

# ZOMERPROGRAMMA 2021

VOOR SENIOREN IN NIJMEGEN



Met activiteiten  
en organisaties  
voor senioren in  
Nijmegen



BINDKRACHT10

## TOELICHTING OP HET ZOMERPROGRAMMA SENIOREN

Het Zomerprogramma Senioren ziet er ook dit jaar nog anders uit dan dat u van ons gewend bent. Gelukkig staan er dit jaar al wel heel wat activiteiten in dit programmaboekje.

Ten tijde van het aanleveren van de tekst was het nog onduidelijk welke versoepelingen, wanneer doorgevoerd zouden gaan worden en welk effect dat heeft op de activiteiten. Ondertussen zijn er misschien alweer meer activiteiten mogelijk. Informatie hierover kunt u opvragen via de desbetreffende organisatie en de contactgegevens die vermeld staan in dit boekje.

In het programmaboek vindt u een overzicht van organisaties die activiteiten, hulp, of begeleiding aanbieden én waar u informatie kunt vinden over hun activiteiten en organisaties. Daarnaast treft u een overzicht aan van activiteiten die alweer plaatsvinden. De meest actuele informatie over activiteiten is te vinden op het internet, daarom staan hun websites of email-adressen vermeld, maar gewoon bellen kan natuurlijk ook. Komt u er dan toch nog niet uit dan kunt u bij de Stip terecht voor hulp, via het telefoonnummer 024-3502000.

Organisatoren van de activiteiten zijn zelf verantwoordelijk voor de door hun aangeboden activiteiten en het naleven van de coronamaatregelen. Neem voor het aanmelden contact op met de desbetreffende organisatie, via de vermelde contactgegevens. Soms is een minimumaantal deelnemers vereist en is vooraf aanmelden gewenst. Activiteiten zijn gratis, tenzij anders vermeld.

U kunt het programmaboek ook vinden bij de bibliotheken, de Stips, de wijkcentra van de gemeente Nijmegen en natuurlijk bij ons hoofdkantoor aan de Ruyterstraat 244 te Nijmegen.

## COLOFON

Redactie: Bindkracht10

Fotografie: Ralph Schmitz (foto Hulpdienst Nijmegen),

Pexels.com

Druk: DPN Nijmegen

Oplage: 3500 exemplaren

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

# Voorwoord

## HET ZOMERPROGRAMMA 2021



De afgelopen periode zijn vele inwoners van Nijmegen thuis gebleven, in vele gevallen noodgedwongen, uiteraard vanwege de landelijke maatregelen. Tijdens het schrijven van het voorwoord zitten we middenin een overgangsfase van onmogelijkheden naar gepaste mogelijkheden en perspectief. Van thuis blijven, sluiting van onderwijs en horeca etc. naar beperkte opening van onderwijs en sport. Een spannende periode om te besluiten of en welke activiteiten wel of niet door kunnen gaan. Echter, wij zijn dan ook zeer verheugd te kunnen melden dat wij ook dit jaar weer het zomerprogramma kunnen organiseren. Uiteraard rekening houdend met de landelijke en lokale voorschriften. Inmiddels hebben verschillende mensen aan ons gevraagd wanneer dat nieuwe programmaboekje weer verschijnt. En gelukkig is dat moment nu daar!

In 2018 werd het zomerprogramma voor het eerst georganiseerd door Bindkracht10. Na de vele positieve ervaringen die we hebben opgedaan willen graag het inmiddels succesvolle zomerprogramma natuurlijk verder voortzetten. En natuurlijk is het spannend om dit te organiseren in het bijzondere tijdperk van Corona. U begrijpt dat we in de voorbereiding van het zomerprogramma nog in een uiterst moeilijke en onduidelijke periode bevonden. Is het verantwoord om een zomerprogramma te organiseren? En zo ja, hoe kunnen de aanbieders de activiteiten verantwoord organiseren? Hoe kan de veiligheid en gezondheid van iedereen gewaarborgd worden?

Vraagstukken die complex zijn maar tegelijk ons niet hebben weerhouden om creatief na te denken over de organisatie van het zomerprogramma. Immers, zoals ook bij u bekend zijn de collega's binnen Bindkracht10 met hart en ziel verbonden aan de inwoners van Nijmegen. We zijn daarom blij dat we ook dit jaar weer het zomerprogramma voor u kunnen verzorgen.

Het programma omvat ook nu weer een overzicht van een gevarieerd aanbod aan activiteiten op stedelijk, maar zeker ook veel op wijkniveau, aangevuld met een overzicht van organisaties die iets voor senioren kunnen betekenen. Het varieert van muzikale optredens tot lezingen en presentaties, tot samen eten en samen fietsen, enzovoort.

We hopen en 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.

Mohamed El Hamdaoui  
Bestuurder Bindkracht10



## INHOUDSOPGAVE

Algemene informatie Bindkracht10	4
De Stip en de Stip-lijn	5
Handige tips	6
Organisaties en diensten	8
Activiteiten	13

# Bindkracht10

## ALGEMENE INFORMATIE

Al meer dan 50 jaar zetten wij ons in voor de mensen van Nijmegen. Je kent ons onder andere van hulp bij geldzaken, opvoedondersteuning, de Stip, opbouwwerk, jongerenwerk, activiteitenpleinen en tientallen andere diensten en projecten. Meer informatie over onze werkzaamheden vind je op onze website [www.bindkracht10.nl](http://www.bindkracht10.nl)

### Bindkracht10 - Geeft energie aan je mogelijkheden

De mensen van Bindkracht10 vormen een netwerk dat werkt aan krachtige verbindingen. We leggen verbanden tussen mensen, activiteiten en met andere organisaties. We nemen barrières weg, helpen drempels en onderlinge verschillen te verkleinen. We signaleren waar het mis kan gaan en reageren daarop. We zijn er voor iedereen van 0 tot 100 jaar, 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.



## ACTIVITEITEN EN ONTMOETING VAN BINDKRACHT10

Heeft u een idee voor een activiteit bij u in de wijk? Zou u graag andere mensen willen ontmoeten, maar weet u niet hoe? Of zou u graag mee willen doen aan bijvoorbeeld een cursus, maar is die niet te vinden?

Wij denken graag met u mee hoe we u kunnen helpen, bijvoorbeeld bij het ontmoeten van andere mensen, het vinden en meedoen aan een activiteit, het doen van vrijwilligerswerk, of bij het organiseren van iets nieuws. Te denken valt aan ontmoetingsochtenden, samen eten, informatieve bijeenkomsten, cursussen omgaan met papieren en geld, leren contacten onderhouden via internet, samen verhalen over vroeger delen, een maatje of aansluiten bij een creatieve of bewegingsactiviteit, noem maar op.

Wij kunnen u ook helpen met het vormen van een groep, het maken van een programma, de weg wijzen naar instanties, het zoeken van een ruimte etc.

U kunt daarvoor contact opnemen met de opbouwwerker of de Stip bij u in de wijk of bellen naar de Stip-lijn 024-3502000. Een overzicht van de contactgegevens van de opbouwwerkers en de Stip in uw wijk vindt u op [www.bindkracht10.nl](http://www.bindkracht10.nl) We bekijken in overleg hoe we u het beste kunnen helpen.



## ZOMERPROGRAMMA VOLGEND JAAR

Ook met uw activiteiten in het Zomerprogramma 2022?

Neem dan contact op met:

### Paul Reuling

Coördinator zomerprogramma senioren  
Bindkracht10

via **024-3650111** of per mail:

**[zomerprogramma@bindkracht10.nl](mailto:zomerprogramma@bindkracht10.nl)**

## INFORMATIE & ADVIES

In een Stip kunt u allerlei vragen stellen. Zij zijn er voor informatie en advies. Bijvoorbeeld over brieven en formulieren. En over wonen, geld, zorg, opvoeding en voor hulp bij boodschappen. Je krijgt er informatie over de wijk. Of we helpen je met je idee. Kom langs als je buurtgenoten wilt helpen. Of loop binnen voor een kopje koffie of een praatje. De Stips zijn er ook voor ontmoeting en verbinding: bijvoorbeeld als je nieuw bent in de wijk en in contact wilt komen met andere mensen. Kom ook naar de Stip als je een goed idee hebt voor de wijk. Heb je hulp nodig of wil je iemand anders helpen? Heb je vragen over zorg voor jezelf, een familielid of buur? De Stips kunnen je verder helpen, door je in contact te brengen met het Sociaal Wijkteam of een andere gespecialiseerde organisatie.

In de Stips werken beroepskrachten van Bindkracht10 en bewoners samen. Elke Stip heeft een coördinator, die verantwoordelijk is voor de activiteiten van de Stip en samenwerking in de wijk.

Bewoners spelen een belangrijke rol in de Stips: zij zijn het beste op de hoogte van wat er speelt in de wijk. Ook kunnen zij goed mensen bij elkaar brengen. Ondersteund door een werkbegeleider beantwoorden zij vragen van bewoners. De Stips vinden het belangrijk dat je goed geholpen wordt. Daarom worden medewerkers getraind. Bovendien kunnen vrijwilligers bij moeilijkere vragen altijd direct terecht bij beroepskrachten. De vrijwilligers worden ook goed begeleid.

De Stips zijn daar waar ze nodig zijn. Vaak is dat op een plaats in de wijk waar al veel bewoners naar toe komen. Momenteel zijn er al 11 Stips verspreid over Nijmegen, waarvan een JongerenStip. Ook kun je je vraag telefonisch of digitaal stellen. Op de site [www.stipnijmegen.nl](http://www.stipnijmegen.nl) vind je meer informatie over de locaties.



## STIPS EN CORONA

Heb je een vraag of wil je praten? Of heb je hulp nodig omdat je thuis zit? Heb je een vraag over een moeilijke brief of dingen die je moet regelen? Ook als je je zorgen maakt kun je bellen. Of wil je praten in een andere taal? De Stip-lijn zorgt dat iemand terugbelt die je taal spreekt. Bel de Stip-lijn! Je kunt ons bereiken op 024-3502000. We zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur.

Door het coronavirus werken de Stips voorlopig nog alleen op afspraak. Een afspraak kan je maken door de Stip-lijn te bellen via 024-3502000 of door te mailen naar [vraag@stipnijmegen.nl](mailto:vraag@stipnijmegen.nl) of gebruik het formulier op de website [www.stipnijmegen.nl](http://www.stipnijmegen.nl)

Gedurende de zomer (van 19 juli t/m 29 augustus) wordt er gewerkt met een aangepast rooster en zijn niet alle Stips open. De Stip-lijn is dan alleen in de ochtend van 9.00 tot 12.00 uur bereikbaar.

**Heb je een vraag of wil je praten?**

Do you have a question or do you want to talk?  
Vous avez une question ou vous voulez parler?  
¿Tienes una pregunta o quieres hablar?  
هل لديك سؤال أو تود التحدث؟

Ma su'aal baad qabtaa mise waxaad rabtaa in aad qof la hadashid?  
Bir sorunuz var mı ya da biriyle mi konuşmak istersiniz?  
ዝኮነ ሕዋ ኣለኻ/ኪ ወይ ከትዛረቢ ደለኻ/ኪ?

**Bel de Stip-lijn 024-3502000**

# Handige tips

## TIPS IN DE WIJK

Zoekt u informatie over uw wijk of activiteiten in de buurt? Voor al deze zaken zijn er in de meeste wijken in Nijmegen wijkwebsites. Veel van de stadsdelen hebben ook een Facebookpagina. Een actueel overzicht hiervan vindt u op de website van de gemeente: [www.nijmegen.nl/diensten/wijken/wijkwebsites-en-facebookpaginas](http://www.nijmegen.nl/diensten/wijken/wijkwebsites-en-facebookpaginas)

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

## MUSEA

Afrikamuseum	<a href="http://www.afrikamuseum.nl">www.afrikamuseum.nl</a>
De Bastei	<a href="http://www.debastei.nl">www.debastei.nl</a>
Infocentrum WO2 Nijmegen	<a href="http://www.infocentrumwo2.nl">www.infocentrumwo2.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="http://www.radboudumc.nl/afdelingen/anatomie/museum-voor-anatomie-en-pathologie">www.radboudumc.nl/afdelingen/anatomie/museum-voor-anatomie-en-pathologie</a>
MuZIEum	<a href="http://www.muzieum.nl">www.muzieum.nl</a>
Nationaal Fietsmuseum	<a href="http://www.velorama.nl">www.velorama.nl</a>
Velorama	
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>

## CORONAHULP

De coronapandemie heeft Nijmegenaren nog dichter bij elkaar gebracht. Overal in de stad en in de wijken ontstaan initiatieven om elkaar te helpen, maar ook om op een veilige manier contact te houden, bezig te zijn of in beweging te blijven. Op de webpagina van WijzijnNijmegen vind je een overzicht van de Nijmeegse initiatieven die zich richten op hulp tijdens deze coronaperiode.

Info via: [info@wijzijnnijmegen.nl](mailto:info@wijzijnnijmegen.nl), 06-50051566 of [www.wijzijnnijmegen.nl/coronahulp](http://www.wijzijnnijmegen.nl/coronahulp).

## VERVOER

### ANWB Automaatje

De AutoMaatje-vrijwilligers van Sterker brengen u met veel plezier naar de plaats van bestemming. En ze brengen u uiteraard ook weer thuis. Heeft u een afspraak in het ziekenhuis? Dan kan de vrijwilliger u desgewenst begeleiden, tot of zelfs in de spreekkamer. Loopt u met een rollator of heeft u een inklapbare rolstoel? Dat is geen probleem, de chauffeurs zorgen ervoor dat hulpmiddelen mee kunnen. AutoMaatje vervoersdienst is een samenwerking tussen Sterker en de ANWB.

### 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.



### Hoe werkt AutoMaatje?

Tussen de datum van uw rit en het moment waarop de aanvraag bij ons binnenkomt, zitten minimaal twee werkdagen (en maximaal één maand). Hier geldt; hoe eerder u de rit aanvraagt, hoe meer tijd we hebben om een vrijwilliger te vinden. Sterker gaat vervolgens op zoek naar een vrijwillige chauffeur die voor u kan rijden. Zodra we een vrijwilliger voor u hebben gevonden, bellen we u op om het vervoer te bevestigen. We doen uiteraard altijd ons uiterste best om het vervoer voor u te regelen, maar omdat we afhankelijk zijn van de beschikbaarheid van onze vrijwilligers, kunnen we het vervoer nooit garanderen. Op het afgesproken moment staat de vrijwilliger bij u voor de deur. Bij een kort uitje blijft de chauffeur wachten. Als er veel tijd zit tussen de heen- en terugrit, spreekt u met elkaar af wanneer de vrijwilliger weer klaarstaat voor de terugreis.

### Kosten?

U betaalt € 0,30 per gereden kilometer. De kilometers worden gerekend vanaf het huis van de vrijwilliger. Wanneer de chauffeur tussendoor naar huis gaat dan worden ook die kilometers meegerekend. Ook betaalt u de eventuele parkeerkosten. Na afloop betaalt u contant aan de vrijwilliger.

### Info over ANWB Automaatje

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

### 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/contact](http://www.hulpdienstnijmegen.nl/contact) voor meer informatie.



### Ervaar het Openbaar vervoer - OV ambassadeurs

Wilt u graag met het openbaar vervoer reizen, maar kunt u wel wat hulp gebruiken? Bent u onzeker omdat u lang niet meer met de bus of trein heeft gereisd? Heeft u een andere vraag? Maak dan gebruik van het telefonisch spreekuur! De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg! Bel 038-303 7010

Maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur  
Dinsdag en donderdag van 13.30 tot 15.00 uur  
Maandag en woensdag van 18.30 tot 20.00 uur  
Info via: [ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl](mailto:ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl), 038-3037010 of [www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur](http://www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur).

### OVERIGE TIPS

[www.agendanijmegen.nl](http://www.agendanijmegen.nl)  
[www.centrumnijmegen.nl](http://www.centrumnijmegen.nl)  
[www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl](http://www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl)  
[www.intonijmegen.com](http://www.intonijmegen.com)  
[www.ivn.nl/afdeling/nijmegen-rijk-van](http://www.ivn.nl/afdeling/nijmegen-rijk-van)  
[www.nijmegenonline.nl](http://www.nijmegenonline.nl)  
[www.sunsetmarch.nl](http://www.sunsetmarch.nl)  
[www.visitnijmegen.com](http://www.visitnijmegen.com)  
[www.wijzinnijmegen.nl](http://www.wijzinnijmegen.nl)

### SPECIALE DATA

30 juli - Dag van de Vriendschap  
27 sept t/m 3 oktober - Valpreventieweek  
1 oktober - Internationale Dag van de Ouderen  
30 september t/m 7 oktober - Week tegen de Eenzaamheid  
1 oktober - Nationale Ouderendag  
10 november - Dag van de Mantelzorg  
18 maart - Pannenkoekdag  
4 juni - Nationale Opa en Oma-dag  
15 juni - Werelddag van de Bewustzijn van Ouderenmisbruik

## Tips voor burenhulp & bij vragen over corona

#### Besmetting voorkomen

Meest belangrijk is om het virus niet te verspreiden. Houd afstand, hoest of nies in je elleboog, was je handen en volg de richtlijnen op [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

#### Informatie over corona

Betrouwbare informatie op website [www.rivm.nl/coronavirus/covid-19](http://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19)

Begrijpelijke informatie in meerdere talen op website

[www.pharos.nl/coronavirus](http://www.pharos.nl/coronavirus)

Vragen over het virus? Bel het nummer van de GGD: 088- 144 7272.

#### Boodschappen doen

Kan ik geld of een pinpas geven? Het beste is om boodschappen voor te laten schieten, waarna terugbetaald kan worden met een telefonisch betaalverzoek, zoals Tikkie. Kan dat niet? Dan kun je geld meegeven (let op: contant betalen is niet overal mogelijk). Dit is je eigen verantwoordelijkheid. Om misbruik te voorkomen: Houd het bij kleine bedragen. Geef NOOIT een pinpas mee.

#### Waar kan ik terecht voor een praatje?

Je kan de Stip-lijn (024-3502000) bellen om te praten. Deze is op werkdagen bereikbaar van 9-17 uur. De Stipmedewerker kan er ook voor zorgen dat iemand helpt bij het opzetten van een telefoonkring. Dan kun je praten met mensen uit de buurt.

#### Waar kan ik terecht met zorgen?

Als je je zorgen maakt kun je ook bellen met de Stip-lijn. Mensen die thuis in quarantaine zitten kunnen voor een luisterend oor bellen met het Rode Kruis 070-4455888.

#### Kan ik ook praten met iemand in een andere taal?

Liever praten in een andere taal? Bel de Stip-lijn. Zij zorgen dat iemand terugbelt die je taal spreekt. Het is ook mogelijk om digitaal informatiemateriaal te krijgen over corona in een andere taal.



# Organisaties en diensten

## ANBO

ANBO behartigt de belangen van haar leden op het gebied van inkomen, gezondheid en wonen. ANBO doet dit door haar leden een krachtige stem te geven in landelijke en lokale beleidsbeïnvloeding. We ondersteunen onze leden met kennis, advies en ledenvoordeel. Ons uitgangspunt is: gedeelde belangen gaan voor deelbelangen. Wij behartigen uw belang op het gebied van inkomen, gezondheid en wonen. Aan dit lidmaatschap zijn kosten verbonden. Info via: [www.anbo.nl](http://www.anbo.nl)

## Buurthuiskamer 'Bij Bosshardt' - Leger des Heils

Onze buurthuis kamers zijn van en door de buurt. Ontmoeting, omzien naar elkaar, goede gesprekken en samen optrekken. Een plek waar je thuiskomt en waar iedereen welkom is. Je hoort erbij. Je wordt gezien. Voel je thuis! Meer informatie over onze activiteiten? Kijk op onze Facebookpagina [www.facebook.com/BijBosshardtNijmegen](http://www.facebook.com/BijBosshardtNijmegen). Info via: Martanja Schraa, [martanja.schraa@legerdesheils.nl](mailto:martanja.schraa@legerdesheils.nl), 024-3739710 of [www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamernijmegen](http://www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamernijmegen). Buurthuiskamer 'Bij Bosshardt', Molenweg 97, Nijmegen.

## Club Goud

Wij zijn ervan overtuigd dat meedoen in onze maatschappij een positieve invloed heeft op welbevinden en kwaliteit van leven. En daarom zetten we ons met Club Goud in om alle ouderen in Nederland zo lang mogelijk verbonden te houden met de maatschappij. Dit doen we door het ontwikkelen van bijzondere concepten en het geven van training & advies. Info via: [hallo@clubgoud.com](mailto:hallo@clubgoud.com) of [www.clubgoud.com](http://www.clubgoud.com)

## COiL

Het Centrum voor Ontmoeting in Levensvragen (COiL) biedt mogelijkheden tot ontmoeting rond levens thema's en zingeving. Dit doet ze door:

- inzet van (geschoolde) vrijwilligers die mensen thuis voor (zingeving ondersteunend) gesprek bezoeken;
  - inzet van vrijwilligers die samen met u uw levensverhalen optekenen;
  - inzet van vrijwilligers die gespreksgroepen begeleiden;
  - het organiseren van lezingen op het snijvlak van geestelijk welzijn, kunst en zingeving;
  - het toerusten van professionals in wonen, zorg en welzijn om levensvragen te herkennen en te benoemen.
- Het COiL levert daarmee een bijdrage aan geestelijk welzijn van burgers in de regio Nijmegen. Het COiL is er voor iedereen, ongeacht religie of levensovertuiging. Info via: Centrum Ontmoeting in Levensvragen, [info@coil-net.nl](mailto:info@coil-net.nl), 06-34778798 of [www.ontmoetinginlevensvragen.nl](http://www.ontmoetinginlevensvragen.nl)

## Eén tegen eenzaamheid

Ook jij kunt vandaag iets betekenen voor iemand die zich eenzaam voelt. Een klein gebaar kan het verschil maken. Heb je een familielid, vriend of buur die zich misschien eenzaam voelt? Bedenk dan dit: er is altijd wel iets dat iemand leuk vindt om te doen, samen met jou of met anderen. Een steuntje in de rug kan veel betekenen!

Als een persoonlijk bezoekje er vanwege corona niet in zit, laat toch van je horen. Of misschien juist wat vaker. Wat kan ik doen? Concrete tips zijn bijvoorbeeld:

- Je kunt iemand steunen zonder expliciet eenzaamheid bespreekbaar te maken. Nodig je buurman of -vrouw af en toe uit voor een kopje koffie.
- Ga op ziekenbezoek.
- Help bij een klein klusje in huis en maak daarbij een praatje.
- Grijp extreme weersomstandigheden aan als excuus om aan te bellen en te vragen hoe het ermee staat en of er hulp gewenst is.
- Je kunt ook een beroep doen op de ander. Iedereen wordt graag aangesproken op zijn kracht. Mogelijk kan je buurman juist jou helpen. Vraag om tips voor je eigen tuin. Vraag om planten water te geven bij langere afwezigheid.
- Nodig iemand uit voor je bestaande eetgroep of knutselclubje.
- Vraag binnen een zorginstelling of er behoefte aan is dat je komt voorlezen of met een rolstoel gebonden persoon gaat wandelen.

Info via: [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)



## Eenzaam.nl

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je mist een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring. Veelal is het een verborgen probleem. Anderen kunnen moeilijk van buitenaf zien of je je eenzaam voelt. Om eenzaamheid aan te pakken, is het nodig dat je iets onderneemt. Zo kun je bestaande patronen doorbreken. Je kunt nieuwe mensen leren kennen of bestaande contacten versterken. Er zijn veel organisaties die activiteiten, cursussen, een luisterend oor en ontmoetingsplekken aanbieden. Info via: [www.eenzaam.nl](http://www.eenzaam.nl)



# Uitgelicht:

## CLUB GOUD

### Het verbinden van generaties

Door: paul Reuling



*"Club Goud is een vrij nieuwe organisatie (2017) in het Nijmeegse die zich richt op senioren. Ze zijn er van overtuigd dat meedoen in deze maatschappij een positieve invloed heeft op het welbevinden en de kwaliteit van leven, daarom zetten zij*

*zich in om ouderen zo lang mogelijk te verbinden met de maatschappij".*

***In een interview met Loes Berends, projectmedewerker bij het Maatjesprogramma en het huiskamerfestival, probeer ik te achterhalen wat het succes is van Club Goud.***

#### ***Club goud is een vrij jonge organisatie, welke kansen zagen jullie onbenut?***

Als organisatie hebben we de visie dat het in het algemeen beter kan hoe ouderen betrokken worden bij onze samenleving. Zo gaan we voor duurzame contacten en proberen we te verbinden over generaties heen. We koppelen verschillende generaties aan elkaar als maatje en proberen mensen te interesseren voor nieuwe activiteiten, zoals bijvoorbeeld het filmfestival Go Short of Festival op 't Eiland. We maken het verschil door activiteiten en contacten duurzaam te organiseren en activiteiten dichtbij waar de ouderen wonen plaats te laten vinden, hierdoor bereiken we de ouderen en verlagen we voor de toekomstige vrijwilligers of maatjes de drempel om bij een zorglocatie binnen te stappen.

#### ***Een van jullie projecten is het Maatjesprogramma, kan je daar wat meer over vertellen?***

Het Maatjesprogramma is ontstaan vanuit de behoefte van (woon)zorgorganisaties aan vrijwilligers – zij konden potentiële vrijwilligers zelf moeilijk bereiken en dat proces heeft Club Goud gestroomlijnd. Bijvoorbeeld door sprekende wervingscampagnes en het inzetten van (culturele) partners met een groot netwerk. We geloven dat contact met jonge mensen een mooi middel is om ouderen binnen de maatschappij te houden, daarvoor maken we matches tussen één oudere en één jonger iemand.

Ook aan de kant van het Maatje hebben we wat aanpassingen gedaan, bijvoorbeeld meer duidelijkheid over de tijd die het van je vraagt en wanneer, een beter begeleiding van de Maatjes, maar ook door te gaan werken met aansprekende thema's, zodat het voor jongeren ook interessanter is. Hiervoor hebben we culturele partners zoals poppodium Doornroosje op gezocht, zodat we ook meer met muziek kunnen gaan doen. Dat heeft geresulteerd in een aantal bezoeken op een woonzorglocatie waarbij er samen naar muziek werd geluisterd. Als afsluiting gaven de groepjes een presentatie van wat ze zoal gedaan hadden op het podium in de concertzaal.



### Van Huiskamer- naar Tuinkamerfestival

Het Huiskamerfestival is door de corona omgedoopt in het Tuinkamerfestival. In plaats van binnen iets te organiseren gaan we nu de tuin in van de woon-zorglocatie. De ouderen lopen dan langs de verschillende acts, die muziek, theater of poëzie ten gehore brengen. Helaas is het door de corona nog niet mogelijk om als buitenstaander dit festival te bezoeken.

Ook wij, vertelt Loes, hebben door corona onze activiteiten moeten aanpassen en zeker in het begin is er het een en ander niet door gegaan in verband met de beperkingen. Gelukkig kon er in mei/juni 2020 alweer wat meer, waardoor we een hele reeks van balkonconcerten hebben kunnen organiseren. Voor zowel het Maatjesprogramma als het Tuinkamerfestival zoeken we nog vrijwilligers die ons willen helpen bij de activiteiten. Vrijwilliger worden bij het Tuinkamerfestival? Dat kan door je aan te melden via: [www.clubgoud.com/post/het-allereerste-tuinkamerfestival](http://www.clubgoud.com/post/het-allereerste-tuinkamerfestival). Voor het Maatjesprogramma kunnen mensen zich vanaf de zomer weer aanmelden voor verschillende trajecten.

#### ***Hoe en waar kunnen de senioren in Nijmegen jullie vinden?***

We hebben een mooie website [www.clubgoud.com](http://www.clubgoud.com) en we gebruiken verschillende vormen van social media. Mensen kunnen ons altijd benaderen ook met nieuwe ideeën, maar dat kan ook via onze samenwerkingspartners, zoals woningcorporaties, zorgverleners of Bindkracht10. Info via: [hallo@clubgoud.com](mailto:hallo@clubgoud.com) of [www.clubgoud.com](http://www.clubgoud.com).

#### ***Welke tip heb je?***

Blijf contact houden met de mensen om je heen en maak ook nieuwe contacten. Geef bij activiteiten aan wat je spannend vindt en waar je behoefte aan hebt, zodat men daar rekening mee kan houden. Het gaat dan niet alleen om jouw zorgbehoefte, maar ook om de behoefte naar activiteiten, contact en andere vormen van welzijn.

## ORGANISATIES EN DIENSTEN

### Goede Dag

Bij Goede Dag is vijf dagen per week iets te doen voor ouderen: van koffie drinken en ontmoeting tot bewegen, creatieve activiteiten, Soepie Doen, verhalen vertellen en nog veel meer. Voor een aantal activiteiten wordt een eigen bijdrage gevraagd. Tussen 10.00 – 11.00 staat er gratis koffie en thee voor u klaar.

Goede Dag Online is niets meer dan een verplaatsing van onze activiteiten naar een virtuele omgeving, onder begeleiding van een gastvrouw/gastheer. Senioren uit Nijmegen kunnen meedoen aan bijv. Beeldscherm-breien, iPad-Gourmet of Koffie In Uw Kloffie. We richten ons op digitaal vaardige ouderen en niet alleen de ouderen die al in beeld zijn bij ons. Elke oudere die dit aandurft- en wil, mag zich aanmelden.

Info via: [info@goededagnijmegen.nl](mailto:info@goededagnijmegen.nl), 06-57397895 of [www.goededagnijmegen.nl](http://www.goededagnijmegen.nl)

### Huis van compassie

Het Huis van Compassie is een laagdrempelige plek waarin vele verschillende activiteiten plaatsvinden waarbij compassie met mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie centraal staat. Compassie met bijvoorbeeld daklozen, ongedocumenteerde vreemdelingen, mensen die in armoede leven en mensen die sociaal geïsoleerd zijn en/of zorg behoeven.

We organiseren activiteiten voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie, maar tegelijkertijd ook voor mensen die het goed vergaat. Juist de ontmoeting tussen verschillende groepen mensen streven wij na, omdat dit kan leiden tot begrip voor elkaar en respect.

Daarnaast bieden we in het Huis van Compassie een plek aan verschillende vrijwilligersgroepen van mensen die zich op een of andere wijze willen inzetten voor -en in samenwerking met- de groepen die onze steun en solidariteit behoeven. En we ondersteunen initiatieven die door mensen uit onze doelgroepen worden opgezet. Lees hierover meer op de pagina activiteiten.

Ook organiseren we o.m. debatten, congressen, film- en theateravonden en tentoonstellingen waarbij compassie centraal staat.

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

### Hulpdienst Nijmegen

Hulpdienst Nijmegen is een Nijmeegse vrijwilligersorganisatie, die ruim zestig jaar geleden werd opgericht om hulp te bieden aan mensen, verkerend in de meest uiteenlopende omstandigheden. Inmiddels bieden we, met inzet van meer dan tweehonderd vrijwilligers, hulp aan bijna 500 ouderen, langdurig zieken, gehandicapten en mantelzorgers in Nijmegen.

#### *Wat kan een vrijwilliger voor u doen?*

Vrijwilligers komen op bezoek, doen kleine klusjes thuis of klein onderhoud aan de tuin, helpen met de administratie, lezen voor, of gaan bijvoorbeeld mee naar buiten om een boodschap te doen, te winkelen, biljarten, of om een stuk te

fietsen. Ook bieden we onder andere een luisterend oor aan mantelzorgers, of mensen die zich eenzaam voelen. We proberen het zo eenvoudig mogelijk te houden, om onze aandacht voor honderd procent op het helpen te kunnen richten. Er is geen vast aanbod aan diensten; we bieden hulp op maat en kijken altijd samen met u en de vrijwilliger wat wenselijk en mogelijk is.



#### *Wat kunt u van ons verwachten?*

We doen altijd ons best om een vrijwilliger te vinden die goed bij u past. Soms kost dit wat tijd, maar omdat de kern van ons werk ligt in de ontmoeting in een ontspannen sfeer, is het belangrijk dat u zich bij elkaar op uw gemak voelt. Dit maakt een ontmoeting ook waardevol. Het contact tussen degene die hulp vraagt en de vrijwilliger is vaak langdurig, maar het is ook mogelijk eenmalig of tijdelijk beroep te doen op een vrijwilliger, bijvoorbeeld voor hulp in uw tuin of ondersteuning bij een ziekenhuisbezoek.

#### *Wat is ons beleid rondom Covid-19?*

Tijdens corona volgen we de richtlijnen van het RIVM, en blijven we daarnaast kijken naar wat er wél kan. Zo lang dit gevraagd wordt, houden onze vrijwilligers de 1,5 meter afstand in acht en wordt er in onderling overleg gekeken naar wat verder verstandig is.

#### *Heeft u hulp nodig, nu of in de toekomst?*

Neem gerust contact met ons op. Wij zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9-12 uur op telefoonnummer 024-3228280, en per e-mail op [hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl](mailto:hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl) Of zie onze website [www.hulpdienstnijmegen.nl](http://www.hulpdienstnijmegen.nl)

### Jow!-tube

Deze website is speciaal bedoeld voor senioren die hun computer, smartphone of internet-vaardigheden willen verbeteren. Wanneer u zich op deze website abonneert, kunt u informatieve video's over allerlei onderwerpen bekijken. Aan de hand van deze video's leert u precies hoe u bepaalde handelingen op een computer, een smartphone of een tablet kunt uitvoeren. Denk aan het veranderen van bepaalde instellingen, het omgaan met de webbrowser, de functie van bepaalde programma's en nog heel veel meer.

Info via: [www.jowtube.nl](http://www.jowtube.nl)

### KBO Nijmegen

KBO Nijmegen heeft een veelzijdig, kleurrijk aanbod van activiteiten. De afdeling kiest voor een brede benadering en belangenbehartiging van haar leden, samen met andere organisaties wordt geïverd voor behoud koopkracht en geadviseerd over welzijn, wonen en veiligheid. Ook de KBO-PCOB werkt samen met maatschappelijke en commerciële organisaties.

Info via: KBO Afdeling Nijmegen, [kbo.nijmegen@gmail.com](mailto:kbo.nijmegen@gmail.com), 024-3774685 (dinsdag- en donderdagmiddag van 16.00 uur tot 18.00 uur) of [www.kbo-nijmegen.nl](http://www.kbo-nijmegen.nl)

### Langer thuis Nijmegen

Zelfstandig en veilig thuis blijven wonen als u ouder wordt? Met praktische hulp, plezier in uw dag en een veilig huis houdt u het thuis langer vol. We luisteren, geven advies en bieden praktische hulp met professionals en vrijwilligers. U kunt bij ons terecht voor o.a.: boodschappenhulp, AutoMaatje, maaltijdservice, klusservice, Goede Dag, Deel de Dag, personenalarmering, woningaanpassingen enz.

Tip: Moet u door de omstandigheden binnen blijven? Maak dan eens een digitale wandeling door de Ooij, Deel de Dag neemt u mee naar mooie plekjes.

Info via: Sterker Sociaal Werk, [langerthuisnijmegen@sterker.nl](mailto:langerthuisnijmegen@sterker.nl), 088 - 0017121 (op werkdagen van 09.00 tot 12.30 uur) of [www.langerthuisnijmegen.nl](http://www.langerthuisnijmegen.nl)

### Luisterlijn

Behoeft u aan een goed gesprek? Je kunt 24 uur per dag en 7 dagen per week bellen met de Luisterlijn via 088-0767000, [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)

Je kunt ook (anoniem) bellen of chatten met andere hulpverleners. Voor een luisterend oor of om te praten over wat je bezighoudt. Je vindt een overzicht van verschillende hulpverleners op:

[www.eenzaam.nl/activiteiten-voor-jou/een-luisterend-oor](http://www.eenzaam.nl/activiteiten-voor-jou/een-luisterend-oor)



### Maatjes Nijmegen

Wat is een maatje?

Een maatje is een vrijwilliger die een-op-een gekoppeld is aan iemand die op bepaalde punten in het leven even een coach, mentor of maatje nodig heeft. Op deze website vind je een overzicht van alle maatjesprojecten in Nijmegen, zodat je gemakkelijk het project of de persoon kunt vinden die bij jou past. Wil je maatje worden of zoek je een maatje, bezoek dan de site.

Info via: Vrijwilligerscentrale Nijmegen, Peter Schoenmakers, 024-8200028, of [www.maatjesnijmegen.nl](http://www.maatjesnijmegen.nl)

### Mantelaar

Mantelaar koppelt zorgstudenten aan mensen die zorg en gezelschap nodig hebben. U kunt gebruik maken van deze diensten wanneer u erop uit wilt. U kunt samen met de zorgstudent iets leuks gaan ondernemen. Bent u meer gebonden aan huis? Geen probleem! De zorgstudent kan ook bij u thuis op bezoek komen, samen een kopje thee drinken, met u een praatje maken, u helpen met huishoudelijke taken of bijvoorbeeld een boodschap doen, samen koken en samen eten. Ook bieden wij persoonlijke verzorging. Er is veel mogelijk. Mantelaar biedt echt maatwerk. De zorgstudent is professioneel volgt een zorg gerelateerde studie, zoals verpleegkunde, fysiotherapie, ergotherapie of psychologie. De verbinding tussen jong en oud is erg mooi om te zien en werkt goed.

Bent u mantelzorger en wilt u even op adem komen en met een gerust hart weg kunnen gaan? Onze zorgstudenten kunnen (tijdelijk) uw taken overnemen zodat zij goed zorgen voor uw naaste, dit kan een paar uur per dag zijn maar ook tijdens de nacht of 24 uur per dag. Dit valt onder de respijtzorg, dit wordt vergoed door veel zorgverzekeraars.

Aan deze diensten zijn kosten verbonden.

Info via: Mantelaar, Thirza Snoek, [thirzasnoek@mantelaar.nl](mailto:thirzasnoek@mantelaar.nl), 06-25115989 of [www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl)



### Mantelzorg Nijmegen

Zorgen voor een naaste is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: u bent mantelzorger, u wordt mantelzorger of u heeft in de toekomst hulp van een mantelzorger nodig. Bij mantelzorg zorgt u voor een hulpbehoevende naaste. Het kan gaan om uw partner, een van uw kinderen, uw broer of zus, een van uw ouders, een ander familielid, een goede vriend of vriendin of een kennis. De zorg kan intensief maar ook minder intensief zijn. U kunt zorgen voor iemand die bij u thuis woont, iemand die zelfstandig woont of iemand die in een zorginstelling woont. Als mantelzorger wordt u niet betaald. U zorgt soms 24 uur per dag en u kunt hier niet zomaar mee stoppen.

Info via: 088 - 0011333 of [www.mantelzorg-nijmegen.nl](http://www.mantelzorg-nijmegen.nl)

### Saar aan huis

Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg aan ouderen, ook bij dementie. Onze Saars ondersteunen u niet alleen thuis, maar ook in woonzorgcentra en verpleeghuizen. Uw wensen staan voorop, zo houdt u zelf de regie. U kunt op een plezierige manier langer in uw eigen omgeving blijven wonen. Saar aan Huis biedt ook ondersteuning aan overbelaste mantelzorgers. Info via: Anita Rossen, [anita.rossen@saaraanhuis.nl](mailto:anita.rossen@saaraanhuis.nl) 024-2001377 of [www.saaraanhuis.nl](http://www.saaraanhuis.nl)

## ORGANISATIES EN DIENSTEN

### SeniorWeb

Wilt u whatsappen of Facetimen met uw kleinkind? Foto's en video's maken, Facebooken, muziek streamen of op vakantie met e-reader? Of wilt u gewoon uw computer veilig updaten? Het leven wordt een stuk leuker als u digitaal fit bent. Wat u ook met uw tablet, computer of smartphone wilt doen. SeniorWeb helpt u daarbij met praktische uitleg, online cursussen en persoonlijke hulp. Aan dit lidmaatschap zijn kosten verbonden. Info via: [www.seniorweb.nl](http://www.seniorweb.nl)

### Sportbedrijf gemeente Nijmegen

Aanbod sport en bewegen. Voor volwassenen, mensen met een beperking en kinderen organiseert de gemeente speciale sport- en beweegactiviteiten. Daarnaast zijn er beweegroutes en ommetjes (om te wandelen) in de buurt: [www.nijmegen.nl/diensten/sport/beweegroutes](http://www.nijmegen.nl/diensten/sport/beweegroutes). Heeft u vragen over sport en bewegen in Nijmegen? Team sportontwikkeling van het Sportbedrijf kan u helpen. Info via: [sportontwikkeling@nijmegen.nl](mailto:sportontwikkeling@nijmegen.nl), 14-024 (telefoon) of [www.nijmegen.nl/diensten/sport](http://www.nijmegen.nl/diensten/sport)

### Stichting Thuisgekookt

Wil jij eenmalig of regelmatig maaltijden ontvangen van een vaste thuiskok? Zit je tijdelijk of langdurig in een situatie waarin je wel wat hulp rondom de warme maaltijd kunt gebruiken? Wij zoeken voor jou een geschikte thuiskok die past bij jouw wensen. Daarna brengen je met die buurtgenoot in contact. Terug naar wat vroeger heel normaal was: buurtgenoten zorgen voor elkaar! Info via: [info@thuisgekookt.nl](mailto:info@thuisgekookt.nl), 085-0608768 of [www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl)

### Valwijzer

Op deze website kunt u informatie vinden over hoe u vallen kunt voorkomen. U vindt hier tips over bewegen, over hulpmiddelen, binnen- en buitenshuis. U vindt er ook namen en adressen van dienstverleners in uw buurt. Info via: [www.valwijzer.info](http://www.valwijzer.info)

### Wegwijzer024

Wegwijzer024.nl is dé sociale kaart voor welzijn in Nijmegen. De wegwijzer bevat al meer dan 1800 verschillende activiteiten, organisaties en diensten, van buurtactiviteiten tot hulp en ondersteuning door vrijwilligers of professionals. Wegwijzer024.nl biedt een platform aan diverse mensen en organisaties om hun activiteit onder de aandacht te brengen. Bent u ook buiten de zomerperiode op zoek naar activiteiten, kijk dan op [www.wegwijzer024.nl](http://www.wegwijzer024.nl). Uw activiteit ook op [wegwijzer024.nl](http://wegwijzer024.nl)? Kijk dan op de site en meld uw activiteit zelf aan.

Info via: [wegwijzer024@sterker.nl](mailto:wegwijzer024@sterker.nl)

### Wij zijn Nijmegen

Wij zijn Nijmegen staat voor wie en wat we in Nijmegen willen zijn: een gastvrije stad waar iedereen meetelt en de mensen zich verantwoordelijk voelen. Voor de stad en voor elkaar. Iedereen die graag wil bijdragen aan een mooier Nijmegen is van harte welkom om zich bij Wij zijn Nijmegen aan te sluiten. Wij zijn Nijmegen wil mooie initiatieven, dromen en activiteiten verbinden en verder helpen. Samen met actieve inwoners en met organisaties die hart hebben voor Nijmegen. Zodat we de stad nog socialer, gezelliger, leefbaarder en mooier maken! Info via: [info@wijzijnnijmegen.nl](mailto:info@wijzijnnijmegen.nl), 06-50051566 of [www.wijzijnnijmegen.nl](http://www.wijzijnnijmegen.nl)

### Zonnebloem

Even naar het winkelcentrum, uitwaaien op het strand, samen naar het tuincentrum of thuis een goed gesprek hebben onder het genot van een kopje koffie. Vrijwilligers van de Zonnebloem staan voor jou klaar en kijken met jou samen naar de mogelijkheden. De afdeling Regio Nijmegen bestaat uit 14 afdelingen, waaronder een Jongerengroep. Onze vrijwilligers zetten zich in voor mensen vanaf 18 jaar met een lichamelijke beperking door hen te bezoeken en/of activiteiten te ondernemen. Info via: Henny van Santen 024-3430443 of [www.zonnebloem.nl/nijmegen](http://www.zonnebloem.nl/nijmegen)

wegwijzer024  
welzijn, wonen en zorg in Nijmegen

# Activiteiten

## AMUSEMENT & ONTSPANNING

### **Bij Bosshardt** - Sjoelcompetitie

Wie is er de zomerkampioen van het sjoelen?

Elke donderdag een dagscore, maar wie gaat er aan de leiding voor de seizoenswinst?

Elke donderdagmiddag, 13.00 tot 14.30 uur.

Info via: Martanja Schraa, [martanja.schraa@legerdesheils.nl](mailto:martanja.schraa@legerdesheils.nl), 024-3739710 of [www.facebook.com/bijbosshardtnijmegen](http://www.facebook.com/bijbosshardtnijmegen)  
Bij Bosshardt Nijmegen, Molenweg 97, Nijmegen.

### **COC Regio Nijmegen** - Herensalon

De salon vindt plaats elke 1e en 3e zondag van elke maand, dus 24 maal per jaar. De middag begint om 14.00 uur en eindigt om 17.00 uur.

Het is uniek door sfeer, stijl en gezelligheid.

Info via: [herensalon@cocregionijmegen.nl](mailto:herensalon@cocregionijmegen.nl)  
[www.cocregionijmegen.nl/ontmoeting/herensalon](http://www.cocregionijmegen.nl/ontmoeting/herensalon)

### **KBO-Wijkcomité Neerbosch-Oost**

We organiseren onder andere een maandelijks bingo, een- of meerdaagse bustochten en af en toe een muziekmiddag, gecombineerd met de bingo.

In verband met de coronamaatregelen zijn de data van de activiteiten nog niet bekend.

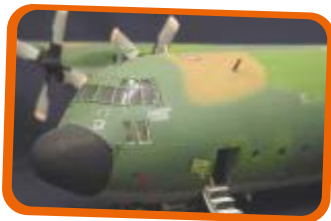
Info en aanmelden via: Gijs van Middendorp, [gijsvanm@kpnmail.nl](mailto:gijsvanm@kpnmail.nl), 024-3780278 of [www.kbo-nijmegen.nl](http://www.kbo-nijmegen.nl)

Kosten: Lidmaatschap KBO is vereist en kosten voor de deelname aan de bingo zijn € 8,- p.p.

Wijkcentrum De Schalmei, Symfoniestraat 204, Nijmegen.

### **Vliegtuigmuseum R'Evolutie**

Het vliegtuigmuseum R'Evolutie is een modern museum met een imponerende verzameling van vele honderden vliegtuigen, welke minutieus op schaal zijn nagebouwd in een verhouding van 1:72. De verzameling omvat vliegtuigen van over de gehele wereld, waarbij de geschiedenis van de luchtvaart vanaf het begin van de vliegerij tot heden in beeld is gebracht. Van het allereerste vliegtuig van de gebr. Wright uit 1903, tot aan de moderne Stealth. Natuurlijk zijn ook (bijna) alle toestellen van onze Koninklijke Luchtmacht en van onze Marine Luchtvaartdienst in het museum aanwezig.



In het museum zijn ook de luchtlandingen tijdens operatie 'Market Garden' aan het eind van WO-2 in beeld gebracht.

Elke 2e zondag van de maand geopend.

Info via: Ton Meijer, [revolutie@fo.nl](mailto:revolutie@fo.nl), 024-3600036  
Griegstraat Nijmegen (bij de vlag)  
[www.vliegtuigmuseumrevolutie.nl](http://www.vliegtuigmuseumrevolutie.nl)

## BEWEGEN

### **Buitenblik** - Fietsfilms door Nijmegen

Buitenblik is een website met verschillende mooie fietsfilms door Nijmegen. De films zijn een leuke combinatie van bewegen en mooie beelden van Nijmegen. U kijkt de film vanuit thuis, terwijl u mee fietst op een fietstrainer of u doet de lichte gymnastiekoefeningen uit de film thuis na, maar dat hoeft niet. De tochten gaan langs oude bekende Nijmeegse straatjes. Ook aan nieuwe ontwikkelingen in de stad wordt aandacht besteed, zoals het stadseiland en het Gezicht van Nijmegen. De fietsfilm kunnen op elk gewenst moment van de dag bekeken worden. Veel fietsplezier!

Info via: Sonja Willems, [sonja@buitenblik.nl](mailto:sonja@buitenblik.nl), 06-42712331, [www.buitenblik.com](http://www.buitenblik.com).

### **De Hielenlichters** - Wandelen vanuit Lent

Wandelingen van ca. 10 km met onderweg een koffiepauze. Iedere dinsdagochtend, 9.30 uur. Info via: Peter Versteegen, [petergeorgius@outlook.com](mailto:petergeorgius@outlook.com), 024-3233379.

Verzamelpunt: parkeerplaats bij Jan Linders, Frankrijkstraat, Lent.

### **Fietsen alle Jaren**

Tocht in een fietsriksja voor minder mobiele passagiers.

Onze vrijwillige riksja-piloten nemen een of twee minder mobiele passagiers mee in een riksja voor een tochtje in en rond Nijmegen, gedurende ongeveer 2 uur. De riksja's hebben een lage instap, zodat u gemakkelijk plaats kunt nemen. Lekker in je eigen tempo genieten van het weer en van de omgeving. Passagiers worden in principe thuis opgehaald. In verband met het bereik van de accu is dit wel afhankelijk van de afstand tot de stalling van de riksja. Vooraf aanmelden is nodig.

Info en aanmelden via: Pieternelle Knapen  
[fietsenallejarennijmegen@gmail.com](mailto:fietsenallejarennijmegen@gmail.com)  
[www.fietsenallejaren.nl/nijmegen](http://www.fietsenallejaren.nl/nijmegen).

### **Gemeente Nijmegen** - Sportontwikkeling Nijmegen

#### • *Beweegadviesgesprek*

Bent u op zoek naar een passende sport- of beweegactiviteit? Wilt u graag een persoonlijk advies over welke beweegactiviteiten er bij u in de buurt zijn? Neem dan contact op met een Buurtsportcoach. In een persoonlijk Beweegadviesgesprek kijken we naar wat uw wensen en mogelijkheden zijn en u helpen in de keuze voor sport of beweegactiviteit.

Het Beweegadviesgesprek is op aanvraag.

Info en aanmelden via: Judie van Schaijk, [j.van.schaijk@nijmegen.nl](mailto:j.van.schaijk@nijmegen.nl), 06-31109478 of [www.nijmegen.nl/diensten/sport](http://www.nijmegen.nl/diensten/sport).

#### • *Informatiebijeenkomst 'Weer op de Fiets'*

Lijkt het u wat om weer met een zeker gevoel op de fiets te zitten en te genieten? Kom dan vrijblijvend naar de introductiemiddag in Nijmegen West. Tijdens deze middag wordt u voorgelicht en krijgt inzicht over veilig fietsen, kunt u

## ACTIVITEITEN

uw fiets laten controleren en kennis gaan maken met de cursus Weer op de Fiets.

De data voor deze informatiebijeenkomst zijn nog niet bekend, neem hiervoor contact op met Judie van Schaijk. Vooraf aanmelden is nodig. U kunt uw eigen fiets meenemen. Info en aanmelden via:

Judie van Schaijk, j.van.schaijk@nijmegen.nl of 06-31109478.  
Wijkcentrum de Biezantijn, Waterstraat 146, Nijmegen  
Wijkcentrum de Schalmey, Symfoniestraat 204, Nijmegen

### GGD Gelderland-Zuid

Samenwerkingsprogramma 'Gezond ouder worden Nijmegen' Informatie en tips over gezondheid tijdens corona en gezond ouder worden. Gezondheid vinden we allemaal belangrijk. Gezondheid bestaat uit vele elementen. U kunt zelf bijdragen aan uw eigen gezondheid. Wij informeren u via onze website en via de Brug over de verschillende aspecten van Gezond ouder worden en positief gezond blijven tijdens corona. Info via: Nancy Albertz, nalbertz@ggd gelderlandzuid.nl, 06-22119706, [www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl](http://www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl) of [www.ggd gelderlandzuid.nl/gezondheid/gezondleven/blijf-positief-gezond](http://www.ggd gelderlandzuid.nl/gezondheid/gezondleven/blijf-positief-gezond)

### Gijs Hoogenboom

Diverse fietstochten en rondleidingen.

Elke vrijdagmiddag in juli en augustus ga ik met mijn gasten op pad voor een ongeveer twee uur durende rondleiding per fiets of te voet. Info via: Gijs Hoogenboom, 024-3559517.

- *Fietstocht langs de Spiegelwaal*

Zo'n 13 jaar geleden verzorgde stadsgids 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 als het dan weer mag. Datum: vrijdag 2 juli van 14.00 tot 16.00 uur. Verzamelpunt: het Peemankeetje Hunerpark St. Jorisstraat 55, Nijmegen.

- *Fietstocht door de vooroorlogse wijken in Nijmegen*

Samen met stadsgids 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 als het dan weer mag. Datum: vrijdag 9 juli en 27 augustus 14.00 tot 16.00 uur. Verzamelpunt: het Peemankeetje Hunerpark op de St. Jorisstraat 55, Nijmegen.

- *Fietstocht Goffertpark*

Samen met stadsgids 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 hopelijk gelegenheid

om na te praten in de Bibliotheek Muntweg onder het genot van een kopje koffie/thee voor eigen rekening.

Datum: vrijdag 16 juli 14.00 tot 16.00 uur.

Verzamelpunt: Bibliotheek Muntweg, Muntweg 207, Nijmegen.

- *Wandeltocht Groene hofjes in de Benedenstad*

Tussen de grote stadsparken Kronenburgerpark en Valkhofpark heeft de Benedenstad met haar hofjesachtige binnenplaatsen heel wat moois te bieden. Samen met stadsgids Gijs Hoogenboom gaat u in stilte op zoek naar al het moois en groen in deze kleine oases van rust tussen het stadse beton. Er moeten wel trapjes gelopen worden! Na de rondleiding is er gelegenheid om na te praten onder het genot van een kopje koffie/thee voor eigen rekening als het dan weer mag. Datum: vrijdag 23 juli en 20 augustus 14.00 tot 16.00 uur. Verzamelpunt: het Peemankeetje Hunnerpark, St. Jorisstraat 55, Nijmegen.

- *Wandeltocht Dé Kroegentocht*

Zo'n 12 jaar geleden had stadsgids Gijs Hoogenboom al een wandeling door het centrum van Nijmegen langs kroegen binnen de wallen voor ogen. Nu is het zover. Hij heeft zoveel anekdotes verzameld dat het de moeite waard is om die te vertellen. Laat u verrassen. Vooral nu bijna het hele centrum veranderd is in een gróót terras is het de moeite waard om over de vroegere en hedendaagse kroegen te vertellen. Toen kroegen of toenmalige cafés nog beheerd werden door families en er verhalen verteld werden in die cafés. Bij het eindpunt kunt u nagenieten met een kopje koffie/thee voor eigen rekening als het dan weer mag. Datum: vrijdag 30 juli van 14.00 tot 16.00 uur. Verzamelpunt: de Vereeniging op Keizer Karelplein 2d, Nijmegen.

- *Pelgrimage "Met ander ogen kijken"*

Samen met stadsgids Gijs Hoogenboom kunt u genieten van een rondleiding door het centrum van Nijmegen langs plaatsen waar iets zichtbaar is over het geloof. Laat u verrassen door beelden en verhalen over scholen, heiligen, kerken, kapellen enz. en hoe de Hezelstraat verandert. Daarna gezellig koffie/thee drinken voor eigen rekening als het dan weer mag. Datum: vrijdag 6 augustus, 14.00 tot 16.00 uur. Verzamelpunt: het Peemankeetje Hunnerpark, St. Jorisstraat 55, Nijmegen.

- *Rondje om Stevenskerk*

Samen met stadsgids Gijs Hoogenboom kunt u genieten van een rondleiding rond de Stevenskerk met verhalen over misdaden en gruwelijkheden, de moordkuil, raadsel van Nijmegen enz. Hoe de bebouwing rond de kerk tot stand is gekomen en hoe het er bij staat. Daarna gezellig koffie/thee drinken voor eigen rekening als het dan weer mag. Datum: vrijdag 13 augustus van 14.00 tot 16.00 uur. Verzamelpunt: "De Blauwe Steen" op het kruispunt van Burchtstraat, Broerstraat en Grotestraat.

### Hart for Her - Fitness voor vrouwen

Vitaal ouder worden. Wie wil dat nu niet? Bij Hart for Her in de Archipelstraat is elke vrouw welkom. Je komt wanneer het jou uitkomt en traint gedurende 30 minuten op eigen niveau in een leuk circuit met andere vrouwen. Wij bieden persoonlijke aandacht, veiligheid door onze apparatuur op weerstand, prettige balansoefeningen, gezelligheid en bovenal plezier. In de zomermaanden hebben wij een kennismakings-abonnement voor 5 weken zonder inschrijfkosten. Een mooie manier om het uit te proberen!  
Info via: Petra van Soest, petra@hartforher.nl, 06-26436110 of [www.hartforher.nl/vestigingen/vrouwen-sport-fitness-afvallen-nijmegen](http://www.hartforher.nl/vestigingen/vrouwen-sport-fitness-afvallen-nijmegen).



### OBG: Oud Burgeren Gasthuis - KWIEK-wandeling

Elke donderdag kunt u onder begeleiding van een buurtsportcoach en een vrijwilliger de KWIEK-route lopen. Dit doet u samen met nog meer enthousiastelingen en iedereen is welkom. Zo blijft u vitaal en ontmoet u ook anderen!  
Elke donderdag van 13.30 uur tot 14.30 uur.  
Info via: [info@obg.nu](mailto:info@obg.nu), 024-3279279 of [www.obg.nu](http://www.obg.nu).  
OBG, Prof. Cornelissenstraat 2, Nijmegen.  
Buiten verzamelen voor de hoofdingang.

### Quick 1888 - Bowls

Gezellig ervaring opdoen met het Engelse balspel Bowls, door mee te spelen. U dient zelf zorg te dragen voor schoeisel met bij voorkeur een gladde zool. Van half augustus tot half september, de definitieve datums worden naar verwachting pas eind juni bekend.  
Vooraf aanmelden is nodig.  
Info en aanmelden via: Jan Mensink, [info@jjmensink.nl](mailto:info@jjmensink.nl), 06-30475688 of [www.quick1888.nl/450/wat-is-bowls](http://www.quick1888.nl/450/wat-is-bowls).  
Sportpark de Dennen, Dennenstraat 25, Nijmegen.

### Stichting Gilde Nijmegen

Ongeveer 60 gidsen zijn beschikbaar om in en om Nijmegen groepen rond te leiden langs historische plekken, kunstwerken en natuurschoon. Met deskundig commentaar en anekdotes verrijken ze ieders kennis van de stad en het Rijk van Nijmegen.  
Info en aanmelden via: Helpdesk Gilde Nijmegen, st. [stevensstoren@gildenijmegen.nl](mailto:stevensstoren@gildenijmegen.nl), [info@gildenijmegen.nl](mailto:info@gildenijmegen.nl), 024-3603635 (op woensdag- en zaterdagmiddag vanaf 14.00 uur) of [www.gildenijmegen.nl](http://www.gildenijmegen.nl)

### Beklimming van de St. Stevenstoren

De St. Stevenstoren is het icoon van Nijmegen. U kunt de toren beklimmen onder leiding van een gids die u uitlegt geeft over de geschiedenis van de toren door de eeuwen heen.  
Elke maandag van 11.00 - 13.00 uur. Elke woensdag- en zaterdagmiddag en de eerste zondag van de maand, van 14.00 - 16.00 uur.  
Kosten: € 5 p.p.  
Verzamelpunt: St. Stevenskerkhof, Nijmegen.

### Fietstochten

De groep deelnemers fietst onder leiding van ervaren gidsen door de mooie omgeving van Nijmegen. Tussendoor is er een koffiestop en lunchpauze. De tocht duurt inclusief pauzes, ca. 5 uur. De route is per week verschillend, mede afhankelijk van weersomstandigheden.  
U moet zelf voor een lunchpakket en een fiets zorgen.  
Elke donderdagochtend om 10.00 uur.  
Kosten: € 2 p.p.  
Verzamelpunt: ingang Museum Het Valkhof, Kelfkensbos 59 Nijmegen.

### Natuurwandelingen

Wandelen in de natuur onder leiding van gidsen, de route van de wandeling is elke week verschillend. Onder leiding van de gidsen gaat u met de bus naar de startplek van de wandeling. De wandeling duurt ca. 2 uur.  
Extra info: neem goede wandelschoenen en een OV-chipkaart mee.  
Elke dinsdagmiddag, van april t/m oktober, 14.00 uur.  
Kosten: € 2 p.p.  
Verzamelpunt: Station Nijmegen, rechter ingang, Stationsplein 8, 6512AB, Nijmegen.

### Stadswandelingen

Stadswandelingen van max. 2 uur onder leiding van een ervaren stadsgids. Er zijn diverse wandelingen door het historische centrum van Nijmegen. De start is bij het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis, de Mariënburghkapel. De wandelingen zijn geschikt voor alle leeftijden: er kan rekening gehouden worden met rolstoelers en/of scootmobiel. Voor groepen vanaf 4 personen kan een wandeling worden aangevraagd op de dag en tijd die het meeste schikt.  
Elke woensdag- en zaterdagmiddag vanaf 14.00 uur.  
Kosten: € 5 p.p.  
Verzamelpunt: Mariënburghkapel, Mariënburg 26, Nijmegen.

### Tafeltennis Nijmegen

Vanaf 18 jaar word je in de tafeltenniswereld ingedeeld in de categorie 'senioren'. In onze verenging kun je als senior op verschillende wijze en op verschillende niveaus tafeltennissen. Sinds enkele jaren neemt een toenemend aantal 55plussers op vrijdagochtend deel aan training + vrij spelen. De belangstelling hiervoor is zodanig gegroeid dat de training 2 x wordt aangeboden.  
Info via: René Derkse, [secretaris@tafeltennisnijmegen.nl](mailto:secretaris@tafeltennisnijmegen.nl), 06-51459975 of [www.tafeltennisnijmegen.nl](http://www.tafeltennisnijmegen.nl)

## ACTIVITEITEN

### Ton Lindsen

Wandelen in Neerbosch-Oost.  
Info via: Ton Lindsen 024-3780109.

### DVOL - Walking Football

60+ voetbal. Voetbal hoeft niet snel te gaan om mooi te zijn. Dat bewijst deze voetbalvorm waarbij in wandeltempo op een kwart veld gespeeld wordt. Walking Football houdt in dat er tijdens een partijtje niet wordt gerend. Er mogen geen slidings gemaakt worden en de bal mag niet boven heuphoogte komen. Rond 10 uur verzamelen we voor een gezamenlijk kopje koffie in de kantine of ons terras. Om vervolgens lekker een balletje te trappen samen.

Woensdag 18 augustus om 10.00 uur.

Vooraf aanmelden is nodig. U dient zelf sportkleding mee te nemen.

Info via: Niek Verheijen, [verenigingsmanager@dvol.nl](mailto:verenigingsmanager@dvol.nl), 0612257994 of [www.dvol.nl](http://www.dvol.nl)

Vv DVOL, Jo Eversstraat 2, Lent.

## CREATIEF

### Bij Bosshardt - Samen haken of breien

Samen gezellig haken of breien. Of u nu breit of haakt aan een sjaal of een deken, kom er gezellig bij. We hebben een kast vol wol, dus u kunt daar zeker iets uitzoeken. Als u eigen haak of breinaalden heeft dan is het fijn als u die meeneemt.

Elke dinsdag tussen 10.00 en 14.00 uur.

Info via: Martanja Schraa, [martanja.schraa@legerdesheils.nl](mailto:martanja.schraa@legerdesheils.nl), 024-3739710 of [www.facebook.com/bijbosshardtnijmegen](http://www.facebook.com/bijbosshardtnijmegen).

Bij Bosshardt Nijmegen, Molenweg 97, Nijmegen



### Creatief Centrum Nijmegen Zuid

Creatief Centrum Nijmegen Zuid biedt een gemoedelijke omgeving waarin je creatieve activiteiten kunt koppelen aan gezellige contacten. In een kleine groep werk je aan iets waar je plezier en ontspanning aan beleeft. U kunt hierbij denken aan tekenen, schilderen, houtbewerken, edelsmeden, boetseren, speksteen bewerken, naaien, creatief allerlei, mozaïeken, glas-in-lood, glasfusen, textiele werkvormen, beeldhouwen hout, vilten, boekbinden enzovoorts.

Na versoepeling van coronamaatregelen en heropening zijn wij gedurende de gehele zomer open.

Er is dus geen zomerstop.

Vooraf aanmelden is nodig.

Kosten: € 36,- voor een jaar.

Info en aanmelden via: Christ van Schijndel of Ben Peperzak, [info@ccnz.nl](mailto:info@ccnz.nl), 024-3452113 of [www.ccnz.nl](http://www.ccnz.nl)

Creatief Centrum Nijmegen Zuid, Tolhuis 4444, Nijmegen.

## KUNST, CULTUUR & LEVENSBESCHOUWING

### Bij Bosshardt - Geloofsontmoeting

Onder leiding van geestelijk verzorger Gerrie Kat samen praten over geloofs- en levenszaken.

Woensdag 30 juni en woensdag 25 augustus van 10.30 uur tot 12.00 uur.

Info via: Martanja Schraa, [martanja.schraa@legerdesheils.nl](mailto:martanja.schraa@legerdesheils.nl), 024-3739710 of [www.facebook.com/bijbosshardtnijmegen](http://www.facebook.com/bijbosshardtnijmegen).

Bij Bosshardt Nijmegen, Molenweg 97, Nijmegen

### Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL)

Het Centrum voor Ontmoeting in Levensvragen biedt u een mogelijkheid om te praten over de betekenis van het leven en wat van waarde is. Dit blijkt vaak een belangrijke invloed te hebben op uw gezondheid en stemming. Opgeleide vrijwilligers van het COiL zijn beschikbaar voor persoonlijke gesprekken, gespreksgroepen en het opschrijven van uw levensverhaal.

Info en aanmelden via: Nicolette Hijweege, 06-34778798, [info@coil-net.nl](mailto:info@coil-net.nl) of [www.ontmoetinginlevensvragen.nl](http://www.ontmoetinginlevensvragen.nl)

- *Gesprekstafel 'Hoe kom ik er weer bovenop?'*

De draad van het leven oppakken na een corona-infectie. Besmet zijn met het corona-virus is voor velen een schok op zich, minstens zo moeilijk blijkt het herstel daarna. Tijdens deze bijeenkomst delen we elkaars ervaringen. We kijken naar alle elementen van positieve gezondheid, met bijzondere aandacht voor hoe het leven weer zin kan krijgen. Deze bijeenkomst wordt begeleid door zorgprofessionals van het transmuraal netwerk ZINNET.

Dinsdag 6 juli, 13.30 – 15.30 uur.

Vooraf aanmelden is nodig.

Info en aanmelden via: Secretariaat dienst geestelijke verzorging en pastoraat, [info@zinnet.nl](mailto:info@zinnet.nl), 024-3613320 of [www.zinnet.nl](http://www.zinnet.nl)

In het Radboud UMC, Geert Groteplein Zuid 10, Nijmegen (precieze locatie volgt bij aanmelding).

- *Met lotgenoten spreken over afscheid nemen tijdens Covid-19*

Helaas hebben veel mensen iemand verloren tijdens de pandemie, aan het corona-virus of anderszins. Tijdens deze bijeenkomst delen we elkaars ervaringen, wat moeilijk was, wat of wie steun gaf... Deze bijeenkomst wordt begeleid door zorgprofessionals van het transmuraal netwerk ZINNET.

Dinsdag 13 juli, 13.30 – 15.30 uur.

Vooraf aanmelden is nodig.

Info en aanmelden via: Secretariaat dienst geestelijke verzorging en pastoraat, [info@zinnet.nl](mailto:info@zinnet.nl), 024-3613320 of [www.zinnet.nl](http://www.zinnet.nl)

In het Radboud UMC, Geert Groteplein Zuid 10, Nijmegen (precieze locatie volgt bij aanmelding).

- *Een dialoogtafel rond het levenseinde*

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.

14 juli 2021, van 10.00 tot 12.00 uur

28 juli 2021, van 10.00 tot 12.00 uur

Vooraf aanmelden is nodig.

Kosten: € 5.

Info en aanmelden via: Nicolette Hijweege, info@coil-net.nl of 06-34778798.

Verzamelpunt: Sterker Sociaal Werk, Panovenlaan 1 (2e verdieping), Nijmegen.

- *Dialoogtafel 'Ouder worden'*

Ieder moment worden we ouder, allemaal. Hoe is dat voor je, hoe leer je jezelf daarin kennen. Er zijn drie dialoogtafels, je kunt je voor iedere tafel afzonderlijk of voor allemaal aanmelden.

Kosten: Een bijdrage voor de koffie/thee.

De locatie van deze activiteit is afhankelijk van de dan geldende corona-maatregelen, neem hiervoor contact op met Nicolette Hijweege.

Info en aanmelden via: Nicolette Hijweege, info@coil-net.nl of 06-34778798.

- o Ouder worden doe je (ook maar) voor de eerste keer  
Donderdag 15 juli, 10.00 – 11.45 uur  
Aanmelden is nodig en kan tot 13 juli.
- o Ouder worden en je jong (blijven) voelen  
Donderdag 29 juli, 10.00 – 11.45 uur  
Aanmelden is nodig en kan tot 27 juli.
- o Ouder worden en verbonden blijven  
Donderdag 12 aug 10.00 – 11.45 uur  
Aanmelden is nodig en kan tot 10 augustus.

- *Dialoogtafel 'Tijd'*

We kennen allemaal de kloktijd, maar er is ook beleefde tijd. Hoe bepaalt tijd jouw leven en kan je zelf de tijd bepalen? In gesprek, onder het genot van koffie/ thee en wat lekkers, over het thema tijd.

Kosten: Een bijdrage voor de koffie/thee.

De locatie van deze activiteit is afhankelijk van de dan geldende corona-maatregelen, neem hiervoor contact op met Nicolette Hijweege.

Info en aanmelden via: ineke@huisvancompassienijmegen.nl of 06-42908699.

- o Vakantietijd  
Donderdag 5 augustus, 15.00 – 16.30 uur  
Aanmelden is nodig en kan tot 3 augustus.
- o Tijd voor een feestje?  
Donderdag 19 augustus, 15.00 – 16.30 uur  
Aanmelden is nodig en kan tot 17 augustus.
- o Alle tijd (van de wereld?)  
Donderdag 26 augustus, 15.00 – 16.30 uur  
Aanmelden is nodig en kan tot 24 augustus.

- *Kunst & spiritualiteit (themabijeenkomst & schilderworkshop)*  
Spiritualiteit gaat in de grond over 'verlangen'. Dat we altijd ergens naar blijven verlangen maakt ons alleen maar menselijk. Met onze verlangens gaan we al schilderend aan de slag. In een fijne omgeving en met een heerlijke lunch. Vooraf aanmelden is nodig.  
Kosten: € 25,- (inclusief materialen en koffie/thee/lunch).

- o Inhoudelijke voorbespreking.  
10 augustus, 14.00 – 16.00 uur.  
Locatie: Sterker sociaal werk  
Panovenlaan 1, Nijmegen, 2de verdieping.

Workshop schilderen.

23 augustus, 9.30 – 16.00 uur.

Locatie: Ketelstraat 3, 6562LG, Groesbeek - De Horst.

- **Jeanne Stoop** - Workshops fotografie op locatie.

Onder begeleiding van de fotograaf gaan we aan een goede compositie van uw foto's werken.

Extra info: u moet zelf een fotocamera meenemen.

Vooraf aanmelden is nodig.

Kosten: Naar draagkracht € 7,50 tot € 15,- p.p.

Info en aanmelden via: Jeanne Stoop, jeannes@chello.nl, 06-25533040, www.jeannestoop.com.

- Maandag 28 juni, 14.00 uur  
Verzamelpunt: Kinderboerderij De Goffert, Slotemaker de Bruineweg 268, Nijmegen.
- Dinsdag 6 juli 10.00 uur,  
Verzamelpunt: Natuurtuin De Goffert, Goffertweg 19, Nijmegen.
- Woensdag 14 juli, 10.00 uur  
Verzamelpunt: hoek Ooysedijk - Ooyseluispad, Nijmegen.
- Donderdag 22 juli, 10.00 uur, Rondje Binnenstad.  
Verzamelpunt: op de Grote Markt in Nijmegen.
- Vrijdag 30 juli, voormalige kwekerij van de botanische tuin, nu Arcadië.  
Verzamelpunt: Botanische tuin Arcadië, d'Almarasweg 22d, Nijmegen.
- Dinsdag 3 augustus, 10.00 uur, fietsen door de Ooijpolder.  
Workshop fotografie op de fiets, u moet zelf voor een fiets zorgen.  
Verzamelpunt: Hollandsch-Duitsch gemaal, Ubbergseweg 5, Nijmegen.
- Donderdag 12 augustus, 10.00 uur, Elyzeese velden.  
Verzamelpunt: op de hoek Natte Beek/Rijksstraatweg Beek-Ubbergen.
- Dinsdag 17 augustus, 10.00 uur, Overasseltse vennen.  
Verzamelpunt: op de parkeerplaats van Staatsbosbeheer nabij de Diervoort, vanuit de Weezenhof (Staddijk) over de A73, rechtsaf en direct linksaf. Ter hoogte waar de Staddijk overgaat in de Sint Walrickweg.

## ACTIVITEITEN

- Donderdag 26 augustus, 10.00 uur, Duivelsberg.  
Verzamelpunt: Duivelsberg 1, Berg en Dal.
- Donderdag 2 september, 10.00 uur Goffertpark.  
Verzamelpunt: op de hoek Muntweg – Heideparkseweg.

• *Natuurfotograaf laat mooie foto's zien en vertelt*  
Bijzonderheden over het getoonde onder het genot van een kopje koffie of thee met koek. De series heten: In en om Nijmegen, Langs de Rivier, De Kust, De Heuvelrug, Plaatjes met een verhaal, Waarom heten zij zo, Dieren in Tuinen.

U kunt een diavoorstelling aanvragen voor het tijdstip dat u uitkomt. We houden ons aan de coronaregels. De locatie is niet toegankelijk voor rolstoelen. Het is ook mogelijk om de series in een kleine groep bij u thuis te verzorgen!

Kosten: naar draagkracht € 15,- tot € 20,- p.p. voor grotere groep € 60,-.



• *Zomercursus Fotografie*  
De cursus fotografie is bedoeld voor diegenen die hun camera beter wil leren kennen en er meer uit willen halen. We starten bij het eerste begin. Aan compositie wordt ook aandacht gegeven. De acht lessen worden in juli gegeven, Aantal deelnemers, als het mag, maximaal vijf! Er is dus veel persoonlijke aandacht.

Dinsdagmiddag 6, 13, 30, 27 juli en op de vrijdagmiddag 2, 9, 16, 23 juli van 14.00 tot 16.00 uur. U heeft dus twee keer in de week les!

Vooraf aanmelden is nodig en u moet uw eigen fotocamera meenemen.

Kosten: Naar draagkracht € 120,- tot € 150,-.

Verzamelpunt: Bij de fotograaf thuis in Beek-Ubbergen. Als de cursus doorgaat krijgt u het adres.

### Lindenberg

Lindenberg Theaterweek, diverse cabaretvoorstellingen. Pak je koffers voor de mooiste jeugd- en cabaretvoorstellingen die je het afgelopen jaar hebt gemist. Met de Lindenberg Theaterweek van 23 t/m 29 augustus 2021 ervaren we hoe mooi theater was én gaat zijn.

Info via: Natasja van Geel, [info@delindenberg.com](mailto:info@delindenberg.com), 024 327 3911 of [www.delindenberg.com](http://www.delindenberg.com).

Lindenberg, Ridderstraat 23, Nijmegen.

• *Thijs Kemperink - Eerlijk duurt het kortst*  
Rasverteller Thijs Kemperink wil in zijn nieuwe programma eerlijk zijn. Maar kun je liefhebben, een relatie aangaan of een

gezellig avond hebben als je altijd eerlijk bent? Is liegen soms niet veel beter?

Dinsdag 24 augustus, 20.30 uur in de Lindenbergzaal  
Kosten: € 18,50 (€ 17,- voor 65+)

• *Lonneke Dort - Allemaal of niemand*

Lonneke van Dort neemt je mee in een ogenschijnlijk licht verhaal en giet de zware dingen des levens graag in een vilein en droogkomisch lied. In 2017 was ze winnares van het Amsterdams Kleinkunst Festival.

Donderdag 26 augustus, 20.30 uur in de Lindenbergzaal  
Kosten: € 18,- (€ 16,50 voor 65+)

• *Kirsten van Teijn - (S)EXPERIMENT*

Een cabaretvoorstelling rondom '21e-eeuwse liefde' waarin Kirsten je meeneemt in haar leven met haar vriend én haar vriendin. Vol hilarische anekdotes en prachtige liedjes over identiteit, seksualiteit en gender.

Vrijdag 27 augustus, 20.30 uur in de Lindenbergzaal  
Kosten: € 18,- (€ 16,50 voor 65+)

• *Jeroen Leenders - Reboot*

Jeroen Leenders gooit de theateretiquette zonder pardon overboord met een vorm van kunst dat zichzelf creëert op het podium. In het moment, want geen enkele dag is hetzelfde in het krankzinnige brein van deze Vlaming.

Zaterdag 28 augustus, 20.30 uur in de Lindenbergzaal  
Kosten: € 18,50 (€ 17,- voor 65+)

### Nijmeegs Senioren Orkest - Repetities en Concerten

Voor de ouder wordende muzikanten biedt het seniorenorkest de mogelijkheid om tot op zelfs hoge leeftijd met plezier in orkestraal verband te blijven musiceren. In ons orkest zijn meerdere muzikanten met een leeftijd van boven de 80 jaar. Als vuistregel geldt een minimum leeftijd van 55+, maar deze leeftijdsgrens wordt met souplesse gehanteerd. Het Nijmeegs Senioren Orkest treedt regelmatig op in bejaardenhuizen en andere zorgcentra, maar verzorgt ook sfeervolle kerstconcerten en schroomt er ook niet voor om een prachtig optreden op locaties als "de Vereniging" in Nijmegen te verzorgen.

Info via: Elly Tamboer, [secretaris@nijmeegssenorenorkest.nl](mailto:secretaris@nijmeegssenorenorkest.nl), 0636320919 of [www.nijmeegssenorenorkest.nl](http://www.nijmeegssenorenorkest.nl)

### Ontmoetingskerk Dukenburg

De weg van groei en bloei, creatief ontmoeten en bezinnen. Creatief, bezinnend, muzikaal ontmoeten rond het thema 'De weg van groei en bloei'. We nemen de tuin als uitgangspunt om na te denken over levensthema's: over groeien, oogsten, overwoekeren etc. We doen dat met gesprek, poëzie, muziek, dans, toneel, onderhoudsprocessen in de tuin.

Woensdag 14 juli, 28 juli, 11 augustus en 25 augustus, aanvang 14.30 uur. Vooraf aanmelden is nodig

Info en aanmelden via: Trees Versteegen, [secretariaat@ontmoetingskerk.net](mailto:secretariaat@ontmoetingskerk.net), 024-3441446 of [www.ontmoetingskerk.net](http://www.ontmoetingskerk.net)

Ontmoetingskerk Dukenburg, Meijhorst 70-33, Nijmegen.

## Stevenskring - Rondleiding Stevenskerk

U krijgt een rondleiding door een deskundig persoon in de Stevenskerk, één van Nijmeegs grootste monumenten. U krijgt informatie over de geschiedenis, de kunst en ook allerlei leuke wetenswaardigheden van dit interessante en beeldbepalende gebouw.

Donderdagmiddag 1 en 29 juli, 12 en 26 augustus en 2 september, van 15.00 -16.00 uur.

Vooraf aanmelden is nodig.

Info en aanmelden via: Rens Schulte, info@stevenskerk.nl, 024-3604710 of www.stevenskerk.nl

Verzamelpunt: Stevenskerk, Kerkboog 2, Nijmegen.

## ONTMOETEN

### Bewonersinitiatief Hazenkamp

De Hazenontmoeting in de Maranthakerk en de Hazenlunch.

- *De Hazenontmoeting in de Maranthakerk*

Inloop met koffie en thee. Iedere 4e donderdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur.

Info via: mevr. G. Vierwinden, g.vierwinden@glazenkamp.net of 024-6776933.

Maranthakerk, Steenbokstraat 86, Nijmegen.

- *De Hazenlunch- Samen lunchen.*

Kosten: € 5,- p.p.

Iedere eerste woensdag van de maand, van 13.00 tot 15.00 uur, bij Eetcafé Jan Klaassen.

Vooraf aanmelden is nodig.

Info en aanmelden via: Eetcafé Jan Klaassen, eetcafe@jan-klaassen.com, 024-3553229.

Eetcafé Jan Klaassen, Dobbelmanweg 53, Nijmegen.

### De Griffioen - ZZG Zorggroep

Sinds 2019 is er contact met omwonenden en hieruit kwam naar voren dat er veel behoefte is aan vergroening van de locatie en een plek waar buurtgenoten elkaar kunnen ontmoeten voor een lekkere maaltijd, een gezellige activiteit en ontmoeting met anderen.

Helaas hebben we vanwege corona de deur nog niet voor de buurt open kunnen doen, maar we hopen dat hier in de loop van 2021 verandering in komt. We werken hierin samen met verschillende partners in de wijk zoals het sportbedrijf en Bindkracht10.

Voor deze zomer wordt er een wandelspeurtocht langs bijzondere plekken in het Waterkwartier gemaakt, waarin de rijke geschiedenis van de wijk centraal staat. We hebben ook een duo-fiets ter beschikking die gehuurd kan worden.

Info via: Caroline Linssen, Coördinator Welzijn, Caroline.linssen@zzgzorggroep.nl, 06-57947229 (maandag - dinsdag & donderdag) of www.zgzorggroep.nl/wonen-met-zorg/woonlocaties/griffioen-nijmegen De Griffioen is gelegen op de hoek Kievitstraat met de Voorstadlaan.

### Hulpdienst Nijmegen

Onze vrijwilligers komen in Nijmegen en directe omgeving op bezoek, doen kleine klusjes thuis of klein onderhoud aan de tuin, helpen met de administratie, lezen voor, of gaan

bijvoorbeeld mee naar buiten om een boodschap te doen, te winkelen, biljarten, of om samen een stuk te fietsen. Ook bieden we onder andere een luisterend oor aan mantelzorgers, of mensen die zich eenzaam voelen.

Onze vrijwilligers zijn van alle leeftijden en breed inzetbaar. Er is geen vast aanbod aan activiteiten; we bieden hulp op maat en kijken altijd samen met u en de vrijwilliger wat wenselijk en mogelijk is. Mantelzorgondersteuning is daarbij ook een optie. Vooraf aanmelden is nodig.

Info en aanmelden via: Lieneke Rietdijk, hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl, 024-3228280 (maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur) of www.hulpdienstnijmegen.nl

### Stichting Pelita

Pelita organiseert verschillende activiteiten voor en ondersteunt senioren uit voormalig Nederlands-Indië.

Info en aanmelden via: Peter van Riel, steunpuntnijmegen@pelita.nl, 06-13523093, www.pelita.nl

- *Indisch spreekuur*

Tijdens dit spreekuur kunnen Indische en Molukse ouderen een vraag stellen of een praatje maken met een vrijwilliger of beroepskracht.

Vrijdag 2 juli, 9 juli, 16 juli, 23 juli van 10.00 - 11.00 uur.

Vooraf aanmelden is nodig.

OBG, Professor Cornelissenstraat 2, Nijmegen, in de spreekkamer Pelita

- *Jaarlijkse herdenking einde WO-2 in Nederlands-Indië*

Zondag 15 augustus, 19.00 uur.

Vooraf aanmelden is nodig via: info@stichtingpion.nl

Gemeentehuis Nijmegen, Korte Nieuwstraat 6, Nijmegen (in de raadzaal).

- *Indische Koffietafel*

De Indische koffietafel is een ontmoetingsplek voor ouderen met een achtergrond in Nederlands-Indië en Indonesië.

Vrijdag 2 juli, 10.30 uur.

Vooraf aanmelden is nodig via: steunpuntnijmegen@pelita.nl

OBG, Professor Cornelissenstraat 2, Nijmegen (in de Nicolaaskapel).

### Wijkatelier Lindenholt - Samen koffie drinken

Elk dagdeel kunnen we gezellig met 4 mensen uit de wijk samen wat lekkers drinken op afspraak. De gastvrouwen en gastheren zorgen voor lekkere koffie, thee, fris en bieden je graag een luisterend oor. In de zomer zijn we waarschijnlijk een paar weken dicht, bel je even van tevoren om te kijken of we open zijn? Elke maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur.

Vooraf aanmelden is nodig.

Info en aanmelden via: Lisanne van Kuppevelt, welkom@wijkatelierlindholt.nl of 024-3770098.

Wijkatier Lindenholt, Zellersacker 10-03, Nijmegen.

