

ZOMERPROGRAMMA 2024

ACTIVITEITEN VOOR SENIOREN IN NIJMEGEN



Activiteiten en
organisaties
voor senioren in
Nijmegen



BINDKRACHT 10

Hét magazine voor leuke activiteiten en uitjes tijdens de zomer!

Hebt u zin om iets leuks te gaan doen deze zomermaanden? Bindkracht10 heeft speciaal daarvoor dit boekje gemaakt. Ieder jaar gaan we op zoek naar leuke activiteiten van organisaties die iets doen voor senioren tijdens de zomer.

U vindt in het magazine een overzicht van activiteiten die plaatsvinden in juli en augustus. De activiteiten zijn gratis of voor een klein bedrag. Ook staat er informatie in over organisaties die activiteiten, hulp of begeleiding aanbieden. Verder geven we nog leuke tips over musea en (openbaar) vervoer.

Neem voor de activiteit contact op met de organisatie. U kunt zich dan aanmelden en checken of het echt doorgaat. De contactgegevens staan bij de activiteit. De organisatoren van de activiteiten zijn zelf verantwoordelijk voor de door hun aangeboden activiteiten.

Ook tijdens de rest van het jaar gebeurt er veel. Hebt u iets leuks gezien en bent u benieuwd of dat ook buiten de zomerperiode doorgaat? Neem dan gerust contact op met de organisatie.

Het Zomerprogramma voor Senioren is gratis verkrijgbaar bij de bibliotheken, Stips, de wijkcentra van de gemeente Nijmegen, de activiteitenlocaties van Goede Dag (Sterker) en natuurlijk bij ons hoofdkantoor aan de Boekweitweg 6 in Nijmegen.

Het Zomerprogramma is er ook digitaal via: www.bindkracht10.nl/zomerprogramma

Komt u er niet uit? Dan kunt u bij de Stip terecht voor hulp.
Bel met de Stip-lijn **024-3502000**
maandag t/m vrijdag van 09:00 - 17:00

Colofon
Redactie: Bindkracht10
Fotografie: Elske Nissen (voorpagina), Mila van Egmond, Goedele Monnens
Druk: DPN Rikken Nijmegen
Oplage: 3500 exemplaren
Samenstelling: Piera van Schalm
Opmaak: Keoma Pessy

© Bindkracht10, juni 2024

Inhoudsopgave



Samen voor een sterke sociale basis

Deelnemende organisaties: Aqua Viva, Bindkracht10, Bridgeles Nijmegen, de Broederij, BUUR Brakkenstein, COIL, Club Goud, Deel de Dag, Fietsen Alle Jaren Nijmegen, Gelderse handen, Gemeente Nijmegen, GGD Gelderland-Zuid, Goede Dag, Huis van Compassie, Huis van de Nijmeegse Geschiedenis, Huis van Weezenhof, Huize Rosa, Hulpdienst Nijmegen, KBO Nijmegen, Langer Thuis, Leger des Heils, Lux, Nimma Sportzomer, OBG, Openbare Bibliotheek Gelderland-Zuid, RijnWaalzorggroep, Senior Web, Sportfondsenbad Nijmegen-West, Sterker, Stichting Gilde Nijmegen, Stichting In Paradisum, Stichting Koprol, Stichting Kwiek, Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan, Stichting Roze Woensdag, Stichting Stevenskerk, Stip, Tafeltennis Nijmegen, Villa Hamer, Vincentius Vereniging Nijmegen, Vrijwilligerscentrale Nijmegen, De Waalboog, Wegwijzer024, Wijkbewoners, De Wijkfabriek en De Zonnebloem.

Vervoer naar activiteiten

Wilt u naar een activiteit maar vindt u het lastig om er te komen? Rijdt u geen auto (meer) of vindt u het openbaar vervoer ingewikkeld? Hier wat tips voor vervoer.

AUTOMAATJE ANWB en Sterker

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 het?

U kunt via de website uw autorit aanvragen. AutoMaatje zoekt dan een vrijwillige chauffeur en laat het u weten als de match gemaakt is.

o Wat kost het?

U betaalt € 0,35 voor iedere gereden kilometer. We rekenen de kilometers vanaf het huis van de vrijwilliger. U betaalt ook de eventuele parkeerkosten. U betaalt de vrijwilliger contant op het moment dat u weer thuis bent. U kunt AutoMaatje ook inschakelen voor bv afspraken bij de dokter of in het ziekenhuis. De vrijwilliger kan u desgewenst begeleiden, tot of zelfs in de spreekkamer.

Sterker

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



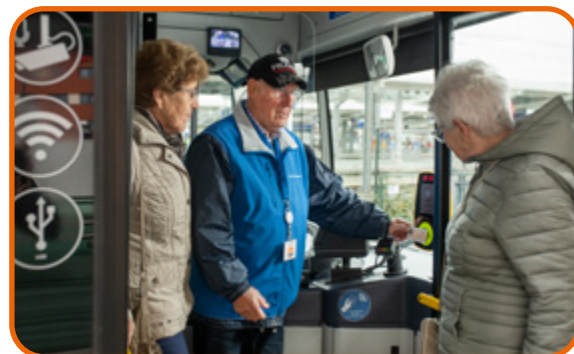
ANWB AutoMaatje



HULPDIENT NIJMEGEN

Via de Hulpdienst Nijmegen kunt u ook vervoer aanvragen. Hulpdienst Nijmegen werkt ook met vrijwillige chauffeurs. Kijk op:

www.hulpdienstnijmegen.nl of bel 024-3228280



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 u lang niet meer met de bus of trein heeft gereisd? Of heeft u een speciale vraag over reizen met het OV? Bezoek dan een OV-inloopsprekkuur of bel naar het telefonisch OV-sprekkuur. Het inloopsprekkuur is in Bibliotheek de Mariënborg. Alle data en tijden staan op de agenda, die u vindt op de site.



ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl of
www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur.
Telefonisch OV-sprekkuur: 038-30337010
5 dagen per week bereikbaar.
Bibliotheek de Mariënborg, Mariënborg 29



Tips voor activiteiten het hele jaar door

TIPS IN DE WIJK

Zoekt u informatie over uw wijk of activiteiten in de buurt? Veel wijken hebben een wijkwebsite. Voor sommige wijken is er ook info te vinden via social media zoals Facebook of Instagram.

Een overzicht van Nijmeegse wijkbladen en wijkkranten vindt u op:

www.wegwijzer024.nl/activiteit/wijkbladen

MUSEA EN OVERIGE TIPS

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.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.muzieum.nl

www.velorama.nl

www.sunsetmarch.nl

www.vantlindhoutmuseum.nl



SITES VOOR 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

LANDELIJKE ORGANISATIES

Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen

Een tegen Eenzaamheid

Eenzaam.nl

Jow!-tube

Luisterlijn

Stichting Thuisgekookt

www.anbo.nl

www.eentegeneenzaamheid.nl

www.eenzaam.nl

www.jowtube.nl

www.deluisterlijn.nl

www.thuisgekookt.nl

Ontmoeting

OBG MARKT OBG

Een wekelijkse markt in de hal van OBG waar u terecht kunt voor o.a. kaarten, sjaals en kussens.

- Elke donderdag van 10-12 uur
- OBG, Prof. Cornelissenstraat 2 (in de hal)
- gratis
- Sanne Vermeulen, s.vermeulen@obgnu

SOEPCAFÉ De Wijkfabriek

Gratis soep eten op woensdagmiddag.

- Van 24 juli tot 17 augustus elke woensdag van 12.00 uur tot 13.30 uur
- De Wijkfabriek, Koninginnelaan 1
- gratis
- Rob Terwisse, info@wijkfabriek.nl

AAN TAFEL De Wijkfabriek

Gratis maaltijd op donderdagavond.

- Vanaf 24 juli tot 17 augustus elke donderdag van 17.30 uur tot 19.00 uur
- De Wijkfabriek, Koninginnelaan 1
- gratis
- Rob Terwisse, info@wijkfabriek.nl

VRIJE INLOOP Deel de Dag Dukenburg

Bent u nieuwsgierig naar de dagbesteding van Deel de Dag Dukenburg in het Wijkcentrum Dukenburg? Kom eens binnen lopen. U bent van harte welkom.

- maandag 26 augustus t/m vrijdag 30 augustus 2024 - vrije inloop tussen 10.00 en 15.30 uur
- Deel de Dag Dukenburg, Wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 70-39
- gratis
- Jolanda Weber, Aida Tabakovic, Caroline van der Laan dukenburg@deellededag.nl

KOFFIE INLOOP VOOR WIJKBEWONERS

Sterker sociaal werk

Bij Goede Dag is er altijd iets te doen voor ouderen in Nijmegen: van koffie drinken en ontmoeting tot bewegen, creatieve activiteiten, Soepie Doen, samen koken en nog veel meer! Goede Dag is een gezamenlijk aanbod van verschillende organisaties die in de wijk of stad actief zijn.

- Iedere maandag vanaf 5 augustus van 10-12 uur
- Wijkcentrum de Schakel, Archimedestraat 9
- gratis
- Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl

KOFFIE INLOOP SCHALMEI

Bij Goede Dag is er altijd iets te doen voor ouderen in Nijmegen: van koffie drinken en ontmoeting tot bewegen, creatieve activiteiten, Soepie Doen, samen koken en nog veel meer! Goede Dag is een gezamenlijk aanbod van verschillende organisaties die in de wijk of stad actief zijn. De week van de 4daagse zijn wij gesloten verder zijn wij bereikbaar in de zomerperiode en erna.

- Iedere woensdag van 9.30 tot 11.30 behalve in de 4daagseweek (18 juli)
- Wijkcentrum de Schalmei, Symfoniestraat 204
- gratis
- Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl

KOFFIE-OGHTENDEN BUUR Brakkenstein

Op iedere doordeweekse dag zijn er koffie-ochtenden bij BUUR. Elke dag een andere vrijwilliger die een lekkere kop koffie of thee voor je zet en gezellig de tijd heeft om even te kletsen. Een gezellige manier om je dag te starten. Je mag gewoon komen binnenlopen. Op woensdag is het extra druk vanwege onze wandelgroepen.

- Maandag- tm vrijdagochtend
- BUUR Brakkenstein, Deken Hensburchstraat 2
- € 1,- per kop koffie/thee
- Merel Kops, merel@buurbrakkenstein.nl

ONTMOETEN

Sfeercafé 60+ BUUR Brakkenstein

Het sfeercafé is een nieuw BUUR-initiatief op maandagmiddagen, voor alle ouderen in de wijk. Bij het sfeercafé ben je welkom voor een cappuccino, biertje, een plakkie worst en blokje kaas. Eén keer per maand zijn er muziekactiviteiten, optredens, bingo of quizzen. Maar je kunt ook gewoon komen kletsen of een potje klaverjassen, bridgen, rikken of schaken. Wil je zelf een keer iets komen organiseren, dat kan ook! Neem dan contact met ons op.

- Iedere maandag van 14.00 tot 16.00 uur
- BUUR Brakkenstein, Deken Hensburchstraat 2
- Alleen drinken betalen
- Merel Kops, merel@buurbrakkenstein.nl

KOFFIE EN THEE DRINKEN

Leger des Heils

In onze huiskamer staat de koffie altijd klaar en ook zijn er altijd mensen aanwezig om een praatje mee te maken. Laagdrempelig en gezellig.

- Ma 14-17u, di 10-17u, wo 13-17u, do 10-16u, vr 10-17u,
- Huiskamer van de Buurt, Molenweg 97
- gratis
- Martanja Schraa, martanja.schraa@legerdesheils.nl

KOFFIEOGHTENDEN

Huis van Weezenhof

Het Huis is open voor een kopje koffie en een praatje.

- Iedere week van dinsdag t/m vrijdag van 10.00 uur tot 13.00 uur
- Weezenhof 5514 A, rode keet op het plein naast de Lidl
- koffie en thee € 1,25
- Tineke Baart of www.huisvanweezenhof.nl

(GROOT)OUDER-KIND-CAFÉ

Huis van Weezenhof

Onder het genot van een kopje koffie of drankje kunnen (groot)ouders van kinderen van 0 - 4 jaar elkaar ontmoeten terwijl de kinderen kunnen spelen.

- Iedere dinsdagochtend van 10.00 tot 13.00 uur
- Weezenhof 5514 A, rode keet op het plein naast de Lidl
- Koffie of thee € 1,25
- Tineke Baart of www.huisvanweezenhof.nl

WIJKRESTAURANT Sterker ouderenwerk

Wilt u een keertje niet zelf koken en wilt u gezellig samen én gezond eten? Kom dinsdagavond naar het wijkrestaurant in de Toermalijn. Samen met andere ouderen uit de buurt eten we elke week een lekkere verse maaltijd. Schuif gezellig aan!

- Dinsdag 17:00 - 18:00 uur
- Toermalijn, Jadestraat 116 6534 VZ
- € 7,50
- Ja, vooraf aanmelden is nodig
- Sylvia van Laanen, ouderenwerk@sterker.nl

SENIOREN ONTMOETGROEP

Sterker sociaal werk

Kom op een laagdrempelige manier in contact met anderen. Naast een kopje koffie zorgen we voor een activiteit. Van quiz tot creativiteit en van digilessen tot leuke gesprekken. Het ontmoeten staat centraal. Eigen inbreng stellen we ook op prijs. Ons doel is dat iedereen met een lach naar huis gaat.

- Vanaf 6 augustus iedere dinsdagmiddag van 12:00-16:00 uur
- Wijkcentrum De Biezantijn, Waterstraat 146
- gratis
- Ja, vooraf aanmelden is nodig
- Erika Antvelink, e.antvelink@sterker.nl

CONCERTEN, YOGA, BEWEGING, LEZINGEN, KERKDIENTEN

Villa Hamer Berg en Dal

Klassieke concerten op de zondagmiddag, kerkdienst op de eerste vrijdag van de maand incl. nagesprek met een hapje en drankje, gewoon kleinschalige en laagdrempelige activiteiten.

- Villa Hamer in Berg en Dal
- gratis
- Ja, vooraf aanmelden is nodig
- Peter Degger, p.degger@zorggroepdelaren.nl

ROUWGROEP BIJ VERLIES VAN JE PARTNER

Sterker

Als je te maken hebt met het verlies van je partner kan het helpen je ervaringen te delen met mensen die hetzelfde meemaken als jij. Bij Sterker zijn er regelmatig rouwgroepen voor mensen die hun geliefde hebben verloren. Heb je behoefte om jouw verhaal te delen met anderen?

Dan ben je welkom. Als u zich aanmeldt krijgt u meer informatie over de plaats en tijden.

- maandag 22 juli, daarna om de 14 dagen.
- Ja, vooraf aanmelden is nodig
- gratis
- Marie Louise Van der Ploeg, 088 00 11 333



Amusement en Ontspanning

BINGO

Sint Jozef Lent

Elke eerste woensdag van de maand is er bingo. U bent hier van harte welkom. We spelen 4 rondes. Een bingo kaart kost € 6,00 en hier kunt u leuke prijzen mee winnen.

- Start 14.30 en duurt tot 16.00 uur
- woensdag 3 juli, woensdag 7 augustus
- Rijnwaalzorggroep St Jozef te Lent, Lentse Schoolstraat 29, Lent
- € 6,-
- Samantha Peters, samantha.peters@rijnwaal.nl

KOOR

Huis van Weezenhof

Met plezier samen zingen, vooral populaire nummers, waarbij plezier voorop staat.

- Iedere maandagmiddag van 16.00 tot 18.00 uur
- Weezenhof 5514 A, rode keet op het plein naast de Lidl
- gratis
- Marian Vermeulen of www.huisvanweezenhof.nl

DENKSPORTMIDDAG

Huis van Weezenhof

Schaken, dammen en go voor jong en oud, voor beginners en gevorderden.

- Iedere woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur
- Weezenhof 5514 A, rode keet op het plein naast de Lidl
- gratis
- Lex Leenaars of www.huisvanweezenhof.nl
- Er is wat materiaal, maar zelf meenemen is wenselijk

BRIDGELES NIJMEGEN

Zomerbridge programma: er is geen les, maar wel de mogelijkheid tot vragen stellen en veel spellen spelen onder begeleiding. In de periode tussen het einde van de lessen en de 4-daagse week organiseren wij bridge bijeenkomsten op dezelfde dagen/tijden als de cursussen. Het doel is ervaring opdoen en routine ontwikkelen. Er worden ca. 16 spellen in 2,5 uur gespeeld en er is begeleiding door een bridge-docent. Deze bijeenkomsten vinden plaats op de volgende data:

- maandag 1 en 8 juli van 19.30 tot 22 uur in De Lindenberg
- donderdag 4 en 11 juli van 19.30 tot 22.00 uur in De Lindenberg
- woensdag 3 en 10 juli van 11.00 tot 13.30 uur in De Ark van Oost
- woensdag 3 en 10 juli van 14.00 tot 16.30 uur in De Ark van Oost
- De Lindenberg, Ridderstraat 23 of De Ark van Oost, Cipresstraat 154, Nijmegen
- € 5,-
- Ja, vooraf aanmelden is nodig
- Rob Koops, rob@bridgelesnijmegen.nl

BINGO

De Waalboog

Iedere week organiseren wij een leuke Bingo voor onze bewoners en bewoners uit de wijk.

- Iedere dinsdagmiddag vanaf 14.30 uur
- Honinghoeve, Albanystraat 7
- € 5,-
- Monique Evers, m.evers@waalboog.nl

KLASSIEK OPTREDEN MARCEL TIMMERMANS

De Waalboog

Licht klassieke muziek op piano en viool.

- Zondagmiddag 7 juli vanaf 14.30 uur
- Honinghoeve, Albanystraat 7
- € 5,-
- Monique Evers, m.evers@waalboog.nl

PRESENTATIE NIMMA OVER NIJMEEGSE VIERDAAGSE

De Waalboog

Een leuke interactieve presentatie van Nimma over de Nijmeegse Vierdaagse.

- Maandag middag 15 juli vanaf 14.30 uur
- Honinghoeve, Albanystraat 7
- € 5,-
- Monique Evers, m.evers@waalboog.nl

OPTREDEN GERTWIN ONEMANBAND ROZE WOENSDAG

De Waalboog

Leuk optreden van Gertwin Oneman met als thema Roze Woensdag ivm de Vierdaagse.

- Woensdagavond 17 juli vanaf 18.30 uur
- Honinghoeve, Albanystraat 7
- € 5,-
- Monique Evers, m.evers@waalboog.nl

MUZIEK IN BEELD

De Waalboog

Kijk deze middag naar een mooie muziekfilm.

- vrijdag 23 augustus 14.30 uur Honinghoeve
- Honinghoeve, Albanystraat 7
- € 5,-
- Monique Evers, m.evers@waalboog.nl

ROZE WOENSDAG VOOR REGENBOOGSENIOREN

Samenwerkende organisaties

Stichting Roze Woensdag, Sterker Sociaal werk, Stichting Vierdaagse feesten en Arthouse LUX organiseren weer een Roze Woensdag voor Regenboogsenioren. Een mooi en gezellig programma met muziek, samen terugkijken op de roze Nijmeegse geschiedenis en een film in Lux. Voor meer info: www.rozewoensdag.nl

- Woensdag 17 juli vanaf 14.00 uur
- Het Roze huis, St. Anthoniusplaats 1
- gratis
- Conny van der Aalsvoort, 06-10351663, c.vanderaalsvoort@sterker.nl

SPELLETJESOCHTEND

Huis van Weezenhof

onder het genot van een kopje koffie een gezelschapsspel spelen. Verschillende spellen zijn aanwezig, u kunt ook zelf een spel meenemen.

- Iedere donderdag ochtend van 10.00 tot 13.00 uur
- Weezenhof 5514 A, rode keet op het plein naast de Lidl
- gratis
- Tineke Baart of www.huisvanweezenhof.nl

SENIORENDANSVONDEN

OBG Nijmegen, seniorencafé Burgerlust

Dansen doen we meestal voor ons plezier, we dansen omdat we dat oprecht leuk en ontspannend vinden. Dansen maakt je gelukkig, daardoor voel je je beter, het stimuleert je geheugen, draagt bij aan een sterk hart, het maakt je minder stijf en flexibeler en het zorgt voor nieuwe sociale contacten. Daarom stimuleert OBG Nijmegen het dansen voor senioren. Vaste muzikanten staan garant voor een gezellige avond met foxtrot, wals; maar ook beat en linedance horen tot het repertoire. Burgerlustvrijwilligers zorgen voor bar, bediening en de gratis hapjes.

- Op 9 juli, 23 juli, 30 juli, 13 aug, 27 aug van 19.30 tot 22.30. De zaal is open om 19.00
- OBG, Prof. Cornelissenstraat 2, 6524PJ Nijmegen
- Eigen drankjes betalen
- Bets Berntsen, b.berntsen@fo.nl
- Meenemen: contant geld voor consumpties

SENIORENCOLLEGES

Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan

(OGJG) organiseert colleges voor senioren, gegeven door studenten. De colleges gaan over de meest prikkelende en uiteenlopende onderwerpen. Studentdocenten vertellen gepassioneerd over hun vakgebied en gaan met u in gesprek over thema's als het brein, filosofie, kunstgeschiedenis of kunstmatige intelligentie. Zo blijven we een leven lang leren. Door dit college te volgen, daagt u uzelf en uw brein uit en komt u tegelijkertijd in contact met andere gelijkgestemde senioren en een andere generatie!



Foto: Mila van Egmond

De digitale transformatie

Leer in dit seniorencollege meer over Kunstmatige Intelligentie en hoe data ons dagelijks leven beïnvloedt.

- 3 juli 2024, 19:00 - 20:00 uur
- € 5,15

Seniorencolleges: Russische taal & cultuur

Leer in deze seniorencolleges meer over het cyrillische alfabet en Russische muziek.

- 4 en 11 juli van 15:00 - 16:00 uur
- Online, aanmelden kan via www.ogjg.nl/colleges
- € 9,75

Seniorencolleges: Het menselijk lichaam

Leer in deze seniorencolleges meer over de biologische klok en slaap en hoe darmbacteriën emoties beïnvloeden.

- 16 en 23 juli van 19:00 - 20:00 uur
- € 9,75

Seniorencollege: Mantelzorg in balans

Leer in dit seniorencollege meer over gedragsverandering en balans bij mantelzorgers.

- 24 juli van 15:00 - 16:00 uur
- € 5,15

Voor de seniorencolleges is online aanmelden noodzakelijk via:

- www.ogjg.nl/colleges
- [Emma van Kampen, info@ogjg.nl](mailto:emma@ogjg.nl)
- [Meenemen: Een computer/laptop/tablet om het online college te kunnen volgen](#)

OUDHOLLANDSE SPELLETJESMIDDAG Deel de Dag Dukenburg

Verschillende spelletjes zoals sjoelen, ballenbak, ganzenbord, mens-erger-je-niet in kleine groepjes.

- [maandag 1 juli, woensdag 10 juli, maandag 5 augustus, donderdag 22 augustus van 13.30-15.30 uur](#)
- [Deel de Dag Dukenburg, Wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 70-39](#)
- gratis
- [Jolanda Weber, Aida Tabakovic, Caroline van der Laan dukenburg@deelledag.nl](#)

ZANGMIDDAG

Deel de Dag Dukenburg

Samen met enkele leden van het Stadtkoor zingen we bekende liedjes van vroeger

- [Donderdag 8 augustus 2024, 14.00-15.30 uur](#)
- [Deel de Dag Dukenburg, Wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 70-39](#)
- gratis
- [Jolanda Weber, Aida Tabakovic, Caroline van der Laan, dukenburg@deelledag.nl](#)

LEZING IN AQUA VIVA

Aqua Viva

Jo Berden vertelt over de Romeinen in Nijmegen. Een beeldverhaal. (15 v.Chr. - 400 n.Chr.)

- [Dinsdag 9 juli. Aanvang 15.30 uur, inloop vanaf 15.15 uur.](#)
- [Aqua Viva, Heijendaalseweg 290](#)
- [€ 3,50 dit is incl. een kopje koffie of thee](#)
- [Petra Hiddinga, phiddinga@aquaviva.nl](#)

FILMS IN AQUA VIVA

Voor al deze films geldt:

- [De films beginnen om 15.30 uur. Inloop vanaf 15.15 uur](#)
- [Aqua Viva, Heijendaalseweg 290](#)
- [€ 3,50 dit is incl. een kopje koffie of thee](#)
- [Petra Hiddinga, phiddinga@aquaviva.nl](#)

Het geheim achter het meesterwerk.

Wat is het verhaal achter de grote meesterwerken? En hoe kwamen ze tot stand? In deze afleveringen

onderzoekt Waldemar Januszczak de schilderijen van Gainsborough De heer en mevrouw Andrews' en Rembrandt De anatomische les van Nicolaas Tulp'.

- [Dinsdag 2 juli.](#)

De Middeleeuwen een tijdperk van licht. 'De kunst van de Islam'.

In deze prestigieuze BBC-serie laat kunstexpert Waldemar Januszczak zien dat, gedreven door nieuwe ideeën en religies, volkeren in de middeleeuwen grote prestaties leverden op het gebied van kunst. Hij onderzoekt beroemde kunstcollecties en vormt zich het beeld dat de middeleeuwen eigenlijk een tijdperk van licht was.

- [Dinsdag 16 juli](#)

De BBC documentaire 'Life'.

Een nieuwe mijlpaal in de geschiedenis van de natuurdocumentaires.

- [Dinsdag 23 juli](#)

De Middeleeuwen een tijdperk van licht. 'De Karolingen'.

In deze prestigieuze BBC-serie laat kunstexpert Waldemar Januszczak zien dat, gedreven door nieuwe ideeën en religies, volkeren in de middeleeuwen grote prestaties leverden op het gebied van kunst. Hij onderzoekt beroemde kunstcollecties en vormt zich het beeld dat de middeleeuwen eigenlijk een tijdperk van licht was.

- [Dinsdag 30 juli](#)

Black Robe.

In de 17de eeuw trekt de jonge jezuïet Laforgue de Noord-Amerikaanse wildernis in met de missie de inheemse bevolking die men als 'wilden' beschouwt, te bekeren en hun ziel te redden. Daarbij krijgt hij hulp van Daniel, een Franse timmerman, en de Indiaanse chieft Chomina. De tocht wordt een ware overlevingstocht, waarin Laforgue langzamerhand steeds meer respect krijgt voor de indianen.

- [Dinsdag 6 augustus](#)

Erik of het kleine insectenboek.

De tienjarige Erik is een dromer die zich liever bezighoudt met fantaseren over zijn geheime liefde Rosalie dan met het voorbereiden van een spreekbeurt voor school. Als hij onverwachts de kans krijgt om een nacht lang tussen de insecten te leven ontdekt hij een magische wereld vol avontuur. Alle insecten willen meer weten van die rare tweevoeter die ineens uit de lucht komt vallen en alles over hun gewoonten weet. Na een onvergetelijke nacht waarin hij veel geleerd heeft staat hij de volgende dag weer voor de klas en houdt een spreekbeurt waar de vonken vanaf vliegen.

- [Dinsdag 13 augustus](#)

Never Ending story.

Prachtige klassieke fantasierijke film over een jongen die het oude boek The Neverending Story leest. Het boek gaat over een jongen die het fantasierijk Fantasia kan redden van boze krachten. Zijn fantasie en de werkelijkheid gaan echter door elkaar lopen.

- [Dinsdag 20 augustus](#)

Natuur documentaire: De Pelsrob: Niet alleen lief en aardig.

De pelsrob is een populair dier, met zijn mooie grote ogen en zijn zachte vacht. Maar in de ijsskoude zeeën van Antarctica laat hij zich van een heel andere kant kennen. Deze documentaire volgt een jong mannetje dat leeft op een afgelegen vulkanisch eiland. Een vijandige wereld, waarin hij door schade en schande wijs moet worden in de strijd om te overleven. En wat blijkt: die vertederende pelsrob is een echte killer!

- [Dinsdag 27 augustus](#)



RECREATIEVE TOCHT IN EEN FIETSRIKSJA VOOR MINDER MOBIELE PASSAGIERS

Fietsen alle jaren Nijmegen

Onze vrijwillige riksja-piloten nemen een of twee minder mobiele passagiers (of 1 minder mobiele passagier met begeleiding) mee in een riksja voor een tochtje in en rond Nijmegen. De riksja's hebben een lage instap, zodat u gemakkelijk in kunt stappen. Lekker in je eigen tempo genieten van het weer en de omgeving. De ritjes zijn gratis en duren 1 tot 2 uur.

- [Meer info via: www.fietsenallejaren.nl/nijmegen](http://www.fietsenallejaren.nl/nijmegen)
- [Passagiers uit Nijmegen worden in principe thuis opgehaald.](#)
- gratis
- [Vooraf aanmelden](#)
- [Pieternelle Knapen, fietsenallejarennijmegen@gmail.com](mailto:pieternelle.knapen@fietsenallejarennijmegen@gmail.com)

CAMPINGLIFE

Huize Rosa

Een tweedaags festijn Bij Huize Rosa.

Op woensdag 3 juli begint het om 12.00 uur met een maaltijd in de Macaroni Tent, gevolgd door waterspellen in de tuin om 15.00 uur. We sluiten de dag af om 17.00 uur met een broodje kroket of frikandel.

Op donderdag 4 juli starten we om 10.30 uur met koffie en thee, gevolgd door een lunch met broodjes vlees en salade om 12.00 uur. Om 15.00 uur is er een buiten-Bingo middag en om 17.00 uur sluiten we af met een souper. De avond wordt om 19.00 uur afgesloten met een muziekavond.

- [Woensdag 3 juli en donderdag 4 juli](#)
- [Kosten: maaltijd € 7,50 spel € 4,- souper € 5,- muziekavond € 5,-](#)
- [Vooraf aanmelden](#)
- [Ayse Özcan, 024- 3710300 of 06-43562137](#)

PICKNICK

Huize Rosa

Een gezellige picknick op het terras van de Zusters Dominicanessen van Neerbosch.

- [Donderdag 18 juli om 15.00 uur](#)
- [Zorgcentrum Huize Rosa, Rosa de Limastraat 10](#)
- [Kosten € 10,-](#)
- [Vooraf aanmelden](#)
- [Ayse Özcan, 024- 3710300 of 06-43562137](#)

ROSAFEEST

Huize Rosa

In en om de tuin van Huize Rosa organiseren we het jaarlijkse Rosafeest. Het Rosafeest is een jaarlijks terugkerend feest ter ere van de feestdag van de Heilige Rosa de Lima, naamgeefster van onze organisatie. Het feest is voor bewoners van Huize Rosa, familie, medewerkers en vrijwilligers, bewoners van Catharinahof, Tristan en Isolde, Hendrik de Keijzerstraat en uitdrukkelijk ook voor bewoners uit de wijk. Kortom, iedereen is van harte welkom. Dit jaar gaan we genieten van het buitenleven: diverse muziekoptredens en een braderie.

- [Donderdag 23 augustus van 15.00 tot 19.00 uur](#)
- [Zorgcentrum Huize Rosa, Rosa de Limastraat 10](#)
- [Gratis](#)
- [Ayse Özcan, 024- 3710300 of 06-43562137](#)
- [Meenemen: zowel pinpas voor consumptiebonnen als contant geld voor bij de kraampjes](#)

Bewegen

GYMMEN

Sint Jozef

Elke dinsdag ochtend is er gym in St. Jozef. U kunt kiezen uit twee tijden: de eerste gym wordt gehouden van 10.00 tot 10.45 uur en de tweede gym is van 11.00 uur tot 11.45 uur

- Elke dinsdagochtend
- Rijnwaalzorggroep St Jozef te Lent, Lentse Schoolstraat 29, 6663CP Lent
- U heeft hier een abonnement voor nodig
- Ja, vooraf aanmelden is nodig
- Diny Welling, diny.welling@rijnwaal.nl

SPORTEN IN DE TUIN

De Broederij

Iedere dinsdagochtend kunt u sporten in de tuin van de Broederij. De inhoud en de intensiteit worden door de docent aangepast aan de deelnemers. Iedereen is dus van harte welkom, ook de mensen die niet (lang) kunnen staan. Zij kunnen de oefeningen doen op een stoel. Na het sporten bent u van harte welkom in De Broederij voor een kop koffie of thee. Rond 12.00 uur staat bovendien een heerlijk soepje voor u klaar.

- Dinsdagen van 10.30 tot 11.30 uur aanmelden tot de maandag ervoor tot 18.00 uur
- De Broederij, Nieuwstadweg 37
- gratis
- Anne Blaauw, 024 679 32 32 of info@debroederij.nl
- Meenemen: kleding waar je in kunt bewegen

ONTMOETEN, BEWEGEN, MUZIEK

Stichting Kwiek Nijmegen

Ontmoeten, bewegen (op muziek), (live)muziek en 'dansen'.

- Elke woensdagmiddag van 13.30-16.00 uur
- Maranathakerk, Steenbokstraat 86
- gratis
- Hans Hermes, hanshermes3@gmail.com

TAFELTENNIS

Tafeltennis Nijmegen

Tafeltennis, vrij spelen en trainingen.

- In overleg, op verschillende dagen en tijden per week
- Luciaweg 9
- De eerste vier keren zijn gratis
- Ja, vooraf aanmelden is nodig
- René Derkse, 0651459975 of accommodatie@tafeltennisnijmegen.nl

- Meenemen: binnensportschoenen, niet buiten gedragen.

STADSWANDELINGEN MET GIDS IN NIJMEGEN

Gilde Nijmegen

Een route door het centrum van Nijmegen waarbij de gids verhalen vertelt over de geschiedenis van de stad, de historische panden die we bezoeken en andere mooie verhalen die verband houden met onze oudste stad van Nederland.

- Elke woensdag- en zaterdagmiddag om 14.00 uur
- Start van de wandeling is bij de Mariëburgkapel. Mariëburg 26, Nijmegen
- € 5,- p.p.
- Janny Pijnappels van Kempen, infodesk@gildenijmegen.nl



FIETSTOCHT IN REGIO NIJMEGEN MET GIDS

Gilde Nijmegen

Een mooie fietstocht vanuit het centrum van Nijmegen door de mooie omgeving van de stad. De deelnemers zorgen zelf voor een goede fiets en een lunchpakket. Bij mooi weer lunchen in de open lucht. De fietstocht duurt, incl. 2 pauzes, ca. 5 uur.

- Elke donderdagochtend om 10:00 uur
- Start op het Kelfkensbos
- € 2,- p.p.
- Ruud Schilder, infodesk@gildenijmegen.nl
- Meenemen: fiets, lunchpakket en eventueel regenkleding

BEKLIMMING VAN DE ST. STEVENSTOREN

Gilde Nijmegen

Beklimming van de St. Stevenstoren. De beklimming heeft ca. 200 treden. Bij aankomst boven op de trans is er een prachtig uitzicht over de stad, de Betuwe en de rivier.

- Maandag van 11.00 - 13.00 uur, woensdag en zaterdag van 14.00 - 16.00 uur. Elke eerste zondag van de maand van 14.00 - 16.00 uur.
- St. Stevenstoren
- € 5,- p.p.
- Peter Kuipers, infodesk@gildenijmegen.nl

WANDELING IN DE NATUUR

Gilde Nijmegen

De wandeling start op het centraal station in Nijmegen waar de deelnemers met de bus vertrekken naar het startpunt, dat elke week verschillend is. De groep wordt begeleid door onze gidsen. Onderweg is er een pauze, in de buitenlucht of binnen. De wandeling eindigt altijd in de buurt van een bushalte.

- Elke dinsdagmiddag om 13.30 uur
- Start is bij de rechteringang van het station in Nijmegen. De route is per week anders.
- € 2 p.p.
- Henk van Groenestijn, infodesk@gildenijmegen.nl
- Meenemen: OV kaart, goede wandelschoenen en een consumptie voor tijdens de pauze

RACKETSPORT EVENT

Nimma Sportzomer

Als onderdeel van de Nimma Sportzomer hebben mensen de mogelijkheid om tennis, badminton, padel en tafeltennis te ervaren.

- Woensdag 10 juli 10:00 - 12:00 uur
- TPV Lindenholt, De Wellenkamp 1150
- gratis
- Pim de Ruijter, lindenholtssport@nijmegen.nl
- Meenemen: sportkleding

WALKING BASKETBAL

Nimma Sportzomer

Als onderdeel van de Nimma Sportzomer hebben mensen de mogelijkheid om Walking basketbal te ervaren. Dit is in samenwerking met basketbalvereniging de Wildcats.

- Woensdag 24 juli 09:00 - 10:30 uur
- 3x3 Basketbalveld Dukenburg, Van Schuylenburgweg 18
- gratis
- Bart de Lange, dukenburginbeweging@nijmegen.nl
- Meenemen: sportkleding

WALKING ATLETIEK

Nimma Sportzomer

Als onderdeel van de Nimma Sportzomer hebben mensen de mogelijkheid om Walking Atletiek te ervaren. Dit is in samenwerking met Nijmegen Atletiek.

- Woensdag 31 juli 10:00 - 12:00 uur
- Nijmegen Atletiek, Heemraadstraat 3
- gratis
- Karlijn Groeneveld, middenzuidsport@nijmegen.nl
- Meenemen: sportkleding

WALKING SPORTS

Bootcamp, wandelen en walking voetbal voor volwassenen en senioren.

- Woensdag 3 juli, 7 augustus, 14 augustus, 21 augustus, 28 augustus van 10:00 - 11:00
- De Eendracht, Steinweglaan 3
- gratis
- Susanne van Rooijen, s.van.rooijen@nijmegen.nl
- Meenemen: sportkleding



Foto: Elske Nissen

FITNESS OP MAAT

Wij bieden Fitness op maat aan in de Sint Maartenskliniek onder begeleiding van een bewegingsagoog/fysiotherapeut. Het is voor mensen die wat meer begeleiding willen/nodig hebben en dit niet kunnen vinden in de reguliere fitness-scholen.

- Maandagavond 8 juli, 22 juli, 29 juli, 5 aug en 12 aug van 18:00 tot 20:30 uur
- Sint Maartenskliniek, Hengstdal 3, Ubbergen
- € 7,50
- Ja, vooraf aanmelden is nodig
- Johanneke Lens, johanneke@stichtingkoprol.nl, 06-22209753

WANDELCLUB

Huis van Weezenhof

Onder begeleiding van een fysiotherapeut 1 uur wandelen door Weezenhof of Vogelenzang, met tussendoor lichte oefeningen voor spieren en gewrichten, afsluitend kan een kop koffie gedronken worden.

- iedere woensdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur

- Weezenhof 5514 A, Rode keet naast de Lidl
- 1 keer gratis meelopen, daarna € 20,- voor 10 deelnames
- Lex Leenaars, info@fysiotherapie-nijmegen.com of in Huis van Weezenhof
- Meenemen: makkelijke wandelkleding

SENIOR AQUA FIT Sportfondsenbad West

Een half uur heerlijk bewegen in het water. U kunt overall staan en het water heeft een aangename temperatuur. U krijgt oefeningen om o.a. soepel te blijven, kracht te behouden, motoriek te onderhouden. Na het bewegen kunt u samen een lekkere kop koffie of thee drinken in onze horeca.

- t/m 4 juli: dinsdag 10.00-10.30 uur, 10.30-11.00 uur en 11.00-11.30 uur. Donderdag 10.30-11.00 uur en 11.00-11.30 uur.
- Op dinsdag 9, 23, 30 juli, 6 en 13 augustus: 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, 6543 VW
- losse deelname, incl. koffie/thee € 8,50
Kaart voor 10 keer: € 70,- excl barcodekaart.
- Rian Koedam, r.koedam@sportfondsen.nl
- Meenemen: zwemkleding, handdoek, slippers



KOERSBAL OBG

Ook zin om een balletje te gooien? Speel dan een potje koersballen samen met ons!

- Elke donderdagochtend van 10:00 - 11:30 uur
- OBG, prof. Cornelissenstraat 2, in het Atelier
- gratis
- Ja, vooraf aanmelden is nodig
- Mevrouw van Walraven, 06-52103127 of Henk van Kempen, 06-170014791

JEU DE BOULES OBG

Hét zomerse spel dat iedereen kent; Jeu de Boules! Ook zin om mee te spelen?

- Elke woensdagmiddag (indien goed weer) van 14:00 - 16:00 uur
- OBG, Prof. Cornelissenstraat, buiten voor het terras, naast de vijver
- gratis
- Ja, vooraf aanmelden is nodig
- Mevrouw van Walraven, 06-52103127

Creatief

VRIJ SCHILDEREN Huis van Weezenhof

Met 4 tot 6 mensen samen schilderen en elkaar inspireren.

- iedere maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur
- Weezenhof 5514 A, rode keet naast de Lidl
- gratis
- Tineke Baart of www.huisvanweezenhof.nl
- eigen schilderspullen meenemen

TEXTIELE WERKVORMEN Huis van Weezenhof

samen creatief bezig zijn, breien, quilten e.d.

- iedere dinsdagmiddag tussen 13.00 uur en 16.00 uur
- Weezenhof 5514 A, rode keet naast de Lidl
- gratis
- Tineke Baart of www.huisvanweezenhof.nl
- Eigen handwerkje meenemen

CREATIEVE MIDDAG Deel de Dag Dukenburg

Kaarten maken, kraaltjes, schilderen, tekenen, diamond painting.

- Dinsdag 16 juli en dinsdag 13 augustus 2024 - 13.30-15.30 uur
- Deel de Dag Dukenburg, Wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 70-39
- gratis
- Jolanda Weber, Aida Tabakovic, Caroline van der Laan, dukenburg@deeldedag.nl

LOL MET WOL Sterker sociaal werk

Bij Lol met Wol heeft u een activiteit met wijkbewoners onder het genot van een kopje

koffie of thee. Gezellig een praatje maken tijdens het breien, haken of andere gezellige seizoensactiviteiten. Aansluitend kunt u gebruik maken van Soepie doen, hiervoor vragen wij een bijdrage van € 1,50 euro

- Iedere maandag tussen 10:00-13:00 uur de gehele zomer, behalve de 4daagse week
- Wijkcentrum de Schalmey, Symfoniestraat 204
- € 1,50 voor de soep
- Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl

Digitaal vaardig

DIGITAAL CAFÉ Senior Web en Bibliotheek

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.

- Donderdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur
- Bibliotheek de Marienburg, Marienburg 29
- gratis
- Gert Jupijn of Leo Harms, 06-13885507
- Meenemen: je eigen tablet, smartphone of laptop

Kunst, cultuur en levensbeschouwing

BEERS AND BALLADS BUUR Brakkenstein

Zondag 25 augustus is het weer zover, Beers & Ballads bij BUUR. Onder genot van een (speciaal)biertje en een lekker hapje kun je komen genieten van lokaal muzikaal talent!

De aankondiging van de band kun je tegen die tijd op de website of facebook zien. Tot dan!

buurnijmegen.nl/buur-brakkenstein

- 25 augustus vanaf 14.30 uur
- BUUR Brakkenstein, Deken Hensburchstraat 2
- Merel Kops, merel@buurbrakkenstein.nl

RONDLEIDINGEN OP 2 MONUMENTALE BEGRAAFPLAATSEN IN NIJMEGEN Stichting In Paradisum

- Rondleidingen op 2 begraafplaatsen in Nijmegen.

- Zaterdag 27 juli : 12.00 uur rondleiding begraafplaats Stenenkruisstraat (in het Julianapark)
- Zondag 28 juli: 14.00 uur rondleiding begraafplaats Daalseweg, symboliek en ornamenten
- Zondag 28 juli: 15.00 uur rondleiding begraafplaats Daalseweg, grafmonumenten met een verhaal
- Begraafplaatsen Daalseweg en Stenenkruisstraat
- gratis
- Peter van Schaijk, schaijk45@gmail.com

EXPOSITIE

Huis van de Nijmeegse Geschiedenis

In het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis is twee maanden lang de expositie 'Anderhalve eeuw Dominicuscollege' te zien. Dit jaar sluit deze bijzondere onderwijsinstelling in Nijmegen na 168 jaar haar deuren. Een school is nooit helemaal weg. Ze leeft voort in de herinnering van iedereen die er werkte en opgroeide. De expositie is bedoeld voor iedere geïnteresseerde en speciaal voor hen die er een herinnering aan heeft en het Dominicus wil komen uitzwaaien.

- Vanaf dinsdag 18 juni tot en met 18 augustus
- Huis van de Nijmeegse Geschiedenis, Mariëburgkapel, Mariëburg 26.
- gratis
- Eline Alberts of www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl/events/dominicus-uitzwaaien/

LITERAIRE PREEK ÖZCAN AKYOL OBGZ en Stichting Stevenskerk Nijmegen

Bibliotheek Gelderland Zuid en Stichting Stevenskerk Nijmegen organiseren zes literaire preken op zondag. Tijdens de Vierdaagsefeesten spreekt op zondag 14 juli Özcan Akyol de kerk toe.

- 14 juli 2024
- Stevenskerk Nijmegen
- Tickets kosten € 11,50 voor bibliotheekleden, Vrienden en Steveniers en jongeren t/m 30 jaar, en € 14,- voor overige bezoekers.
- Tickets zijn verkrijgbaar via de website van de Stevenskerk: www.stevenskerk.nl



Organisaties en diensten voor senioren

CENTRUM ONTMOETING IN LEVENSVRAGEN (COIL)

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.
info@coil-net.nl, 06-34778798 of www.ontmoetinginlevensvragen.nl.

CLUB GOUD

Zet zich in om alle ouderen in Nederland zo lang mogelijk verbonden te houden met de maatschappij. Club Goud heeft ook "Nijmeegs Shownieuws", een whatsapp groep voor Nijmeegse 55+ers waar wekelijks het cultuuraanbod van Nijmegen wordt gedeeld. U kunt lid worden via Club Goud.
hallo@clubgoud.com of www.clubgoud.com.

GELDERSE HANDEN

Gelderse Handen is dé plek om tof vrijwilligerswerk te vinden in Zuid-Oost Gelderland.
algemeen@vwc-nijmegen.nl, 024-8200020 of www.geldersehanden.nl/nijmegen.

GEMEENTE NIJMEGEN - SPORTBEDRIJF

Team Sportontwikkeling kan u helpen met vragen over sport en bewegen in Nijmegen. Voor senioren organiseert de gemeente speciale sport- en beweegactiviteiten. Er zijn ook beweegroutes en ommetjes (om te wandelen) in de buurt.
sportontwikkeling@nijmegen.nl, telefoon 14-024 of www.nijmegen.nl/sport.
Info over de KWIEK-beweegroutes vindt u op www.nijmegen.nl/diensten/sport/beweegroutes.

GGD GELDERLAND-ZUID

Samenwerkingsprogramma 'Gezond ouder worden Nijmegen' geeft informatie en tips over gezondheid en gezond ouder worden.
nalbertz@ggdgelderlandzuid.nl, 06-22119706, www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl

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. Goede Dag vindt u in Oud-West, Neerbosch-Oost, Zuid, Willemskwartier en Oost.
info@goededagnijmegen.nl, 06-57397895 of www.goededagnijmegen.nl.

HUIS VAN COMPASSIE

Het Huis van Compassie is een laagdrempelige plek waarin vele verschillende activiteiten plaatsvinden. Onze werkterreinen zijn: ontmoeting, maaltijden, praktische hulp, vluchtelingen en natuur en milieu.
[Pieter Poels](mailto:Pieter.Poels@huisvancompassienijmegen.nl), poels@huisvancompassienijmegen.nl, 06-27274789 (bereikbaar op maandag t/m donderdag) of www.huisvancompassienijmegen.nl.

HULPDIENT NIJMEGEN

Brengt vrijwilligers in contact met mensen voor bijvoorbeeld een praatje of een spelletje, hulp met kleine klusjes in huis of tuin, gaan mee naar buiten voor een wandeling, een boodschap, een stuk fietsen etc.
www.hulpdienstnijmegen.nl, hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl, 024-3228280

KBO NIJMEGEN

KBO Nijmegen heeft een veelzijdig, kleurrijk aanbod van activiteiten. Zij ijveren voor behoud van koopkracht en adviseren over welzijn, wonen en veiligheid.
kbo.nijmegen@gmail.com, 024-3774685 (dinsdag- en donderdagmiddag van 16.00 uur tot 18.00 uur) of www.kbo-nijmegen.nl.

LANGER THUIS NIJMEGEN (ONDERDEEL VAN STERKER SOCIAAL WERK)

Langer Thuis Nijmegen biedt informatie en advies over praktische hulp, plezier in uw dag en een veilig huis. Op de website vindt u een totaaloverzicht.
langerthuisnijmegen@sterker.nl, 088-0017121 of www.langerthuisnijmegen.nl.

MAATJESPROJECTEN NIJMEGEN (VRIJWILLIGERSCENTRALE NIJMEGEN)

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. Kijk op de website voor meer informatie.
[Peter Schoenmakers](mailto:Peter.Schoenmakers@vwc-nijmegen.nl), p.schoenmakers@vwc-nijmegen.nl 06-25636561 of www.maatjesnijmegen.nl

OPENBARE BIBLIOTHEEK GELDERLAND ZUID

In de bibliotheek kun je boeken (ook grootletterboeken), tijdschriften en andere materialen lenen. Maar er is meer te doen, bijvoorbeeld:

- Digitaal Café ism Senior Web: voor al je vragen over de computer, telefoon of tablet
- Taalcafé: oefenen met Nederlands spreken
Informatiepunt Digitale Overheid: hulp bij digitale overheidszaken
- Diverse lezingen
Het actuele programma vindt u op www.obgz.nl/agenda marienburg@obgz.nl, 024-3274911

STERKER OUDERENWERK EN CLUB GOUD ORGANISEREN IN DE ZOMERPERIODE: "KUNST & CULTUUR ON TOUR".

Ga mee op uitstapjes naar kleine ateliers, voorstellingen, musea in Nijmegen of erbuiten met aandacht voor de verschillende kunstvormen. Je kunt je los inschrijven voor één of meerdere dagen naar keuze. De eigen bijdrage kan per keer verschillen. Bel voor het actuele rooster naar Sterker ouderenwerk via 088 - 00 171 21 of kijk op www.sterkerouderenwerk.nl

VINCENTIUS VERENIGING NIJMEGEN

De Vincentius Vereniging Nijmegen wil armoede en eenzaamheid in Nijmegen en omstreken verzachten. Zij bieden o.a. laagdrempelige sportlessen, gezonde daghappen en andere activiteiten.
info@vincentiusnijmegen.nl, 024-8440095 of www.vincentiusnijmegen.nl.

VRAAG HULP NIJMEGEN

Website van de gemeente Nijmegen die u de weg wijst naar de juiste organisatie als u ergens hulp bij nodig hebt.
www.vraaghulpnijmegen.nl

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@sterker.nl of www.wegwijzer024.nl.

ZONNEBLOEM

De vrijwilligers zetten zich in voor mensen vanaf 18 jaar met een lichamelijke beperking door hen te bezoeken en/of activiteiten te ondernemen.
[Henny van Santen](mailto:Henny.van.Santen@024-3430443) 024-3430443 of www.zonnebloem.nl





Bindkracht10

Bindkracht10 zet zich in voor de mensen van Nijmegen. U kent ons van de Stip, opbouwwerk, jongerenwerk, kinderwerk, hulp bij geldzaken, opvoedondersteuning en tientallen andere diensten en projecten. Meer informatie over wat wij doen vindt u op onze website www.bindkracht10.nl.

Wij helpen u graag bij het ontmoeten van andere mensen, het vinden van en meedoen aan activiteiten, het doen van vrijwilligerswerk of bij het organiseren van nieuwe activiteiten in uw wijk. We denken bijvoorbeeld graag met u mee over:

- [Ontmoetingsactiviteiten](#)
- [Samen eten](#)
- [Informatiebijeenkomsten](#)
- [Omgaan met geld en post](#)
- [Contact onderhouden via internet](#)
- [Het delen van verhalen over vroeger](#)
- [Het zoeken naar geschikt vrijwilligerswerk in de wijk](#)
- [De weg vinden naar de juiste instantie.](#)

Neem contact op met de opbouwwerker of Stip bij u in de wijk of bel naar de Stip-lijn 024-3502000. Een overzicht van de contactgegevens van de opbouwwerkers en de Stip vindt u op:

 www.bindkracht10.nl/opbouwwerk

De Stip en de Stiplijn

Bij de Stip kunt u allerlei vragen stellen. Bijvoorbeeld over een moeilijke brief of dingen die u moet regelen. Ook als u zorgen hebt over uzelf, een familielid of een buur, dan kunt u bellen. Wilt u praten in een andere taal? Dat kan ook, de Stiplijn zorgt dat iemand terugbelt die uw taal spreekt. De Stips zijn er ook voor ontmoeting en verbinding: bijvoorbeeld als u nieuw bent in de wijk en in contact wilt komen met andere mensen. Of loop gewoon binnen voor een kopje koffie of 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. De vrijwillige bewoners spelen een belangrijke rol in de Stips, zij zijn het beste op de hoogte van wat er speelt in de wijk. Zij beantwoorden de vragen van de bewoners, ondersteund door een werkbegeleider.

De Stips zijn in de wijken van Nijmegen. Nu zijn er al 11 Stips verspreid over Nijmegen, waarvan 1 JongerenStip. U kunt uw vragen ook telefonisch of digitaal stellen. Op de website vindt u meer informatie over de locaties en over de openingstijden.

Contact opnemen met de Stip

Stip-lijn 024-3502000
vraag@stipnijmegen.nl of via
 het contactformulier op
www.stipnijmegen.nl



Kalender maand juli

Zaterdag 29 juni

Stadswandeling met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
 Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Zondag 30 juni

Klassiek concert in Villa Hamer

Maandag 1 juli

Koor in Huis van Weezenhof
 Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
 Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
 Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
 Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmei
 Oudhollandse spelletjesmiddag bij Deel de Dag
 Dukenburg
 Bridge in de Lindenberg

Dinsdag 2 juli

Bingo in de Honinghoeve
 Film in Aqua Viva
 Gymmen bij Sint Jozef
 Sporten in de tuin van de Broederij
 Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen
 Textiele werkvormen in Huis van Weezenhof
 (Groot)Ouder-Kind café in Huis van Weezenhof
 Wijkrestaurant in De Toermalijn
 Senior Aqua Fit in Sportfondsenbad West

Woensdag 3 juli

Denksportmiddag in Huis van Weezenhof
 Ontmoeten, bewegen, muziek door Stichting Kwiek Nijmegen
 Stadswandelingen met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
 Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
 Wandelclub bij Huis van Weezenhof
 Jeu de Boules bij OBG
 Koffie inloop bij Goede Dag in De Schalmei
 Seniorencollege door Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan
 Campinglife bij Huize Rosa
 Walking Sports bij De Eendracht
 Bingo bij Sint Jozef
 Bridge in de Ark van Oost
 Walking sports door Nimma Sportzomer

Donderdag 4 juli

Spelletjesochtend in Huis van Weezenhof
 Koersbal bij OBG
 OBG Markt bij OBG
 Digitaal Café door Senior Web en Bibliotheek
 Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen
 Senior Aqua Fit in Sportfondsenbad West
 Seniorencollege door Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan
 Campinglife bij Huize Rosa
 Bridge in de Lindenberg

Vrijdag 5 juli

Kerkdienst bij Villa Hamer

Zaterdag 6 juli

Stadswandeling met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
 Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Zondag 7 juli

Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
 Klassiek concert in Villa Hamer
 Klassiek optreden in de Honinghoeve

Maandag 8 juli

Koor in Huis van Weezenhof
 Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
 Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
 Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
 Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmei
 Bridge in de Lindenberg
 Fitness op maat in Sint Maartenskliniek

Dinsdag 9 juli

Bingo in de Honinghoeve
 Lezing in Aqua Viva
 Gymmen bij Sint Jozef
 Sporten in de tuin van de Broederij
 Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen
 Textiele werkvormen in Huis van Weezenhof
 (Groot)Ouder-Kind café in Huis van Weezenhof
 Wijkrestaurant in De Toermalijn
 Senior Aqua Fit in Sportfondsenbad West
 Seniorendansavond in OBG

Woensdag 10 juli

Denksportmiddag in Huis van Weezenhof
 Ontmoeten, bewegen, muziek door Stichting Kwiek Nijmegen
 Stadswandelingen met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
 Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
 Wandelclub bij Huis van Weezenhof
 Jeu de Boules bij OBG
 Koffie inloop bij Goede Dag in De Schalmei
 Bridge in de Ark van Oost
 Oudhollandse spelletjesmiddag bij Deel de Dag
 Dukenburg
 Racketsport event door Nimma Sportzomer

Donderdag 11 juli

Spelletjesochtend in Huis van Weezenhof
 Koersbal bij OBG
 OBG Markt bij OBG
 Digitaal Café door Senior Web en Bibliotheek
 Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen
 Bridge in de Lindenberg
 Seniorencollege door Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan

Kalender maand augustus

Zaterdag 13 juli

Stadswandeling met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Zondag 14 juli

Klassiek concert in Villa Hamer
Literaire preek in St. Stevenskerk
Maandag 15 juli
Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
presentatie over 4Daagse in de Honinghoeve

Maandag 15 juli

Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
presentatie over 4Daagse in de Honinghoeve

Dinsdag 16 juli

Bingo in de Honinghoeve
Film in Aqua Viva
Gymmen bij Sint Jozef
Sporten in de tuin van de Broederij
Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen
Textiele werkvormen in Huis van Weezenhof
(Groot)Ouder-Kind café in Huis van Weezenhof
Wijkrestaurant in De Toermalijn
Seniorencollege door Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan
Creatieve middag in Deel de Dag Dukenburg

Woensdag 17 juli

Denksportmiddag in Huis van Weezenhof
Ontmoeten, bewegen, muziek door Stichting Kwiek Nijmegen
Stadswandelingen met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Wandelclub bij Huis van Weezenhof
Jeu de Boules bij OBG
Optreden Gertwin Onemanband in de Honinghoeve
Roze Woensdag voor Regenboogsenioren in Het Roze Huis

Donderdag 18 juli

Spelletjesochtend in Huis van Weezenhof
Koersbal bij OBG
OBG Markt bij OBG
Digitaal Café door Senior Web en Bibliotheek
Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen
Picknick bij Huize Rosa

Zaterdag 20 juli

Stadswandeling met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Zondag 21 juli

Klassiek concert in Villa Hamer
Maandag 22 juli
Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmel
Rouwgroep door Sterker
Fitness op maat in Sint Maartenskliniek

Maandag 22 juli

Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmel
Rouwgroep door Sterker
Fitness op maat in Sint Maartenskliniek

Dinsdag 23 juli

Bingo in de Honinghoeve
Film in Aqua Viva
Gymmen bij Sint Jozef
Sporten in de tuin van de Broederij
Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen
Textiele werkvormen in Huis van Weezenhof
(Groot)Ouder-Kind café in Huis van Weezenhof
Wijkrestaurant in De Toermalijn
Senior Aqua Fit in Sportfondsenbad West
Seniorendansavond in OBG
Seniorencollege door Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan

Woensdag 24 juli

Soepcafé in De Wijkfabriek
Denksportmiddag in Huis van Weezenhof
Ontmoeten, bewegen, muziek door Stichting Kwiek Nijmegen
Stadswandelingen met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Wandelclub bij Huis van Weezenhof
Jeu de Boules bij OBG
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schalmel
Seniorencollege door Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan
Walking basketbal door Nimma Sportzomer

Donderdag 25 juli

Spelletjesochtend in Huis van Weezenhof
Koersbal bij OBG
OBG Markt bij OBG

Digitaal Café door Senior Web en Bibliotheek
Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen
Aan Tafel in De Wijkfabriek

Zaterdag 27 juli

Stadswandeling met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Rondleiding op begraafplaats Stenenkruisstraat

Zondag 28 juli

Klassiek concert in Villa Hamer
Rondleidingen op begraafplaats Daalseweg
Maandag 29 juli
Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmel
Fitness op maat in Sint Maartenskliniek

Maandag 29 juli

Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmel
Fitness op maat in Sint Maartenskliniek

Dinsdag 30 juli

Bingo in de Honinghoeve
Film in Aqua Viva
Gymmen bij Sint Jozef
Sporten in de tuin van de Broederij
Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen
Textiele werkvormen in Huis van Weezenhof
(Groot)Ouder-Kind café in Huis van Weezenhof
Wijkrestaurant in De Toermalijn
Senior Aqua Fit in Sportfondsenbad West
Seniorendansavond in OBG

Woensdag 31 juli

Soepcafé in De Wijkfabriek
Denksportmiddag in Huis van Weezenhof
Ontmoeten, bewegen, muziek door Stichting Kwiek Nijmegen
Stadswandelingen met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Wandelclub bij Huis van Weezenhof
Jeu de Boules bij OBG
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schalmel
Walking atletiek door Nimma Sportzomer
Donderdag 1 aug
Spelletjesochtend in Huis van Weezenhof

Koersbal bij OBG
OBG Markt bij OBG
Digitaal Café door Senior Web en Bibliotheek
Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen
Aan Tafel in De Wijkfabriek

Donderdag 1 aug

Spelletjesochtend in Huis van Weezenhof
Koersbal bij OBG
OBG Markt bij OBG
Digitaal Café door Senior Web en Bibliotheek
Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen
Aan Tafel in De Wijkfabriek

Vrijdag 2 aug

Kerkdienst bij Villa Hamer

Zaterdag 3 aug

Stadswandeling met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Zondag 4 aug

Klassiek concert in Villa Hamer
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Maandag 5 aug

Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmel
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schakel
Rouwgroep door Sterker
Oudhollandse spelletjesmiddag bij Deel de Dag Dukenburg
Fitness op maat in Sint Maartenskliniek

Dinsdag 6 aug

Bingo in de Honinghoeve
Film in Aqua Viva
Gymmen bij Sint Jozef
Sporten in de tuin van de Broederij
Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen
Textiele werkvormen in Huis van Weezenhof
(Groot)Ouder-Kind café in Huis van Weezenhof
Wijkrestaurant in De Toermalijn
Senioren ontmoetgroep in de Biezantijn
Senior Aqua Fit in Sportfondsenbad West

Woensdag 7 aug

Soepcafé in De Wijkfabriek
Denksportmiddag in Huis van Weezenhof
Ontmoeten, bewegen, muziek door Stichting Kwiek Nijmegen
Stadswandelingen met gids in Nijmegen door

Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Wandelclub bij Huis van Weezenhof
Jeu de Boules bij OBG
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schalmei
Bingo bij Sint Jozef
Walking sports door Nimma Sportzomer

Donderdag 8 aug

Spelletjesochtend in Huis van Weezenhof
Koersbal bij OBG
OBG Markt bij OBG
Digitaal Café door Senior Web en Bibliotheek
Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen
Aan Tafel in De Wijkfabriek
Zangmiddag bij Deel de dag Dukenburg

Zaterdag 10 aug

Stadswandeling met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Zondag 11 aug

Klassiek concert in Villa Hamer
Maandag 12 aug
Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmei
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schakel
Fitness op maat in Sint Maartenskliniek
Dinsdag 13 aug
Bingo in de Honinghoeve
Film in Aqua Viva
Gymmen bij Sint Jozef
Sporten in de tuin van de Broederij
Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen
Textiele werkvormen in Huis van Weezenhof
(Groot)Ouder-Kind café in Huis van Weezenhof
Senior Aqua Fit in Sportfondsenbad West
Wijkrestaurant in De Toermalijn
Senioren ontmoetgroep in de Biezantijn
Seniorendansavond in OBG
Creatieve middag in Deel de Dag Dukenburg

Maandag 12 aug

Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmei
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schakel
Fitness op maat in Sint Maartenskliniek

Dinsdag 13 aug

Bingo in de Honinghoeve
Film in Aqua Viva
Gymmen bij Sint Jozef
Sporten in de tuin van de Broederij
Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen
Textiele werkvormen in Huis van Weezenhof
(Groot)Ouder-Kind café in Huis van Weezenhof
Senior Aqua Fit in Sportfondsenbad West
Wijkrestaurant in De Toermalijn
Senioren ontmoetgroep in de Biezantijn
Seniorendansavond in OBG
Creatieve middag in Deel de Dag Dukenburg

Woensdag 14 aug

Soepcafé in De Wijkfabriek
Denksportmiddag in Huis van Weezenhof
Ontmoeten, bewegen, muziek door Stichting Kwiek Nijmegen
Stadswandelingen met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Wandelclub bij Huis van Weezenhof
Jeu de Boules bij OBG
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schalmei
Walking sports door Nimma Sportzomer

Donderdag 15 aug

Spelletjesochtend in Huis van Weezenhof
Koersbal bij OBG
OBG Markt bij OBG
Digitaal Café door Senior Web en Bibliotheek
Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen
Aan Tafel in De Wijkfabriek

Zaterdag 17 aug

Stadswandeling met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Zondag 18 aug

Klassiek concert in Villa Hamer
Maandag 19 aug
Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmei
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schakel
Rouwgroep door Sterker

Maandag 19 aug

Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmei
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schakel
Rouwgroep door Sterker

Dinsdag 20 aug

Bingo in de Honinghoeve
Film in Aqua Viva
Gymmen bij Sint Jozef
Sporten in de tuin van de Broederij
Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen
Textiele werkvormen in Huis van Weezenhof
(Groot)Ouder-Kind café in Huis van Weezenhof
Wijkrestaurant in De Toermalijn
Senioren ontmoetgroep in de Biezantijn

Woensdag 21 aug

Denksportmiddag in Huis van Weezenhof
Ontmoeten, bewegen, muziek door Stichting Kwiek Nijmegen
Stadswandelingen met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Wandelclub bij Huis van Weezenhof
Jeu de Boules bij OBG
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schalmei
Walking sports door Nimma Sportzomer

Donderdag 22 aug

Spelletjesochtend in Huis van Weezenhof
Koersbal bij OBG
OBG Markt bij OBG
Digitaal Café door Senior Web en Bibliotheek
Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen
Oudhollandse spelletjesmiddag bij Deel de Dag Dukenburg

Vrijdag 23 aug

Muziekfilm in de Honinghoeve
Rosafeest bij Huize Rosa

Zaterdag 24 aug

Stadswandeling met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Zondag 25 aug

Klassiek concert in Villa Hamer
Beers and Ballads bij BUUR Brakkenstein

Maandag 26 aug

Koor in Huis van Weezenhof
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Vrij schilderen in Huis van Weezenhof
Sfeercafé 60+ bij BUUR Brakkenstein
Lol met Wol in Wijkcentrum de Schalmei
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schakel
Vrije inloop bij Deel de Dag Dukenburg

Dinsdag 27 aug

Bingo in de Honinghoeve
Film in Aqua Viva
Gymmen bij Sint Jozef
Sporten in de tuin van de Broederij

Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen
Textiele werkvormen in Huis van Weezenhof
(Groot)Ouder-Kind café in Huis van Weezenhof
Wijkrestaurant in De Toermalijn
Senioren ontmoetgroep in de Biezantijn
Vrije inloop bij Deel de Dag Dukenburg
Seniorendansavond in OBG

Woensdag 28 aug

Denksportmiddag in Huis van Weezenhof
Ontmoeten, bewegen, muziek door Stichting Kwiek Nijmegen
Stadswandelingen met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen
Wandelclub bij Huis van Weezenhof
Jeu de Boules bij OBG
Koffie inloop bij Goede Dag in De Schalmei
Vrije inloop bij Deel de Dag Dukenburg
Walking sports door Nimma Sportzomer
Donderdag 29 aug
Spelletjesochtend in Huis van Weezenhof
Koersbal bij OBG
OBG Markt bij OBG
Digitaal Café door Senior Web en Bibliotheek
Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen
Vrije inloop bij Deel de Dag Dukenburg

Vrijdag 30 aug

Vrije inloop bij Deel de Dag Dukenburg

Zaterdag 31 aug

Stadswandeling met gids in Nijmegen door Gilde Nijmegen
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Zondag 1 sept

Klassiek concert in Villa Hamer
Beklimming van de St. Stevenstoren door Gilde Nijmegen

Doorlopende activiteiten:

[Recreatieve tocht in een fietsriksja door Fietsen alle jaren Nijmegen](#)

[Tafeltennis bij Tafeltennis Nijmegen \(op afspraak\)](#)

[Expositie Dominicus College in Huis van de Nijmeegse Geschiedenis tm 18 aug](#)

Iedere ma tm vrijdag:

Koffie-ochtenden bij BUUR Brakkenstein
Koffie en thee drinken bij Leger des Heils

Iedere dinsdag tm vrijdag:

Koffieochtenden in Huis van Weezenhof



Zomerprogramma Senioren 2025

Wilt u uw activiteit ook in het Zomerprogramma 2025?
Neem dan contact op met Piera van Schalm, coördinator Zomerprogramma
Senioren - Bindkracht10, via zomerprogramma@bindkracht10.nl.

www.bindkracht10.nl/zomerprogramma

