

INFORMATIE

Beweegadviesgesprek

Wil je meer bewegen en advies over mogelijkheden en wat bij je past? Kom dan naar een beweegadviesgesprek!
Dinsdag 7 oktober | Inloop: tussen 13.30-16.00u | Locatie: de Schakel | Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig

Medicijncheck

Ben je 50 jaar of ouder en gebruik je meer dan 3 verschillende medicijnen? Kom dan langs bij de medicijncheck van de apotheker! Samen kijken jullie of de medicijnen nog goed bij elkaar passen. Zo kun je met vertrouwen je medicijnen blijven gebruiken.
Maandag 20 oktober | Inloop: tussen 10.00-12.00u | Locatie: De Schakel | Kosten: gratis | Aanmelden: voor 9 oktober bij Saskia via s.gudde@nijmegen.nl

Stoppen met roken

Bij Rookvrij en Fitter werk je in drie weken met een coach aan een rookvrij leven én een gezondere leefstijl. Daarna kun je tot een jaar lang extra hulp krijgen om rookvrij te blijven.
Start vanaf 29 oktober | Vooraf een intake | Kosten: 100% vergoed door jouw zorgverzekering | Aanmelden: www.rookvrijenfitter.nl/grootstal

Vitaliteitscheck

Hoe fit ben jij? Deze ochtend komen verschillende zorgverleners om jouw bloeddruk, bloedsuiker, balans, kracht en meer te meten.
Donderdag 30 oktober | Inloop: tussen 12.30-14.30u | Locatie: De Schakel | Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig



OKTOBER 2025

De activiteiten zijn de hele maand oktober

ma	di	wo	do	vr
6 Mealprep	7 Beweegadvies- gesprek Jeu de Boules Buurtrestaurant	8 Blauwe tomaat	9 Wandelgroep	10 Bewegen op muziek Soepie Doen Beautymoment
13 Workshop Geluk	14 Jeu de Boules Creatief	15 Blauwe tomaat	16 Wandelgroep	17 Bewegen op muziek Soepie Doen
20 Medicijncheck	21 Jeu de Boules Creatief Buurtrestaurant	22 Blauwe tomaat Beautymoment Soepje in de Moestuin	23 Wandelgroep + fysiotherapeut	24 Bewegen op muziek Soepie Doen
27	28 Jeu de Boules Creatief Stiltewandeling Wereldrestaurant	29 Blauwe tomaat Soepje in de Moestuin Kookworkshop	30 Wandelgroep Vitaliteitscheck	31 Bewegen op muziek Soepie Doen

Zuid Gaat Gezond is een samenwerking tussen Gemeente Nijmegen, Sterker sociaal werk, GGD Gelderland-Zuid, Stip Zuid en Bindkracht10.



OKTOBER 2025

Zuid Gaat Gezond



BEWEGEN

Jeu de Boules

Elke dinsdag | 15.00-17.00u

Locatie: Jeu de boulesbaan, Groene Schakel

Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig

Bewegen op muziek 65+

Een beweegactiviteit voor 65+. Laagdrempelig bewegen op muziek. Het is mogelijk gebruik te maken van een stoel.

Elke vrijdag | 09.30-10.30u | Locatie: de Schakel, grote zaal

Kosten: eerste les gratis

Aanmelden: s.gudde@nijmegen.nl of bel 06 52901451



Wandelgroep Grootstal

Maak elke week een leuke wandeling in de wijk. Ook geschikt voor de niet-geoefende wandelaar!

Elke donderdag | 14.00-15.00u

Locatie: Parkeerplaats de Schakel

Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig

Wandelen met de fysiotherapeut

Deze week loopt een fysiotherapeut mee met de wandelgroep. Er is extra aandacht voor je balans. Tijdens het wandelen doen we wat kleine oefeningen voor wie dat wil. We praten na met een kopje koffie.

Donderdag 23 oktober | 13.45-15.30u

Locatie: Parkeerplaats de Schakel

Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig

Stiltewandeling door Grootstal

Wandel onder begeleiding in stilte door de wijk en het bos. Je loopt langs allerlei bijzondere plekken en ervaart de herfst op een hele andere manier. Er wordt afgesloten met een kopje koffie.

Dinsdag 28 oktober | 10.00-11.00u

Locatie: verzamelen bij De Schakel

Kosten: gratis | Aanmelden: zuid@stipnijmegen.nl



LEKKER ETEN

Blauwe Tomaat

Vanuit een omgebouwde SRV-wagen verkoopt het team van de Blauwe Tomaat groente en fruit die er anders uitzien, maar minstens zo lekker zijn. Dit tegen een zacht prijsje.

Elke woensdag | 10.30-12.30u | Locatie: op de hoek Hommelstraat

Soepie Doen

Schuif gezellig aan voor zelfgemaakte soep en een stokbroodje.

Elke vrijdag | 12.30-13.30u | Locatie: De Schakel, grote zaal

Kosten: €0,50 cent | Aanmelden: zuid@stipnijmegen.nl

Meal Prep: Van Tuin Tot Bord

Speciaal voor mensen die het goed kunnen gebruiken. Je kookt samen met onze kok John 12 gezonde maaltijden voor thuis.

Maandag 6 oktober | 13.00-16.00u | Locatie: De Schakel, keuken

Kosten: €10,- | Aanmelden: mealprep@vantuintotbord.nl

Buurtrestaurant: Van Tuin Tot Bord

Schuif aan voor een gezonde en lekkere maaltijd met verse groente uit de tuin.

Dinsdag 7 en 21 oktober | 18.00-20.00u | Locatie: De Schakel, grote zaal

Kosten: €8,- | Aanmelden: deschakel@vantuintotbord.nl

Soepje in de Moestuin: Van Tuin Tot Bord

Neem een kijkje in onze moestuin en proef de vers gemaakte soep. Kom gezellig kijken en proeven! Woensdag 22 en 29 oktober | 12.30u | Locatie: De Groene Schakel | Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig

Wereldrestaurant: Van Tuin Tot Bord

Gastkoks koken samen met ons vaste kookteam gerechten uit de wereldkeuken. Laat je verrassen! Dinsdag 28 oktober | 18.00-20.00u | Locatie: De Schakel | Kosten: €8,- | Aanmelden: deschakel@vantuintotbord.nl



Aan de kook met Hannie

Een kookworkshop waarin we samen lekkere lunchgerechten gaan bereiden met groente van de Blauwe Tomaat.

Woensdag 29 oktober | 10.00-13.30u | locatie: De Schakel | Kosten: €5,-

Aanmelden: zuid@stipnijmegen.nl of loop even binnen bij de Stip

ONTSPANNEN

Beautymoment

Laat je lekker in de watten leggen en geniet van een moment voor jezelf.

Onder het genot van een hapje en een drankje.

10 oktober | 12.30-14.30u | 22 oktober | 13.30-15.30u

Locatie: De Schakel | Kosten: gratis

Aanmelden: via 06 21491712 of L.verburg@sterker.nl

Workshop Geluk

Een workshop waarin je tips krijgt om het geluk een handje te helpen, ook als er veel gebeurt in je leven. Deze workshop wordt gegeven door Pro Persona Preventie.

Maandag 13 oktober | 15.00-17.00u |

Locatie: de Schakel | Kosten: gratis |

Aanmelden: niet nodig



Gezond met creativiteit 65+

Wist je dat kunst en creatief bezig zijn goed is voor je lichaam én geest? In deze workshop leer je hoe kunst en cultuur jouw gezondheid positief kunnen beïnvloeden.

Dinsdag 14, 21 en 28 oktober | 13.00-16.00u | Locatie: de Schakel |

Kosten: gratis | Aanmelden: via 06 21491712 of L.verburg@sterker.nl