

# ZOMERPROGRAMMA 2019

VOOR SENIOREN IN NIJMEGEN



Boordevol  
leuke activiteiten  
om actief de zomer  
door te komen!



BINDKRACHT 10



## COLOFON

Redactie: Bindkracht10

Fotografie: Eppink fotoproducties, Goedele Monnens

Druk: DPN Nijmegen

Oplage: 4.500 exemplaren

Het zomerprogramma is ook te downloaden op:  
[www.bindkracht10.nl/projecten/zomerprogramma](http://www.bindkracht10.nl/projecten/zomerprogramma)

© Bindkracht10, juni 2019

# Inleiding

## HET ZOMERPROGRAMMA 2019

Het was vorig jaar voor de eerste keer dat Bindkracht10 het zomerprogramma verzorgde. En natuurlijk is het altijd spannend om iets voor de eerste keer te doen. Maar gelukkig was het een hele positieve ervaring en kregen we veel leuke reacties. We zijn daarom blij dat we ook dit jaar weer het zomerprogramma voor u kunnen verzorgen.

De zomer van 2018 was niet zomaar een zomer; hij gaat de boeken in als de warmste en de meest droge zomer die we in Nederland hebben gehad sinds ruim 300 jaar. Misschien te warm om iets te ondernemen zou je dan denken, maar dat was zeker niet het geval. De warmte heeft u er niet van weerhouden om met allerlei activiteiten uit dat zomerprogramma mee te doen.

U wist dankzij de ruime verspreiding van het programma op wel 100 verschillende locaties in de stad de weg te vinden en er was sprake van grote bezoekersaantallen.

Inmiddels hebben verschillende mensen aan ons gevraagd wanneer dat nieuwe programmaboekje weer verschijnt. En gelukkig is dat moment nu daar!

Het programma omvat ook nu weer een overzicht van een gevarieerd aanbod aan activiteiten op stedelijk, maar zeker ook veel op wijkniveau. Het varieert van muzikale optredens tot lezingen en presentaties, tot samen eten en samen fietsen, enz.

We denken dat er voor elk wat wils tussen zit en we hopen dan ook van harte dat u er weer volop aan gaat deelnemen.

Ik wens u namens alle collega's een mooie, zonnige zomer toe. Ik hoop dat het Zomerprogramma daar opnieuw een positieve bijdrage aan gaat leveren.

Rietje Compiet  
Bestuurder Bindkracht10

## INHOUDSOPGAVE

Amusement & ontspanning	6
Bewegen	10
Creatief	11
Lezingen & levensbeschouwing	12
Kalender alle zomeractiviteiten	14
Ontmoeten (incl. hobbycentra)	16
Rondleidingen	18

### AANMELDEN

Voor een aantal cursussen en activiteiten moet u zich vooraf aanmelden, dit staat dan specifiek vermeld bij de activiteit. Neem voor het aanmelden contact op met de desbetreffende organisatie via de vermelde contactgegevens. Soms is een minimum aantal deelnemers vereist. Daarom wordt bij uw aanmelding altijd naar uw naam, adres en telefoonnummer gevraagd. Als er te weinig aanmeldingen zijn, neemt de organisatie contact met u op. Hoort u niets, dan gaat de activiteit gewoon door.

Bij een aantal activiteiten is er een maximum aantal deelnemers. Wacht daarom niet te lang met aanmelden. Bij uw aanmelding hoort u meteen of er nog plaats is. Hebt u zich aangemeld, maar kunt u toch niet deelnemen, dan hoort de organisator dat graag zo snel mogelijk. Dan kan iemand anders nog in uw plaats komen.

### BETALING

Als er aan een activiteit kosten zijn verbonden, moet u deze altijd bij aanvang contant betalen (bij de cursusleiding of de receptie). Consumpties zijn voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.

### LEIDING

De leiding van de activiteiten is in handen van gekwalificeerde docenten, activiteitenbegeleiders of enthousiaste vrijwilligers (vaak senioren). Uiteraard staat de kwaliteit van het aanbod steeds voorop. Als u desondanks niet tevreden bent, kunt u zich wenden tot de organiserende instantie.

### VERVOER

#### ANWB Automaatje

Vervoer hoeft geen belemmering te zijn om aan een activiteit deel te nemen. Kunt u zelf geen gebruik maken van de bus of de trein? Sterker sociaal werk heeft vrijwillige chauffeurs die u naar de plaats van bestemming kunnen brengen. Ze kunnen u ook weer thuisbrengen. Als u dat wilt, kan er ook iemand met u mee. Sterker gaat na de aanvraag een vrijwillige chauffeur voor u zoeken. Zodra we een vrijwilliger voor u hebben gevonden, bellen we u om de aanvraag te bevestigen.

Voorwaarden:

- U moet de aanvraag minimaal twee werkdagen van tevoren indienen, maximaal 1 maand van tevoren.
- U kunt vervoer aanvragen binnen Nijmegen. Het is mogelijk een inklapbare rolstoel of rollator mee te nemen.
- U betaalt het aantal kilometers, gerekend vanaf het huis van de vrijwilliger, plus eventuele parkeerkosten.

Kosten: In 2019 betaalt u € 0,30 per gereden kilometer.

U kunt het ANWB Automaatje bij Sterker telefonisch aanvragen via 088-0011333 of via de mail via [info@sterker.nl](mailto:info@sterker.nl).

#### Hulpdienst Nijmegen

Via de hulpdienst Nijmegen kunt u ook vervoer aanvragen. Dit kan via 024-3228280 (op werkdagen tussen 9 en 12 uur) of kijk op [www.hulpdienstnijmegen.nl/hulp-nodig](http://www.hulpdienstnijmegen.nl/hulp-nodig) voor meer informatie.

### ROUTE

Bij veel organisaties staat de website vermeld. Daar vindt u vaak ook het adres, met een kaart of een routebeschrijving. Met de adresgegevens van de locatie kunt u met de routeplanner van de ANWB ([www.anwb.nl/verkeer/routeplanner](http://www.anwb.nl/verkeer/routeplanner)) de juiste route zoeken. Daarnaast is er op de site [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl) een routeplanner voor het openbaar vervoer te vinden.

### DEELNEMENDE ORGANISATIES

Ada Heintzbergen, Bindkracht10, OBGZ i.s.m. Oud Geleerd Jong gedaan, COC Nijmegen, COiL, Creatief Centrum Nijmegen-Zuid, Fietsclub "Door weer en wind", Fietsen Alle Jaren Nijmegen, Filmhuis O42, Gijs Hoogenboom, Happie Doen, Hobbycentrum Nijmegen, Hof van Heden, Aan Tafel, Jeanne Stoop, Nan Stevens, NV Sportfondsen Nijmegen, Soepie Doen, Sterker sociaal werk, Stichting Contact in Zicht, Stichting Hart voor de Hazenkamp, Stichting de Waalboog, Tafeltennis Nijmegen, Vliegtuigmuseum R'Evolutie, De Warmoes, Wijkgezondheidscentrum Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen.

### TIPS IN DE WIJK

Aldenhof	<a href="http://www.bewonersaldenhof.nl">www.bewonersaldenhof.nl</a>
Altrade	<a href="http://www.altrade.nl">www.altrade.nl</a> , <a href="http://www.nijmegen-oost.nl">www.nijmegen-oost.nl</a>
Bottendaal	<a href="http://www.bottendaal.nl">www.bottendaal.nl</a>
Brakkenstein	<a href="http://www.mijnbrakkenstein.nl">www.mijnbrakkenstein.nl</a>
De Gildenkamp	<a href="http://www.gildegein.nl">www.gildegein.nl</a>
Galgenveld	<a href="http://www.nijmegen-oost.nl">www.nijmegen-oost.nl</a>
Goffert	<a href="http://www.hartvannijmegen.nu">www.hartvannijmegen.nu</a>
Groenewoud	<a href="http://www.nijmegen-oost.nl">www.nijmegen-oost.nl</a>
Hatert	<a href="http://www.houvanhatert.nl">www.houvanhatert.nl</a>
Hatertse Hei	<a href="http://www.hatertsehei.nl">www.hatertsehei.nl</a> (wijkraad)
Hazenkamp	<a href="http://www.hartvannijmegen.nu">www.hartvannijmegen.nu</a>
Heijendaal	<a href="http://www.hartvannijmegen.nu">www.hartvannijmegen.nu</a>
Hees	<a href="http://www.dorpsbelanghees.nl">www.dorpsbelanghees.nl</a>
Hengstdal	<a href="http://www.nijmegen-oost.nl">www.nijmegen-oost.nl</a>
Heseveld	<a href="http://www.jerusalemnijmegen.nl">www.jerusalemnijmegen.nl</a>
Horstacker	<a href="http://www.horstacker.nl">www.horstacker.nl</a>
Hunnerberg	<a href="http://www.nijmegen-oost.nl">www.nijmegen-oost.nl</a>
Kolpingbuurt	<a href="http://www.indekolping.nl">www.indekolping.nl</a>
Kwakkenberg	<a href="http://www.nijmegen-oost.nl">www.nijmegen-oost.nl</a>
Landbouwuurt	<a href="http://www.delandbouwuurt.nl">www.delandbouwuurt.nl</a>
Lent	<a href="http://www.lentselucht.nl">www.lentselucht.nl</a> , <a href="http://www.wrlent.nl">www.wrlent.nl</a> (wijkraad)
Lindenholt	<a href="http://www.lindenholtleeft.nl">www.lindenholtleeft.nl</a>
Meijhorst	<a href="http://www.meijhorst.com">www.meijhorst.com</a>
Muntenbuurt	<a href="http://www.muntenbuurt.nl">www.muntenbuurt.nl</a>
Neerbosch-Oost	<a href="http://www.neijwest.nl">www.neijwest.nl</a> , <a href="http://webstek.neijwest.nl">http://webstek.neijwest.nl</a>
Nije Veld	<a href="http://www.hartvannijmegen.nu">www.hartvannijmegen.nu</a>
Nijmegen Midden	<a href="http://www.hartvannijmegen.nu">www.hartvannijmegen.nu</a>
Nijmegen Oost	<a href="http://www.nijmegen-oost.nl">www.nijmegen-oost.nl</a>
Nijmegen Oud-W	<a href="http://www.dewester.info">www.dewester.info</a>
Nijmegen Zuid	<a href="http://www.wijkkranthatert.nl">www.wijkkranthatert.nl</a>
Oosterhout	<a href="http://www.nijmegennoordonline.nl">www.nijmegennoordonline.nl</a> ; <a href="http://www.wijkraad-oosterhout.nl">www.wijkraad-oosterhout.nl</a>
Ooyse Sch'dom	<a href="http://www.nijmegen-oost.nl">www.nijmegen-oost.nl</a>
Ressen	<a href="http://www.ressenonline.nl">www.ressenonline.nl</a>
St. Anna	<a href="http://www.hartvannijmegen.nu">www.hartvannijmegen.nu</a>
Weezenhof	<a href="http://www.weezenhofcentraal.nl">www.weezenhofcentraal.nl</a>
Willemskwartier	<a href="http://www.willemskwartiernijmegen.nl">www.willemskwartiernijmegen.nl</a>
Wolfskuil	<a href="http://www.dewester.info">www.dewester.info</a>

## MUSEA

Afrikamuseum	<a href="http://www.afrikamuseum.nl">www.afrikamuseum.nl</a>
De Bastei	<a href="http://www.debastei.nl">www.debastei.nl</a>
Museum Het Valkhof	<a href="http://www.museumhetvalkhof.nl">www.museumhetvalkhof.nl</a>
Museumpark Oriëntalis	<a href="http://www.museumparkorientalis.nl">www.museumparkorientalis.nl</a>
Museum voor Anatomie en Pathologie	<a href="https://www.radboudumc.nl/afdelingen/anatomie/museum-voor-anatomie-en-pathologie">https://www.radboudumc.nl/afdelingen/anatomie/museum-voor-anatomie-en-pathologie</a>
MuZIEum	<a href="http://www.muzeum.nl">www.muzeum.nl</a>
Nat. Fietsmuseum Velorama	<a href="http://www.velorama.nl">www.velorama.nl</a>
Natuurmuseum Nijmegen	<a href="http://www.natuurmuseum.nl">www.natuurmuseum.nl</a>
Van 't Lindenhoutmuseum	<a href="http://www.vantlindhoutmuseum.nl">www.vantlindhoutmuseum.nl</a>

## OVERIGE TIPS

[www.agendanijmegen.nl](http://www.agendanijmegen.nl)  
[www.centrumnijmegen.nl](http://www.centrumnijmegen.nl)  
[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.intonijmegen.com](http://www.intonijmegen.com)  
[www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl](http://www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl)

## BINDKRACHT10

Bindkracht10 komt voort uit Tandem Welzijn en Het Inter-lokaal. Al meer dan 50 jaar zetten wij ons in voor de mensen van Nijmegen. Je kent ons onder andere van materiële dienstverlening, opvoedondersteuning, Stips, opbouwwerk, jongerenwerk, activiteitenpleinen en tientallen andere diensten en projecten.

### Bindkracht10 - Geeft energie aan je mogelijkheden

De mensen van Bindkracht10 vormen een netwerk dat werkt aan krachtige verbindingen. We leggen verbanden tussen mensen en met andere organisaties. We nemen barrières weg, helpen drempels en onderlinge verschillen verkleinen. We signaleren waar het mis kan gaan en reageren daarop.

We zijn er voor iedereen, maar hebben extra aandacht voor mensen met weinig sociale contacten, een klein netwerk of die in een lastige situatie zitten. We maken deel uit van de plek waar mensen wonen. Op straat, in de wijk, online of in de stad. Daar maken we de verbindingen die nodig zijn.

## WAAR VERKRIJGBAAR?

Wilt u ook een gedrukt exemplaar van het Zomerprogramma Senioren 2019? Deze zijn gratis af te halen bij de verschillende Stips en bij het hoofdkantoor van Bindkracht10, De Ruyterstraat 244. Daarnaast is het zomerprogramma te vinden in de diverse wijkcentra in Nijmegen, bij huisartsen en bij de Stadswinkel.

## STIP NIJMEGEN

Stips zijn er voor informatie, advies en ontmoeting in de wijk. In een Stip kun je allerlei vragen stellen, bijvoorbeeld over wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. En je kunt er informatie krijgen over de wijk. Je kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen.

De Stips zijn er voor alle bewoners van Nijmegen. Kom (zonder afspraak) langs of stel je vraag telefonisch of digitaal. In de Stips werken bewoners en beroepskrachten samen. In elke wijk is er een Stip. Meer informatie over de Stip vindt u op [www.stipnijmegen.nl](http://www.stipnijmegen.nl)

## WEGWIJZER024.NL

Wegwijzer024.nl is dé sociale kaart voor welzijn in Nijmegen. De wegwijzer bevat al meer dan 1400 verschillende activiteiten, organisaties en diensten in verschillende wijken binnen het sociaal domein. Bent u buiten de zomerperiode op zoek naar activiteiten, kijk dan op [www.wegwijzer024.nl](http://www.wegwijzer024.nl).

Uw activiteit ook op [wegwijzer024.nl](http://wegwijzer024.nl)? Kijk dan op de site en meld uw activiteit zelf aan.

## ZOMERPROGRAMMA 2020

Ook met uw activiteiten in het Zomerprogramma 2020? Neem dan contact op met Paul Reuling (coördinator Zomerprogramma Senioren Bindkracht10) via 024-3650111 of per mail: [zomerprogramma@bindkracht10.nl](mailto:zomerprogramma@bindkracht10.nl).



# Amusement & ontspanning

## DUO PIANO É FLAUTO

### De Waalboog

Het klassieke duo met Elly Nijenhof op dwarsfluit en Jan van Egmond op piano brengen in dit concert een zeer gevarieerd repertoire ten gehore dat uiteenloopt tussen bekende werken van Bach tot The Beatles. Zij spelen o.a. het mooie en zeer bekende nummer "Somewhere" uit de West Side story van L. Bernstein! Komt u luisteren?

- Kosten: €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit.
- Extra info: c.willems@waalboog.nl. 0642480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- Maandag 1 juli 15.00 - 16.30 uur  
Nijevelt, Heijendaalseweg 117

## TRIO DORÉMIQUE

### De Waalboog

Deze middag kunt u luisteren naar licht klassieke muziek van Els van de Pol op fluit, Mieke Jasper op piano en Mieke Hydra zang. Samen musiceren ze al een geruime tijd en ze laten u daar graag van mee genieten.

- Kosten: €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit
- Extra info: Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl) 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- Dinsdag 2 juli 15.00 - 16.30 uur  
St. Jozefklooster, Kerkstraat 65

## ZOMER SCHAKEN

### OBG

In juli en augustus wordt er op de donderdagen geschaakt in het OBG.

- Extra info: 024-3279279, [www.obg.nu](http://www.obg.nu)
- Donderdag 4, 11, 18 en 25 juli 14.00 - 17.00 uur  
Donderdag 1, 8, 15, 22 en 29 augustus 14.00 - 17.00 uur  
Grand café de Borger, Prof. Cornelissenstraat 2

## ZATERDAG OF ZONDAG (LIVE) MUZIEK

### De Waalboog

Diverse liveoptredens op de zaterdag of zondag in onze hal.

- Kosten: €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit
- Extra info: [marjolein.willemsen@waalboog.nl](mailto:marjolein.willemsen@waalboog.nl). Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- Zondag 7 juli 15.00 - 16.30 uur, Het Colourful City Koor.  
Zondag 14 juli 14.30 - 16.00 uur, De Hemtons.  
Zondag 21 juli 15.00 - 16.30 uur, Duo Rentree  
Zondag 28 juli 15.00 - 16.30 uur, Duo Fresh air  
Zaterdag 17 augustus 15.00 - 16.30 uur, Johan and friends  
Zaterdag 24 augustus 18.30 - 20.00 uur, Dansavond: The Sunnyboys

Zaterdag 31 augustus 14.30 - 16.00 uur, Vivendi: Ranja met een rietje"

Joachim en Anna, Groesbeekseweg 327

## BINGO

### De Waalboog

Het is vandaag weer tijd voor een bingoavond. Nieuwe ronde nieuwe kansen. Doet u mee? De bingo is toegankelijk voor iedereen. Bewoners kunnen met 1 kaart gratis deelnemen. Voor familie, vrienden, buurtbewoners en vrijwilligers, zijn de kosten € 1,- per kaart, per ronde. Er zijn leuke prijzen te winnen."

- Kosten: € 4,- per avond en €1 per ronde
- Extra info: Christine Willems, [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl). Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- Dinsdag 9 juli 18.30 - 20.30 uur  
Dinsdag 20 augustus 18.30 - 20.30 uur  
Joachim en Anna, Groesbeekseweg 327

## VIERDAAGS CONCERT SUUK 7

### De Waalboog

De Nijmeegse Vierdaagse wordt feestelijk ingeluid door smartlappenkoor Suuk 7 uit Gennep. Zij zingen voornamelijk Nederlandstalige nummers, maar ook enkele Duitse.

- Kosten: €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit
- Extra info: Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl) 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- Zaterdag 13 juli 15.00 - 16.30 uur  
St. Jozefklooster, Kerkstraat 65

## DE ROGBLOAZERS

### De Waalboog

De Nijmeegse Vierdaagse wordt feestelijk ingeluid door Blaaskapel De Rogbloazers onder leiding van dirigent Eef Hegeman. Dit staat voor een hele gezellige middag.

- Kosten: €5,- Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit. De inkomsten komen ten goede aan het UITprogramma.
- Extra info: Christine Willems 06-42480752. Eventuele wijzigingen in het programma staan op [website.www.waalboog.nl](http://website.www.waalboog.nl)
- Zaterdag 13 juli 15.00 - 16.30 uur
- De Honinghoeve, Albanystraat 7

### VLIEGTUIGMUSEUM R'EVOLUTIE

Het vliegtuigmuseum R'Evolutie is een uniek museum met de grootste en meeste veelzijdige collectie modelvliegtuigen in Nederland en is boeiend voor jong en oud. Bekijk de Kitty Hawk waarmee de gebroeders Wright in 1903 het tijdperk van de luchtvaart inluiden tot de meest moderne Stealth-straaljager; beroemde vliegtuigen uit de 2e Wereld Oorlog, zoals Spitfire, Mustang, Messerschmitt en Dakota. Ook de luchtlandingen van Market Garden zijn in het museum te beleven!

- **Kosten:** Graag een vrijwillige donatie
- **Extra info:** [www.vliegtuigmuseumrevolutie.nl](http://www.vliegtuigmuseumrevolutie.nl)
- **Zondag 14 juli 11.00 - 16.00 uur**  
Zondag 11 augustus 11.00 - 16.00 uur  
Griegstraat (bij de vlag)

### DUO VAN ASSELT

#### De Waalboog

Frank Oerlemans en Wim Cousijn zijn twee oudere jongeren die de muziek maar niet kunnen missen. Ze spelen beiden gitaar (en soms ook een orgeltje) en zingen samen liedjes, tweestemmig. De ene helft van hun repertoire bestaat uit meezingers, de andere helft zijn meer luisterliedjes. De Waalboog bedankt de Vrienden van de Waalboog voor dit optreden.

- **Kosten:** €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit.
- **Extra info via:** Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl) 0642480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Zondag 14 juli 15.00 - 16.30 uur**  
(Inluiden van de Nijmeegse vierdaagse)  
Nijevelt, Heijendaalseweg 117
- **Dinsdag 20 augustus 15.00 - 16.30 uur.**  
St. Jozefklooster, Kerkstraat 65

### ZEEPBELLEN SHOW VOOR JONG EN OUD

#### De Waalboog

Saskia Marges is de meest veelzijdigste zeepbelkunstenaar van Nederland. Zij zal u vanmiddag fascineren en laten verwonderden over de verscheidenheid van de zeepbellen; hun grootte, kleur en vorm. U kunt voelen, spelen, lachen en misschien wel schrikken als er een zeepbel knapt. Breng gerust uw kinderen en kleinkinderen mee om deze bijzondere middag mee te maken en een poging wagen om zelf mooie zeepbellen te blazen.

- **Kosten:** € 5,- p.p. Kinderen tot 7 jaar zijn gratis. Deze inkomsten komen ten goede aan het UITprogramma
- **Extra info:** Christine Willems 06-42480752. Eventuele wijzigingen in het programma staan op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Maandag 15 juli 15.00 - 16.30 uur**  
De Honinghoeve, Albanystraat 7

### BINGO

#### OBG

Wilt u een gezellig potje bingo komen spelen? U bent van harte welkom!

- **Kosten:** €11 en met voordeelpas €9,50 incl. bingokaart, kop koffie/thee, 2 drankjes en hapjes.
- **Extra info:** 024-3279279, [www.obg.nu](http://www.obg.nu)
- **Donderdag 18 juli 19.00 - 22.00 uur**

Donderdag 15 augustus 19.00 - 22.00 uur

- Grand Café de Borger. Prof. Cornelissenstraat 2

### EINDFEEST NIJMEEGSE VIERDAAGSE MET AMUSEMENTSORKEST THE FLYERS

#### De Waalboog

Met dit eindfeest vieren we dat zo velen een prachtig vierdaagse kruisje hebben behaald. Amusementsorkest The Flyers met hun gevarieerde muziek, ondersteund door hun zangeres, brengt voor elk wat wils. Sfeervolle alsook moderne en aanstekelijke liederen zullen uw oren strelen. Wij wensen u veel plezier toe.

- **Kosten:** € 5,- p.p. Betalen voor aanvang aan medewerker dagbesteding. Deze inkomsten komen ten goede aan het UITprogramma
- **Extra info via:** Christine Willems 06-42480752. Eventuele wijzigingen in het programma staan op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Zaterdag 20 juli 15.00 - 16.30 uur**  
De Honinghoeve, Albanystraat 7

### ZONDAGMIDDAGMATINEE MET RAMBLE ON

#### De Waalboog

Ramble On is een duo met repertoire van o.a. Frans Duijts, Willie Alberti, the Cats, Doris Day, etc. Met een muziekbands als basis vullen zij deze zondag middag met zang en akoestische gitaar.

- **Kosten:** €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit.
- **Extra info:** Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl). Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Zondag 28 juli 15.00 - 16.30 uur**  
Nijevelt, Heijendaalseweg 117

### ZOMERAVOND MET DE HEMTONS

#### De Waalboog

Deze avond midden in de zomerperiode, komt het duo Hemmie Lentjes op keyboard en Ton Vogel op gitaar, het Nederlandse lied en ook Engelstalige songs zingen. Met deze vrolijke muziek en gezelligheid halen we de vakantiesfeer is ons eigen huis.

- **Kosten:** € 5,- p.p. Voor aanvang betalen aan medewerker dagbesteding. Deze inkomsten komen ten goede aan het UITprogramma
- **Extra info via:** Christine Willems 06-42480752. Eventuele wijzigingen in het programma staan op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Maandag 29 juli 18.30 - 20.15 uur**  
De Honinghoeve, Albanystraat 7
- **Zondag 11 augustus 15.00 - 16.30 uur (Zondagmiddag matinee)**  
Nijevelt, Heijendaalseweg 117

### DIE MIDLAND STEIER

#### De Waalboog

Deze middag spelen Die Midland Steier muziek uit de Alpenlanden op hun Steirische Harmonica voor u. Zij nemen zangbundels mee zodat u de voornamelijk Duitstalige muziek desgewenst mee kunt zingen.

- **Kosten:** €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit.
- **Extra info:** Christine Willems c.willems@waalboog.nl 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Dinsdag 30 juli 15.00 - 16.30 uur**  
St. Jozefklooster, Kerkstraat 65
- **Maandag 5 augustus 15.00 - 16.30 uur**  
Nijevelt, Heijendaalseweg 117
- **Zondag 11 augustus 15.00 - 16.30 uur (matinee)**  
De Honinghoeve, Albanystraat 7

### CAFÉ AVOND MET LIVEMUZIEK

#### De Waalboog

U kunt genieten van mooie muziek waarop u ook een dansje kunt maken. Er is ook gelegenheid om elkaar te ontmoeten en/of een spel te spelen. Familie, vrijwilligers, medewerkers nodigen wij van harte uit om deel te nemen.

- **Kosten:** €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit.
- **Extra info via:** [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl) marjolein.willemsen@waalboog.nl
- **Dinsdag 30 juli 18.30-20.30 uur**  
Joachim en Anna, Groesbeekseweg 327

### GENIETEN MET SASKIA

#### De Waalboog

Saskia Paërl, neemt u in haar one women show mee naar muzikale pareltjes van weleer.

- **Kosten:** €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit.
- **Extra info via:** Christine Willems c.willems@waalboog.nl 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Donderdag 1 augustus 15.00 - 16.30 uur**  
St. Jozefklooster, Kerkstraat 65

### DUITSE MIDDAG

#### De Waalboog

Vanmiddag brengt entertainer Jan Kersten, het Duitse repertoire ten gehore op het St Jozefklooster. De roots van Jan liggen aan de Duitse grens; daardoor zijn de Duitse cultuur, de sfeer en de taal voor Jan geen vreemde. Vanaf zijn 17e speelt Jan in Duitsland en vanmiddag speelt hij speciaal voor u. Hij trekt er graag zijn Lederhose voor aan. Komt u ook?

- **Kosten:** €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit.
- **Extra info via:** Christine Willems c.willems@waalboog.nl 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Donderdag 8 augustus 15.00 - 16.30 uur**  
St. Jozefklooster, Kerkstraat 65

### ZOMERMIDDAG MET EELCO MUSIC

#### De Waalboog

Vanmiddag neemt Eelco u ruim zestig jaar mee terug in de muzikale tijd. Grote hits uit de jaren vijftig en zestig zullen de revue passeren. Denk daarbij aan liedjes van Elvis, Cliff Richard, Ricky Nelson, Patt Boon, etc. Even gezellig met zijn allen genieten van de muziek van toen!

- **Kosten:** €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit.
- **Extra info via:** Christine Willems@waalboog.nl 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Zaterdag 10 augustus 15.00 - 16.30 uur**  
St. Jozefklooster, Kerkstraat 65
- **Dinsdag 13 augustus 18.45 - 20.30 uur**  
Nijevelt, Heijendaalseweg 117

### OBG MATINEE

#### OBG

Drie zomerzondagmiddagen zijn er live optredens in Grand Café de Borger, in het kader van OBG Matinee.

- **Kosten:** Vrijwillige bijdrage
- **Extra info:** 024-3279279, [www.obg.nu](http://www.obg.nu)
- **Zondag 18 en 25 augustus. 14.30 - 16.00 uur**  
Grand Café de Borger, Prof. Cornelissenstraat 2

### INTER-MEZZO

#### De Waalboog

Het duo met Elly Nijenhof op o.a. dwarsfluit en andere fluiten en Arie Willemsen met gitaar brengen in dit concert een zeer gevarieerd repertoire ten gehore van Wereldmuziek, Luisterliedjes, Licht klassiek, Pop Ballads en Meezing liedjes.

- **Kosten:** €5,-p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit. Deze inkomsten komen ten goede aan het UITprogramma
- **Extra info:** Christine Willems c.willems@waalboog.nl 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Maandag 19 augustus 15.00 - 16.30 uur**  
De Honinghoeve, Albanystraat 7

### DUO PIANO É FLAUTO

#### De Waalboog

Het klassieke duo met Elly Nijenhof op dwarsfluit en Jan van Egmond op piano brengen in dit concert een zeer gevarieerd repertoire ten gehore dat uiteenloopt tussen bekende werken van Bach tot Bernstein. Zij spelen o.a. het mooie en zeer bekende nummer "Somewhere" uit de West Side story van L. Bernstein! Komt u luisteren?

- **Kosten:** €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit
- **Extra info via:** [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl) 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Zaterdag 24 augustus 15.00 - 16.30 uur**  
St. Jozefklooster, Kerkstraat 65



### ZOMERSE IJS-MIDDAG MET RIA POWWELS - SLOOS

#### De Waalboog

Onder het genot van een kopje koffie of thee en een lekker ijsje bent u welkom te luisteren naar onze vrijwillige muzikant Ria Pouwels - Sloos. Ze heeft een zeer divers repertoire van Jazz, Blues, Country en Nederlandstalige muziek. Ze zingt met orkestbanden via eigen zanginstallatie en sommige teksten worden getoond op de beamer, zodat u mee kunt zingen.

- **Kosten:** €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit. Deze inkomsten komen ten goede aan het UITprogramma.
- **Extra info:** Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl) 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Zondag 25 augustus 15.00 - 16.30 uur**  
De Honinghoeve, Albanystraat 7

### MUZIEKCAFÉ MET ADRI

#### De Waalboog

Vanavond kunt u onder het genot van een hapje en drankje luisteren, naar de bekende muziek van weleer. Lekker meezingen, een dansje maken op de muziek van toen. Adrie zal ons daarbij muzikaal begeleiden op de accordeon en keyboard. Komt u ook, samen zingen en dansen is leuk!

- **Kosten:** €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit.
- **Extra info:** Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl). Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Dinsdag 27 augustus 18.30-20.00 uur**  
Nijevelt, Heijendaalseweg 117

### WOENSDAGAVOND MUZIEK

#### De Waalboog

Live muziek op woensdagavond. Laat uw verrassen door deze gezellige optredens. Waar er ruimte is om een dansje te maken of u kunt heerlijk meedeinen/zingen op muziek van weleer.

- **Kosten:** € 5,-. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit. Deze inkomsten komen ten goede aan het UITprogramma.
- **Extra info:** [marjolein.willemsen@waalboog.nl](mailto:marjolein.willemsen@waalboog.nl). Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Woensdag 28 Augustus 18.45 - 20.15 uur, Adrie Vlooswijk**  
Joachim en Anna, Groesbeekseweg 327, hal

### MODEMARKT

#### De Waalboog

De jaarlijkse modemarkt met de mogelijkheid inkopen te doen op het gebied van kleding, ondermode, schoenen en accessoires. We hebben de volgende bedrijven uitgenodigd: Ceejee Mode; dames en herenkleding, Scholtenmode Arnhem; accessoires en Carma Schoenen.

- **Extra info via:** Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl) 06 42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Zaterdag 31 augustus 11.00 - 16.00 uur**  
De Honinghoeve, Albanystraat 7

### KOFFIE, CAKE & FILM O42

Eerste filmvoorstelling van de dag met kopje koffie of thee en iets lekkers.

- **Kosten:** € 10,- per Cineville
- **Extra info via:** [www.filmhuiso42.nl](http://www.filmhuiso42.nl)
- **Dagelijks tussen 1 juli en 1 september**  
Filmhuis O42, Oranjesingel 42

### WEKELIJKSE BINGO

#### De Waalboog

Elke dinsdagmiddag is er Bingo in de Honinghoeve. Gezelligheid gegarandeerd en zijn de prijzen weer om mee te nemen.

Bewoners kunnen met 1 kaart gratis deelnemen. Voor familie, vrienden, wijkbewoners en vrijwilligers zijn de kosten € 1,- per kaart, per ronde.

- **Kosten:** €1,- per kaart, per ronde
- **Extra info via:** Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl). Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- **Elke dinsdag 15.00 - 16.30 uur**  
De Honinghoeve, Albanystraat 7

### ZOMER MET ISABELLE HUPPERT

#### O42

Isabelle Huppert staat in het zonnetje bij Filmhuis O42 met klassieke hoogtepunten als Les valseuses, La pianiste, La cérémonie, La dentellière en vanaf 18 juli haar nieuwe film Claire's camera.

- **Kosten:** € 10,- per Cineville
- **Extra info via:** [www.filmhuiso42.nl](http://www.filmhuiso42.nl)
- **Juli & augustus**  
Filmhuis O42, Oranjesingel 42

# Bewegen

## BEWEGEN VOOR OUDEREN OBG

Bewegen voor ouderen, eenvoudige oefeningen om soepel en actief te blijven bewegen.

- Extra info: 024-3279279, [www.obg.nu](http://www.obg.nu)
- Dinsdag 2, 9, 16, 23 en 30 juli 9.45 - 11.45 uur
- Dinsdag 6 en 13 augustus 9.45 - 11.45 uur  
OBG, Nicolaaskapel, Prof. Cornelissenstraat 2,

## TAFELTENNIS

### Tafeltennis Nijmegen

Tafeltennis training in de week voorafgaand aan het toernooi. Deelname aan deze training is niet verplicht voor toernooi-deelnemers en ook mensen die niet aan het toernooi mee willen of kunnen doen, mogen desgewenst aan de training deelnemen.

- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info: Martijn Spithoven afdelingsondersteuner@nttbgelre.nl. Sportschoenen voor binnensport die geen strepen achterlaten. Sportkleding aanbevolen maar niet verplicht.
- Woensdag 3 juli 10.00 - 12.00 uur  
Luciaweg 9, bij de velden van de Trekvogels

## ZOMERVAKANTIE SENIOR AQUA FIT NV Sportfondsen Nijmegen

Wie regelmatig beweegt blijft langer mobiel. Het sporten in water heeft veel voordelen. Door de opwaartse druk van het water is de schokbelasting minimaal. Uw spieren, botten en gewrichten blijven soepel. De lessen zijn op muziek, zo kunt u ontspannen werken aan uw lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht en dus aan een gezonde toekomst! Ook het sociale aspect is heel belangrijk. Na afloop van de les staat er een kopje koffie of thee voor u klaar. De lessen worden gegeven door gediplomeerde instructeurs.

- Kosten: € 6,00
- Extra info: [www.sportfondsenbadnijmegenwest.nl](http://www.sportfondsenbadnijmegenwest.nl). Vergeet uw zwemkleding en handdoek niet
- Dinsdag 9 juli
- Dinsdag 23 juli
- Dinsdag 30 juli
- Dinsdag 6 augustus
- Dinsdag 13 augustus
- Tijden: 9.30 - 10.00 uur, 10.00 - 10.30 uur, 10.30 - 11.00 uur en 11.00 - 11.30 uur  
Sportfondsenbad Nijmegen-West, Planetenstraat 65

## 50+ TAFELTENNISTOERNOOI Tafeltennis Nijmegen

Tafeltennistoernooi voor 50-plussers. Tafeltenniservaring is niet vereist.

- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info: Martijn Spithoven afdelingsondersteuner@nttbgelre.nl
- Sportschoenen voor binnensport die geen strepen achterlaten. Sportkleding aanbevolen maar niet verplicht.

- Woensdag 10 juli 10.00 - 12.00 uur  
Luciaweg 9, bij de velden van de Trekvogels

## KWIEKBEWEEGRROUTE HAZENKAMP Hart voor de Hazenkamp

Op 3 juli wordt de kwiekbeweegroute officieel geopend. Vanaf deze datum kunt u iedere woensdag vanaf 14:00 deze route lopen samen met andere buurtbewoners onder begeleiding van een fysiotherapeut. Na afloop krijgt u een kopje koffie aangeboden.

- Extra info via: [hanshermes@gmail.com](mailto:hanshermes@gmail.com)
- Woensdag 10, 17, 24 en 31 juli vanaf 14.00 uur  
Woensdag 7, 14, 21 en 28 augustus vanaf 14.00 uur  
Maranathakerk, Steenbokstraat 86

## COUNTRYDANSEN VOOR 50+ OBG i.s.m. Ada Heintzbergen

2 uur countrydansen voor 50-plussers

- Kosten: € 5,- per keer
- Extra info: Ada Heintzbergen 06-27496658  
[ada.heintzbergen@hetnet.nl](mailto:ada.heintzbergen@hetnet.nl), [www.adaheintzbergen.nl](http://www.adaheintzbergen.nl)
- Donderdag 8 augustus 14.00 - 16.00 uur  
Donderdag 15 augustus 14.00 - 16.00 uur
- Oud Burgeren Gasthuis, in de Nicolaaskapel,  
Prof. Cornelissenstraat 2

## FIETSTOCHT

### Fietsclub "Door weer en wind"

Iedere maandag maken we een fietstocht van ongeveer 35 kilometer.

- Extra info: 024-3553197. Neem uw eigen fiets mee
- Iedere maandag, start om 13 uur  
Wijkgebouw Hatert, Couwenbergstraat 22

## NATIONALE DIABETES CHALLENGE Wijkgezondheidscentrum Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen

Een gezellige wandeling maken, door Lindenholt, in het kader van gezond bewegen. Deze wandeling is voor iedereen toegankelijk. Er is professionele begeleiding vanuit het wijkgezondheidscentrum aanwezig. Na afloop gezellig koffie of theedrinken, in het Vincentiushuis.

- Extra info via: [bvogel@wgclindholt.nl](mailto:bvogel@wgclindholt.nl) of 024-3781818  
Trek goede wandelschoenen aan en neem wat te drinken mee voor onderweg
- Elke dinsdag, 18.00 uur  
Vincentiushuis, Horstacker 1451

## FOTOGRAFEREN IN DE ELYZESE VELDEN

### Jeanne Stoop

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

- Kosten: € 7,50
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: Jeanne Stoop, 0625533040, [JeanneS@chello.nl](mailto:JeanneS@chello.nl), [www.JeanneStoop.com](http://www.JeanneStoop.com) Neem zelf uw fotocamera mee
- Woensdag 3 juli 2019 10.00 uur  
Verzamel punt ter hoogte van de Autobedrijf Vincent Sengers, Rijksstraatweg 67 in Ubbergen. U mag langs de weg parkeren. Vanaf dit punt lopen we de heuvelrug op

## RONDJE BINNENSTAD

### Jeanne Stoop

We gaan fotograferen in de binnenstad: oude panden, rustieke doorkijkjes, stadsvogels... meer dan voldoende onderwerpen! Hoe krijgen we dat goed op de foto? Deelname met scootmobiel is mogelijk maar u moet soms omrijden vanwege trappen op de route. Deelname is op eigen risico.

- Kosten: € 7,50
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig  
Extra info via: Jeanne Stoop, 0625533040, [JeanneS@chello.nl](mailto:JeanneS@chello.nl), [www.JeanneStoop.com](http://www.JeanneStoop.com) Neem zelf uw fotocamera mee
- Donderdag 25 juli 2019 10.00 uur  
Verzamel punt op de Grote Markt bij het beeld van Marieken van Nimwegen. Vanaf hier lopen we verder.

## FOTOGRAFEREN IN DE OVERASSELTSE VENNEN

### Jeanne Stoop

Het prachtige landschap van de Overasseltse vennen blijft boeien. Mooie opnamen kunt u maken nabij het water met zijn spiegelingen, bomen en waterplanten. Wie weet kunt u een rustende libel fotograferen! Deelname op eigen risico. Deelname met scootmobiel is mogelijk, maar kan lastig zijn i.v.m. boomwortels.

- Kosten: € 7,50
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: Jeanne Stoop, 0625533040, [JeanneS@chello.nl](mailto:JeanneS@chello.nl), [www.JeanneStoop.com](http://www.JeanneStoop.com) Neem zelf uw fotocamera mee
- Maandag 5 augustus 2019 10.00 uur
- Verzamel punt de parkeerplaats van Staatsbosbeheer nabij de Diervoort (dus niet bij de Diervoort). Vanaf dit punt lopen we verder

## FOTOGRAFEREN IN DE GOFFERT

### Jeanne Stoop

Fotograferen in de natuurtuin in de Goffert is mooi en afwisselend. Veel soorten planten, leuke afwisselende landschappen en een mooie oude muur! Wie weet zien we de Grote bonte specht, Boomklever, Winterkoning en de Groene specht! Deelname op eigen risico. Deelname met scootmobiel is mogelijk maar kan lastig zijn i.v.m. boomwortels en smalle paden.

- Kosten: € 7,50
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: Jeanne Stoop, 0625533040, [JeanneS@chello.nl](mailto:JeanneS@chello.nl), [www.JeanneStoop.com](http://www.JeanneStoop.com) Neem zelf uw fotocamera mee
- Vrijdag 23 augustus 2019 10.00 uur  
Verzamelen voor de natuurtuin rechts naast partycentrum De Goffertboerderij. (Goffertweg)

## WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN MET VELD-BLOEMEN

### Warmoes Historische tuin Lent

De Warmoes heeft een mooie bloemenpluktuin en samen met Ceciel Geerards, die een eigen biologische snijbloementuin heeft op landgoed Grootstal, gaat u bloemen plukken, binden en schikken. Een vaas krijgt u erbij. Bij mooi weer is de workshop buiten. Inclusief drankje.

- Kosten: € 22,50
- Aanmelden: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info: [contact@dewarmoes.nl](mailto:contact@dewarmoes.nl)
- Zaterdag 31 augustus van 9:30 tot 12:00 uur  
De Warmoes, Griftdijk Noord 11 Lent

## HOBBY UITOEFENEN

### Creatief Centrum Nijmegen-Zuid

Dagelijks biedt het Creatief Centrum Nijmegen-Zuid de gelegenheid om samen met anderen met een hobby bezig te zijn. Natuurlijk is het Creatief Centrum ook voor de gezelligheid bedoeld, om eens anderen tegen te komen en een praatje te maken.

- Kosten: €48,- of €72,- per jaar
- Aanmelden: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: 024-3452113, [info@ccnz.nl](mailto:info@ccnz.nl), [www.ccnz.nl](http://www.ccnz.nl)  
Eventuele hobby-materialen kunt u zelf meenemen
- Doorlopende activiteiten, gesloten 15 juli t/m 9 augustus
- Creatief Centrum Nijmegen-Zuid, Tolhuis 44-44

# Lezingen & levensbeschouwing

## ICONEN: MEER DAN MUURTOOI

### De Waalboog

De laatste jaren is er ook in onze streken toenemende belangstelling voor iconen. Van 16 maart t/m 30 juni heeft Piet van der Heide zijn geschilderde iconen tentoongesteld in het Griekse huis in de Romeinse straat van Museum Orientalis. Vandaag komt hij een aantal van die iconen in het St. Jozefklooster laten zien. De icoonschilder zal ook vertellen over het ambacht van icoonschilder, m.b.v. meegebrachte materialen en iconen. Hij illustreert zijn lezing met citaten uit de Oost- en West-Europese literatuur. Ter afwisseling zingt hij met zijn vrouw Pleuni van der Heide-Kaars enkele Oudrussische orthodoxe gezangen.

- Kosten: €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit
- Extra info via: Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl) 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- Donderdag 4 juli 15.00 - 16.30 uur  
St. Jozefklooster, Kerkstraat 65

## LEZING SPIEGELWAAL

### De Waalboog

Ber Jansen van het Gilde Nijmegen vertelt u in beeld en verhaal over de ontwikkeling van dit prachtige nieuwe gebied. Eind 2015 is de nevengeul in de Waal bij Nijmegen gereedgekomen. Nu draagt deze geul de naam Spiegelwaal. Het is een onderdeel van het project "Ruimte voor de rivier". In heel Nederland zijn langs de rivieren dergelijke projecten te vinden. Het is een van de manieren waarop we ons voorbereiden op de klimaatverandering, waarbij vaker hoog water zal optreden. Komt u ook kijken en luisteren?

- Kosten: €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit
- Extra info: Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl) 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- Dinsdag 9 juli, 15.00 - 16.30 uur  
St. Jozefklooster, Kerkstraat 65

## PRESENTATIE NIJMEGEN IN DE JAREN 30

### De Waalboog

Door het bombardement van 22 februari 1944 is Nijmegen het hart van de stad kwijtgeraakt. In deze diashow (PowerPoint) zien we Nijmegen, zoals het was vóór het bombardement. De stad is veel mooie gebouwen verloren, maar het was niet allemaal rozengeur en maneschijn. Straten waren smal en de mensen leefden niet altijd in de beste omstandigheden. Deze presentatie wordt verzorgd door Hans Blokland van het Gilde Nijmegen.

- Kosten: €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit
- Extra info: Christine Willems [c.willems@waalboog.nl](mailto:c.willems@waalboog.nl) 06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)

- Maandag 22 juli 15.00 - 16.30 uur  
Nijvel, Heijendaalseweg 117

## IN GESPREK OVER HET LEVENSEINDE Centrum Ontmoeting in Levensvragen

Spreken over de dood is spreken over onze kwetsbaarheid. Geen makkelijk onderwerp. We lopen er liever voor weg. In een kleine groep staan we stil bij betekenis en ervaringen, maar ook bij eerste ideeën, beelden of verlangens over ons eigen einde. We luisteren naar elkaars verhalen en stellen verdiepende vragen, zodat we samen de dood met respect en op een natuurlijke 'gewone' wijze bespreekbaar maken.

- Kosten: € 5,-
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: [info@coil-net.nl](mailto:info@coil-net.nl), 06-34778798
- Woensdag 24 juli (wanneer vol ook nog op 31/7), 9.30 - 12.00 uur  
Sterker sociaal werk, Panovenlaan 1, derde verdieping

## ZOMERCOLLEGES

### Bibliotheek Gelderland Zuid i.s.m. Oud Geleerd Jong gedaan

Zomercollege over "Misdrijven in de samenleving" door een 4e-jaars Master student rechten Charlotte Koning. College 1: Cold Cases.

- Kosten: € 5,- per college
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: [www.obgz.nl](http://www.obgz.nl), [muntweg@obgz.nl](mailto:muntweg@obgz.nl) of aan de infobalie van al onze bibliotheken
- Woensdag 7 augustus 10.00 - 12.00 uur  
Bibliotheek Muntweg, Muntweg 207

## ZOMERCOLLEGES

### Bibliotheek Gelderland Zuid i.s.m. Oud Geleerd Jong gedaan

Zomercollege over "Misdrijven in de samenleving" door een 4e-jaars Master student rechten Charlotte Koning College 2: Mensenrechten: Van euthanasie tot privacy.

- Kosten: € 5,- per college
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: [www.obgz.nl](http://www.obgz.nl), [muntweg@obgz.nl](mailto:muntweg@obgz.nl) of aan de infobalie van al onze bibliotheken
- Woensdag 14 augustus 10.00 - 12.00 uur  
Bibliotheek Muntweg, Muntweg 207

### OMGAAN MET VERLIES

#### Centrum Ontmoeting in Levensvragen

Voor iedereen is rouw een individueel en uniek proces, maar er valt wel iets te zeggen over wat wenselijk is om een verlieservaring goed te verweven in je leven. Het vraagt aandacht om een balans te vinden tussen het bezig zijn met de gevoelens rondom het verlies en bezig te zijn het leven weer op te pakken.

- Kosten: € 5,-
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig  
Extra info via: [info@coil-net.nl](mailto:info@coil-net.nl) of 06 34778798
- Woensdag 14 augustus, 9.30 - 11.30 uur  
Sterker sociaal werk, Panoevenlaan 1, derde verdieping

### BIJEN LEZING/BELEVING

#### De Waalboog

Erik en Joke Sonneveld, uit Brummen hebben het houden van bijen als grote hobby. Door jaren bezig te zijn met deze dieren, is het hen duidelijk geworden hoe belangrijk ze zijn voor mensen en natuur. Graag willen ze hun kennis en ervaring over bijen, wespen en hoornaars en hun leefwijze met u delen. Als ondersteuning zijn er korven en imkergereedschap van vroeger en nu, wetenswaardigheden over honing, pollen, bijengif en Propolis. De mogelijkheid om honing te proeven, en vragen te stellen.

- Aanmelden vooraf: Nee, aanmelden vooraf is niet nodig
- Kosten: €5,- p.p. Betalen aan de medewerker dagbesteding voor aanvang van de activiteit.
- Extra info via: [Christine Willems c.willems@waalboog.nl](mailto:Christine.Willems.c.willems@waalboog.nl)  
06-42480752. Eventuele programmawijzigingen zijn te vinden zijn op [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)
- Vrijdag 16 augustus 15.00 - 16.30 uur  
De Honinghoeve, Albanystraat 7

### VOGEL VRIENDELIJK TUINIEREN

#### Sterker

Vogels brengen een tuin tot leven. Vaak is met een paar eenvoudige ingrepen van uw tuin al een vogelparadijs te maken. Vogels observeren en hun verschillende karakters leren kennen, dat is genieten en zeer ontspannend. Dat gun ik u ook!

- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: [Erika Antvelink, 06-51397783, e.antvelink@gmail.com](mailto:Erika.Antvelink@antvelink.com). Maximaal 30 personen.
- Dinsdag 20 augustus 10.00 - 12.00 uur  
Voorzieningshart De Biezantijn Waterstraat 146

### HEBBEN WE GELEERD ONGELUKKIG TE ZIJN?

#### Centrum Ontmoeting in Levensvragen

De boeken drieluik van psychiater Verhaege is compleet, in ieder van de boeken staat hij stil bij de vraag of we geleerd hebben ongelukkig-zijn te dragen en hoe we dat in het verleden deden en nu doen. Na een korte introductie in het werk van Verhaege gaan we (in afwisseling met tv-fragmenten) met elkaar in gesprek.

- Kosten: € 5,-
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: [info@coil-net.nl](mailto:info@coil-net.nl) of 06 34778798
- Woensdag 28 augustus 9.30 - 11.30 uur  
Sterker sociaal werk, Panoevenlaan 1, derde verdieping



# Kalender alle zomeractiviteiten

## JULI

- 1 Fietsclub "Door weer en wind" - Fietstocht  
Greet Rijnders – Happie Doen  
De Waalboog Nijvelst - Duo Piano é Flauto  
Sterker – Goede Dag Neerbosch
- 2 Wgc. Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen –  
Wandelen i.h.k.v. Nat. Diabetes Challenge  
De Waalboog Honinghoeve – Bingo  
De Waalboog St. Jozefklooster – Trio Dorémique  
OBG – Bewegen voor ouderen
- 3 Jeanne Stoop – Fotografiecursus  
Tafeltennis Nijmegen – Tafeltennistraining 50+  
Aan Tafel – Samen eten  
Greet Rijnders – Soepie Doen  
St. Hart voor de Hazenkamp – Kwiek beweegroute  
Sterker – Goede Dag Neerbosch
- 4 St. Contact in zicht - De Verhalentafel  
De Waalboog St. Jozefklooster – Lezing 'Iconen'  
Bewonersinitiatief - Hof van Heden  
OBG – Zomer Schaken
- 5 Gijs Hoogenboom - Fietstocht langs de Spiegelwaal
- 7 COC – Zondagmiddag Herensalon  
De Waalboog Joachim en Anna – Colourful City Koor
- 8 Fietsclub "Door weer en wind" – Fietstocht  
Greet Rijnders – Happie Doen
- 9 Sportfondsenbad Nijmegen-West - Zomervakantie Senior  
Aqua Fit  
Wgc. Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen –  
Wandelen i.h.k.v. Nat. Diabetes Challenge  
De Waalboog Honinghoeve – Bingo  
De Waalboog St. Jozefklooster – Lezing 'Spiegelwaal'  
De Waalboog Joachim en Anna – Bingo  
OBG – Bewegen voor ouderen
- 10 Tafeltennis Nijmegen - Tafeltennistoernooi voor 50+  
Aan Tafel – Samen eten  
Greet Rijnders – Soepie Doen  
St. Hart voor de Hazenkamp – Kwiek beweegroute  
St. Hart voor de Hazenkamp – Inloop
- 11 St. Contact in zicht - De Verhalentafel  
Bewonersinitiatief - Hof van Heden  
OBG – Zomer Schaken
- 12 Gijs Hoogenboom - Fietstocht door de vooroorlogse wijken in  
Nijmegen
- 13 De Waalboog Honinghoeve – De Rogbloazers  
De Waalboog St. Jozefklooster – Suuk 7
- 14 Vliegtuigmuseum R'Evolutie – Tentoonstelling  
De Waalboog Nijvelst – Duo van Asselt  
De Waalboog Joachim en Anna – De Hemtons
- 15 Fietsclub "Door weer en wind" – Fietstocht  
Greet Rijnders – Happie Doen  
De Waalboog Honinghoeve – Zeepbellen-show
- 16 Wgc. Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen –  
Wandelen i.h.k.v. Nat. Diabetes Challenge
- De Waalboog Honinghoeve – Bingo  
OBG – Bewegen voor ouderen
- 17 Aan Tafel – Samen eten  
Greet Rijnders – Soepie Doen  
St. Hart voor de Hazenkamp – Kwiek beweegroute  
St. Hart voor de Hazenkamp – Inloop
- 18 St. Contact in zicht - De Verhalentafel  
Bewonersinitiatief - Hof van Heden  
OBG – Zomer Schaken  
OBG - Bingo
- 20 De Waalboog Honinghoeve – Amusementsorkest The Flyers
- 21 COC – Zondagmiddag Herensalon  
De Waalboog Nijvelst – Presentatie Nijmegen in de jaren 30  
De Waalboog Joachim en Anna – Duo Rentree
- 22 Fietsclub "Door weer en wind" – Fietstocht  
Greet Rijnders – Happie Doen
- 23 Sportfondsenbad Nijmegen-West - Zomervakantie Senior  
Aqua Fit  
Wgc. Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen –  
Wandelen i.h.k.v. Nat. Diabetes Challenge  
De Waalboog Honinghoeve – Bingo  
OBG – Bewegen voor ouderen
- 24 Aan Tafel – Samen eten  
Greet Rijnders – Soepie Doen  
COiL – Lezing 'In gesprek over het levenseinde'  
St. Hart voor de Hazenkamp – Kwiek beweegroute  
St. Hart voor de Hazenkamp – Inloop
- 25 Jeanne Stoop – Fotografiecursus  
Bewonersinitiatief - Hof van Heden  
OBG – Zomer Schaken
- 26 Gijs Hoogenboom - Fietstocht Goffertpark
- 28 De Waalboog Nijvelst – Zondagmiddagmatinee met Ramble  
On  
De Waalboog Joachim en Anna – Duo Fresh Air
- 29 Fietsclub "Door weer en wind" – Fietstocht  
Greet Rijnders – Happie Doen  
De Waalboog Honinghoeve - De Hemtons
- 30 Sportfondsenbad Nijmegen-West - Zomervakantie Senior  
Aqua Fit  
Wgc. Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen –  
Wandelen i.h.k.v. Nat. Diabetes Challenge  
De Waalboog Honinghoeve – Bingo  
De Waalboog St. Jozefklooster – Die Midland Steier  
De Waalboog Joachim en Anna – Café avond  
OBG – Bewegen voor ouderen
- 31 Aan Tafel – Samen eten  
Greet Rijnders – Soepie Doen  
St. Hart voor de Hazenkamp – Kwiek beweegroute  
St. Hart voor de Hazenkamp – Inloop

## AUGUSTUS

- 1 De Waalboog St. Jozefklooster – Genieten met Saskia  
Bewonersinitiatief - Hof van Heden  
OBG – Zomer Schaken
- 4 COC – Zondagmiddag Herensalon
- 5 Fietsclub “Door weer en wind” – Fietstocht  
Jeanne Stoop – Fotografie cursus  
Greet Rijnders – Happie Doen  
De Waalboog Nijveelt – Die Midland Steier
- 6 Sportfondsenbad Nijmegen-West -  
Zomervakantie Senior Aqua Fit  
Wgc. Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen –  
Wandelen i.h.k.v. Nat. Diabetes Challenge  
De Waalboog Honinghoeve – Bingo  
De Waalboog Joachim en Anna – NJO Muziekzomer  
OBG – Bewegen voor ouderen
- 7 OBGZ i.s.m. Oud Geleerd Jong gedaan – Zomercollege ‘Cold cases’  
Aan Tafel – Samen eten  
Greet Rijnders – Soepie Doen  
St. Hart voor de Hazenkamp – Kwiek beweegroute  
St. Hart voor de Hazenkamp – Inloop
- 8 Ada Heintzbergen - Countrydansen voor de 50+  
De Waalboog St. Jozefklooster – Duitse middag  
Bewonersinitiatief - Hof van Heden  
OBG – Zomer Schaken  
OBG – Countrydansen 50+
- 9 Gijs Hoogenboom - Fietstocht Goffertpark
- 10 De Waalboog St. Jozefklooster – Muziek met Eelco
- 11 Vliegtuigmuseum R’Evolutie – Tentoonstelling  
De Waalboog Honinghoeve – Zondagmiddag matinee  
De Waalboog Nijveelt – De Hemtons
- 12 Fietsclub “Door weer en wind” – Fietstocht  
Greet Rijnders – Happie Doen
- 13 Sportfondsenbad Nijmegen-West - Zomervakantie Senior Aqua Fit  
Wgc. Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen –  
Wandelen i.h.k.v. Nat. Diabetes Challenge  
De Waalboog Honinghoeve – Bingo  
De Waalboog Nijveelt – Muziek met Eelco  
OBG – Bewegen voor ouderen
- 14 OBGZ i.s.m. Oud Geleerd Jong gedaan – Zomercollege ‘Mensenrechten’  
Aan Tafel – Samen eten  
Greet Rijnders – Soepie Doen  
COiL – Lezing ‘Omgaan met verlies’  
St. Hart voor de Hazenkamp – Kwiek beweegroute  
St. Hart voor de Hazenkamp – Inloop
- 15 Ada Heintzbergen - Countrydansen voor de 50+  
Bewonersinitiatief - Hof van Heden  
OBG – Zomer Schaken  
OBG – Bingo  
OBG – Countrydansen 50+
- 16 De Waalboog Honinghoeve – Lezing over bijen  
Gijs Hoogenboom - Fietstocht door de vooroorlogse wijken in Nijmegen
- 17 De Waalboog Joachim en Anna – Johan and friends
- 18 COC – Zondagmiddag Herensalon  
OBG – OBG Matinee
- 19 Fietsclub “Door weer en wind” – Fietstocht  
Greet Rijnders – Happie Doen  
De Waalboog Honinghoeve – Inter-Mezzo
- 20 Sterker - Vogel vriendelijk tuinieren  
Wgc. Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen –  
Wandelen i.h.k.v. Nat. Diabetes Challenge  
De Waalboog Honinghoeve – Bingo  
De Waalboog St. Jozefklooster – Duo van Asselt  
De Waalboog Joachim en Anna - Bingo
- 21 Aan Tafel – Samen eten  
Greet Rijnders – Soepie Doen  
St. Hart voor de Hazenkamp – Kwiek beweegroute  
St. Hart voor de Hazenkamp – Inloop  
Sterker – Goede Dag Neerbosch
- 22 Bewonersinitiatief - Hof van Heden  
OBG – Zomer Schaken
- 23 Jeanne Stoop - Fotografie cursus  
Gijs Hoogenboom - Fietstocht langs de Spiegelwaal  
Sterker – Goede Dag Neerbosch
- 24 De Waalboog St. Jozefklooster – Duo Piano en Flauto  
De Waalboog Joachim en Anna – The Sunnyboys
- 25 De Waalboog Honinghoeve – Zomerse ijs middag met Ria  
Pouwels – Sloos  
OBG – OBG Matinee
- 26 Fietsclub “Door weer en wind” – Fietstocht  
Greet Rijnders – Happie Doen  
Sterker – Goede Dag Neerbosch
- 27 Wgc. Lindenholt i.s.m. Vincentius Vereniging Nijmegen –  
Wandelen i.h.k.v. Nat. Diabetes Challenge  
De Waalboog Honinghoeve – Bingo  
De Waalboog Nijveelt – Muziek met Ad
- 28 Aan Tafel – Samen eten  
Greet Rijnders – Soepie Doen  
COiL – Lezing ‘Hebben we geleerd ongelukkig te zijn?’  
Nan Stevens - Workshop over Vriendschap of latere leeftijd  
St. Hart voor de Hazenkamp – Kwiek beweegroute  
St. Hart voor de Hazenkamp – Inloop  
Sterker – Goede Dag Neerbosch  
De Waalboog Joachim en Anna – Woensdagavond muziek
- 29 Bewonersinitiatief - Hof van Heden  
OBG – Zomer Schaken
- 30 Sterker – Goede Dag Neerbosch
- 31 De Waalboog Honinghoeve – Modemarkt  
Warmoes Historische Tuinderij - Workshop bloemschikken  
De Waalboog Joachim en Anna – Vivendi

### DOORLOPEND

- Fietsen alle jaren – Op afspraak
- Creatief Centrum Nijmegen Zuid – Diverse activiteiten (gesloten van 15 juli t/m 9 augustus)
- Hobbycentrum Nijmegen – Diverse activiteiten (gesloten van 15 juli t/m 4 augustus)
- Sterker – Deel de dag
- Filmhuis042 - Koffie, Cake & Film
- Filmhuis042 - Zomer met Isabelle Huppert

# Ontmoeten

## ONTMOETEN IN DE MOESTUIN

### Hof van heden

Op donderdag van 10.00 tot 13.30 uur staat de poort naar de moestuin De Hof van Heden open.

U kunt dan binnenlopen om te zien hoe alles groeit in de traditionele moestuin en in het deel waar Permacultuur wordt toegepast. Er is altijd ruimte om een praatje te maken en als u dit leuk vindt kunt u zelf ook uw handen uit de mouwen steken.

- Donderdag 4, 11, 18, en 25 juli 10.00 – 13.30 uur
- Donderdag 1, 8, 15, 22 en 29 augustus 10.00 – 13.30 uur  
Hatertseweg 113, de poort tussen de kerk en de Lourdesgrot

## DE VERHALENTAFEL

### Stichting Contact in Zicht

Aan Tafel kunnen buurtgenoten aanschuiven, om te vertellen en te luisteren naar verhalen over het wonen en leven van vroeger en nu, in de wijk Brakkenstein. Je leert je omgeving en de mensen in de buurt beter kennen, het is uitdagend en geeft plezier!

Wijkplaats Buur, de gastvrije huiskamer in Brakkenstein.

- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info: Coby van Tilborg tel: 06- 22760963 en/of Tineke Elbers 06-36328346 [www.contactinzicht.nl](http://www.contactinzicht.nl), [info@contactinzicht.nl](mailto:info@contactinzicht.nl)
- Donderdag 4 juli 15.00 - 16.30 uur  
Donderdag 11 juli 15.00 - 16.30 uur  
Donderdag 18 juli 15.00 - 16.30 uur
- Wijkplaats Buur, Deken Hensburchstraat 2

## ZONDAGMIDDAG HERENSALON

### COC Nijmegen

De ontmoetingsmogelijkheid voor homomannen van 40 jaar en ouder op de 1ste en 3de zondagmiddag van de maand.

Extra info: <https://cocregionijmegen.nl/ontmoeting/senioren>, [herensalon@cocregionijmegen.nl](mailto:herensalon@cocregionijmegen.nl)

- Zondag 7 juli 15.00 - 19.00 uur  
Zondag 21 juli 15.00 - 19.00 uur  
Zondag 4 augustus 15.00 - 19.00 uur  
Zondag 18 augustus 15.00 - 19.00 uur
- Het Roze Huis Nijmegen, St. Anthoniusplaats 1

## INLOOP

### Hof van heden

Vanaf 10 juli kunt u even binnenlopen bij de Maranathakerk voor een kopje koffie- thee. U kunt hier andere buurtbewoners ontmoeten en als u wilt ook koersbal spelen. Tijdens de middag zijn er diverse activiteiten die door mede-wijkbewoners georganiseerd worden en waar u aan kunt deelnemen. De koersbalmat wordt altijd uitgerold!

- Extra info: [hanshermes3@gmail.com](mailto:hanshermes3@gmail.com)
- Woensdag 10, 17, 24 en 31 juli vanaf 14.00 uur  
Woensdag 7, 14, 21 en 28 augustus vanaf 14.00 uur
- Maranathakerk, Steenbokstraat 86

## WORKSHOP OVER VRIENDSCHAP OF LATERE LEEFTIJD

### Nan Stevens

De cursus 'Zin in Vriendschap' wordt al meer dan 20 jaar in Nijmegen gegeven via het welzijnswerk. Deze workshop behandelt twee onderwerpen uit de cursus: de veelzijdigheid van vriendschap en nieuw contacten maken op latere leeftijd. Tijdens de workshop wisselen wij ervaringen uit en doen oefeningen uit de cursus.

- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: Nan Stevens, 06 45193345, [nlstevens@fo.nl](mailto:nlstevens@fo.nl)
- Woensdag 28 augustus 14.00 - 16.00 uur  
Ark van Oost, Cipresstraat 154

## DEEL DE DAG

### Sterker

Leven in de brouwerij is ook op je oude dag heel belangrijk. Daarvoor biedt Sterker sociaal werk in Nijmegen op meerdere locaties Deel de dag voor ouderen aan. Voorheen noemden we dat dagbesteding, maar Deel de dag is méér dan dat. Deel de dag kent allerlei activiteiten, van koken tot dansen, sport en spel, schilderen, mozaïek en nog veel meer. Natuurlijk kunt u ook gewoon gezellig koffiedrinken en kletsen. De medewerkers van Deel de dag nodigen u uit om in de zomermaanden eens binnen te lopen voor een kopje koffie en wat gezelligheid. U kunt iedere dag van de week tussen 14 en 16 uur terecht op de locatie in uw wijk of stadsdeel. Locatie Grootstal is als enige ook in het weekend open.

Zou u het leuk vinden om in de zomermaanden als vrijwilliger de deelnemers te ondersteunen bij activiteiten? Dan bent u bij alle locaties van harte welkom. Deel de Dag kan altijd vrijwilligers gebruiken want met wat meer begeleiding voor de deelnemers kunnen wij hen ondersteunen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven.

- Extra info via: Voor informatie kunt u bellen met de locaties van Deel de dag.
- Dagelijks bent u tussen 14.00 - 16.00 uur welkom in:  
Brakkenstein, Kanunnik van Kekenstraat 2, 024-3650193  
Lindenholt, Zellersacker 1003, 024-3650104  
Neerbosch-oost, Symfoniestraat 204, 024-3650178  
Dukenburg, Meijhorst 70-39, 024-3650179  
Oud-West, De Griffioen, Kievitstraat 8, 06-43212721  
Grootstal, Archimedesstraat 9, 024-3650181  
(In deze locatie kunt u ook op zaterdag en zondag terecht)

## HAPPIE DOEN

### Bewonersinitiatief

Bewoners kunnen samen een warme maaltijd en toetje komen eten à € 4,-. Vooraf kan er samen koffie worden gedronken.

- Kosten: €4,- voor de maaltijd, de koffie is voor eigen rekening
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info: Greet Rijnders 06-14112178 of De Biezantijn 024-3783190
- Elke maandag vanaf 17.30 uur  
Voorzieningshart De Biezantijn, Waterstraat 146



**GEZELLIG NIJMEGEN****Bindkracht10**

Gezellig Nijmegen is een sociale ontmoetingsruimte voor Nijmegenaren en nieuwe Nijmegenaren (vluchtelingen met of zonder verblijfsvergunning die in Nijmegen wonen). Iedereen is welkom!

Wij zijn 5 dagen in de week geopend voor een kopje koffie/thee (gratis), een praatje, gezelligheid of een spelletje. Ontspanning, ontmoeting en gezelligheid is het belangrijkste bij Gezellig Nijmegen. Ook wordt er regelmatig samen gekookt en gegeten. Binnen en buiten de openingstijden organiseren we wekelijks vele activiteiten (bijv. naailes, Nederlandse lessen, Arabische lessen). Op onze Facebookpagina Gezellig Nijmegen zijn al onze activiteiten te vinden. Loop gewoon binnen en drink een gezellig kopje koffie en thee met ons. Je bent van harte welkom!

- Extra info: [gezellignijmegen@gmail.com](mailto:gezellignijmegen@gmail.com) of 06 23779908 (Pieter van Zomeren) [facebook.com/gezellignijmegen](https://www.facebook.com/gezellignijmegen), [www.gezellignijmegen.com](http://www.gezellignijmegen.com). Tijdens de Vierdaagseweek zijn we gesloten.
- Gezellig Nijmegen, Ganzenheuvel 56

**GOEDE DAG NEERBOSCH-OOST****Sterker**

Bij Goede Dag Neerbosch-Oost in voorzieningencentrum De Schalmei is vijf dagen per week van 10.00-15.00 uur iets te doen voor ouderen: van koffie drinken en ontmoeting tot bewegen, creatieve activiteiten, Soepie Doen, verhalen vertellen en nog veel meer. Bij sommige activiteiten zijn er materiaal- of ingrediëntkosten. Goede Dag is een gezamenlijk aanbod van verschillende organisaties.

- Extra info: Joany Gourari-Dahlmans, 0657397895, [info@goededagnijmegen.nl](mailto:info@goededagnijmegen.nl), [www.sterker.nl](http://www.sterker.nl)
- Voorzieningencentrum De Schalmei, Symfoniestraat 204
- Doorlopend, tussen 4/7 en 19/8 zijn er geen activiteiten

**Lol met Wol**

- Maandag 10.00 - 12.00 uur

**Soepie Doen**

- Maandag 12.00 - 13.00 uur

**Happy Ouder**

- Woensdag 9.00 - 11.00 uur (gratis koffie/thee)

**3D kaarten maken**

- Vrijdag 14.00 - 16.00 uur (even weken)

**GOEDE DAG OUD-WEST****Sterker**

Vrijwel dagelijks is er iets te doen voor senioren in Oud-West, van koffie drinken tot samen eten, van de senioren salon, tot de Chinese ontmoetgroep en het taalcafé. Wees welkom! Bij sommige activiteiten zijn er materiaal- of ingrediëntkosten. Goede Dag is een gezamenlijk aanbod van verschillende organisaties.

- Extra info via: Joany Gourari-Dahlmans, 0657397895, [info@goededagnijmegen.nl](mailto:info@goededagnijmegen.nl), [www.sterker.nl](http://www.sterker.nl)
- Voorzieningencentrum De Biezantijn, Waterstraat 146

**Happie Doen**

Wekelijks een heerlijke warme maaltijd, klaargemaakt door wijkbewoners.

- Kosten: €4,- p.p.

- Maandag 17.00 – 18.00 uur  
Voorzieningencentrum De Biezantijn, Waterstraat 146, Theresiazaal

**Chinese ontmoetgroep**

Ontmoeting en op z'n tijd een voorlichting, iedereen is welkom.

- Maandag 12.30 - 15.00 uur (oneven weken)
- Voorzieningencentrum De Biezantijn, Waterstraat 146, Theresiazaal

**Senioren salon**

Ontmoeting, activiteiten en lunch.

- Kosten: €2,50
- Dinsdag 12.00 – 16.00 uur  
Voorzieningencentrum De Biezantijn, Waterstraat 146, jongerencentrum

**Soepie Doen**

Ontmoeting, spelletjes en een heerlijk kopje soep.

- Kosten: €1,50
- Woensdag 11.00 – 14.00 uur  
Voorzieningencentrum De Biezantijn, Waterstraat 146, jongerencentrum

**Engels Taalcafé**

Op een laagdrempelige manier (leren) converseren in het Engels onder begeleiding van een vrijwilliger.

- Donderdag 19.00 – 20.00 uur
- Voorzieningencentrum De Biezantijn, Waterstraat 146, Bibliotheek Biezantijn

**Senioren salon**

Ontmoeting, activiteiten en lunch.

- Kosten: €2,50
- Vrijdag 12.00 – 16.00 uur (oneven weken)  
In juli geen activiteit, vanaf 9 augustus op de even weken  
Voorzieningencentrum De Biezantijn, Waterstraat 146, jongerencentrum

**Huiskamerrestaurant Aan Tafel**

Kom gezellig op de fiets naar Dukenburg. Geniet van de groene waterrijke omgeving en rust uit in Huiskamerrestaurantje Aan Tafel. Een heerlijke verse maaltijdsoep van verse streekproducten staat voor u klaar.

- Kosten: € 2,-
- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig
- Extra info via: [aldenhodaantafel@gmail.com](mailto:aldenhodaantafel@gmail.com)
- Elke woensdag 12.00 - 14.00 uur  
AAN TAFEL, Aldenhof 1243

**OPEN INLOOP****Hobbycentrum Nijmegen**

Mensen krijgen een rondleiding op de diverse hobby-afdelingen. Van houtbewerking tot kleien en schilderen. Een kop koffie of thee na afloop.

- Kosten: Zijn afhankelijk van de cursus
- Extra info via: [www.hobbycentrumnijmegen.nl](http://www.hobbycentrumnijmegen.nl)
- Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 uur - 15.30u.  
Gesloten tussen 15 juli en 4 augustus
- Hobbycentrum Nijmegen, St. Hubertusstraat 50

# Rondleidingen

## FIETSTOCHT LANGS DE SPIEGELWAAAL Gijs Hoogenboom

Zo'n 12 jaar geleden verzorgde Gijs Hoogenboom al een wandeling door het gebied van de Spiegelwaal. Ondertussen is er een hoop veranderd. Met de fiets gaat u het resultaat bekijken vanaf beide zijden van de Waal. Het eindpunt is op een speciale plaats, waar u kunt nagenieten met een kopje koffie/thee voor eigen rekening.

- Extra info via: [g.f.hoogenboom@glazenkamp.net](mailto:g.f.hoogenboom@glazenkamp.net)  
Neem uw eigen fiets mee
- Vrijdag 5 juli 14.00 tot 16.00 uur
- Vrijdag 23 augustus 14.00 tot 16.00 uur  
Verzamelpunt is 't Peemankeetje Hunnerpark St. Jorisstraat 55

- Extra info via: [fietsenallejaren nijmegen@gmail.com](mailto:fietsenallejaren nijmegen@gmail.com),  
[www.fietsenallejaren.nl/Nijmegen](http://www.fietsenallejaren.nl/Nijmegen)
- Data: in overleg met de aanvrager
- Locatie: in overleg met de aanvrager

## FIETSTOCHT DOOR DE VOORoorlogse WIJKEN IN NIJMEGEN Gijs Hoogenboom

Samen met Gijs Hoogenboom kunt u genieten van een fietstocht door de vooroorlogse wijken, ontstaan na het slechten van de wallen, zoals Willemskwartier, Altrade, Kazerne, Goffert, enz. Laat u verrassen met verhalen over industrie, wonen, kerken, oorlog, enz. Na afloop drinken wij gezamenlijk koffie/thee voor eigen rekening.

- Extra info via: [g.f.hoogenboom@glazenkamp.net](mailto:g.f.hoogenboom@glazenkamp.net)
- Vrijdag 12 juli 14.00 - 16.00 uur  
Vrijdag 16 augustus 14.00 - 16.00 uur
- Verzamelpunt is 't Peemankeetje Hunnerpark St. Jorisstraat 55

## FIETSTOCHT GOFFERTPARK Gijs Hoogenboom

Samen met Gijs Hoogenboom kunt u genieten van een rondleiding door het enige nog bestaande volkspark De Goffert (monumentaal en voortdurend bedreigd). Centraal in deze rondleiding staan de geschiedenis en verhalen over bijvoorbeeld de 'bloedkuul', de patersweide en de theeschenkerij. Na de rondleiding is er gelegenheid om na te praten in de Bibliotheek Muntweg onder het genot van een kopje koffie/thee voor eigen rekening.

- Extra info via: [g.f.hoogenboom@glazenkamp.net](mailto:g.f.hoogenboom@glazenkamp.net)
- Vrijdag 26 juli 14.00 - 16.00 uur  
Vrijdag 9 augustus 14.00 - 16.00 uur
- Verzamelpunt Bibliotheek Muntweg, Muntweg 207

## FIETSRIKSJA Fietsen Alle Jaren Nijmegen

Herinnert u zich dat gevoel van de wind door uw haren? Misschien is het lang geleden dat u een heerlijke fietstocht maakte. Lekker in je eigen tempo genieten van het weer en van de omgeving. 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 kunnen nemen. De fietstocht duurt maximaal 2 uur. In principe worden de passagiers thuis opgehaald, dit is afhankelijk van de afstand. In overleg kunnen we hier individueel afspraken over maken. Genieten maar!

- Aanmelden vooraf: Ja, aanmelden vooraf is nodig



