

# ZOMERPROGRAMMA 2023

VOOR SENIOREN IN NIJMEGEN



Activiteiten en  
organisaties  
voor senioren in  
Nijmegen



**BINDKRACHT 10**

# Hét magazine voor senioren tijdens de zomer!

Het zomerprogramma Senioren 2023 is weer uit! Elk jaar gaan we op zoek naar leuke activiteiten van organisaties die iets doen voor senioren tijdens de zomer. Ook zoeken we naar handige tips en hulpdiensten. Dat bundelen we samen tot een magazine.

In het magazine staan activiteiten voor in juli en augustus. Natuurlijk gebeurt er de rest van het jaar ook veel. Vind je iets leuk en ben je benieuwd of de activiteit ook na de zomer doorgaat? Neem gerust contact op met de organisatie!

De activiteiten in dit magazine zijn gratis, tenzij anders vermeld. De organisatoren zijn zelf verantwoordelijk voor de activiteiten die zij aanbieden. Daarom raden wij aan altijd contact op te nemen met de organisator voor meer info of om je aan te melden.

Het magazine is gratis verkrijgbaar bij: bibliotheken, Stips, wijkcentra van de gemeente Nijmegen, de activiteitenlocaties van Goede dag (Sterker) en natuurlijk bij ons hoofdkantoor aan de Boekweitweg 6 te Nijmegen.

Ook digitaal, nu met aanklikbare links!

Download op: [bindkracht10.nl/zomerprogramma](https://bindkracht10.nl/zomerprogramma)

Kom je er toch niet uit? Neem dan contact op met de Stip via de Stip-lijn: **024-3502000**

Colofon  
Redactie: Bindkracht10  
Fotografie: Marcel Krijgsman foto OBGZ taalcafé  
Druk: DPN Rikken Nijmegen  
Oplage: 3500 exemplaren  
Samenstelling: Paul Reuling  
Opmaak: Keoma Pessy

## Zomerprogramma Senioren 2024

**WIL JIJ VOLGEND JAAR MET JOUW ACTIVITEITEN IN HET ZOMERPROGRAMMA?**

NEEM CONTACT OP MET:

PAUL REULING

COÖRDINATOR ZOMERPROGRAMMA SENIOREN - BINDKRACHT10,  
VIA ZOMERPROGRAMMA@BINDKRACHT10.NL OF 024-3650111.



## Enquête zomerprogramma, help je mee?

Sinds 2017 stelt Bindkracht10 het Zomerprogramma Senioren samen. Omdat tijden veranderen zijn we benieuwd hoe jij als lezer tegen het Zomerprogramma Senioren aankijkt en wat jouw behoeften zijn? Laat het ons weten en vul de enquête in. Je vindt de enquête door de onderstaande QR-code te scannen met je smartphone of via deze link <https://forms.office.com/e/ULrGvrspck>

Het invullen is anoniem en duurt nog geen 10 minuten.

Het invullen van de enquête kan tot en met 30 september.



## Samen voor een sterke sociale basis

Het magazine wordt gemaakt door Bindkracht10, de activiteiten worden georganiseerd door: Aqua Viva, ...Bij de burens, Bindkracht10, Buitenkijk, Buurtkamer Aaron, Club Goud, COC Nijmegen, COiL, Fietsen Alle Jaren Nijmegen, Gelderse handen, Gemeente Nijmegen, Gezondheidscentrum Hazenkamp, GGD Gelderland-Zuid, Goede Dag, Griffioen, Huis van Compassie, Hulpdienst Nijmegen, Jeanne Stoop, KBO Nijmegen, Langer Thuis, Leger des Heils, Lux, OBG, Openbare Bibliotheek Gelderland-Zuid, RijnWaal, Senior Web, Soepie Doen, Sportfondsenbad Nijmegen-West, Sterker, Stichting Gilde Nijmegen, Stichting In Paradisum, Stichting Koprol, Stichting Kwiek, Stichting Platform Indische/Indonesische Organisaties Nijmegen e.o., Stichting Roze Woensdag, Stip, Tafeltennis Nijmegen, Vincentius Vereniging Nijmegen, Vrijwilligerscentrale Nijmegen, Wegwijzer024, Wandelclub De Hielenlichters, Wijkbewoners, Wijkfabriek, Wildcats en De Zonnebloem.

# Inhoudsopgave



## BINDKRACHT10 VOOR SENIOREN

*Al meer dan 50 jaar zet Bindkracht10 zich in voor de mensen van Nijmegen. Je kent ons onder andere van de Stip, opbouwwerk, jongerenwerk, kinderkwerk of hulp bij geldzaken en tientallen andere diensten en projecten.*

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! Ook met het volgende:

- Ontmoetingsactiviteiten
- 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



**Wil je meer informatie neem dan contact op met de opbouwwerker of de Stip**

Bel naar de Stip-lijn 024-3502000. Een overzicht van de opbouwwerkers en telefoonnummer vind je op: [www.bindkracht10.nl/opbouwwerk](http://www.bindkracht10.nl/opbouwwerk)

## STIP EN DE STIP-LIJN Informatie, advies en ontmoeting

### VOOR AL JE VRAGEN, KOM NAAR DE STIP!

#### Stip en de Stip-lijn

Bij de Stip kun je met allerlei vragen terecht. Bijvoorbeeld over een (moeilijke) brief of dingen die je moet regelen. Of als je zorgen hebt over jezelf, een familielid of een buur. Wil je praten in een andere taal? Dat kan ook, de Stip-lijn zorgt dat iemand terugbelt die je taal spreekt.

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 vrijwilligers. De vrijwilligers zijn vaak bewoners uit de wijk. Zij hebben een belangrijke rol. Omdat zij op de hoogte zijn van wat er speelt in de wijk kunnen ze de vragen van bewoners goed beantwoorden.

#### In de wijk

Je vindt de Stips waar ze nodig zijn en dat is in de wijk. Vaak op een plek waar al veel bewoners naartoe komen bijvoorbeeld een wijkcentrum. Er zijn 11 Stips in Nijmegen, waarvan 1 JongerenStip.



#### Contact opnemen met de Stip

Stip-lijn: **024-3502000**

Mail: [vraag@stipnijmegen.nl](mailto:vraag@stipnijmegen.nl)

Contactformulier website:

[www.stipnijmegen.nl](http://www.stipnijmegen.nl)

De Stip-lijn is open van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.

Tijdens de zomer (van 17 juli t/m 3 september) zijn er aangepaste openingstijden.

Kijk voor alle locaties en openingstijden op de website.



# TIPS: LEUK EN HANDIG

## TIPS IN DE WIJK

Je kunt veel informatie online vinden over je wijk en welke activiteiten er zijn. Op de website [www.wegwijzer024.nl/activiteit/wijkbladen](http://www.wegwijzer024.nl/activiteit/wijkbladen) vind je een overzicht van wijkwebsites en kranten. Je vindt er ook vaak de wijkraad. Vind je het leuk om hen te volgen op social media? Dat kan ook! Zoek ze op, op facebook en of instagram.

## TIPS IN NIJMEGEN

Zin in nog meer leuke activiteiten na de zomer? Kijk op [www.wegwijzer024.nl](http://www.wegwijzer024.nl) of loop binnen bij de Stip in je wijk.

## TIPS MUSEA EN OVERIGE

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

## TIPS LANDELIJKE ORGANISATIES

Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen  
Een tegen Eenzaamheid  
Eenzaam.nl  
Jow!-tube  
Luisterlijn  
Stichting Thuisgekookt

## KIJK OOK EENS OP EEN VAN DEZE SITES!

[www.agendanijmegen.nl](http://www.agendanijmegen.nl)  
[www.intonijmegen.com](http://www.intonijmegen.com)  
[www.ivn.nl/afdeling/nijmegen-rijk-van](http://www.ivn.nl/afdeling/nijmegen-rijk-van)  
[www.nijmegenonline.nl](http://www.nijmegenonline.nl)  
[www.visitnijmegen.com](http://www.visitnijmegen.com)  
[www.facebook.com/wijzijnnijmegen](http://www.facebook.com/wijzijnnijmegen)



[www.afrikamuseum.nl](http://www.afrikamuseum.nl)  
[www.debastei.nl](http://www.debastei.nl)  
[www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl](http://www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl)  
[www.infocentrumwo2.nl](http://www.infocentrumwo2.nl)  
[www.museumhetvalkhof.nl](http://www.museumhetvalkhof.nl)  
[www.museumparkorientalis.nl](http://www.museumparkorientalis.nl)  
[www.radboudumc.nl/afdelingen/anatomie/museum-voor-anatomie-en-pathologie](http://www.radboudumc.nl/afdelingen/anatomie/museum-voor-anatomie-en-pathologie)  
[www.muzeum.nl](http://www.muzeum.nl)  
[www.velorama.nl](http://www.velorama.nl)  
[www.sunsetmarch.nl](http://www.sunsetmarch.nl)  
[www.vantlindhoutmuseum.nl](http://www.vantlindhoutmuseum.nl)

[www.anbo.nl](http://www.anbo.nl)  
[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)  
[www.eenzaam.nl](http://www.eenzaam.nl)  
[www.jowtube.nl](http://www.jowtube.nl)  
[www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)  
[www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl)



## TIPS VOOR VERVOER

### ANWB AutoMaatje

Rijdt u geen auto meer én kunt u niet meer met het openbaar vervoer? Dan zijn er de AutoMaatjes-vrijwilligers van Sterker. Zij brengen u met alle plezier naar uw bestemming en ook weer thuis. De vrijwilliger kan zelfs meelopen tot de spreekkamer in het ziekenhuis als dat is wat u wenst. Uw rollator en inklapbare stoel kunnen gewoon mee!



### 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, Avan/Valys of taxi.

### 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. Zodra we iemand voor u hebben gevonden, bellen we om de rit te bevestigen\*.

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.

\*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.

### o Kosten

U betaalt € 0,35 voor elke 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.

**i** Sterker,  
[langerthuisnijmegen@sterker.nl](mailto:langerthuisnijmegen@sterker.nl),  
088-0017121 of  
[www.langerthuisnijmegen.nl/praktische-hulp-thuis/automaatje-Nijmegen](http://www.langerthuisnijmegen.nl/praktische-hulp-thuis/automaatje-Nijmegen).

AutoMaatje vervoersdienst is een samenwerking tussen Sterker en de ANWB.

### Hulpdienst Nijmegen

Via de Hulpdienst Nijmegen kunt u ook vervoer aanvragen.

**i** 024-3228280 of kijk op  
[www.hulpdienstnijmegen.nl](http://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.



Wilt u liever een inloopspreekuur bezoeken, o.a. in de Bibliotheek op de Marienburg en Zwanenveld en uw vraag daar stellen, dat kan ook! Kijk op: [www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur](http://www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur).

De agenda geeft de datum van het eerstvolgende inloopspreekuur weer. De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

**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](mailto:ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl) of  
[www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur](http://www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur)



### SPECIALE DATA

30 juli  
 9 en 10 september  
 18 t/m 24 september  
 23 september  
 28 september t/m 4 oktober  
 1 oktober

2 t/m 8 oktober  
 6 oktober  
 10 november  
 15 en 16 maart 2024  
 15 maart 2024  
 4 juni 2024  
 15 juni 2024

Dag van de Vriendschap  
 Open Monumentendag  
 Nationale Vitaliteitsweek  
 Burendag  
 Week tegen de Eenzaamheid  
 Internationale Dag van de Ouderen  
 Valpreventieweek  
 Nationale Ouderendag  
 Dag van de Mantelzorg  
 NL doet  
 Nationale Pannenkoekdag  
 Nationale Opa en Oma-dag  
 Werelddag van de Bewustzijn van Ouderenmisbruik



## ORGANISATIES EN DIENSTEN

### Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL)

Hoe verschillend mensen ook zijn, ieder kent wel de ervaring dat je dagen, weken, maanden soms met iets rondloopt dat je graag met een ander wilt bespreken:

- ervaringen die je onrustig maken
- keuzes die je wilt of moet maken in werk, wonen, opvoeding of gezondheid
- dingen waar je verdrietig, boos, beschaamd over bent, waar je niet los van kunt komen
- zaken als ziekte, verlies, de loop der dingen waarin jij je weg moet zoeken
- gevoelens van eenzaamheid, betekenisloosheid, niet verbonden-zijn
- beperkingen, de balans van het leven of het naderend levenseinde

In gesprek gaan over dat wat je bezighoudt en hoe je daarin je weg vindt en het leven leeft met zorgen, een lach, dankbaarheid, dat kan bij het Centrum Ontmoeting in Levensvragen. Onze vrijwilligers zijn er voor: individuele gesprekken, groepsgesprekken en het samen opschrijven van verhalen uit uw leven.

Het COiL is er voor iedereen ouder dan 18 jaar, ongeacht religie of levensovertuiging.

**i** Centrum Ontmoeting in Levensvragen,  
[info@coil-net.nl](mailto:info@coil-net.nl), 06-34778798 of  
[www.ontmoetinginlevensvragen.nl](http://www.ontmoetinginlevensvragen.nl)

**📍** Stationsplein 26, Nijmegen



### Club Goud

Wij zijn ervan overtuigd dat meedoen in onze maatschappij een positieve invloed heeft op welbevinden en kwaliteit van leven. 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 advies.

**i** [hallo@clubgoud.com](mailto:hallo@clubgoud.com) of  
[www.clubgoud.com](http://www.clubgoud.com)

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. Zo maak je jouw werk als vrijwilliger nóg leuker, leerzamer en uitdagender!

**i** Gelderse Handen,  
[algemeen@vwc-nijmegen.nl](mailto:algemeen@vwc-nijmegen.nl),  
 024-8200020  
 ma t/m do 9.00 – 17.00 uur, of  
[www.geldersehanden.nl/nijmegen](http://www.geldersehanden.nl/nijmegen)

**📍** Stationsplein 26, Nijmegen

### Gemeente Nijmegen - Sportbedrijf

Aanbod sport en bewegen voor senioren, 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 beweegroutes kan je je coördinatie, kracht en conditie trainen. Heeft u vragen over sport en bewegen in Nijmegen? Team sportontwikkeling van het Sportbedrijf kan u helpen.

**i** sportontwikkeling@nijmegen.nl  
tel: 14-024 of  
[www.nijmegen.nl/sport](http://www.nijmegen.nl/sport)  
Info over de KWIEK-beweegroutes vind je op: [www.nijmegen.nl/diensten/sport/beweegroutes](http://www.nijmegen.nl/diensten/sport/beweegroutes)

#### 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.

**i** Nancy Albertz,  
nalbertz@ggd gelderlandzuid.nl,  
06-22119706,  
[www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl](http://www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl)  
of  
[www.ggdgelderlandzuid.nl/gezondheid/gezondleven/blijfs-positief-gezond](http://www.ggdgelderlandzuid.nl/gezondheid/gezondleven/blijfs-positief-gezond)

#### Goede Dag (onderdeel van Sterker sociaal werk)

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 vragen we een kleine bijdrage. Tussen 10.00 – 11.00 uur staat er gratis koffie en thee voor u klaar.

Goede Dag vindt u in:

**i** 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

**i** Oost, Hobbycentrum Nijmegen Oost, Daalsehof 2  
info@goededagnijmegen.nl,  
06-57397895 of  
[www.goededagnijmegen.nl](http://www.goededagnijmegen.nl)



#### Huis van compassie

Het Huis van Compassie is een plek waar veel verschillende activiteiten zijn. Compassie met mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie staat centraal. Bijvoorbeeld met daklozen, ongedocumenteerde vreemdelingen, mensen die in armoede leven en mensen die sociaal geïsoleerd zijn en/of zorg behoeven.

En tegelijkertijd organiseren we ook activiteiten voor mensen die het goed vergaat; het gaat ons juist om de ontmoeting tussen verschillende groepen omdat dit kan leiden tot begrip voor elkaar en respect.

Onze werkterreinen zijn: Ontmoeting, Maaltijden, Praktische hulp, Vluchtelingen en Natuur en milieu.

**i** Pieter Poels,  
poels@huisvancompassienijmegen.nl,  
06-27274789 (bereikbaar op maandag t/m donderdag) of  
[www.huisvancompassienijmegen.nl](http://www.huisvancompassienijmegen.nl)

**i** Vlietstraat 20b, Nijmegen.

#### Hulpdienst Nijmegen

Hulpdienst Nijmegen brengt vrijwilligers in contact met mensen die wel wat extra hulp en ondersteuning kunnen gebruiken. We bieden met onze vrijwilligers hulp aan 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 voor bijvoorbeeld een praatje of een spelletje, kunnen helpen met kleine

klusjes of gaan met u mee naar buiten voor een wandeling, een boodschap, of om een stuk te fietsen. Ook bieden vrijwilligers een luisterend oor aan mantelzorgers. Er is geen vast aanbod aan diensten; we bieden hulp op maat en kijken samen met alle betrokkenen wat wenselijk en mogelijk is.

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. Het contact tussen degene die hulp vraagt en de vrijwilliger is vaak langdurig, maar het kan ook eenmalig of tijdelijk zijn.

**i** Silvia Broeke,  
hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl,  
024-3228280  
(op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur) of  
[www.hulpdienstnijmegen.nl](http://www.hulpdienstnijmegen.nl)

**i** Groesbeekseweg 38, Nijmegen.

#### 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 - 18.00 uur) of  
[www.kbo-nijmegen.nl](http://www.kbo-nijmegen.nl)

#### Langer Thuis Nijmegen (onderdeel van Sterker sociaal werk)

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. 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/of doorverwijzen naar passende hulp.

U kunt bij ons terecht voor o.a.: Praktische hulp, langer meedoen met leeftijdsgenoten, veilig wonen en informatie. Denk bijvoorbeeld aan boodschappenhulp, vervoersdienst AutoMaatje, maaltijdservice, Klus Service, Deel de Dag, personenalarmering enz. Op de website vindt u een totaaloverzicht.

**i** langerthuisnijmegen@sterker.nl,  
088-0017121  
(op werkdagen van 09.00 - 12.30 uur) of  
[www.langerthuisnijmegen.nl](http://www.langerthuisnijmegen.nl)



#### 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/buurthuiskamernijmegen](http://www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamernijmegen)  
Meer informatie over onze activiteiten? Kijk op [www.facebook.com/bijbosshardtNijmegen](https://www.facebook.com/bijbosshardtNijmegen).

**i** Buurthuiskamer 'Bij Bosshardt', Molenweg 97, Nijmegen.

#### Openbare bibliotheek Gelderland Zuid

De bibliotheek Gelderland Zuid heeft verschillende diensten voor senioren, zoals bijvoorbeeld leesboeken met grote letters. Maar wist je dat je tegenwoordig bij de bibliotheek ook terecht kan om digitaal vaardiger te worden?



➤ De bibliotheek biedt verschillende digitale diensten aan, meer info hierover vind je op de website.

**i** marienburg@obgz.nl, 024-3274911 of [www.obgz.nl/activiteiten/digitaalvaardig](http://www.obgz.nl/activiteiten/digitaalvaardig)

**📍** Mariënborg 29, Nijmegen

### Vincentius Vereniging Nijmegen

De Vincentius Vereniging Nijmegen is een vrijwilligersorganisatie en actief op het gebied van maatschappelijke dienstverlening. Onze doelstelling is om armoede en eenzaamheid in Nijmegen en omstreken te verzachten. Tevens proberen wij gezondheid te bevorderen door sport, beweging en gezond eten te stimuleren. Dit doen wij door middel van het laagdrempelig maken van sportlessen, gezonde daghappen aan te bieden en heel veel andere activiteiten en projecten.

**i** info@vincentiusnijmegen.nl, 024-8440095 of [www.vincentiusnijmegen.nl](http://www.vincentiusnijmegen.nl)

**📍** Horstacker 14-51:  
Dinsdag t/m Donderdag van 10.00 - 12.00 uur en van 13.00 - 15.00 uur. Vrijdag van 10.00 - 12.00 uur.  
Meijhorst 14-00a (Weggeefwinkel):  
Dinsdag en Donderdag van 13.00 tot 15.00 uur.  
Koffie en spelletjes:  
Woensdag van 13.00 tot 15.00 uur.  
Koffie en soep:  
Vrijdag van 11.00 tot 13.00 uur.

### Vrijwilligerscentrale Nijmegen Maatjesprojecten 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. Wil je maatje worden of zoek je een maatje, bezoek dan de site.

**i** Peter Schoenmakers, p.schoenmakers@vwc-nijmegen.nl, 06-25636561, of [www.maatjesnijmegen.nl](http://www.maatjesnijmegen.nl)

**📍** Stationsplein 26, Nijmegen.

### Wegwijzer024

Wegwijzer024.nl is dé sociale kaart voor welzijn in Nijmegen. De wegwijzer bevat al meer dan 1700 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](http://www.wegwijzer024.nl). Uw activiteit ook op [wegwijzer024.nl](http://www.wegwijzer024.nl)? Kijk dan op de site en meld uw activiteit zelf aan.

**i** [wegwijzer024@sterker.nl](mailto:wegwijzer024@sterker.nl) of [www.wegwijzer024.nl](http://www.wegwijzer024.nl)

### De 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](http://www.zonnebloem.nl)

## 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!



# ACTIVITEITEN

## Amusement en ontspanning

### Bij de buren Bingo

Iedere woensdagavond is er een gezellige bingoavond.

**📅** Iedere woensdagavond, 19.30 - 21.00 uur.

**€** € 3,00 per kaart.

### Kaartclub

U bent welkom om te genieten van diversen kaartspellen, zoals rikken, jokeren of klaverjassen.

**📅** Iedere vrijdagmiddag, 14.00 - 16.00 uur.

### Liederentafel

Oude en nieuwe liederen, voor ieder wat wils om mee te zingen of te luisteren!

**📅** Dinsdagavond, 19.30 - 21.00 uur.

**€** € 7,00.

**i** Restaurant ...Bij de buren, Irene Vorrinkstraat 401, Nijmegen. Els Bierings, [bijdeburen@zzgzorggroep.nl](mailto:bijdeburen@zzgzorggroep.nl) of Restaurant ...bij de buren 024-8909133.

### Buurtkamer Aaron

#### Optreden in de tuin van Aaron

Zangeres Katja komt zingen en dan weten we dat het een gezellige middag gaat worden! Het repertoire van Katja is zeer breed. Van Hollandse hits tot gevoelige ballades.

**📅** Woensdag 23 augustus, 15.30 - 16.30 uur.

**📍** Tuin of huiskamer van Aaron, Theo Dobbestraat, Lent.

**i** Martine Gaal, [martine@wijzijnaaron.nl](mailto:martine@wijzijnaaron.nl) of 06-83062600. Vooraf aanmelden is nodig.

**€** Drankjes op eigen rekening.

### Fietsen Alle Jaren Nijmegen

#### Een 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. 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.

**i** Aanmelden als passagier is vooraf nodig. Aanmelden via: [fietsenallejarennijmegen@gmail.com](mailto:fietsenallejarennijmegen@gmail.com), [www.fietsenallejaren.nl/nijmegen](http://www.fietsenallejaren.nl/nijmegen)



### Goede Dag van Sterker Sociaal Werk

#### Happy Ouder


Inloop voor senioren met een praatje en een kopje koffie.


**📅** **Happy Ouder Neerbosch-Oost**  
Elke woensdag, 9.30 - 11.30 uur.

**📍** Wijkcentrum De Schalmei, Symfoniestraat 204, Nijmegen.


**📅** **Happy Ouder Nijmegen Oost**  
Elke maandag, 10.00 - 12.00 uur.

**📍** Wijkcentrum De Daalsehof / Hobbycentrum Nijmegen-Oost, Daalsehof 2, Nijmegen.

 **Happy Ouder Willemkwartier**  
Elke woensdag, 9.30 - 11.30 uur.

 Voorzieningshart 't Hert,  
Thijmstraat 40, Nijmegen.

 **Happy Ouder Zuid**  
Elke maandag, 10.00 - 12.00 uur.

 Wijkcentrum De Schakel,  
Archimedesstraat 9, Nijmegen.

 Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl,  
info@goededagnijmegen.nl,  
06-57063545.  
[www.langerthuisnijmegen.nl](http://www.langerthuisnijmegen.nl) en  
[www.sterker.nl](http://www.sterker.nl)


**Griffoen  
Bingo**

Speel het populaire spelletje en win mooie prijzen.

 Dinsdag en zaterdag, 14.00 - 15.30 uur.


 € 4,00 voor een bingokaart.

**Dammen en schaken**

 Maandag, 14.00 - 15.30 uur.


**Kaarten en Jokersen**

Samen een gezellig kaartje leggen.


 Dinsdagavond, 19.00 - 21.00 uur.

**Muziekmiddag**

Muziekmiddag met afwisselend muziekprogramma.

 Donderdag, 14.00 - 15.30 uur.

 De Griffioen,  
Voorstadslaan 267, Nijmegen.


 Team welzijn,  
ontmoetingsruimtegriffoen@  
zgzorggroep.nl.


**OBG**


**Seniorencafé Dansavond Burgerlust**

Seniorencafé Burgerlust organiseert elke tweede en vierde dinsdag van de maand een

dans- en muziekavond in het OBG. 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.

 Elke tweede en vierde dinsdag van de maand, 19.00 - 22.00 uur.

 Grand Café de Borger bij OBG,  
Prof. Cornelissenstraat 2, Nijmegen.


 Bets Berntsen, info@obg.nu,  
024-3279279 of [www.obg.nu](http://www.obg.nu).


**Stichting Kwiek Nijmegen-midden**

**Optredens en muziek**

Tijdens de maanden juli en augustus vinden er op woensdagmiddag regelmatig optredens plaats op het grasveld achter de Maranathakerk.

 Kijk voor het actuele programma op [www.kwieknijmegen.nl](http://www.kwieknijmegen.nl).  
N.B. bij een temperatuur van 30 graden of hoger gaat een optreden niet door!

 Maranathakerk, Steenbokstraat 86,  
Nijmegen.

 Hans Hermes,  
hanshermes3@gmail.com, 06-47367602  
of [www.kwieknijmegen.nl](http://www.kwieknijmegen.nl).

**Bewegen: excursies,  
wandelen en meer**

**Buitenblik**

**Online fietstochten door Nijmegen**


Buitenblik is een website met verschillende mooie fietsfilms door Nijmegen. U kunt thuis meefietsen op een fietstrainer of meedoen met de lichte gymnastiekoefeningen. Maar u kunt ook gewoon genieten van de mooie Nijmeegse plekjes die we in de films bezoeken. U kunt zelf bepalen wanneer u de fietsfilms bekijkt. U heeft voor deze activiteit een computer, tablet of telefoon met internet nodig.


 Sonja Willems, sonja@bindervideo.nl of  
[www.buitenblik.com](http://www.buitenblik.com).


**Griffoen**


**Beweeggroep**

Riverland organiseert een uurtje bewegen voor iedereen in de buurt.

 Elke donderdag, 10.30 - 11.30 uur,  
elke dinsdag, 11.15 - 12.00 uur en  
elke maandag 19.00 - 20.00 uur.

 De Griffioen,  
Voorstadslaan 267, Nijmegen.


 ontmoetingsruimtegriffoen@  
zgzorggroep.nl. Trek sportkleding aan  
en vooraf aanmelden is nodig.

 € 3,75 per keer  
(Meedoen- regeling is mogelijk).


**Sportfondsenbad Nijmegen-West**


**Senior Aqua Fit**


Een gezellige sportles van 30 minuten, op muziek in het water. Na het omkleden drinken we een lekkere kop koffie of thee en kletsen we bij in de horeca van het zwembad.

 periode 01-07 t/m 14-07 en 28-08  
t/m 03-09: dinsdag 10.00 - 10.30 uur,  
10.30 - 11.00 uur en 11.00 - 11.30 uur en  
donderdag 10.30 - 11.00 uur en 11.00 -  
11.30 uur.

periode 24-07 t/m 25-08: dinsdag 09.30  
- 10.00 uur, 10.00 - 10.30 uur, 10.45 -  
11.15 uur en 11.15 - 11.45 uur.

 Sportfondsenbad Nijmegen-West,  
Planetenstraat 65, Nijmegen.


 Rian Koedam,  
r.koedam@sportfondsennijmegen.  
nl, 024-3717311 of [www.sportfondsenbadnijmegenwest.nl](http://www.sportfondsenbadnijmegenwest.nl).


 € 8,00 incl. koffie/thee.


**Sportontwikkeling Gemeente Nijmegen, samen met partners**

**Gymnastiek voor senioren**

Er wordt gewerkt aan conditie, betere balans d.m.v. spierversterkende oefeningen, coördinatie en een goede houding. Er wordt afgesloten met een cooling-down. Indien nodig, kan gebruik worden gemaakt van een stoel. De les duurt 45 minuten, daarna een kopje koffie of thee.

 Dinsdag, 11.00 - 12.00 uur.  
Niet in de Vierdaagse week 18 t/m 21 juli.

 Wijkcentrum De Brack,  
Leuvensbroek 12-00, Nijmegen.


 Janneke Verwoert,  
lindenholtssport@nijmegen.nl.  
Neem fijn zittende (sport)kleding mee.


 De proeflessen zijn gratis.


**Lindenholt Challenge**

Wandel mee met de Lindenholt Challenge. Tot en met half september wandelen we iedere week in verschillende groepen; opbouwend naar 3, 5 en 10 km. Sluit gerust nog aan. Na de wandeling drinken we iets met elkaar.



 Dinsdagavond, 18.30 uur, graag iets voor die tijd aanwezig.


 Wijkatelier,  
Zellersacker 10-03, Nijmegen.

 Janneke Verwoert,  
lindenholtssport@nijmegen.nl.  
Neem fijne schoenen en kleding mee om te wandelen en een flesje water.


**Stichting Koprool**

**Fitness**

Fitness in de Sint Maartenskliniek onder begeleiding van fysiotherapeuten.

 Maandag 24 en 31 juli & 7, 14 en 21 augustus, 18.00 - 20.30 uur.

 Sint Maartenskliniek,  
Hengstdal 3, Ubbergen.

 € 7,50 per keer.



**Sportief wandelen**

Gezellig met z'n allen wandelen op verschillende locaties in Nijmegen.

📅 Woensdag 25 juli, 9 en 23 augustus, 19.00 - 20.00 uur.

📍 Verschillende locaties in Nijmegen. Bij aanmelding zullen we doorgeven waar we gaan wandelen.

📄 Johanneke Lens, johanneke@stichtingkoprol.nl of [www.stichtingkoprol.nl](http://www.stichtingkoprol.nl). Denk er aan om sportkleding mee te nemen. Vooraf aanmelden is nodig.

**Stichting Gilde Nijmegen Fietstocht**

Fietstocht onder leiding van gidsen door de mooie omgeving van Nijmegen. De fietstocht duurt, inclusief 2 pauzes, ongeveer 5 uur. De groep staat onder begeleiding van enkele gidsen die ook zicht houden op de veiligheid enz. De deelnemers nemen zelf een lunchpakket mee en bij goed weer wordt er buiten in de natuur geluncht.

📅 Elke donderdagochtend, 10.00 uur, in de maanden maart t/m oktober.

📍 Kelfkensbos, Nijmegen, voor de ingang van het Museum Het Valkhof.

📄 info@gildenijmegen.nl, 06-53405149 of [www.gildenijmegen.nl](http://www.gildenijmegen.nl). Zorg zelf voor een goede fiets en eventuele regenkleding.

€ € 2,- p.p.

**Natuurwandelingen met een gids**

Elke dinsdagmiddag vertrekt een gids met een groep wandelaars met de bus vanaf het centraal station in Nijmegen. De bus stopt bij de start van de wandeling die 5 of 8 km kan zijn. De gidsen begeleiden de groep met 1 pauze onderweg en een gezamenlijk drankje naar het einde van de wandeling. De bushalte terug naar het startpunt is altijd dichtbij.

📅 Elke dinsdagmiddag, 13.30 uur in de maanden maart t/m oktober.

📍 Station Nijmegen, van hier vertrekt de bus naar de startplek.

📄 Henk van Groenestijn, info@gildenijmegen.nl, 06-53405149 of

[www.gildenijmegen.nl](http://www.gildenijmegen.nl). Neem goede wandelschoenen en een OV kaart mee.

€ € 2,- p.p.

**Wandeling Romeinse Waterleiding Route**

Deze pittige wandeling van meer dan ca drie uur gaat langs de door de Romeinen gegraven watervoorziening voor het 10e legioen. Tussentijds is er een pauze in Museum Oriëntalis.

📅 Elke eerste zaterdag van de maanden maart t/m oktober, aanvang 13.00 uur. Op aanvraag ook mogelijk op alle andere dagen en tijden van de week.

📍 De wandeling start bij het Prieel van Hotel Val Monte. Oude Holleweg 5, Berg en Dal.

📄 Henk van Groenestijn, rwr@gildenijmegen.nl. Vooraf aanmelden is nodig. Denk aan goede wandelschoenen en eventueel regenkleding.

€ € 5,-

**Stichting Kwiek Nijmegen-midden**

**De Kwiek beweegroute**

Samen wandelen en bewegingsoefeningen doen. De oefeningen op muziek (door Hanny) en de oefeningen voor de gewrichten (door Hung) kunnen zittend of staand gedaan worden. Totale duur van de oefeningen ongeveer 60 minuten. De Kwiek-beweegroute maakt gebruik van 'straatmeubilair' en is ongeveer 800 meter lang. Kijk altijd op [www.kwieknijmegen.nl](http://www.kwieknijmegen.nl).

Bij temperaturen van 30 graden of hoger komen de oefeningen te vervallen.

📅 Woensdag, 14.15 - 15.15 uur.



**Diverse spellen**

Buiten op het grasveld relaxen en spelletjes spelen, zoals koersballen, croquet, kletsen en relaxen; altijd met koffie, thee en een koekje.

📅 Woensdag, 15.00 - 16.00 uur, Behalve als de temperatuur 30 graden of hoger is!

📍 Grasveld van de Maranathakerk, Steenbokstraat 86, Nijmegen.

📄 Hans Hermes, hanshermes3@gmail.com of [www.kwieknijmegen.nl](http://www.kwieknijmegen.nl).

**Tafeltennis Nijmegen**

**Tafeltennis**

Op diverse dagen en tijden kan men vrij tafeltennissen en trainen. De eerste 4 keer zijn gratis.

📅 Maandag, woensdag en donderdag, 11.00 - 15.00 uur.

📍 Sportpark Kwakkenberg, Luciaweg 9, Nijmegen.

📄 René Derkse, 06-51459975, secretaris@tafeltennisnijmegen.nl of [www.tafeltennisnijmegen.nl](http://www.tafeltennisnijmegen.nl).

Graag sportschoenen meenemen voor binnen, die niet buiten zijn gedragen en geen zwarte zool hebben.

**Walking Basketball bij Wildcats**

Walking Basketball is een variant van basketbal zonder rennen en springen. Er wordt wel gepast, gedribbeld en geschoten met een basketbal. Het is heel geschikt om op een gezonde manier en zonder blessuregevaar in beweging te blijven.

📅 Maandagochtend, 10.00 - 11.00 uur, inloop vanaf 9.30 uur. Rondom de Vierdaagse valt er mogelijk een training uit, informeer even vooraf.

📍 Sporthal de Horstacker, Horstacker 14-01, Nijmegen.

📄 Jan Buster, secretariaat@wildcats-nijmegen.nl of 06-19043301. Neem makkelijk zittende (sport)kleding mee en schoenen die geschikt zijn voor binnensport. Vooraf aanmelden is nodig.

€ De eerste proeflessen zijn gratis.



**Wandelclub De Hiellichteners Wandelen vanuit Lent**

Op dinsdagmorgen maken we een wandeling van 10 km en een keer in de 14 dagen maken we op de woensdag een wandeling van 15 km.

📅 Elke dinsdag en 1x in de 2 weken op de woensdag.

📍 Vertrek vanaf het plein voor de supermarkt aan de Frankrijkstraat 1, Lent.

📄 Peter Versteegen, pgversteegen1948@kpnmail.nl of 06-20036094. Trek goede wandelschoenen aan en denk bij slecht weer aan regenkleding.

**Creatief**

**Digitale fotografie - Fotograaf Jeanne Stoop**

Korte cursus digitale fotografie voor beginners. In deze korte cursus leert u uw digitale camera kennen en bedienen. Onder begeleiding gaan we het geleerde in de praktijk brengen. Hierbij is er veel aandacht voor compositie. Na de cursus kunt u goede kleurechte foto's maken!

📅 De eerste cursus is op woensdag 1, 8 en 15 juli, 13.00 - 17.00 uur. De tweede (zelfde) cursus is op zaterdag 2, 9 en 16 augustus, 13.00 - 17.00 uur.





📍 Diverse locaties afhankelijk van het weer binnen of buiten.

📄 Jeanne Stoop, jeannes@chello.nl, 06-25533040 of [www.JeanneStoop.com](http://www.JeanneStoop.com). Vooraf aanmelden is nodig en u dient uw eigen digitale fotocamera mee te nemen.

€ Drie lessen van vier uur voor € 195,-.

**Griffoen - Creatieve inloop**

Werk aan je eigen werkje of begin iets nieuws.

-  Maandag, 14.00 - 15.30 uur.
-  De Griffoen, Voorstadslaan 267, Nijmegen.
-  Team welzijn, ontmoetingsruimtegriffoen@zgzorggroep.nl. Neem eventueel je eigen werk mee.
-  Materiaalkosten.

**Digitaal Vaardig**

**Griffoen - Internetcafé**

Heb je vragen op digitaal gebied? Stel deze dan bij het internetcafé, neem het apparaat waar je een vraag over hebt mee.

-  Maandag, 13.30 - 14.00 uur.
-  De Griffoen, Voorstadslaan 267, Nijmegen.
-  Team Welzijn, ontmoetingsruimtegriffoen@zgzorggroep.nl.

**OBG i.s.m. Senior Web Digitaal café**


Heeft u een vraag over de computer, telefoon, internet, het lenen van E-book of andere digitale zaken? SeniorWeb organiseert een Digitaal Café bij OBG. Vrijwilligers zijn aanwezig om u te helpen en uw digitale vragen te beantwoorden. Graag uw eigen tablet, smartphone of laptop meenemen.

-  Elke eerste dinsdag van de maand, 10.00 - 12.00 uur.
-  Grand Café de Borger bij OBG, Prof. Cornelissenstraat 2, Nijmegen.
-  Gert Jupijn, seniorwebnijmegen@gmail.com of 06-13885597.

**SeniorWeb Nijmegen- Digitaal vaardig worden**

Een digitale foto sturen naar je kleinkinderen? Bibliotheekboeken verlengen via je telefoon? Of een app downloaden op je tablet? Dit kan nog best lastig zijn. Loop eens binnen bij ons Digitaal

Café, hier kun je terecht voor advies over digitale zaken. Vrijwilligers zijn aanwezig om je te helpen en je vragen te beantwoorden. Wel even je eigen tablet, smartphone of laptop meenemen.



-  Donderdagochtend, 10.00 - 12.00 uur.
-  Bibliotheek de Mariënborg, Mariënborg 29, Nijmegen, 024-3274911.
-  Gert Jupijn of Leo Harms, seniorwebnijmegen@gmail.com, 06-13885597, pen.sw.nijmegen@gmail.com, [www.obgz.nl/activiteiten/digitaal-vaardig/digitaal-cafe](http://www.obgz.nl/activiteiten/digitaal-vaardig/digitaal-cafe).



**Kunst, cultuur & levensbeschouwing**



**Aqua Viva**

**Muziek, een mooi concert van harp en gamba**

-  Zondag 2 juli, 15.30 - 16.30 uur.
-  € 7,-.




**Film: 'Manet, de uitvinder van de moderne kunst'**

Manet wordt door velen gezien als de vader van de moderne kunst. Manet was een geboren rebel, zowel in de kunst als in zijn leven. Deze documentaire vertelt het verhaal van een complex en moeilijk mens die een revolutie startte die tot vandaag voortduurt.

-  Dinsdag 4 juli, 15.30 - 17.00 uur.
-  € 3,50, dit is inclusief een kopje koffie.



**Spelmiddag**

Samen met onze vrijwilligers, bewoners en bezoekers kunt u gezellig rummikuppen, sjoelen of een ander gezelschapsspel spelen.

-  Woensdag 5, 12, 19 en 26 juli en woensdag 2, 9, 16, 23 en 30 augustus, 15.00 - 16.00 uur.
-  Joan de Visser, activiteitenbegeleiding@aquaviva.nl, 024-3838485 of [www.aquaviva.nl](http://www.aquaviva.nl).
-  € 2,50, dit is inclusief koffie of thee.



**Lezing - De Byzantijnse prinses Theophanu (962-991).**

Jo Berben geeft een lezing over de Byzantijnse prinses Theophanu (962-991). Op ongeveer twaalfjarige leeftijd trouwde ze met Otto II, keizer van het Heilige Roomse Rijk. Jarenlang gold zij als de machtigste vrouw van West-Europa. Ze bezocht haar zomerverblijf op het Valkhof meerdere keren en overleed hier in 991. Ter nagedachtenis aan zijn moeder liet haar zoon Otto III de Nicolaaskapel voor haar bouwen.

-  Dinsdag 11 juli, 15.30 - 16.30 uur.
-  € 3,50, dit is inclusief een kopje koffie.



**Film**

Een natuurdocumentaire over de potvis. Het ongelooflijke verhaal van een familie potvissen in een leefgebied dat wordt bedreigd door razendsnelle veranderingen. van het onstuimige zeeoppervlak tot de eeuwige duisternis van de diepte: overal krijgen de dieren te maken met de rommel die de mens op aarde maakt.

-  Dinsdag 18 juli, 15.30 - 16.30 uur.
-  € 3,50, dit is inclusief een kopje koffie.



**Lezing over Ignatius van Loyola door Tjeerd Jansen, SJ.**

Tjeerd Jansen, jezuïet, wonend in Aqua Viva, verteld over de stichter van de Jezuiten orde.

-  Dinsdag 25 juli, 15.30 - 16.30 uur.
-  € 3,50, dit is inclusief een kopje koffie.




**Film: 'The Journey of life'**

Er is niets zo bijzonders als het wildleven in de vrije natuur. Miljoenen diersoorten zijn volledig aangewezen op hun instincten. Ze komen op verschillende wijze ter wereld waarna elk dier moet overleven in zijn natuurlijke omgeving.

-  Dinsdag 29 juli, 15.30 - 16.30 uur.
-  € 3,50, dit is inclusief een kopje koffie.




**Film: 'Amelie',**

Maak kennis met Amelie. Ze is jong, onschuldig, naïef en op zoek naar de ware liefde. Als jonge Parijse twintiger ontdekt ze beetje bij beetje dat om het echte geluk te vinden ze haar lot in eigen hand moet nemen en daarbij volledig moet openstaan voor haar omgeving. Amelie is een ontroerend en hedendaags sprookje.

-  Dinsdag 1 augustus, 15.30 - 16.30 uur, deel 1.
-  Dinsdag 8 augustus, 15.30 - 16.30 uur, deel 2.
-  € 3,50 per keer, dit is inclusief een kopje koffie.




**Film: 'The King's speech'**


Nadat zijn broer aftreedt wordt George nogal ongewild de nieuwe Koning van Engeland en gaat door het leven als George VI. Helaas stottert hij, wat niet echt koninklijk overkomt. Hiervoor schakelt hij de hulp in van de onorthodoxe spraaktherapeut Lionel Logue. Dit resulteert in een reeks ongewone technieken en een bijzondere vriendschap.

-  Dinsdag 15 augustus 15.30 - 16.30 uur, deel 1.
-  Dinsdag 22 augustus 15.30 - 16.30 uur, deel 2.
-  € 3,50 per keer, dit is inclusief een kopje koffie.

**Muziek. Jewels en Jazz**

Het muzikale duo verzorgt gezellige, warme muziek. Zowel Nederlands als Engelstalig. Het wordt een gezellige middag!

-  Donderdag 31 augustus, 15.30 - 16.30 uur.
-  € 7,-, dit is incl. een kopje koffie.
-  Aqua Viva, Heyendaalseweg 290, Nijmegen

 Petra Hiddinga, phiddinga@aquaviva.nl, 024-3838485 of [www.aquaviva.nl](http://www.aquaviva.nl)


**Bibliotheek Gelderland Zuid**

In de bieb kun je boeken, tijdschriften en andere materialen lenen. Maar je kunt hier ook oefenen met de Nederlandse taal. Of vragen stellen over de computer of internet.

Ook in de zomermaanden hebben we een mooi programma. Bijvoorbeeld:

- Digitaal Café: voor al je vragen over de computer, telefoon of tablet
- Taalcafé: oefenen met Nederlands spreken
- Vertel eens: mensen ontmoeten en verhalen uitwisselen
- Informatiepunt Digitale Overheid: hulp bij digitale overheidszaken
- Kidsplein tijdens de Vierdaagsefeesten: met voorlees- en spelactiviteiten.


Ben je benieuwd naar de rest van het programma? Houd dan de agenda op onze website in de gaten: [www.obgz.nl/agenda](http://www.obgz.nl/agenda).

 Heb je een specifieke vraag over taal- en/of digitale hulp? Mail dan naar [ve@obgz.nl](mailto:ve@obgz.nl). Of bel onze klantenservice via 024-3274911 (bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 18.00 uur).




**Stichting Gilde Nijmegen  
Beklimming van de St. Stevenstoren**

Beklimming van de St. Stevenstoren, het icoon van Nijmegen. De beklimming kan plaats vinden onder begeleiding van een gids.

 Elke eerste zondag van de maand, 14.00 - 16.00 uur. Daarnaast elke maandag, 11.00 - 13.00 uur en elke woensdag en zaterdag, 14.00 - 16.00 uur. Ook is het mogelijk om op de reguliere openingstijden de toren te beklimmen zonder vooraf aanmelden.


 Sint Stevenskerkhof 62, Nijmegen.


 Peter Kuipers, (torenwachter), [st.stevenstoren@gildenijmegen.nl](mailto:st.stevenstoren@gildenijmegen.nl) of [www.gildenijmegen.nl](http://www.gildenijmegen.nl). Om de St. Stevenstoren te beklimmen moet je goed ter been zijn en over voldoende energie beschikken.


 € 5,-.

**Stichting In Paradisum  
Rondleidingen op diverse monumentale begraafplaatsen**

Stichting In Paradisum stelt zich tot doel om de cultuurhistorische, kunsthistorische en landschappelijke waarden van de Nijmeegse monumentale begraafplaatsen te beschermen en te behouden. Het is altijd mogelijk om, los van genoemde datum, als groep met ons contact op te nemen voor een rondleiding.

 Zondag 30 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 (Pr. Bernardstraat), de begraafplaats Daalseweg spreekt voor zich, ter hoogte van de supermarkt AH.


 Peter van Schaijk, [schaijk45@gmail.com](mailto:schaijk45@gmail.com), 024-3230858 of [www.stichtinginparadisum.nl](http://www.stichtinginparadisum.nl).


**Ontmoeten**


**...Bij de burens -  
Ontmoet je buur...**

Gezellige koffie of thee momenten, laagdrempelige inloop waar altijd iemand is voor een praatje, onder het genoten van een kopje koffie of iets anders.

 Ieder dag (maandag t/m zondag), 10.00 - 17.00 uur


 Restaurant ...Bij de burens, Irene Vorrinkstraat 401, Nijmegen.

 Els Bierings, [bijdeburen@zzgzorggroep.nl](mailto:bijdeburen@zzgzorggroep.nl) of Restaurant ...Bij de burens 024-8909133.


 Consumptieprijs.


**Buurtkamer Aaron  
Verkoop mode en kleding**

Vinke mode komt met zijn collectie naar Aaron. Zo hoeft u niet de brug over voor een nieuwe outfit. U kunt winkelen in de Buurtkamer van Aaron.

 Maandag 10 juli, 14.00 - 16.00 uur.

 Buurtkamer Aaron, Theo Dobbestraat, Lent.


 Martine Gaal, [martine@wijzijnaaron.nl](mailto:martine@wijzijnaaron.nl) of 06-83062600.

 U betaalt voor wat u koopt aan kleding.

**Centrum Ontmoeting in Levensvragen  
(onderdeel van Sterker sociaal werk)**

**Ontmoeting & schrijven  
Verhaalfragmenten-atelier**


Aan de hand van een spel korte stukjes schrijven over gebeurtenissen uit je leven. Een kop koffie of thee erbij en als je wilt kun je je schrijfsel delen met je tafelgenoten.

 Woensdag 19 juli, 16.00 - 17.30 uur.

 Kanunnik van Kekenstraat 2, Nijmegen.

**Lezing & ontmoeten - 'Laatje voor Later'  
(reprise)**

In een 'Laatje voor later' liggen belangrijke papieren voor 'als je er niet meer bent' en gedachten over wat je wil en waar je op hoopt als gezondheid niet meer vanzelfsprekend is. In het zomerprogramma alvast een voorproefje van de informatie-gespreksbijeenkomsten die in het najaar plaatsvinden.


 Woensdag 26 juli, 16.00 - 17.30 uur.


 Kanunnik van Kekenstraat 2, Nijmegen.

**Lezing & ontmoeting - 'Het Leven echt oppakken'**

Het leven kan je zwaar vallen als je alleen verder moet, na het verlies van je partner. In het najaar starten we een lotgenotengroep met (in eerste instantie) 5 bijeenkomsten. We geven in deze


middagpresentatie een indruk van wat je kunt verwachten als deelnemer.

 Woensdag 16 augustus, 15.00 - 17.00 uur.


 De bosduivel: Joanneslaan 4, Heiliglandstichting.

**Zomer-Opsteker - 'Gezond nieuwsgierig'**

Wat is de rol van nieuwsgierigheid en betrokken zijn op wat er speelt in het oud(er) worden. Laat je inspireren door het delen van informatie en onderling gesprek. In het najaar start een nieuwe Opsteker-reeks van 10 bijeenkomsten. Maak nu alvast kennis.


 23 augustus, 16.00 - 17.30 uur.


 Kanunnik van Kekenstraat 2, Nijmegen.

 Nicolette Hijweege, [info@COIL-net.nl](mailto:info@COIL-net.nl), 06-34778798 of [www.ontmoetinginlevensvragen.nl](http://www.ontmoetinginlevensvragen.nl). Vooraf aanmelden is nodig.

**COC regio Nijmegen - De Regenboogsalon**

De Regenboogsalon is een voortzetting van de Nijmeegse Zondagmiddagsalon voor oudere homomannen en jongeren die zich erbij thuis voelen. Vanaf zomer 2022 breiden we onze doelgroep uit naar iedereen die behoefte heeft aan sfeer, stijl en gezelligheid op de zondagmiddag. Voor de duidelijkheid: iedereen is welkom!

 Elke 1e en 3e zondag van de maand, 15.00 - 18.00 uur.


 Het Roze Huis, St. Anthoniusplaats 1, Nijmegen.


 [Info@cocregionijmegen.nl](mailto:Info@cocregionijmegen.nl) of [www.cocregionijmegen.nl](http://www.cocregionijmegen.nl).


**Goede Dag - De Buurtquiz**

In de Buurtquiz, ook wel bekend als Pubquiz, spelen groepjes van 4 à 5 personen tegen elkaar over allerlei onderwerpen. Dit kunnen bijvoorbeeld weetjes zijn betreft stadsdeel Oud West, hoe goed kent u de wijk? Meld u aan voor plezier, ontspannen en met elkaar in contact komen. Kopje koffie/ thee bij binnenkomst.





 Dinsdag 4 juli en dinsdag 15 augustus, 13.30 - 16.00 uur, start buurtquiz om 14.00 uur.


 Voorzieningshart De Biezantijn, Waterstraat 146, Nijmegen.

 Erika Antvelink, langerthuisnijmegen@sterker.nl, e.antvelink@sterker.nl, 088-0017121, 06-51397783. Vooraf aanmelden is nodig.

**Griffoen - Mannencafé met mannenpraat**

 Dinsdag, 14.00 - 15.40 uur.


 De Griffoen, Voorstadslaan 267, Nijmegen.


 Team Welzijn, ontmoetingsruimtegriffoen@zzzorggroep.nl. Vooraf aanmelden is nodig.

**RijnWaal locatie St. Jozef**

**Bingo**

Op de eerste maandag van de maand wordt er een bingo georganiseerd. Er worden vier rondes gespeeld. Vervolgens is er de mogelijkheid om friet met een snack te nuttigen.


 Eerste maandag van de maand, 14.30 - 16.00 uur. Zaal open om 14.15 uur.


 € 7,50 inclusief koffie/thee (voor 4 rondes).


**Wisselend activiteiten aanbod**

Elke woensdagmiddag is er een aanbod van wisselende activiteiten, variërend van film, muziek, creatief, beweging, etc., waar mensen elkaar kunnen ontmoeten.

 Elke woensdagmiddag, 14.00 - 16.00 uur.


 € 3,- inclusief koffie/thee.


 In de zaal van St. Jozef RijnWaal, De Lentse Schoolstraat 29, Lent.

 Samantha Verriet, s.verriet@rijnwaal.nl of 06-58084615.


**Soepie Doen**

Samen een heerlijk soepje eten, vers gemaakt door vrijwilligers en elkaar ontmoeten.

 Elke maandag, 12.30 - 15.00 uur.  
Elke dinsdag, 12.30 - 15.00 uur.  
Elke donderdag, 12.30 - 15.00 uur.

 Wijkcentrum De Daalsehof / Hobbycentrum Nijmegen-Oost, Daalsehof 2, Nijmegen.


 Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl of [www.langerthuisnijmegen.nl](http://www.langerthuisnijmegen.nl).


 € 1,50.


**Stichting Platform Indische/Indonesische Organisaties Nijmegen e.o.**

**Indië Herdenking Nijmegen**

Jaarlijkse herdenking van Indische en Molukse Nijmegenaren, de slachtoffers van de Japanse bezetting van Nederlands-Indië. Deze vindt plaats in en rond het stadhuis van Nijmegen. Vooraf aanmelden is nodig.

 Dinsdag 15 augustus, inloop vanaf 19.00 uur, aanvang 19.30 uur.

 Stadhuis Nijmegen, Korte Nieuwstraat 6, Nijmegen.


 P van Riel, steunpuntnijmegen@pelita.nl, info@stichtingpion.nl of [www.stichtingpion.nl](http://www.stichtingpion.nl).


**Stichting Roze Woensdag i.s.m. Sterker en Arthouse LUX**

Op Roze Woensdag is er een speciaal programma voor Regenboog Senioren in het Roze Huis Nijmegen.


Het start om 14.00 uur en vindt plaats in het Roze Huis Nijmegen. Dit jaar met een muziekprogramma en een presentatie over de RegenboogRoutes (stadswandelingen door het roemruchte LHBTI+ verleden van Nijmegen). Er is veel tijd om bij te kletsen en we verkennen gemeenschappelijke interesses op basis van kunst en cultuur of samen wandelen of eten. Het zou zomaar kunnen gebeuren dat je een verrassende ontmoeting krijgt met een man, vrouw, X die jouw interesses deelt!




 Na het programma in het Roze Huis gaan we lekker (uit) eten en om 20.00 uur draait er in Arthouse LUX speciaal voor de gelegenheid de filmklassieker Cabaret. Mister Senior Pride Clem Bongers zal de film inleiden.

 Woensdag 19 juli, 14.00 - 22.00 uur.

 Roze Huis Nijmegen, Sint Anthoniusplaats 1, Nijmegen.

 Conny van der Aalsvoort, c.vanderaalsvoort@sterker.nl, 06-10351663 of [www.rozewoensdag.nl](http://www.rozewoensdag.nl). Vooraf aanmelden is nodig.

 De consumpties en eten zijn op eigen kosten.




**Wijkbewoners i.s.m. Sterker sociaal werk en het Gezondheidscentrum Hazenkamp Ontmoeting in de Hazenkamp**


De Ontmoeting in de Hazenkamp is voor wijkbewoners van de Hazenkamp en aanpalende wijken, vanaf 60 jaar en ouder, die elkaar graag in een informele sfeer ontmoeten. Het doel is om het netwerk van de wijkbewoners te vergroten, het gevoel te hebben ergens bij te horen waardoor de persoonlijke gezondheid en het persoonlijke welzijn wordt vergroot. Deze activiteit vindt plaats van januari t/m december met uitzondering van de maand juli i.v.m. de Nijmeegse Vierdaagse. In de maand december is er een speciale Hazenontmoeting.

**De Hazenlunch**

Samen lunchen bij Bistro van Loon (voorheen Eetcafé Jan Klaassen). Vooraf aanmelden is nodig.

 Iedere eerste woensdag van de maand, 13.00 - 15.00 uur. Bistro van Loon, Dobbelmanweg 53,


 Nijmegen.


 Aanmelden via: Bistro van Loon, 024-3553229.


 € 6,- p.p. exclusief consumpties.

**Hazenontmoeting**

Elke vierde donderdagmiddag van de maand vindt er in de zaal van de Maranatha kerk een ontmoeting plaats. Elke maand komt er een gastspreker.

 Iedere 4e donderdag van de maand, 14.00 - 16.00 uur.


 Maranthakerk, Steenbokstraat 86, Nijmegen.

 Erik Derks, e.derks@sterker.nl, 088-0011333 of [www.ghc-hazenkamp.praktijkinfo.nl/ontmoeting-in-hazenkamp](http://www.ghc-hazenkamp.praktijkinfo.nl/ontmoeting-in-hazenkamp).

**Wijkfabriek**


**Soep café**


Schuif aan voor een gezellig gesprek een gratis kop soep met brood.


 Elke woensdag van 2 augustus tot 3 september, 12.00 - 13.30 uur.

**Soep-er donderdag**

Niet hoeven koken en toch een lekkere maaltijd? Kom en geniet samen!

 Elke donderdag van 2 augustus tot 3 september, 17.30 - 19.00 uur.

 Wijkfabriek, Koninginnelaan 1, Nijmegen.

 Rob Terwisse, info@wijkfabriek.nl, 024-6758111 of [www.wijkfabriek.nl](http://www.wijkfabriek.nl)





[WWW.BINDKRACHT10.NL/ZOMERPROGRAMMA](http://WWW.BINDKRACHT10.NL/ZOMERPROGRAMMA)

