

Workshop Beter slapen

Slapen als een roos, dat is fijn! Deze workshop is voor mensen die moeite hebben met in- of doorslapen, te weinig slapen en overdag moe zijn. We bespreken tips en handvatten om beter te slapen.

Maandag 14 oktober | 19.30-21.30u

Locatie: De Schakel | Kosten: gratis

Aanmelden: hannie.vandermeer@bindkracht10.nl

of bel 06-45580054



Workshop Minder piekeren

Veel mensen piekeren over het werk, geld, de kinderen of juist de ouders. Van piekeren kun je uit balans raken. Hoe krijg je het hoofd weer koel? We praten er samen over en je krijgt tips en handvatten om er mee om te gaan.

Maandag 28 oktober | 19.30-21.30u | Locatie: De Schakel | Kosten: gratis

Aanmelden: hannie.vandermeer@bindkracht10.nl of bel 06-45580054

JEUGD

Zaalvoetbal

Voor iedereen uit groep 7 en 8 die van voetballen houdt is dit een leuke activiteit! Iedere dinsdag | 16.15 - 17.15u (in de herfstvakantie niet)

Locatie: Gymzaal Marie Curiestraat | Kosten: gratis

Aanmelden: Jongerenwerker Steve 06-12949515



Bosspeurtocht Freddy

Ben je klaar om op avontuur te gaan met Freddy? Zoek dan mee met de bosspeurtocht en ontdek de geheimen van het bos. Voor ouders en kinderen van 4-12 jaar

Dinsdag 22 oktober | 10.00 - 11.30u

Locatie: verzamelen Daltonstraat bij de Multikooi

Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig | Meer info bel Niek 06-31020697

OKTOBER 2024

Activiteiten zijn de hele maand oktober tot en met 1 november

ma	di	wo	do	vr
30	1	2	3	4
7 Voorkom een val	8 Beweegadvies- gesprek Jeu de Boules van Tuin tot Bord Zaalvoetbal	9	10 Wandelgroep	11 Bewegen op muziek Soepie Doen Voorlichting valpreventie
14 Workshop Beter slapen	15 Zaalvoetbal van Tuin tot Bord	16 Stille wandeling Wees lief voor jezelf: Beauty	17 Wandelgroep Kookworkshop	18 Bewegen op muziek Soepie Doen
21 Beweegadvies- gesprek	22 Jeu de Boules Speurtocht Freddy Van Tuin tot Bord	23 Wees lief voor jezelf: bewegen	24 Wandelgroep	25 Bewegen op muziek Soepie Doen
28 Workshop minder piekeren	29 Zaalvoetbal Van Tuin tot Bord	30 Supermarkt Safari	31 Wandelgroep	1 Bewegen op muziek Wereldrest. Soepie Doen

Zuid Gaat Gezond is een samenwerking tussen Gemeente Nijmegen, GGD Gelderland Zuid, van Tuin tot Bord en Stip



Nijmegen



Gelderland-Zuid



Zuid Gaat Gezond



BEWEGEN



ONTSPANNEN



GEZOND ETEN



INFORMATIE



BINDKRACHT10

BEWEGEN

Bewegen op muziek 65+

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

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

Kosten: eerste les gratis, daarna €190,- per jaar | Aanmelden: Ida van

Ommen: idance4u@hotmail.com of bel 06-22156887



Jeu de Boules

Dinsdag 8 en 22 oktober | 15.00 - 17.00u

Locatie: Jeu de boulesbaan Groene Schakel

Kosten: gratis

Aanmelden: niet nodig

Wandelgroep Grootstal

Maak elke week een leuke wandeling in de wijk.

Ook geschikt voor de niet-geoefende wandelaar!

Elke donderdag | 14.00-15.00u | Locatie: Start bij de Schakel

Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig

Wees lief voor jezelf: Bewegen

Wees lief voor jezelf en ga mee op beweegavontuur. Kom samen ervaren wat bewegen en ontspannen voor jou kan betekenen. Meedoen kan op elk niveau!

Woensdag 23 oktober | 15.00-16.30u

Locatie: De Schakel, Stip ruimte

Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig

Stiltewandeling door Grootstal

Wil je de rust en de natuur intenser ervaren door te wandelen in stilte? Ga dan mee met Hannie en wandel langs bijzondere plekken in Grootstal.

Woensdag 16 oktober | 10.00-11.00u

Locatie: verzamelen bij De Schakel

Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig



GEZOND ETEN

Kookworkshop "Kokkerellen met John en Hannie"

Vaker koken zonder vlees of vis? Kom ideeën opdoen in deze workshop om heerlijk te koken met groente in de hoofdrol.

Donderdag 17 oktober | 17.30-21.00u | locatie: De Schakel

Kosten: €8,-. Mocht dit een probleem zijn laat het weten.

Aanmelden: hannie.vandermeer@bindkracht10.nl of bel 06-45580054

Supermarktsafari

Ga mee naar de supermarkt en leer gezondere keuzes maken. Ontdek waar je op de verpakking moet letten, zodat je de volgende keer beter kunt kiezen. Ook met een kleiner budget kun je bewust en gezond boodschappen doen.

Woensdag 30 oktober | Start 15.30u of 16.15u | Locatie: de Jumbo St

Jacobsaan 500 | Kosten: gratis

Aanmelden: Schrijf je in bij de inschrijflijst bij de Jumbo of neem contact op met Profitt 024-2042200 of mail naar info@proffitt.nl

Van Tuin tot Bord Restaurant

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

Iedere dinsdag | 18.00- 20:00u | Locatie: De Schakel, Grote zaal | Kosten:

€8,- (kinderen tot 12 jaar €4,-) | Aanmelden: deschakel@vantuintotbord.nl

Wereldrestaurant

Kinderen en ouders koken voor de buurt. Proef van verschillende gerechten uit de hele wereld, gemaakt door jong en oud.

Vrijdag 1 november | 18.00-20.00u | Locatie: De Schakel

Kosten: €6,- (kinderen €3,-)

Aanmelden: hannie.vandermeer@bindkracht10.nl of bel

06-45580054

Soepie Doen

Schuif gezellig aan voor zelfgemaakte soep en een broodje.

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

Kosten: €0,50 cent

Aanmelden: hannie.vandermeer@bindkracht10.nl of bel 06-45580054



INFORMATIE

Beweegadviesgesprek

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

Dinsdag 8 oktober | 13:30 - 15:30u | Maandag 21 oktober 10:00 - 12:00u

Locatie: Stip Zuid | Kosten: gratis

Aanmelden: niet nodig | Info Charlotte Rikken 06-31109441

Voorkom een val

Kom lopen over de SmartFloor en ervaar hoe stabiel jij op je voeten staat.

Kun je wat hulp gebruiken of ben je bang om te vallen? Dan zoeken we meteen naar een passende oplossing!

Maandag 7 oktober | 10.00-12.00u | Locatie: De Schakel | Kosten: gratis

Aanmelden: niet nodig

Voorlichting valpreventie

Ben jij een keer gevallen in het afgelopen jaar of ben je benieuwd of een valpreventie cursus iets voor je kan betekenen? Sluit aan bij de informatiebijeenkomst over valpreventie en voorkom een (volgende) val!

Vrijdag 11 oktober | 10.30-12.00u | Locatie: De

Schakel | Kosten: gratis | Aanmelden: niet nodig



ONTSPANNEN

Wees lief voor jezelf: Beautymiddag

Laat je een middag heerlijk in de watten leggen. Lekker ontspannen met een handmassage. Gezichtsverzorging met een maskertje, onder het genot van een hapje en een drankje.

woensdag 16 oktober | 13.30-15.30u Locatie: De Schakel, Stip ruimte

Kosten: gratis

Aanmelden: hannie.vandermeer@bindkracht10.nl of bel 06-45580054