuiging.

i Centrum Ontmoeting in Levensvragen,
info@coil-net.nl, 06-34778798 of
www.ontmoetinginlevensvragen.nl.
Stationsplein 26, Nijmegen.

Een tegen eenzaamheid

Ook jij kunt vandaag iets betekenen voor iemand die zich eenzaam voelt. Een klein gebaar kan het verschil maken. Heb je een familielid, vriend of buur die zich misschien eenzaam voelt? Bedenk dan dit: er is altijd wel iets dat iemand leuk vindt om te doen, samen met jou of met anderen. Een steuntje in de rug kan veel betekenen! Als een persoonlijk bezoekje er niet in zit, laat toch van je horen. Wat kan ik doen? Tips zijn bijvoorbeeld:

- Je kunt iemand steunen zonder expliciet eenzaamheid bespreekbaar te maken. Nodig je buurman of -vrouw af en toe uit voor een kopje koffie.
- Ga op ziekenbezoek.
- Help bij een klein klusje in huis en maak daarbij een praatje.
- Grijp extreme weersomstandigheden aan als excuus om aan te bellen en te vragen hoe het ermee staat en of er hulp gewenst is.
- Je kunt ook een beroep doen op de ander.

Iedereen wordt graag aangesproken op zijn kracht. Mogelijk kan je buurman juist jou helpen. Vraag om tips voor je eigen tuin. Vraag om planten water te geven bij langere afwezigheid.

- Nodig iemand uit voor je bestaande eetgroep of knutselclubje. Of vraag binnen een zorginstelling of er behoefte aan is dat je komt voorlezen of met een rolstoel gebonden persoon gaat wandelen.

 www.eentegeneenzaamheid.nl

Eenzaam.nl


Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je mist een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring. Veelal is het een verborgen probleem. Anderen kunnen moeilijk van buitenaf zien of je je eenzaam voelt. Om eenzaamheid aan te pakken, is het nodig dat je iets onderneemt. Zo kun je bestaande patronen doorbreken. Je kunt nieuwe mensen leren kennen of bestaande contacten versterken. Er zijn veel organisaties die activiteiten, cursussen, een luisterend oor en ontmoetingsplekken aanbieden.

 www.eenzaam.nl



GGD Gelderland-Zuid Samenwerkingsprogramma 'Gezond ouder worden Nijmegen'


Informatie en tips over gezondheid en gezond ouder worden. Gezondheid vinden we allemaal belangrijk. Gezondheid bestaat uit vele elementen. U kunt zelf bijdragen aan uw eigen gezondheid. Wij informeren u via onze website en via de Brug over de verschillende aspecten van Gezond ouder worden en positief gezond blijven tijdens corona.

 Nancy Albertz 06-22119706,
nalbertz@ggd gelderlandzuid.nl,

www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl
of [www.ggd gelderlandzuid.nl/gezondheid/
gezondleven/blijf-positief-gezond](http://www.ggd gelderlandzuid.nl/gezondheid/gezondleven/blijf-positief-gezond)

Gelderse handen

Gelderse Handen is dé plek om tof vrijwilligerswerk te vinden in Zuid-Oost Gelderland. 10 vrijwilligerscentrales in de regio werken samen om het vrijwilligerswerk een boost te geven. Ambitieuw en innovatief! Om op de klussen in de vacaturebank te kunnen reageren, heb je een account nodig. Zo kunnen organisaties contact met jou opnemen als je reageert op een vrijwilligersvacature. Ook kun je met je account jouw favoriete klussen opslaan, een zoekprofiel aanmaken en overzichtelijk zien op welke klussen je hebt gereageerd. De vacaturebank heeft handige filters. Kies bij 'Categorie' of 'Activiteit' de activiteit die jij graag doet. Word je blij van ouderen of vind je het zo fijn om iemand met een beperking een mooie dag te bezorgen? Zoek dan op de doelgroep die jou ligt. Je kan ook filters met elkaar combineren. Onderdeel van Gelderse Handen is de Vrijwilligersacademie. Op de Vrijwilligersacademie worden interessante en leerzame workshops en e-learnings aangeboden. Daag jezelf uit, ontwikkel nieuwe vaardigheden, werk aan je leerdoelen en ontmoet nieuwe mensen! Zo maak je jouw werk als vrijwilliger nóg leuker, leerzamer en uitdagender!

 Gelderse Handen, 024-8200020
(ma t/m do 9.00 – 17.00 uur),
algemeen@vwc-nijmegen.nl of
www.geldersehanden.nl/nijmegen.
Stationsplein 26, Nijmegen.

Huis van compassie

Het Huis van Compassie is een laagdrempelige plek waarin vele verschillende activiteiten plaatsvinden waarbij compassie met mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie centraal staat. Compassie met bijvoorbeeld daklozen, ongedocumenteerde vreemdelingen, mensen die in armoede leven en mensen die sociaal geïsoleerd zijn en/of zorg behoeven. We organiseren activiteiten voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie, maar tegelijkertijd ook voor mensen die het goed vergaat. Juist de ontmoeting tussen verschillende groepen mensen streven wij na, omdat dit kan leiden tot begrip voor elkaar en respect.

Daarnaast bieden we in het Huis van Compassie een plek aan verschillende vrijwilligersgroepen



van mensen die zich op een of andere wijze willen inzetten voor -en in samenwerking met- de groepen die onze steun en solidariteit behoeven. En we ondersteunen initiatieven die door mensen uit onze doelgroepen worden opgezet. Lees hierover meer op de pagina activiteiten. Ook organiseren we onder meer debatten, congressen, film- en theateravonden en tentoonstellingen waarbij compassie centraal staat.

- i** Pieter Poels,
poels@huisvancompassienijmegen.nl,
06-27274789
(bereikbaar op maandag t/m donderdag) of
www.huisvancompassienijmegen.nl.
Vlietstraat 20b, Nijmegen.

Jow!-tube

Deze website is speciaal bedoeld voor senioren die hun computer, smartphone of internetvaardigheden willen verbeteren. Wanneer u zich op deze website abonneert, kunt u informatieve video's over allerlei onderwerpen bekijken. Aan de hand van deze video's leert u precies hoe u bepaalde handelingen op een computer, een smartphone of een tablet kunt uitvoeren. Denk aan het veranderen van bepaalde instellingen, het omgaan met de webbrowser, de functie van bepaalde programma's en nog heel veel meer.

 www.jowtube.nl

KBO Nijmegen

KBO Nijmegen heeft een veelzijdig, kleurrijk aanbod van activiteiten. De afdeling kiest voor een brede benadering en belangenbehartiging van haar leden, samen met andere organisaties wordt geijverd voor behoud koopkracht en geadviseerd over welzijn, wonen en veiligheid. Ook de KBO-PCOB werkt samen met maatschappelijke en commerciële organisaties.

- i** KBO Afdeling Nijmegen,
kbo.nijmegen@gmail.com, 024-3774685
(dinsdag- en donderdagmiddag van 16.00
uur tot 18.00 uur) of www.kbo-nijmegen.nl.

Luisterlijn

Behoeftte aan een goed gesprek? Je kunt 24 uur per dag en 7 dagen per week bellen met de Luisterlijn. Je kunt ook (anoniem) bellen of

chatten met andere hulplijnen. Voor een luisterend oor of om te praten over wat je bezighoudt.

- i** 088-0767000 of www.deluisterlijn.nl.
Op www.eenzaam.nl/activiteiten-voor-jou/een-luisterend-oor vind je een overzicht van verschillende hulplijnen.

Vrijwilligerscentrale Nijmegen - Maatjes Nijmegen

Wat is een maatje? Een maatje is een vrijwilliger die een-op-een gekoppeld is aan iemand die op bepaalde punten in het leven even een coach, mentor of maatje nodig heeft. Op deze website vind je een overzicht van alle maatjesprojecten in Nijmegen, zodat je gemakkelijk het project of de persoon kunt vinden die bij jou past. Wil je maatje worden of zoek je een maatje, bezoek dan de site.

- i** Peter Schoenmakers, 024-8200028,
p.schoenmakers@vwc-nijmegen.nl of
www.maatjesnijmegen.nl.
Stationsplein 26, Nijmegen.



Hulpdienst Nijmegen

Hulpdienst Nijmegen brengt al 63 jaar vrijwilligers in contact met mensen die wel wat extra hulp en ondersteuning kunnen gebruiken. Inmiddels bieden we met inzet van meer dan 200 vrijwilligers hulp aan bijna 500 ouderen, langdurig zieken, gehandicapten en mantelzorgers in Nijmegen. De vrijwilligers komen bij mensen thuis en bieden hulp daar waar nodig is, waar mensen niet terug kunnen vallen op familie, professionals, burens of kennissen.



Wat kan een vrijwilliger voor u doen?

Vrijwilligers komen op bezoek, doen kleine klusjes thuis of klein onderhoud aan de tuin, helpen met de administratie, lezen voor, of gaan bijvoorbeeld mee naar buiten om een boodschap te doen, te winkelen, biljarten, of om een stuk te fietsen. Ook bieden vrijwilligers een luisterend oor aan mantelzorgers, of mensen die zich eenzaam voelen. We proberen het zo eenvoudig mogelijk te houden, om onze aandacht voor honderd procent op het helpen te kunnen richten. Er is geen vast aanbod aan diensten; we bieden hulp op maat en kijken samen met alle betrokkenen wat wenselijk en mogelijk is.

Wat kunt u van ons verwachten?

We doen ons best om een vrijwilliger te vinden die goed bij u past. Soms kost dit wat tijd, maar omdat de kern van ons werk ligt in de ontmoeting in een ontspannen sfeer, is het belangrijk dat u zich bij elkaar op uw gemak voelt. Dit maakt een ontmoeting ook waardevol. Het contact tussen degene die hulp vraagt en de vrijwilliger is vaak langdurig, maar het is ook mogelijk eenmalig of tijdelijk beroep te doen op een vrijwilliger, bijvoorbeeld voor hulp in uw tuin of ondersteuning bij een ziekenhuisbezoek.

i Silvia Broeke
024-3228280 (op werkdagen van 9-12 uur),
hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl
www.hulpdienstnijmegen.nl
Groesbeekseweg 38, Nijmegen.

Mantelaar - Mantelzorgers erop uit

Mantelzorgers staan dag en nacht klaar voor hun naaste. Toch is het mogelijk om als mantelzorger, onbezorgd, van huis te gaan.

Deze zomer kan een zorgverlener van Mantelaar uw taken (tijdelijk) over nemen. Hierdoor kunt u een lang weekend weg, de vierdaagse wandelen of zelfs een aantal weken met vakantie. En dat terwijl uw naaste veilig en in de vertrouwde thuis omgeving achter blijft.

Ondertussen zorgt Mantelaar voor een gezellige, huiselijke sfeer, gaan we er samen op uit, wordt er gekookt en andere huishoudelijke taken verricht. Het is zelfs mogelijk om een zorgverlener mee te nemen op vakantie! Wilt u liever wekelijks een kort bezoek van 4 uur? Deze zonnige maanden kunnen wij u dat ook bieden. Zorgverzekeraars zoals VGZ, CZ, Menzis vergoeden mantelzorgondersteuning.

i Wieger van der Hoeve 085-0643030,
info@mantelaar.nl of
www.mantelaar.nl/nijmegen.



SeniorWeb

Wilt u whatsappen of Facetimen met uw kleinkind? Foto's en video's maken, Facebooken, muziek streamen of op vakantie met e-reader? Of wilt u gewoon uw computer veilig updaten? De digitale wereld maakt het leven leuker en makkelijker. SeniorWeb helpt u uw weg te vinden in de snel veranderende digitale wereld met tips en stap-voor-stap uitleg. Wat u ook met uw tablet, computer of smartphone wilt doen. SeniorWeb helpt u daarbij met praktische uitleg, online cursussen en persoonlijke hulp. Aan dit lidmaatschap zijn kosten verbonden.

www.seniorweb.nl



Gemeente Nijmegen - Sportbedrijf

Aanbod sport en bewegen. Voor volwassenen, mensen met een beperking en kinderen organiseert de gemeente speciale sport- en beweegactiviteiten. Daarnaast zijn er beweegroutes en ommetjes (om te wandelen) in de buurt. Tijdens de KWIEK-beweegroutes kan je je coördinatie, kracht en conditie trainen. Of er een KWIEK-beweegroute bij jou in de buurt is vindt je op de website. Heeft u vragen over sport en bewegen in Nijmegen? Team sportontwikkeling van het Sportbedrijf kan u helpen.

i Tel: 14-024, sportontwikkeling@nijmegen.nl, of www.nijmegen.nl/diensten/sport.
KWIEK-beweegroutes: www.nijmegen.nl/diensten/sport/beweegroutes.

Stichting Thuisgekookt

Wil jij eenmalig of regelmatig maaltijden ontvangen van een vaste thuishok? Zit je tijdelijk of langdurig in een situatie waarin je wel wat hulp rondom de warme maaltijd kunt gebruiken? Wij zoeken voor jou een geschikte thuishok die past bij jouw wensen. Daarna brengen je met die buurtgenoot in contact. Terug naar wat vroeger heel normaal was: buurtgenoten zorgen voor elkaar!

i 085-0608768, info@thuisgekookt.nl of www.thuisgekookt.nl.

Wegwijzer024

Wegwijzer024.nl is dé sociale kaart voor welzijn in Nijmegen. De wegwijzer bevat al meer dan 1800 verschillende activiteiten, organisaties en diensten, van buurtactiviteiten tot hulp en ondersteuning door vrijwilligers of professionals. Wegwijzer024.nl biedt een platform aan diverse mensen en organisaties om hun activiteit onder de aandacht te brengen. Bent u ook buiten de zomerperiode op zoek naar activiteiten, kijk dan op www.wegwijzer024.nl. Uw activiteit ook op wegwijzer024.nl? Kijk dan op de site en meld uw activiteit zelf aan.

i wegwijzer024@sterker.nl, www.wegwijzer024.nl.

Wij zijn Nijmegen

Wij zijn Nijmegen staat voor wie en wat we in Nijmegen willen zijn: een gastvrije stad waar iedereen meetelt en de mensen zich

verantwoordelijk voelen. Voor de stad en voor elkaar. Iedereen die graag wil bijdragen aan een mooier Nijmegen is van harte welkom om zich bij Wij zijn Nijmegen aan te sluiten. Wij zijn Nijmegen wil mooie initiatieven, dromen en activiteiten verbinden en verder helpen. Samen met actieve inwoners en met organisaties die hart hebben voor Nijmegen. Zodat we de stad nog socialer, gezelliger, leefbaarder en mooier maken!

i 06-50051566, info@wijzijnnijmegen.nl of www.facebook.com/wijzijnnijmegen.

Zonnebloem

Even naar het winkelcentrum, uitwaaien op het strand, samen naar het tuincentrum of thuis een goed gesprek hebben onder het genot van een kopje koffie. Vrijwilligers van de Zonnebloem staan voor jou klaar en kijken met jou samen naar de mogelijkheden. De afdeling Regio Nijmegen bestaat uit 14 afdelingen, waaronder een jongerengroep. Onze vrijwilligers zetten zich in voor mensen vanaf 18 jaar met een lichamelijke beperking door hen te bezoeken en/of activiteiten te ondernemen.

i Henny van Santen 024-3430443 of www.zonnebloem.nl/nijmegen.

GEMEENTE NIJMEGEN - VRAAGHULPNIJMEGEN.NL

Woon je in Nijmegen en heb je zorg, hulp of steun nodig? Bijvoorbeeld omdat het niet lukt om je huishouden te regelen. Of omdat je een dagje ouder wordt. Misschien maak je je zorgen om geldzaken of om je kind. Dan staan er verschillende organisaties voor je klaar.

VraagHulp wijst je de weg naar de organisatie in jouw buurt die je verder kan helpen!



WWW.VRAAGHULPNIJMEGEN.NL



Sterker

Goede Dag en Goede Dag Online

Bij Goede Dag is vijf dagen per week iets te doen voor ouderen: van koffie drinken en ontmoeting tot bewegen, creatieve activiteiten, Soepie Doen, verhalen vertellen en nog veel meer. Voor een aantal activiteiten wordt een eigen bijdrage gevraagd. Tussen 10.00 – 11.00 staat er gratis koffie en thee voor u klaar.

Goede Dag vindt u in:



Oud-West:

Wijkcentrum De Biezantijn, Waterstraat 146 A

Neerbosch-Oost:

Wijkcentrum de Schalmei, Symfoniestraat 204

Zuid:

Wijkcentrum de Schakel, Archimedesstraat 9

Willemskwartier:


Voorzieningshart 't Hert, Thijmstraat 40

Leuvenbroek:

Wijkcentrum De Brack, Leuvenbroek 1200

Goede Dag Online

is niets meer dan een verplaatsing van onze activiteiten naar een virtuele omgeving, onder begeleiding van een gastvrouw/gastheer. Senioren uit Nijmegen kunnen meedoen aan bijv. Beeldscherm-breien, iPad-Gourmet of Koffie In Uw Kloffie. We richten ons op digitaal vaardige ouderen en niet alleen de ouderen die al in beeld zijn bij ons. Elke oudere die dit aandurft- en wil, mag zich aanmelden.

 info@goededagnijmegen.nl, 06-57397895
of www.goededagnijmegen.nl

Langer thuis Nijmegen


Zelfstandig en veilig thuis blijven wonen als u ouder wordt? Met praktische hulp, plezier in uw

dag en een veilig huis houdt u het thuis langer vol. Sterker sociaal werk helpt u daar graag bij. Onze professionals en vrijwilligers staan elke dag voor u klaar. We luisteren, geven advies en bieden praktische hulp. Door middel van een Welzijnsbezoek informeren we u over diensten en ondersteuning voor ouderen in Nijmegen. Heeft u nu al ondersteuning nodig? Dan kunnen onze Ouderenadviseurs u begeleiden en doorverwijzen naar passende hulp.

U kunt bij ons terecht voor o.a.:

boodschappenhulp, AutoMaatje, maaltijdservice, klusservice, Goede Dag, Deel de Dag, personenalarmering, woningaanpassingen enz.

Tip: Moet u door de omstandigheden binnen blijven? Maak dan eens een digitale wandeling door de Ooij, Deel de Dag neemt u mee naar mooie plekjes.

 088 - 0017121 (op werkdagen van 09.00 tot 12.30 uur), langerthuisnijmegen@sterker.nl, of www.langerthuisnijmegen.nl.

Mantelzorg

Zorgen voor een naaste is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: u bent mantelzorger, u wordt mantelzorger of u heeft in de toekomst hulp van een mantelzorger nodig. Bij mantelzorg zorgt u voor een hulpbehoevende naaste. Het kan gaan om uw partner, een van uw kinderen, uw broer of zus, een van uw ouders, een ander familielid, een goede vriend of vriendin of een kennis. De zorg kan intensief maar ook minder intensief zijn. U kunt zorgen voor iemand die bij u thuis woont, iemand die zelfstandig woont of iemand die in een zorginstelling woont. Als mantelzorger wordt u niet betaald. U zorgt soms 24 uur per dag en u kunt hier niet zomaar mee stoppen.

 088-0011333, info@mantelzorg-nijmegen.nl
of www.mantelzorg-nijmegen.nl.

Valwijzer

Op deze website kunt u informatie vinden over hoe u vallen kunt voorkomen. U vindt hier tips over bewegen, over hulpmiddelen, binnen- en buitenshuis.

 088-0017121
op werkdagen van 9.00 - 12.30 uur,
langerthuisnijmegen@sterker.nl, of
www.langerthuisnijmegen.nl,
www.langerthuisnijmegen.nl/valwijzer.

ACTIVITEITEN

AMUSEMENT & ONTSPANNING

Bewonersinitiatief Hazenkamp – St. Anna.

Na het lopen van de KWIEK-beweegroute is er tijd voor ontspanning! Optredens, zang, spelletjes doen (bij regenachtig weer), koffiedrinken enz.

- i** Elke woensdag vanaf 15.00 uur.
De Maranathakerk, Steenbokstraat 86,
Nijmegen.
Hans Hermes, 06-47367602,
hanshermes3@gmail.com of
www.kwieknijmegen.nl.

BUUR

Ontmoetmiddag

Tijdens onze gezellige ontmoetingsmiddag op maandag komen veel senioren uit de wijk Brakkenstein en daarbuiten samen om een spelletje te doen en een kopje koffie of thee te drinken. In de zomer van juli t/m augustus hebben we ook lekkere sorbets of wafels. U bent van harte welkom!

- i** Iedere maandag van 14.00 - 16.00 uur.
De activiteit is gratis, koffie/thee € 1,- en een ijsje of wafel € 2,-.

Spellenochtend

Iedere week op donderdagochtend spelen we spelletjes bij BUUR, onder het genot van een heerlijk bakje koffie of thee.

- i** Iedere donderdagochtend
10.30 - 12.00 uur.
Koffie/thee € 1,-.
BUUR in Brakkenstein, Deken
Hensburchstraat 2, Nijmegen, (ingang is
tegenover de speeltuin Brakkefort).

Sylvia Thijssen, 024-6634659,
stichting@buurbrakkenstein.nl of www.
buurbrakkenstein.nl/sociale-projecten-1



Fietsen alle jaren

Tocht in een fietsriksja voor minder mobiele passagiers

Onze vrijwillige riksja-piloten nemen een of twee minder mobiele passagiers mee in een riksja voor een tochtje in en rond Nijmegen. De riksja's hebben een lage instap, zodat u gemakkelijk plaats kunt nemen. Lekker in je eigen tempo genieten van het weer en van de omgeving. De ritjes zijn gratis. Passagiers worden in principe thuis opgehaald. In verband met het bereik van de accu is dit wel afhankelijk van de afstand tot de stalling van de riksja. Wil je je aanmelden als passagier? Stuur dan een mail. Vooraf aanmelden is nodig.

- i** Pieternelle Knapen,
fietsenallejarennijmegen@gmail.com,
www.fietsenallejaren.nl/nijmegen.

Jeanne Stoop

Lezingen over natuur in onze omgeving.
Vooraf aanmelden is nodig.

Langs de Rivier

De Waal is onze drukst bevaren rivier met circa 600 scheepsbewegingen per dag. Toch is de omgeving van de Waal de moeite waard! Het landschap is zeer aantrekkelijk in alle seizoenen en je kunt de gekste planten op de waalstrandjes tegenkomen zoals bijvoorbeeld tomatenplanten. Wat verder van de oever leven wilde dieren. Ik heb verschillende jonge dieren met hun ouders, rammelende hazen, vechtende koniksparden, reeën en vogels gefotografeerd. De dijk is wel eens doorgebroken! Hoe dat er eeuwen later uitziet, heb ik vastgelegd. Ook luchtfoto's ontbreken niet.
Donderdag 25 augustus, om 14.00 uur.

De Heuvelrug

Hoe is de heuvelrug bij Nijmegen ontstaan in ons vlakke landschap? Waar komt het water vandaan, de hoogte verschillen en alle holle wegen? Hoe hebben mensen genoten én geprofitteerd van deze bijzondere plaats? En natuurlijk niet te vergeten: welke planten en dieren leven hier? Dit verhaal vertel ik graag met mooie foto's van dieren, planten en spectaculaire landschappen!
Vrijdag 2 september, om 14.00 uur.

- i** Jeanne Stoop, 06-25533040.
jeannes@chello.nl of
www.jeannestoop.com.
Locatie wordt bekend gemaakt bij opgave.
Naar draagkracht tussen € 17,50 en € 22,50.

Stichting Roze Woensdag, Sterker Sociaal werk, Stichting Vierdaagse feesten en Arthouse LUX

Roze Woensdag voor Regenboogsenioren.

Een vol en gezellig programma met muziek, een pubquiz, een speeddate en film. Host is Mister Senior Pride 2019: Clem Bongers. Er is ook gelegenheid om samen te gaan eten voor de film die om 20.00 uur in Lux begint. Vooraf aanmelden is nodig.

- i** Woensdag 20 juli, vanaf 14.30 uur.
Het Roze huis, St. Anthoniusplaats 1,
Nijmegen.
Conny van der Aalsvoort, 06-10351663,
c.vanderaalsvoort@sterker.nl,
regenboogsenioren@rozewoensdag.nl of
www.rozewoensdag.nl



ZZG Zorggroep- Locatie Griffioen

Maandagmiddagmatinee door DJ Ron en Freule Bombarie.

De maandagmiddagmatinee met zang, dans en entertainment door DJ Ron en Freule Bombarie. DJ Ron draait tijdens deze middag gezellige muziek afgestemd op de wens van de bezoeker en Freule Bombarie entert de bezoekers en nodigt ze uit om te dansen. Eens per maand heeft de matinee een thema zoals Rock 'n Roll, Midzomernacht of Sixties.

- i** Iedere maandag van 14.00 tot 15.30 uur.

Filmmiddag

Een keer per maand verzorgt vrijwilliger Hans in samenwerking met Team Welzijn een filmmiddag. Elke maand wordt er in overleg met de gasten een nieuwe film voor de volgende maand gekozen.

- i** Iedere zondag van 14.00 tot 16.00 uur.
De Griffioen (ontmoetingsruimte),
Voorstadslaan 267, Nijmegen.
Team Welzijn (Priscilla van Beuningen
en Mary Kokke), 024-3017747,
ontmoetingsruimtegriffioen@zzgzorggroep.nl.

BEWEGEN: EXCURSIES, WANDELLEN, FIETSEN ENZOVORT

Bewonersinitiatief Hazenkamp – St. Anna KWIEK-Beweegroute Hazenkamp – St. Anna.

De KWIEK-Beweegroute Hazenkamp - St. Anna is speciaal ingericht voor ouderen om te bewegen in de openbare ruimte. De route bevat verschillende oefeningen en maakt gebruik van het straatmeubilair, waarmee je balans, kracht en uithoudingsvermogen traint. Daarnaast zijn er oefeningen voor de gewrichten met "Hung". De meeste oefeningen kunnen ook zittend gedaan worden.

- i** Elke woensdag van 14.00 tot 15.00 uur.
Maranathakerk, Steenbokstraat 86,
Nijmegen.
Hans Hermes, 06-47367602,
hanshermes3@gmail.com of
www.kwieknijmegen.nl of www.nijmegen.
nl/diensten/sport/beweegroutes.

Bewonersinitiatief - Ton Lindsen Wandelen

Op zondagmiddagen wandelen in Nijmegen en omgeving. Vooraf aanmelden is nodig. U dient zelf te zorgen voor wat te drinken, wandelschoenen, etc.

- i** Iedere zondag, 13.30 - 17.00 uur.
De startplaats wordt per keer bepaald.
Ton Lindsen, 024-3780109.



BUUR

Wandelclub

Samen wandelen, lekker buiten, ongeveer 1 à 1,5 uur. De club loopt verschillende routes in de omgeving van Heumensoord, de natuurspeeltuin, bosje Houtlaan rondom de universiteit. Na de wandeling wordt er samen gezellig een kopje koffie of thee gedronken bij BUUR.

- i** Iedere woensdag van 10.00 tot 12.00 uur. Het startpunt van de wandeling is bij de ingang van BUUR:
Deken Hensburchstraat 2, Nijmegen (ingang is tegenover de speeltuin Brakkefort).
Sylvia Thijssen, 024-6634659,
stichting@buurbrakkenstein.nl of
www.buurbrakkenstein.nl/sociale-
projecten-1.

De Hielenlichters

Wandelen in Nijmegen Noord en omgeving. Vooraf aanmelden is nodig.

- 10 km wandelen,
Elke dinsdag vertrekken we om 9.30 uur met koffiepauze onderweg. Een keer in de 2 weken gaan we met het openbaar vervoer of d.m.v. carpooling iets verder weg waarna de wandeling begint.
- 15 km wandelen,
1x per 2 weken op de woensdagochtend, vertrek om 9.30 uur met koffiepauze onderweg. We gaan altijd met het openbaar vervoer of d.m.v. carpooling iets verder weg naar het begin van de wandeling. Voor de 2e pauze nemen we zelf brood, koffie o.i.d. mee. De exacte route en vertrekplaats wordt via de Signal-app een dag van tevoren bekend gemaakt. Zorg voor fijne wandelkleding en wandelschoenen.

- i** U betaalt zelf voor het OV, het carpoolen en de eigen consumpties onderweg.
Peter Versteegen, 06-20036094 of
petergeorgius@outlook.com
Jan Linders Frankrijkstraat 1, Lent.

Gilde Nijmegen

Historische stadswandelingen.

Onder leiding van een gids kunt u deelnemen aan een mooie wandeling van circa 2 uur door het historische deel van Nijmegen.

- i** Iedere woensdag en zaterdag om 14.00 uur.
Mariënborg 26, Nijmegen.
€ 5,- p.p.

Wekelijkse fietstocht in de omgeving van Nijmegen.

Fietsen onder leiding van een gids in de mooie omgeving van Nijmegen. U dient zelf te zorgen voor een goede fiets, een lunchpakket en mogelijk regenkleding.

- i** Iedere donderdag om 10.00 uur, in de periode van april t/m oktober.
Vertrek vanaf de ingang van Museum Het Valkhof, Kelfkensbos 59 Nijmegen.
€ 2,- p.p.

Wekelijkse wandeltocht in de omgeving van Nijmegen.

De wandeling start om 13.30 uur vanaf het Centraal Station in Nijmegen. Onder leiding van gidsen gaat u met de bus naar het startpunt van de wandeling. U kunt kiezen uit twee afstanden: 5 of 8 km. U dient zelf te zorgen voor goede wandelschoenen en een OV-kaart.

- i** Elke dinsdag, om 13.30 uur.
Station Nijmegen, rechter ingang staat voor het station.
€ 2,- p.p. en de kosten voor het OV.



Wandeling langs de Romeinse waterleidingroute.

De wandeling gaat langs de route waar door de Romeinen het aquaduct is gegraven voor de watervoorziening van het 10e legioen. Vooraf aanmelden is nodig. U dient zelf te zorgen voor goede wandelschoenen.

- i** Elke eerste zaterdag van de maand en op aanvraag.
Het Paviljoen van Hotel Val Monte, Oude Holleweg 5, Berg en Dal.
€ 5,- p.p.
Het Gilde, 024-3603635,
info@gildenijmegen.nl of
www.gildenijmegen.nl.

Hart for her

Sporten

Hebt u ook zo'n zin om weer fit te worden of te blijven? Het liefste in een kleinschalige sportclub waar u persoonlijke aandacht krijgt en lekker uzelf kunt zijn tijdens het trainen? Dat kan! Bij Hart for her doorloopt u in 30 minuten een compleet circuit. Bewegen, (sporten of fitness) van warming up tot en met cooling down. U komt binnen wanneer het u uitkomt en begint onder begeleiding met trainen. Met aandacht voor conditie, spieren en gewicht. Kortom: aandacht voor uw hele lijf. Vooraf aanmelden.

- i** Maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 12.00 uur. Maandag, woensdag en donderdag van 17.00 tot 19.30 uur. Zaterdag van 9.00 tot 11.00 uur.
Hart for her, Archipelstraat 27, Nijmegen.
Petra van Soest, 06-26436110,
nijmegen@hartforher.nl of
www.hartforher.nl.
Diverse abonnementen vanaf € 39,50 per maand.

NV Sportfondsen Nijmegen

Senior Aqua Fit.

Een half uur lekker bewegen in het water, daarna samen gezellig een kop koffie drinken.

Iedere dinsdag t/m 12 juli, van 10.00 tot 10.30 uur / 10.30 tot 11.00 uur en 11.00 tot 11.30 uur.

Iedere donderdag t/m 14 juli, van 10.30 tot 11.00 uur en 11.00 tot 11.30 uur.

In de zomervakantie dinsdag 26 juli, 2, 9, 16 en 23 augustus, van 09.30 tot 10.00 uur / 10.00 tot 10.30 uur / 10.45 tot 11.15 uur en 11.15 tot 11.45 uur.

- i** Vanaf 30 augustus is de activiteit weer op de reguliere tijden.
Sportfondsenbad Nijmegen-West,
Planetenstraat 65, Nijmegen.
Rian Koedam, 024-3727311,
nijmegen@sportfondsennijmegen.nl of
www.sportfondsenbadnijmegenwest.nl.
€ 7,50 per keer incl. koffie/thee,
meerbadenskaart is mogelijk.



Tafeltennis Nijmegen

Tafeltennis.

Vooraf aanmelden is nodig. Graag sportschoenen meenemen voor binnen, die niet buiten zijn gedragen.

- i** Op diverse dagen en tijden kan men vrij spelen en/of training (maandagmiddag, woensdagochtend en vrijdagochtend).
Eerste 4 weken gratis, daarna lidmaatschap.
Sportpark Kwakkenberg, Luciaweg 9, Nijmegen.
René Derkse, 06-51459975,
secretaris@tafeltennisnijmegen.nl of
www.tafeltennisnijmegen.nl.

Vertelbedrijf

Verhalenwandeling.

We gaan samen het bos in voor een fijn wandelingetje en drie korte verhalen. Vindt u het fijn om weer eens in een bos te komen, of komt u daar sowieso graag? En houdt u van verhalen, of wilt u juist eens een verhalenverteller horen? Wandel mee en luister naar mooie natuurverhalen! Na aanmelding ontvangt u in de bevestigingsmail de precieze locatie.

- i** Maandag 29 augustus, om 10.30 uur en dinsdag 30 augustus, om 14.00 uur.
Bos Heumensoord, vanaf parkeerplaats Beukenlaan aan de Scheidingsweg in Nijmegen.
Femke Klein, vertelbedrijf@outlook.com of
https://vertelbedrijf.nl.
€ 10,-.

ZZG Zorggroep- Locatie Griffioen

Fietsen op de duofiets.

Griffioen heeft een elektrisch ondersteunde duofiets waar samen met een begeleider op gefietst kan worden. Zin om er op uit te gaan met het mooie weer? Kijk eens of de duofiets nog beschikbaar is. Vooraf aanmelden is nodig. U zorgt zelf voor een begeleider en u dient in het bezit te zijn van een WA-verzekering.

- i** De Griffioen, Voorstadslaan 267, Nijmegen.
Team Welzijn (Priscilla van Beuningen en Mary Kokke), 024-3017747,
ontmoetingsruimtegriffioen@zzgzorggroep.nl.

CREATIEF

Jeanne Stoop

Workshop digitale fotografie.

We maken foto's waarbij het accent vooral wordt gelegd op compositie. U dient een eigen fotocamera mee te nemen voor deze workshops, vooraf aanmelden is nodig.

- De Elyzeese Velden

De heuvelrug is geweldig! En de Elyzeese Velden zijn volgens de Griekse mythologie de oorden van gelukzaligheid! En dat is niet voor niets! Dit prachtige gebied is voor fotografen zeer aantrekkelijk. We gaan hier landschapsfoto's maken. Vandaag moeten we wel een beetje klimmen, maar we gaan geen steile hellingen op. Deelname met scootmobiel is mogelijk maar kan lastig zijn i.v.m. boomwortels op de route.

i Woensdag 20 juli, om 10.00 uur.
Verzamelen ter hoogte van Rijksstraatweg 67 in Ubbergen.

- Rondje binnenstad

In een stad is altijd meer dan genoeg om te fotograferen: oude panden, rustieke doorkijkjes, stadsvogels. Hoe kun je dit nu goed op de foto krijgen? Deelname met scootmobiel is mogelijk. U moet een trap omzeilen maar wij wachten op u.

i Maandag 25 juli, om 14.00 uur.
Verzamelen bij het beeld van Mariken van Nieumeghen op de Grote Markt, Nijmegen.

- Kinderboerderij de Goffert

Een mooi dierportret maken is leuk, maar een hele kunst! In deze mooi aangelegde kinderboerderij, met zijn geiten, pony's, ezels, konijnen, kippen en allerlei andere vogels, kunnen we volop oefenen.

i Dinsdag 2 augustus, om 10.00 uur.
Verzamelen bij de ingang van de kinderboerderij aan de Slotemaker de Bruineweg 268, Nijmegen.
Jeanne Stoop, 06-25533040.



jeannes@chello.nl of www.jeannestoop.com.
€ 7,50 te voldoen voor de workshop bij de docent.

Leger des Heils

Handwerkclub

Samen breien of haken; het gebeurt tijdens onze handwerkclub. Ondertussen is er ruimte voor gezelligheid, een bakje koffie en natuurlijk een praatje. Graag eigen handwerkspulletjes zoals breiwerkje of haakwerkje etc. meenemen.

i 4, 11, 18 en 25 juli en 1, 8, 15, 22, 29 augustus, van 14.00 tot 16.00 uur.
Bij Bosshardt Nijmegen, Molenweg 97, Nijmegen.
Toos Leenders, 024-3739710,
martanja.schraa@legerdesheils.nl
www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuis kamernijmegen.
€ 0,50 per kopje koffie/thee.

Therapieweek (Praktijk voor Kunstzinnige Therapie en cursussen)

Tekenworkshop Goffertpark

We gaan fijn met een groepje mensen tekenen, heerlijk buiten in het Goffertpark! De workshop is voor iedereen, met en zonder tekenervaring. U krijgt eenvoudige en verrassende oefeningen en zult ervaren hoe fijn het is om op deze manier ontspannen en creatief bezig te zijn. We gaan tekenen in de Siertuin in het Goffertpark in Nijmegen. Vooraf aanmelden is nodig.

i Woensdag 6 juli, om 10.30 uur en donderdag 7 juli, om 14.00 uur.
De Siertuin in het Goffertpark Nijmegen, na aanmelding ontvangt u in de bevestigingsmail de precieze locatie.
Femke Klein, therapieweek@outlook.com of www.therapieweek.nl.
€ 15,-

ZZG Zorggroep- Locatie Griffioen

Creatief met Ingrid

Samen met vrijwilligster Ingrid gaat u aan de slag met verschillende creatieve activiteiten zoals o.a. bloemen maken van crêpepapier, theelichten schilderen of poppetjes maken van wol.

i Maandag van 14.00 tot 15.30 uur.
De Griffioen, Voorstadslaan 267, Nijmegen.
Team Welzijn, Priscilla van Beuningen en Mary Kokke, 024-3017747,
ontmoetingsruimtegriffioen@zzgzorggroep.nl.

DIGITAAL VAARDIG

Bindkracht10

Wegwijs op je smartphone

In een vijftal bijeenkomsten kijken we naar de meest belangrijke functies op jouw smartphone. Bellen, video bellen, contacten opslaan, internetten, Whatsappen, apps installeren, het komt allemaal voorbij in deze training. Samen met andere deelnemers verken je de mogelijkheden van jouw telefoon. Vooraf aanmelden is nodig.

- i** Datum, tijdstip en plaats zijn afhankelijk van het aantal aanmeldingen.
Paul Reuling,
zomerprogramma@bindkracht10.nl of
www.bindkracht10.nl.



Ervaar het OV / OV-ambassadeurs

OV-inloopspreekuur

OV-ambassadeurs beantwoorden tijdens het maandelijkse inloopspreekuur vragen over reizen met bus en trein. OV-ambassadeurs zijn ervaren OV-reizigers die vrijwillig leeftijdsgenoten op weg helpen. Met duidelijk informatiemateriaal krijgen senioren uitleg over de OV-chipkaart, tarieven en abonnementen, het plannen van een reis en in- en uitchecken bij diverse vervoerders. Belangstellenden mogen kosteloos en vrijblijvend binnenlopen.

- i** Dinsdag 12 juli en 9 augustus, van 11.00 tot 12.30 uur.
Bibliotheek de Mariënborg, Mariënborg 29, Nijmegen.
Bart van Helvoort, 0384-540130,
ov-ambassadeur@erbaarhetov.nl of
www.erbaarhetov.nl/ov-ambassadeur.

Oud Geleerd Jong Gedaan

Interactieve (online) colleges voor senioren gegeven door studenten

Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan streeft naar

een maatschappij waarin een leven lang leren voor iedereen in Nederland de norm is. Dit doen wij door interactieve (online) seniorencolleges door studenten te organiseren en hierdoor jong en oud te verbinden. Wij organiseren elke maand een online collegereeks en verschillende collegereeksen op locatie. Met uiteenlopende thema's zoals vaderlandse geschiedenis, kunst, muziek of filosofie. Bekijk de specifieke data en tijden op onze website. Vooraf aanmelden is nodig. Voor de online colleges is een tablet of computer noodzakelijk om deel te kunnen nemen aan de colleges.

- i** Zie website:
www.oudgeleerdjonggedaan.nl.
Colleges worden zowel online georganiseerd, als op locatie. Elke locatie is verschillend.
06-37562432, info@ogjg.nl of
www.oudgeleerdjonggedaan.nl.
Tussen € 5,- en € 15,-.

SeniorWeb Nijmegen

Digitaal Café

Heb je een vraag over de computer, telefoon, internet, het lenen van e-books of andere digitale zaken? Samen met SeniorWeb organiseert de bibliotheek het gratis Digitaal Café. Vrijwilligers zijn aanwezig om je te helpen en je vragen te beantwoorden. Graag je eigen tablet, smartphone of laptop meenemen.

- i** Iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.
Bibliotheek Mariënborg,
Mariënborg 29, Nijmegen.

Elke eerste dinsdag van de maand 5 juli en 2 augustus 10.00 - 12.00 uur
OBG, Prof. Cornelissenstraat 2, Nijmegen.
Gert Jupijn, 06-13885597,
seniorwebnijmegen@gmail.com of
www.seniorweb.nl/cursussen/
computerles-in-de-buurt/nijmegen/
nijmegen-bibliotheek-marienburg.

KUNST, CULTUUR & LEVENSBESCHOUWING

COiL

Lezing: (Medische) Zorg voor mensen uit Ukraine. Prof. dr. Maria van den Muijsenbergh is op het vlak van medische zorg betrokken bij de opvang van vluchtelingen uit oorlogsgebied. Haar bijdrage past in de route van barmhartigheid die in juli in schilderijen en gedichten beschikbaar is. Vooraf aanmelden is nodig.

- i** Vrijdag 15 juli, van 10.30 tot 12.30 uur.
Prins Hendrikstraat 7, Nijmegen.
Nicolette Hijweege, 06-34778798,
info@coil-net.nl,
www.ontmoetinginlevensvragen.nl of
www.zinnet.nl.

Leger des Heils

Geloofsactiviteit

Onder leiding van een geestelijk verzorger met elkaar praten over geloofs- en levenszaken.

- i** 31 augustus, van 10.30 tot 12.00 uur.
Bij Bosshardt, Molenweg 97, Nijmegen.
Martanja Schraa, 024 - 373 9710, martanja.schraa@legerdesheils.nl
www.legerdesheils.nl/locatie/
buurthuis kamernijmegen.

Stevenskerk

Rondleiding Stevenskerk

U krijgt een rondleiding door een deskundig persoon in de Stevenskerk, één van Nijmeegs grootste monumenten. U krijgt informatie over de geschiedenis, de kunst en ook allerlei leuke wetenswaardigheden van dit interessante en beeldbepalende gebouw. Vooraf aanmelden is nodig.

- i** Donderdag 28 juli, 11 en 25 augustus en 1 september, van 15.00 tot 16.00 uur. Deze data zijn onder voorbehoud. De kerk kan vanwege een verbouwing, op één van de data gesloten zijn. Tot 1 week voor de datum van de rondleiding krijgt u hierover dan bericht.
Stevenskerk, Kerkboog 2, Nijmegen.
Rens Schulte, 024-3604710,
info@stevenskerk.nl of www.stevenskerk.nl.

Stichting In Paradisum

Rondleidingen op monumentale oude begraafplaatsen in Nijmegen. Vooraf aanmelden is nodig.



Zondag 31 juli

- 12.00 uur rondleiding begraafplaats Stenenkruisstraat,
- 14.00 uur rondleiding begraafplaats Daalseweg, symboliek en ornamenten,
- 15.00 uur rondleiding begraafplaats Daalseweg, grafmonumenten met een verhaal.

Begraafplaats Stenenkruisstraat ligt in het Julianapark, de begraafplaats Daalseweg spreekt voor zich, ter hoogte van de supermarkt AH.Peter van Schaijk, 024-3230858, schaijk45@gmail.com of www.stichtinginparadisum.nl.



Woon-zorgcentrum Aqua Viva

De Dinsdag Matine.

Elke dinsdag organiseert Aqua Viva een gezellige middag in de Aula. Afwisselend wordt er een film vertoond of een lezing gegeven.

- i** 5, 12, 19 en 26 juli en 2, 9, 15, 23 en 30 augustus, telkens om 15.30 uur.
€ 2,50 p.p.

- **Film/documentaire**

Rituelen in Australië en de Pacific (deel 1).

Wereldwijd zijn mensen, samenlevingen en religies dagelijks bezig om in contact te komen met de spirituele wereld. De reis van priester Pete-Owen Jones voert ons over de hele wereld. Onderweg wordt duidelijk dat waar we ook zijn en welk geloof we ook aanhangen, we hebben allemaal rituelen nodig.

Dinsdag 5 juli om 15.30 uur.

- **Lezing over museumpark Orientalis.**

Walter Hamers (bestuurder van Orientalis) vertelt over de ontstaansgeschiedenis van het museumpark tussen 1915 en 1935. Het verhaal wat er daarna gebeurde naar de naamgeving Bijbels Openlucht Museum in 1967 en de verandering naar Orientalis in 2005. De actuele geschiedenis, het verhaal van nu én de toekomst komt aan bod.

- i** Dinsdag 12 juli, om 15.30 uur.
€ 2,50 p.p., inclusief een kopje koffie of thee.

- **Ladies in Lavender – film.**

Het rustige leventje van twee ongetrouwde, oudere zussen wordt abrupt verstoord, wanneer

een onbekende man gewond aanspoelt aan de kust van hun dorpje. Ze nemen hem in huis en hij is niet alleen welkom in hun huis, maar ook in hun harten!

- i** Dinsdag 19 juli, om 15.30 uur.
€ 2,50 p.p., inclusief een kopje koffie of thee.

- **Help! De dokter verzuipt – film.**

Dokter Angelino wordt verliefd op de knappe nieuwe onderwijzeres. Hij vraagt om raad aan de pastoor hoe haar te veroveren. De aannemer van het dorp is verliefd op een zigeunermeisje. De dokter en de aannemer doen er alles voor om de dames voor zich te winnen. Maar of het lukt...?

- i** Dinsdag 2 augustus, om 15.30 uur.
€2,50, inclusief een kopje koffie of thee.

- **Stichting 40-45 – documentaire.**

Deze documentaire belicht het werk van de Stichting 40 – 45, een stichting die nazorg verleent aan de oorlogsslachtoffers. Op 13 oktober 1944 kwamen eenentwintig vertegenwoordigers van verzetsorganisaties bij elkaar. Zij beloofden de oorlogsslachtoffers bij te staan en richtten met dit doel de Stichting 40 - 45 op.

- i** Dinsdag 9 augustus, om 15.30 uur.
€2,50, inclusief een kopje koffie of thee.

- **Stichting 40-45 – lezing door dhr. Driever.**

De heer Driever licht het werk voor oorlogsslachtoffers door de Stichting 40 - 45 toe.

- i** Dinsdag 15 augustus om 15.30 uur.
€2,50, inclusief een kopje koffie of thee.

- **Céra una Volta, film met Sofia Loren en Omar Sharif.**

Er was eens... Een knappe prins, voorbestemd om te trouwen met een vrouw waar hij niet van houdt. Hij vlucht en leert een knappe vrouw kennen en ze worden verliefd. Een romantisch sprookje vol avonturen.

- i** Dinsdag 23 augustus, om 15.30 uur.
€2,50, inclusief een kopje koffie of thee.

- **Rituelen in Australië en de Pacific (deel 2).**

Wereldwijd zijn mensen, samenlevingen en religies dagelijks bezig om in contact te komen met de spirituele wereld. In deze BBC documentaire reist priester Pete Owen Jones de wereld over.

- i** Dinsdag 30 augustus, om 15.30 uur.
€2,50, inclusief een kopje koffie of thee.
Aqua Viva, Heyendaalseweg 290, Nijmegen.
Petra Hiddinga, 024-3838485,
phiddinga@aquaviva.nl.
De actuele programmering vindt u op:
www.mijnbrakkenstein.nl.

ONTMOETEN

Bewonersinitiatief Hazenkamp

Hazenontmoeting

De Hazenontmoeting in de Maranthakerk. Inloop met koffie en thee. Vooraf aanmelden is nodig.

- i** Iedere 4e donderdag van de maand, van 14.00 tot 16.00 uur.
Maranthakerk, Steenbokstraat 86, Nijmegen.
Mevr. G. Vierwinden, 024-6776933 of
g.vierwinden@glazenkamp.net.

De Hazenlunch

Samen lunchen bij Eetcafé Jan Klaassen. Vooraf aanmelden is nodig.

- i** Iedere eerste woensdag van de maand, van 13.00 tot 15.00 uur.
Eetcafé Jan Klaassen, Dobbelmanweg 53, Nijmegen.
Mevr. G. Vierwinden, 024-6776933 of
g.vierwinden@glazenkamp.net.
Aanmelden via: Eetcafé Jan Klaassen,
024-3553229 of eetcafe@jan-klaassen.com.
€ 5,- p.p.

Buur

Koffieochtenden

Iedere ochtend een kopje koffie of thee drinken en elkaar ontmoeten in een fijne omgeving.

- i** Iedere ochtend, van 10.30-12.00 uur.
BUUR, Deken Hensburchstraat 2, Nijmegen (ingang is tegenover de speeltuin Brakkefort). Sylvia Thijssen, 024-6634659,
stichting@buurbrakkenstein.nl of
www.buurbrakkenstein.nl/sociale-projecten-1.
Koffie/thee € 1,- per kopje.



COC Nijmegen

Herensalon

Op de eerste en derde zondag van de maand organiseert het COC Nijmegen een herensalon in het Roze Huis. Op de derde zondag organiseren we een activiteit.

- i** De eerste en derde zondag van de maand, 3 en 17 juli, 7 en 21 augustus, van 15.00 tot 18.00 uur.
Roze Huis, Sint Anthoniusplaats 1, Nijmegen.
Jos Kester, www.cocregionnijmegen.nl.
€ 2,50 p.p.

COiL

Verhalentafel.

In ieder van ons huist een verteller en heeft verhalen om te delen. Het 360 verhalenspel levert de thema's en de tijdperiode: bijvoorbeeld een verhaal over een treinreis toen je tussen de 6 en 15 jaar oud was. Doe je mee? Vooraf aanmelden is nodig.

Kijk voor data, tijd en plaats op de website:

 www.ontmoetinginlevensvragen.nl

Een tafelgesprek rond: "Een jongen in een jurk".

Misschien ken je dat van jezelf, vrienden of in de familie, dat de woorden 'man' of 'vrouw' misschien helemaal niet zo comfortabel zijn. We delen ervaringen en verhalen over hoe het thema van man, vrouw of genderneutraal zijn bij ons speelt. Vooraf aanmelden is nodig.

- i** 26 augustus, van 11.00 tot 12.30 uur.
Prins Hendrikstraat 7, Nijmegen.

Eigenlijk zijn we niet echt vreemden

Twee stoelen, een tafel en de uitnodiging om met een vreemde in gesprek te gaan. Een gesprek gestuurd door kleine kaartjes, met vragen zoals: wat is mijn naam is? Wat voor werk heb ik gedaan? Schuif aan en ga in gesprek! Een onverwacht gesprek.

- i** Kijk voor de data, tijd en plaats op: www.ontmoetinginlevensvragen.nl.
Nicolette Hijweege, 06-34778798,
info@coil-net.nl of
www.ontmoetinginlevensvragen.nl.
Een bijdrage voor koffie en thee.

Goede dag

Happy Ouder

Onder het genot van een kopje koffie of thee elkaar ontmoeten en een praatje maken met de gastvrouw/heer. Gewoon de krant lezen, een spelletje spelen of uw buurtgenoten ontmoeten. De koffie en thee krijgt u van ons.

- i** Maandagen van 10.00 tot 12.00 uur, (niet in week 29, 30 en 31).
Wijkcentrum de Schakel, Archimedestraat 9, Nijmegen

Maandagen van 12.30 tot 14.00 uur, (niet in week 29, 30 31 en 32).

Wijkcentrum de Brack, Leuvenbroek 1200, Nijmegen

Woensdagen van 9.30 tot 11.30 uur, (niet in week 29 de vierdaagse week).

Wijkcentrum de Schalmei, Symfoniestraat 204, Nijmegen

Jeanette Exel, 06-57063545,
info@goededagnijmegen.nl of
www.sterker.nl.

Hindoestaanse Senioren Nijmegen (HSN)

Ontmoetingsgroep

Wij organiseren diverse activiteiten, zoals voorlichtingen over bv. gezonde leefstijl, bewegen, mantelzorg e.d. Verder organiseren we spelletjesmiddagen, waar we samen bingo, sjoelen, kaarten en bordspellen spelen. Ook besteden we aandacht aan vieringen en feestdagen zoals Holi, Divali en Kerst. Daarnaast zijn er diverse creatieve workshops; koken, knutselen, schilderen, tekenen, bloemschikken, zingen en muziek. Vooraf aanmelden is nodig.

- i** Wijkcentrum Dukenburg (zaal 0.12),
Meijhorst 7039, Nijmegen.
Usha Ganesh, 06-54628121,
u.malhoe@outlook.com of Lientje Dindayal
06-488209736.
€ 2,- p.p.

Huis van Compassie i.s.m. Centrum Ontmoeting in Levensvragen, Wijkfabriek en de Ontmoetingskerk

Ontmoetingsruimte voor Rouw en Verlies. Heb je je baan en inkomen verloren? Of is een dierbare gestorven? Of ben je ziek geworden en van alles wat vanzelfsprekend was kan

niet meer? Of heb je een andere vorm van verlieservaring? Bij de ontmoetingsplekken voor Rouw en Verlies bieden vrijwilligers jou een luisterend oor en een plek om je verhaal te delen. Verschillende data in juli en augustus, voor meer informatie graag mailen of bellen.

- i** Huis van Compassie Nijmegen, Vlietstraat 20b, Nijmegen, Wijkfabriek, Koninginnelaan 1, Nijmegen, Ontmoetingskerk Nijmegen, Meijhorst 7033, Katrien, 06-27274789, katrien@huisvancompassienijmegen.nl.

Jeanne Stoop

Diverse workshops.

Hoe maak ik een hooikist en hoe gebruik ik deze? In deze hooikist informatiebijeenkomst maakt u kennis met de hooikist. Ik laat zien hoe een hooikist eruit kan zien en hoe u deze kunt maken. Vervolgens bereid ik wat dingen voor, zodat u een indruk krijgt van de mogelijkheden van de hooikist. U krijgt tips en kunt daarna zelf thuis aan de slag. Vooraf aanmelden is nodig.

- i** Donderdag 7 juli, om 10.00 uur en vrijdag 15 juli, om 14.00 uur. Locatie wordt bekend gemaakt bij opgave. Naar draagkracht tussen € 17,50 en € 22,50.

Hoe bereid ik mijn eten in de magnetron

De basis voor eten bereiden in de magnetron. Nu we gas moeten besparen is dit hoogst actueel. Voor één persoon kunt u in enige minuten alles bereiden! Maar ook voor meerdere personen zijn er mogelijkheden! Behalve gas besparen zijn er nog drie voordelen! U produceert minder warmte tijdens de bereiding, u heeft minder vitamineverlies en u bent sneller klaar! Vooraf aanmelden is nodig.

- i** Donderdag 11 augustus, om 10.00 uur en vrijdag 19 augustus, om 14.00 uur. Locatie wordt bekend gemaakt bij opgave. Naar draagkracht tussen € 17,50 en € 22,50. Jeanne Stoop, 06-25533040, jeannes@chello.nl of www.jeannestoop.com.

OBG - Seniorencafé Burgerlust

Dansavonden voor senioren

Seniorencafé Burgerlust organiseert elke tweede en vierde dinsdag van de maand een dans- en muziekkavon in OBG Nijmegen. De avonden zijn voor 60-plussers die houden van een dansje

en een praatje. Vaste entertainers staan garant voor een gevarieerde en gezellige avond met foxtrot, wals; maar ook beat en line dance horen tot het repertoire. Burgerlustvrijwilligers zorgen beurtelings voor de bar, bediening en (gratis) hapjes. Ook nieuwkomers en alleengaanden zijn meer dan welkom.

- i** Elke tweede en vierde dinsdag van de maand, van 19.00 tot 22.00 uur. OBG, Prof. Cornelissenstraat 2, Nijmegen. Bets Berntsen, 024-3279279, info@obg.nu of www.obg.nu.



Sterker

Senioren ontmoetgroep

De Senioren van de Ontmoetgroep komen wekelijks bij elkaar voor ontspanning, een activiteit en ontmoeten. Woont u in Oud West en omgeving en wil u met de groep kennismaken dan bent u van harte welkom.

- i** Dinsdag 5 en 12 juli, open inloop van 12.00 tot 16.00 uur. Dinsdag 9 en 16 augustus, open inloop van 12.00 tot 16.00 uur. Erika Antvelink, 06-51397783, e.antvelink@sterker.nl of www.wegwijzer024.nl.

Wijkfabriek

Soepcafé

Kom naar het Soep-café. Een fijn gesprek en een gratis kop soep met brood. Schuif aan met je vrienden, familie, de burens of alleen. Het is altijd gezellig.

- i** Elke woensdag van 12.00 tot 13.30 uur. De Wijkfabriek is vanaf 16 juli t/m 31 juli dicht in verband met vakantie. Wijkfabriek Wolfskuil, Koninginnelaan 1, Nijmegen. Conrad Savy, 024-6758111, info@wijkfabriek.nl of www.wijkfabriek.nl.

