



25 TIPS VOOR BEWONERS IN LENT

25 jaar Lentse Lucht



Versie oktober 2023

 stip
www.stipnijmegen.nl/noord

 BINDKRACHT 10
www.bindkracht10.nl/noord

Informatie over...

1

Laat je **digitaal informeren** over je stadsdeel of wijk en de activiteiten die er plaatsvinden. Kijk daarvoor bijvoorbeeld op: www.lentselucht.nl, <https://www.facebook.com/lentselucht>, www.nextdoor.nl of www.nijmegennoordonline.nl.

Vraaghulpnijmegen.nl.

Heb je zorg, hulp of steun nodig? Vraag hulp via www.vraaghulpnijmegen.nl. Via deze site vind je eenvoudig bij wie je terecht kan met jouw vraag. De gemeente Nijmegen heeft geregeld dat er verschillende organisaties voor je klaar staan.

2

3

Wegwijzer024.nl.

Wegwijzer024 is de sociale kaart voor welzijn in Nijmegen. Het bevat meer dan 1700 verschillende activiteiten, organisaties en diensten van buurtactiviteiten tot hulp en ondersteuning door vrijwilligers of professionals. Info via: www.wegwijzer024.nl.

Op zoek naar vrijwilligerswerk in Noord?

Er is een overzicht van een twintigtal organisaties in Noord die op zoek zijn naar vrijwilligers. Dit overzicht is te vinden bij de Stip en de opbouwwerker van Bindkracht10.

Info via: noord@stipnijmegen.nl. Ben je ook op zoek naar vrijwilligers voor jouw activiteit in Noord? Meld je dan aan via de QR-code of informeer bij: paul.reuling@bindkracht10.nl.



4

5

Infokaart Sociale basis

In dit boekje vind je een overzicht van een aantal organisaties en professionals die werkzaam zijn in de sociale basis en wat zij zoal doen in Nijmegen-Noord. De sociale basis is het geheel aan informele en formele diensten en voorzieningen in de leefomgeving van bewoners, die er aan bijdragen dat mensen tot hun recht komen en kunnen groeien. Heb je een vraag? Dan kan je die aan een van deze personen en/of organisaties stellen.

Het boekje wordt jaarlijks up-to-date gebracht en is digitaal te vinden op de websites die vermeld staan bij tip 1. Het boekje is ook te vinden bij de Stip.

Wijksafari voor bewoners

Het stadsdeel Nijmegen-Noord blijft voorlopig nog groeien, er komen veel nieuwe mensen te wonen. Om de bewoners hun wijk beter te laten leren kennen, willen we een wijksafari op de fiets organiseren. Bij voldoende belangstelling wordt de wijksafari georganiseerd. Informatie over en opgeven voor de wijksafari via:

noord@stipnijmegen.nl.

6

Activiteiten:

7

Aanhaken

Creatieve handwerkgroep van Buurtteams Volwassenen en de Stip in de Boog. Elke dinsdagochtend in elke even-week van 11.00 tot 12.30 uur.

Info via: e.hasselbach@buurtteamsvolwassenen.nl en noord@stipnijmegen.nl.

Multiculturele vrouwengroep Noord

Diverse activiteiten op de vrijdagochtend van 10 tot 11.30 uur in VZH De Klif. Info via:

noordseladys@hotmail.com.

8

9

Fotogroep Nijmegen Noord

Bewoners die samen komen rondom fotografie. Info via: Jack van Dalen 06-30052784 of noord@stipnijmegen.nl.

Speeltheek Wonderlent

De speeltheek Wonderlent is een plek waar je naartoe kan gaan met of zonder je kind. Het is een soort bibliotheek, maar dan voor speelgoed. De Speeltheek werkt met lidmaatschappen. Bij de speeltheek Wonderlent kun je ook terecht voor advies over welk speelgoed past bij de ontwikkeling van kinderen. Je ontmoet andere ouders en kinderen, je kunt met elkaar ervaringen en/of gedachten uitwisselen. De speeltheek is ook een plek om samen met je kind te spelen. Elke vrijdag van 9.00 tot 11.00 uur in het jongerencentrum Lent bij de Ster. Info via speeltheekwonderlent@outlook.com en <https://wonderlent.blogspot.com>.

10

11

12+ Meideninloop

Op de donderdag van 19.00 tot 20.00 uur is er een inloop voor meiden van 12+ in Jongerencentrum Lent bij de Ster. Info via marianne.vanessen@bindkracht10.nl.

Taalcafé

In het Taalcafé oefen je in kleine groepjes met Nederlands praten. Er zijn vrijwilligers die je helpen. Je praat over verschillende onderwerpen. Bijvoorbeeld over eten, feestdagen of vakantie. Ook speel je samen taalspelletjes. Je leert steeds meer Nederlandse woorden. Het Taalcafé is leerzaam én gezellig! Je hoeft je niet aan te melden voor het Taalcafé. Het Taalcafé is geen les of cursus. Je kunt per keer besluiten of je mee wilt doen. Kom gewoon langs en doe mee! Info via: <https://www.obgz.nl/activiteiten/taalvaardig/Taalcafe>

12

13

Repaircafé Nijmegen Noord

Laat kapotte apparaten of voorwerpen repareren door de vrijwilligers van het Repaircafé. De ene maand in VZH De Ster en de andere maand in VZH De Klif. Info via: repaircafeNmNoord@gmail.com of <https://www.repaircafenijmegen.nl/noord>.

Gezond in Noord

Gezond in Noord is een initiatief voor en door inwoners van Nijmegen-Noord, Lent en Oosterhout. Het is een burgercollectief, een groep inwoners die langere tijd samenwerkt aan een maatschappelijke uitdaging. Voor Gezond in Noord is die uitdaging: 'vitale inwoners in een gezonde leefomgeving'. We willen graag dat inwoners zich lekker in hun vel voelen in hun eigen omgeving. Gezond zijn en blijven lukt vaak beter wanneer we dat samen met anderen doen. Daarom zijn we altijd op zoek naar enthousiaste inwoners die dit voor zichzelf en/of voor anderen willen bereiken. Gezond in Noord organiseert samenwerking tussen inwoners, initiatieven en professionals in de wijk. Dat doen we met een brede en positieve blik op gezondheid, want niet alleen je lijf is belangrijk als het om gezondheid gaat. Het is even belangrijk dat je ook mentaal lekker in je vel zit en anderen kunt ontmoeten. Info via: www.gezond-in-nijmegen-noord.nl.

14

Interessante locaties in Lent

15

Het Sprokkelbos

Het Sprokkelbos is een klein bos achter het oude Vitens pompstation in Lent waar kinderen mogen komen klimmen en klauteren, verstoppertje spelen, kliederen met water of een hut bouwen. Vies worden mag natuurlijk! Info via: info@speelboslent.nl of <https://speelboslent.nl>.

Voorzieningshart De Ster en Voorzieningshart De Klif

De Ster en de Klif zijn multifunctionele wijkcentra voor Lent en Oosterhout. Je vindt er een basisschool, bibliotheek, BSO, kinderopvang, jongerencentrum, sporthallen, ruilkasten en nog veel meer. Als bewoner kan je hier ruimtes huren voor bewonersinitiatieven of je kan er gewoon een kop koffie gaan drinken. Kortom het zijn bruisende plaatsen in de wijk waar veel gebeurt of waar je info kan inwinnen wat er zoal gebeurt. Info via: De Ster, 024-3578712 of dester@nijmegen.nl en De Klif 024- 3482829 of deklif@nijmegen.nl.

16

17

Ommetje Lent

Ommetje Lent is één van de Nijmeegse Ommetjes. Een kleine wandelingen van 45 minuten tot een uur door de wijk of het rivierenpark. Wandelingen langs culturele, historische en natuurlijke bijzonderheden die zoveel mogelijk langs onverwachte paden lopen.

Info via: <https://www.intonijmegen.com/zien-en-doen/activiteiten/routes>

Sport en speelvoorziening het Notenlaantje

Op diverse plekken in de wijk kom je sport- en speelvoorzieningen tegen. De ene keer staat er een wipkip een andere keer vind je er een mandschommel of een half pipe om in te kunnen skaten. Aan het Notenlaantje ter hoogte van de Lentse Plas vind je een voetbalkooi met kunstgas, een fietscrossbaantje voor de kleintjes en een calisthenicspark. En dat alles vlak bij de Lentse Plas.

18

19

Park Lingezege – Mooi dichtbij!

Op nog geen kwartier wandelen of fietsen sta je opeens in Park Lingezege. Het is een prachtig landschapspark van maar 17 vierkante kilometer tussen Arnhem en Nijmegen met veel ruimte voor mensen, landbouw, natuur cultuur en water. Er is altijd wat te doen en het is voor iedereen. Info via: <https://parklingezege.nl>.

Bewegen:

Wandelgroep de Lentlopers

Elke maandagochtend om 11.00 uur verzamelen bij Thermion. Er wordt dan een wandeling gemaakt van 3 tot 5 km. Info via: [noord@stipnijmegen.nl](mailto: Noord@stipnijmegen.nl).

20

21

Wandelgroep de Hielenlichters

Elke dinsdagochtend en een keer in de twee weken op woensdag vertrekken de Hielenlichters vanaf het plein voor de supermarkt aan de Frankrijkstraat in Lent. Op dinsdag maken ze een wandeling van ongeveer 10 km met koffiepauze. Op woensdag wandelen ze ongeveer 15 km. Wandelingen dichtbij huis wisselen we af met wandelingen die iets verder weg zijn (m.b.v. carpooling). De leden zijn nu tussen de 50 tot 70 jaar. Elke dinsdag en om de woensdag vertrekken ze om 9.30 uur. Info via: Peter Versteegen, [06-20036094](tel:06-20036094) of pgverstegen1948@kpnmail.nl.

Fietsclub "Fietsen in Noord"

Wekelijkse wordt er op de woensdagochtend een recreatieve fietstocht gemaakt. Vertrek om 11.00 uur en verzamelen bij Brass. Info via: Jack van Dalen [06-30052784](tel:06-30052784) of noord@stipnijmegen.nl.

22

23

Buurtsportcoaches Nijmegen-Noord

De Buurtsportcoaches richten zich op sport- en beweegstimulering binnen diverse thematieken, zoals: jeugd/jongeren, sport-/beweegaanbieders, volwassenen/senioren, aangepast sporten, urban sports, migranten, talentontwikkeling en buitenspelen. Heeft u vragen over het sport- en beweegaanbod, ziet u kansen of mogelijkheden binnen uw wijk of wilt u als vereniging hulp of advies? Neem gerust contact op met team sportontwikkeling, de buurtsportcoach(es). Info via: noordsport@nijmegen.nl of www.nijmegen.nl/diensten/sport/vragen-over-sport-en-bewegen.

Jeu de Boulen

Lent kent verschillende Jeu de boulesbanen, onder andere in de Jan Anne Beijerinckstraat en de Petuniastraat. Deze laatste is onlangs opgeknapt door de gemeente en daardoor weer bruikbaar. Ook bij St Jozef aan de Lentse Schoolstraat is er een jeu de boulesbaan.

24

25

Avond 4daagse Nijmegen-Noord

Het grootste sportevenement in Nijmegen-Noord is de Avond 4daagse. Het verbindt letterlijk Lent en Oosterhout met elkaar, doordat er twee keer vanuit Lent en twee keer vanuit Oosterhout wordt gewandeld. Afgelopen jaar liepen er 1800 kinderen mee en dan nog de nodige ouders of opa's en oma's. In 2024 wordt er gelopen van 28 t/m 31 mei. Info via: info@avondvierdaagsenijmegennoord.com of <https://avondvierdaagsenijmegennoord.com>