

Zuid Gaat Gezond

Bewegen

Ontspannen



Lekker eten

Informatie

OKTOBER 2026

De activiteiten zijn de hele maand oktober

ma	di	wo	do	vr
5 Koken voor thuis	6 Linedance Buurtrestaurant	7 Volksdans Blauwe tomaat	8 Wandelgroep Wandelen met fysiotherapeut	9 Bewegen op muziek Bosbad Soepie Doen
12 Beautymoment	13 Buurtrestaurant Beweegadvies gesprek Linedance	14 Volksdans Blauwe tomaat	15 Wandelgroep Workshop Geluk	16 Bewegen op muziek Soepie Doen
19	20 Linedance	21 Volksdans Blauwe tomaat	22 Wandelgroep	23 Bewegen op muziek Bosbad Soepie Doen
26	27 Linedance Wereldrestaurant Beweegadvies gesprek	28 Volksdans Blauwe tomaat	29 Wandelgroep Medicijncheck Vitaliteitscheck	30 Bewegen op muziek Soepie Doen

Zuid Gaat Gezond is een samenwerking tussen Gemeente Nijmegen, Sterker Sociaal Werk, Stip Zuid en Bindkracht10.



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.

Donderdag 15 oktober | 10.00-12.00u | Gratis | In de Schakel



INFORMATIE

Beweegadviesgesprek

Wil je meer bewegen, advies over mogelijkheden en wat bij je past? Kom dan naar een beweegadviesgesprek!

Dinsdag 13 en 27 oktober | 13.30-16.00u | Gratis | In de Schakel

Medicijncheck

Gebruik je verschillende medicijnen? En wil je weten of deze nog goed bij elkaar passen? Kom dan langs bij de medicijncheck. Samen kijken jullie of de medicijnen nog goed bij elkaar passen. Zo kun je met vertrouwen je medicijnen blijven gebruiken.

Donderdag 29 oktober | 13.30 - 15.30u | Gratis | In de Schakel

Vitaliteitscheck

Hoe fit ben jij? Deze ochtend komen verschillende zorgverleners om jouw bloeddruk, bloedsuiker, balans, kracht en meer te meten.

Donderdag 29 oktober | 13.30-15.30u | Gratis | In de Schakel



Heb je vragen of wil je meer informatie? Bel met de Stip-Lijn 024 350 2000 of loop binnen bij Stip Zuid

BEWEGEN



Bewegen op muziek 60+

Een beweegactiviteit voor 60+. Laagdrempelig bewegen op muziek. Het is mogelijk gebruik te maken van een stoel.

Elke vrijdag | 09.30-10.30u | In de schakel | Eerste les gratis - Daarna €175,- per jaar. Meedoenregeling is mogelijk | Aanmelden: k.groeneveld@nijmegen.nl of bel 06 50091051

Wandelgroep Grootstal

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

Elke donderdag | 14.00-15.00u | Gratis | In de Schakel

Linedance

Gezellig dansen op country-, rock en popmuziek. Geen danspartner nodig. Voor jong en oud!

Elke dinsdag | 14:00 - 16:00u | In de Schakel | 1e keer deelname gratis - daarna €1,- per keer | Aanmelden: k. groeneveld@nijmegen.nl of bel 06 50091051

Volksdans

Samen verschillende dansen van over de hele wereld ontdekken.

Elke Woensdag | 20:00 - 21:30u | In de Schakel | 2 gratis proeflessen - daarna 180,- per jaar. Meedoenregeling is mogelijk | Aanmelden: Thea van Hest - Willemsen - 024 3778003

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.

Do 8 oktober | 14:00-16:00u | Gratis | In de Schakel

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: kruising Heidebloemstraat-Hommelstraat

Soepie Doen

Schuif gezellig aan voor zelfgemaakte soep en een broodje.

Elke vrijdag | 12.30-13.30u | In de Schakel | Kosten: €1,-
Aanmelden: zuid@stipnijmegen.nl



Buurtrestaurant: Van Tuin Tot Bord

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

Dinsdag 6 en 13 oktober | 18.00-20.00u | In de Schakel | Kosten: €8,- kinderen tot 12 €4,- | Aanmelden: deschakel@vantuintotbord.nl

Samen koken voor thuis: 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 5 oktober | 13.30 - 16:30u | In de Schakel | Kosten: €10,- (naar draagkracht) | Aanmelden: samenkoken@vantuintotbord.nl

Wereldrestaurant: Van Tuin Tot Bord

Gastkoks koken samen met ons vaste kookteam gerechten uit de wereldkeuken. Laat je verrassen!

Dinsdag 27 oktober | 18.00-20.00u | In de Schakel | Kosten: €8,- kinderen tot 12 jaar €4,- | Aanmelden: deschakel@vantuintotbord.nl



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.

Maandag 12 oktober | 12.30-14.30u | Gratis | in de Schakel

Bosbad

Tijdens een bosbad word je uitgenodigd om langzaam te bewegen, stil te staan en je aandacht volledig op de natuur te richten. Dit doe je door al je zintuigen te gebruiken. Max 6 personen

Vrijdag 9 of 23 oktober | 11.00-12.30u | Deelname is gratis | Aanmelden: k.groeneveld@nijmegen.nl of bel 06 50091051 | Locatie volgt nog