

# ZOMERPROGRAMMA 2025

ACTIVITEITEN VOOR SENIOREN IN NIJMEGEN



Hét magazine  
vol leuke  
activiteiten en  
uitjes voor  
senioren in de  
zomer



**BINDKRACHT 10**



# Hét magazine voor leuke activiteiten en uitjes tijdens de zomer!

Heeft u zin om iets leuks te gaan doen deze zomer? Daarvoor heeft Bindkracht10 dit boekje gemaakt. Ieder jaar gaan we op zoek naar leuke activiteiten voor senioren tijdens de zomer. Het aanbod is zeer divers: van stadsrondleidingen tot sportieve activiteiten, van koffieochtenden tot lezingen, van bingo tot klassieke concerten.

Alle activiteiten in dit boekje vinden plaats in de zomermaanden juli en augustus. Ze zijn gratis of tegen een kleine vergoeding te bezoeken. Ook geven we informatie over organisaties die activiteiten, hulp of begeleiding voor senioren aanbieden. Verder vindt u tips over onder andere musea en (openbaar) vervoer.

Het is een goed idee om voor de activiteit contact op te nemen met de organisatie. U kunt zich dan aanmelden en checken of het echt doorgaat. De contactgegevens staan vermeld bij de activiteit. De organisatoren van de activiteiten zijn verantwoordelijk voor de activiteiten die zij hebben gepland.

Ook de rest van het jaar gebeurt er veel. Heeft u iets leuks gezien en bent u benieuwd of dat ook buiten de zomerperiode te doen is? Neem dan gerust contact op met de organisatie.

Het Zomerprogramma voor Senioren is gratis verkrijgbaar bij de bibliotheken, de Stips, de wijkcentra van de gemeente Nijmegen, de activiteitenlocaties van Deel de Dag (Sterker Ouderenwerk) en natuurlijk op ons kantoor aan de Boekweitweg 6 te Nijmegen.

Het Zomerprogramma is er ook digitaal via: [www.bindkracht10.nl/zomerprogramma](http://www.bindkracht10.nl/zomerprogramma)

Heeft u nog vragen? U kunt dan bij de Stip terecht voor hulp, via het telefoonnummer **024 3502000** of via de website [www.stipnijmegen.nl](http://www.stipnijmegen.nl).

Colofon  
Redactie: Bindkracht10  
Fotografie: Elske Nissen (voorkant), Mila van Egmond, Jac Splinter, Goedele Monnens, Huub Nabben  
Druk: DPN Rikken Nijmegen  
Oplage: 3500 exemplaren  
Samenstelling: Piera van Schalm  
Opmaak: Jildou Veldman

© Bindkracht10, juni 2025

## Inhoudsopgave



## Samen voor een sterke sociale basis

Deelnemende organisaties: Aqua Viva, AutoMaatje, Bindkracht10, BUUR Brakkenstein, COC regio Nijmegen, COiL, Club Goud, Deel de Dag, Ervaar het OV, Fietsen Alle Jaren Nijmegen, Gemeente Nijmegen, GGD Gelderland-Zuid, Goede Dag, HSN (Hindostaanse Senioren Nijmegen), Hobbycentrum Nijmegen, Huis van Compassie, Huis van de Nijmeegse Geschiedenis, Huis van Weezenhof, Hulpdienst Nijmegen, KBO Nijmegen, Lux, Nimma Sportzomer, OBG, Openbare Bibliotheek Gelderland-Zuid, Senior Web, Seniorencafé Burgerlust, Sterker Ouderenwerk, Stichting Gilde Nijmegen, Stichting In Paradisum, Stichting Kwiek, Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan, Stichting Roze Woensdag, Stichting Stevenskerk Nijmegen, Stip, Vincentius Vereniging Nijmegen, Vraag Hulp Nijmegen, Vrijwilligerscentrale Nijmegen, De Waalboog, Wegwijzer024, De Wijkfabriek, Wijkmakerij Dukenburg en De Zonnebloem.



## Vervoer naar activiteiten

Wilt u naar een activiteit, maar vindt u het lastig om er te komen? Rijdt u geen auto (meer) of vindt u het openbaar vervoer ingewikkeld? Wij hebben tips voor vervoer.

### AUTOMAATJE

#### ANWB en Sterker Ouderenwerk

Wanneer u zelf geen auto rijdt en u geen gebruik kunt maken van het openbaar vervoer, dan kunnen vrijwilligers van AutoMaatje u ergens naartoe brengen. Een rollator of een inklapbare rolstoel kunnen gewoon mee. U kunt AutoMaatje ook inschakelen voor bijvoorbeeld afspraken bij de dokter of in het ziekenhuis. De vrijwilliger kan u begeleiden, zelfs tot in de spreekkamer.

#### Aanmelden

Aanmelden gaat via de website. AutoMaatje zoekt dan een vrijwillige chauffeur en laat het u weten als er eentje is gevonden.

#### Wat kost het?

Kosten zijn € 0,35 per kilometer. U betaalt ook de eventuele parkeerkosten. U betaalt de vrijwilliger contant op het moment dat u weer thuis bent.

#### Contact

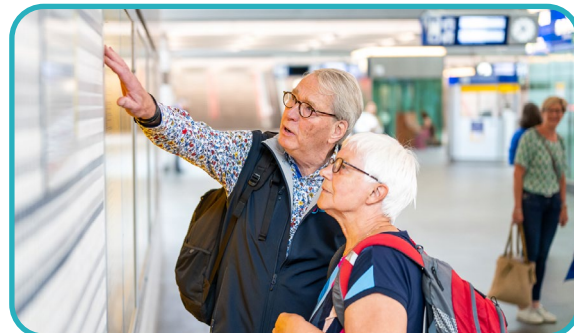
[www.sterkerouderenwerk.nl/anwb-automaatje/](http://www.sterkerouderenwerk.nl/anwb-automaatje/)  
[ouderenwerk@sterker.nl](mailto:ouderenwerk@sterker.nl), 088 0017121



### HULPDIENT NIJMEGEN

Via de Hulpdienst Nijmegen kunt u ook vervoer aanvragen. Hulpdienst Nijmegen werkt ook met vrijwillige chauffeurs. Kijk op:

[www.hulpdienstnijmegen.nl](http://www.hulpdienstnijmegen.nl) of bel 024 3228280



### ERVAAR HET OPENBAAR VERVOER - OV-AMBASSADEURS

Wilt u graag wat vaker met het openbaar vervoer (OV) reizen, maar twijfelt u? Bijvoorbeeld omdat u nog nooit met de bus of trein heeft gereisd? Of omdat u niet weet hoe u een reis moet plannen? Of omdat u bang bent dat u niet op de juiste plek in- of uitstapt? Op het gratis OV-inloopspreekuur kunt u uw vragen stellen aan OV-ambassadeurs. Zij kunnen u uitleggen hoe u uw reis met het OV kunt plannen. En waar u kunt zien waar u moet in- en uitstappen. Ze kunnen laten zien hoe de OV-chipkaart werkt. Ook weten ze alles over bijvoorbeeld het in- en uitchecken bij verschillende vervoerders. Loop vrijblijvend binnen. De OV-ambassadeurs nemen rustig de tijd om uw vragen te beantwoorden.

#### Inloopspreekuur

1, 8, 22 en 29 juli en 5, 12 en 26 augustus  
Tijd: van 10:30 tot 12:00 uur

[www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur](http://www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur)  
[ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl](mailto:ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl)  
Telefonisch OV-sprek uur: 038-30337010  
Elke werkdag bereikbaar  
Bibliotheek de Marienburg, Marienburg 29



## Tips voor activiteiten het hele jaar door

### TIPS IN DE WIJK

Zoekt u informatie over uw wijk of over activiteiten in de buurt? Veel wijken hebben een wijkwebsite. Voor sommige wijken is er ook info te vinden via social media zoals Facebook of Instagram. Een overzicht van Nijmeegse wijkbladen en wijkkranten vindt u op:

[www.wegwijzer024.nl/wijkbladen](http://www.wegwijzer024.nl/wijkbladen)



Foto: Huub Nabben

### MUSEA EN OVERIGE TIPS

De Bastei  
Huis van de Nijmeegse Geschiedenis  
Infocentrum WO2 Nijmegen  
Valkhof Museum  
Museumpark Oriëntalis  
MuZIEum  
Nationaal Fietsmuseum Velorama  
Sunset March  
Museum Kinderdorp Neerbosch  
Museum voor Anatomie en Pathologie

[www.debastei.nl](http://www.debastei.nl)  
[www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl](http://www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl)  
[www.infocentrumwo2.nl](http://www.infocentrumwo2.nl)  
[www.museumhetvalkhof.nl](http://www.museumhetvalkhof.nl)  
[www.museumparkorientalis.nl](http://www.museumparkorientalis.nl)  
[www.muzieum.nl](http://www.muzieum.nl)  
[www.velorama.nl](http://www.velorama.nl)  
[www.sunsetmarch.nl](http://www.sunsetmarch.nl)  
[www.museumkinderdorpneerbosch.nl/](http://www.museumkinderdorpneerbosch.nl/)  
[www.radboudumc.nl/afdelingen/anatomie/museum-voor-anatomie-en-pathologie](http://www.radboudumc.nl/afdelingen/anatomie/museum-voor-anatomie-en-pathologie)

### SITES VOOR INFORMATIE OVER EVENEMENTEN EN ACTIVITEITEN IN NIJMEGEN

[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.visitnijmegen.com](http://www.visitnijmegen.com)  
[www.facebook.com/wijzijnnijmegen](http://www.facebook.com/wijzijnnijmegen)  
[www.ugenda.nl](http://www.ugenda.nl)

evenementen en nieuws  
activiteiten met en in de natuur  
alle evenementen op datum gesorteerd  
toeristische tips  
activiteiten en acties  
activiteiten in de regio

### LANDELIJKE ORGANISATIES

Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen  
Een tegen Eenzaamheid  
Eenzaam.nl  
Luisterlijn  
Stichting Thuisgekookt

[www.anbo.nl](http://www.anbo.nl)  
[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)  
[www.eenzaam.nl](http://www.eenzaam.nl)  
[www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl) of 088-0767000  
[www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl)



## Ontmoeting

### VRIJDAG WANDELINGEN HSN (Hindostaanse Senioren Nijmegen)

Een uur wandelen in uw eigen tempo en daarna gezellig napraten met een drankje.

- Elke vrijdag van 14:00 tot 15:00 uur
- Start: wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 7039
- Gratis
- Vooraf aanmelden is nodig
- Usha Ganesh, 06 54628121

### SPAANSE MIDDAG De Waalboog

Spaanse middag met Spaanse muziek en een hapje en een drankje.

- 21 augustus 14:30 tot 16:00 uur
- De Honinghoeve, Albanystraat 7
- € 5,-
- Monique Evers, m.evers@waalboog.nl of 06 82109825

### VOORLEZEN VOOR BABY EN PEUTER Bibliotheek OBGZ en De Biezantijn

Samen met uw kleinkind (0 tot en met 3 jaar) luisteren naar een voorleesboek. Elke woensdagochtend wordt er een halfuur voorgelezen uit een mooi prentenboek.

- 20 en 28 augustus van 10:30 tot 11:00 uur
- Wijkcentrum de Biezantijn, Waterstraat 146
- Gratis
- Klantenservice bibliotheek, 024 3274911

### SYRISCH ETEN MET MAWTENI OBG

Om de twee weken kunt u bij OBG genieten van een Syrisch driegangenmenu, bereid door Stichting Mawteni. Dit is uw kans om de smaken van de Syrische keuken te ontdekken en een gezellige avond met elkaar door te brengen.

- 11 en 25 juli, 8 en 22 augustus om 18:00 uur
- Atelier in gebouw van OBG, Prof. Cornelissenstraat 2
- € 15,-
- Vooraf aanmelden is nodig
- Sanne Vermeulen, Informatiepunt OBG via info@obg.nu of 024 3279279

### OP WERELDREIS IN DUKENBURG Ontmoetingskerk Dukenburg

Ontmoetingscafé met zomerterras, spelletjes en lunch. Met iedere week eten uit een ander land en ontmoeting met wijkbewoners die daar hun roots hebben.

- 11 en 25 juli, 1, 8, 15 en 22 augustus van 09:30 tot 11:30 uur, daarna lunch
- Tuinkamer en ontmoetingstuin bij de Ontmoetingskerk, Meijhorst 7033
- Gratis
- Secretariaat@ontmoetingskerk.net of 024 3441446

### DANSVOND SENIORENCAFÉ BURGERLUST OBG

Seniorencafé Burgerlust is dé plek voor dans- en muzikliefhebbers. Vrijwilligers toveren de Brasserie om tot een gezellig danspaleis. Elke tweede en vierde dinsdag van de maand is er een dansavond met livemuziek. OBG is een gezellige ontmoetingsplek waar u nieuwe mensen leert kennen of oude bekenden tegenkomt.

- 8 en 22 juli, 12 en 26 augustus vanaf 19:30 uur
- Brasserie OBG, Prof. Cornelissenstraat 2
- De toegang is gratis, maar neem contant geld mee voor de drankjes
- Bets Berntsen, Informatiepunt OBG via info@obg.nu of 024 3279279

### (GROOT)OUDER KIND CAFÉ Huis van Weezenhof

Ontmoetingsplek voor (groot)ouders met kinderen tussen de 0 en 4 jaar, speelgoed is aanwezig.

- Elke dinsdag van 10:00 tot 13:00 uur
- Huis van Weezenhof, Weezenhof 5514A, op het plein naast de Lidl
- Gratis
- Tineke Baart, 06 45493229

### NEDERLANDSE CONVERSATIE Huis van Weezenhof

Is Nederlands niet uw moedertaal? Hier kunt u door middel van gesprekken nieuwe woorden leren en uw uitspraak verbeteren.

- Elke woensdag van 13:00 tot 14:00 uur
- Huis van Weezenhof, Weezenhof 5514A, op het plein naast de Lidl
- Gratis
- Tineke Baart, 06 45493229

### INFORMATIEVE EN GEZELLIGE ONTMOETING

Stichting Roze Woensdag, Sterker sociaal werk, Stichting Vierdaagse feesten en Arthouse LUX organiseren ontmoetingsactiviteiten voor Regenboogsenioren rondom Roze Woensdag. Een mooi en gezellig programma met muziek en een gesprek over intersekse.

- 16 juli om 14:00 uur
- Het Roze huis, St. Anthoniusplaats 1
- Gratis
- Conny van der Aalsvoort, c.vanderaalsvoort@sterker.nl



Foto: Jac Splinter

### KOFFIEOCHTENDEN BUUR Brakkenstein

Bij Wijkplaats BUUR kunt u uw dag beginnen met een lekkere kop koffie en een gezellig praatje. Op iedere maandag, woensdag en donderdag zit er een vrijwilliger klaar aan onze lange tafel. U kunt contant betalen, pinnen of een stempelkaart kopen als u vaker wilt komen.

- Elke maandag-, woensdag- en donderdagochtend
- BUUR Brakkenstein, Deken Hensburchstraat 2
- € 1,- voor een kop koffie of thee
- Merel Kops, merel@buurbrakkenstein.nl of 06 82624389

### KOFFIE EN ONTMOETING IN DE HUISKAMER

#### Huis van Weezenhof

Koffie en een praatje met de vrijwilligers.

- Elke dinsdag tot en met vrijdag van 10:00 tot 13:00 uur
- Huis van Weezenhof, Weezenhof 5514A, op het plein naast de Lidl
- De koffie kost € 1,50
- Tineke Baart, 06 45493229

### SAMEN ETEN De Wijkmakerij Dukenburg

De thuishokks van het Blauwe Bordje bieden in Dukenburg twee keer een zomers buffet aan en één keer een zondags soepmoment.

- 4 juli: zomers buffet. Inloop 16:30 uur, aanvang 17:00 uur
- 27 juli: zondags soepmoment. Inloop 16:30 uur, aanvang 17:00 uur
- 29 augustus: koud buffet. Inloop 16:30 uur, aanvang 17:00 uur
- Buurthuiskamer Talis, Weezenhof 4100
- Voor de maaltijden wordt een vrijwillige eigen bijdrage gevraagd
- Vooraf aanmelden is nodig
- Hanneke Verweij, 06 13579256 of hallo@wijkmakerijdukenburg.nl

### SOEPCAFÉ De Wijkfabriek

Gratis soep eten op woensdagmiddag.

- Elke woensdag van 12:00 uur tot 13:30 uur (niet op 16 en 23 juli)
- De Wijkfabriek, Koninginnelaan 1
- Gratis
- Rob Terwisse, info@wijkfabriek.nl

### AAN TAFEL De Wijkfabriek

Gratis maaltijd op donderdagavond.

- Elke donderdag van 17:30 uur tot 19:00 uur (niet op 17 en 24 juli)
- De Wijkfabriek, Koninginnelaan 1
- Gratis
- Rob Terwisse, info@wijkfabriek.nl



## Koffie en eten in de wijk met Sterker Ouderenwerk

### ONTMOETEN IN DE WIJK HATERT

Bij De Toermalijn is er altijd iets te doen voor ouderen in Nijmegen: koffie drinken, ontmoeting, bewegen, activiteiten, samen lunchen en nog veel meer!

- Elke maandag van 10:00 tot 13:00 uur (niet op 14 juli)
- De Toermalijn, Jadestraat 116
- Inloop gratis; de lunch kost € 6,-

### WIJKRESTAURANT DE TOERMALIJN

Wilt u niet iedere dag een warme maaltijd maken en wilt u gezellig samen én gezond eten? Kom naar het wijkrestaurant van Sterker Ouderenwerk!

- Elke dinsdag van 17:00 tot 18:30 uur (niet op 15 juli)
- De Toermalijn, Jadestraat 116
- € 7,50
- Vooraf aanmelden is nodig
- Sterker Ouderenwerk, 088 0017121

### HAPPIE DOEN EN SOEPIE DOEN

Gezellig samen eten met andere wijkbewoners? Elke week is er Happie Doen en Soepie Doen. Dan maken vrijwilligers soep of een lekkere maaltijd.

#### De Biezantijn, Happie doen en Soepie Doen

- **Happie Doen** op maandag van 17:30 tot 19:00 uur (niet op 14, 21 en 28 juli)
- Kosten Happie Doen: € 5,-
- **Soepie Doen** op woensdag van 12:30 tot 13:30 uur (niet op 16, 23 en 30 juli)
- Wijkcentrum de Biezantijn, Waterstraat 146
- Kosten Soepie Doen: € 2,-
- Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl, 06 57063545

#### Wijkcentrum Daalsehof, Soepie Doen

- Vanaf 7 augustus op donderdag van 12:00 tot 13:30 uur
- Wijkcentrum Daalsehof, Daalsehof 2
- € 2,-
- Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl, 06 57063545

#### De Schalmei, Soepie Doen

- Elke maandag van 12:00 tot 13:00 uur (niet op 14 juli)
- Wijkcentrum de Schalmei, Symfoniestraat 204
- € 1,50
- Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl, 06 57063545

### KOFFIE INLOOP BIJ GOEDE DAG

Bij Goede Dag is er iedere dag iets te doen voor ouderen in Nijmegen. Kijk bij de beschrijving voor openingstijden. Even binnenlopen, een kopje koffie drinken en kennis maken is altijd gratis.

#### Neerbosch Oost

- Elke woensdag van 10:00 tot 12:00 uur (niet op 16 en 23 juli)
- Wijkcentrum de Schalmei, Symfoniestraat 204
- Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl, 06 57063545

#### Grootstal

- Elke maandag van 10:00 tot 12:00 uur (niet op 14 en 21 juli)
- Wijkcentrum de Schakel, Archimedesstraat 9
- Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl, 06 5706345

#### Waterkwartier

- Elke dinsdag van 13:00 tot 16:00 uur (niet op 15, 22 en 29 juli)
- Wijkcentrum de Biezantijn, Waterstraat 146
- Elize, e.wouters@sterker.nl of Elvira, e.vanteffelen@sterker.nl

#### Nijmegen-Midden

- Elke woensdag van 10:00 tot 12:00 uur (niet op 16 juli)
- Wijkcentrum 't Hert, Thijmstraat 40
- Jeanette Exel, j.exel@sterker.nl, 06 57063545

### ONTMOETEN IN DE STER

Huiskamer voor iedereen, jong en oud. Leer nieuwe mensen kennen. Doe gezellig mee met een spelletje of kom even kletsen.

- Elke woensdag van 13:30 tot 16:00 uur (niet op 16 juli)
- Voorzieningenhart De Ster, Queenstraat 37b1, Lent
- Gratis koffie en thee
- Leonie Pieterse, l.pieterse@sterker.nl

### KOFFIE INLOOP DUKENBURG

Bent u nieuwsgierig naar de dagbesteding van Deel de Dag Dukenburg in het Wijkcentrum Dukenburg? Kom eens een kopje koffie of thee drinken. U bent van harte welkom.

- 4, 5, 7 en 8 augustus, van 14:00 tot 15:30 uur
- Wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 7039, ruimte 0.08
- Vooraf aanmelden is nodig
- Jolanda, Aida en Caroline van Sterker Ouderenwerk Dukenburg, 088 0017202 of dukenburg@deellededag.nl

## Amusement en Ontspanning

### STEVENS' SKYWALK

#### Stichting Stevenskerk

Beklim 135 treden en wandel over het dak van de Stevenskerk. Op 24,5 meter hoogte geniet u van een adembenemend uitzicht over Nijmegen en ver daarbuiten. Bewonder details van de kerk die u normaal niet (goed) ziet en leer alles over de 750-jarige geschiedenis van deze kerk en Nijmegen.

- Dagelijks van 10:00 tot 17:00 uur
- Stevenskerk, St. Stevenskerkhof 64
- € 15,- | € 7,50 voor kinderen
- Vooraf aanmelden is nodig
- Paul Schreurs, skywalk@stevenskerk.nl
- [www.stevenskerk.nl/agenda/stevens-skywalk](http://www.stevenskerk.nl/agenda/stevens-skywalk)

### KOOR

#### Huis van Weezenhof

Met plezier samen zingen. Breed repertoire van vooral populaire muziek.

- Elke maandag van 16:00 tot 18:00 uur
- Huis van Weezenhof, Weezenhof 5514A, op het plein naast de Lidl
- Gratis
- Marian Vermeulen, 06 81661464

### BLARENBAL

#### De Waalboog

Blarenbal als afsluiting van de Vierdaagseweek, onder leiding van De Bruurs.

- 18 juli van 14:30 tot 16:00 uur
- De Honinghoeve, Albanystraat 7
- € 5,-
- Monique Evers, m.evers@waalboog.nl of 06 82109825

### SPELLENMIDDAG SENIOREN

#### BUUR Brakkenstein

Elke maandag kunt u bij Wijkplaats BUUR gezellig komen rummikubben, sjoelen of schaken, onder het genot van een kop koffie, thee of iets fris. De vrijwilligers Corrie, Cecile en Gé staan klaar om er een gezellige middag van te maken! U kunt gewoon een keer binnenlopen.

- Elke maandag van 14:00 tot 16:00 uur
- BUUR Brakkenstein, Deken Hensburchstraat 2
- Gratis
- Merel Kops, merel@buurbrakkenstein.nl of 06 82624389

### PANNENKOEKENKAR EN OUDHOLLANDSE SPELLENMIDDAG

#### Sterker Ouderenwerk

Deel de Dag Brakkenstein organiseert een Oudhollandse middag. Pannenkoekenkar (Linda's Bakfiets) komt op locatie voor deelnemers en wijkbewoners. Er worden ook Oudhollandse spellen gespeeld.

- 22 augustus van 12:00 tot 15:30 uur
- Kanunnik van Kekenstraat 2
- Gratis
- Vooraf aanmelden is nodig
- Astrid en Dave, brakkenstein@deellededag.nl

### MUZIEKMIDDAG

#### Sterker Ouderenwerk

Bij Deel de Dag Neerbosch-Oost is een muziekmiddag voor deelnemers en bezoekers.

- 1 augustus van 14:00 tot 15:30 uur
- Wijkcentrum de Schalmei, Symfoniestraat 204, in de grote zaal
- Gratis
- Vooraf aanmelden is nodig
- Elize Wouters, neerboschoost@deellededag.nl

### SCHAKEN EN ANDERE DENKSPORTEN

#### Huis van Weezenhof

Schaken voor beginners en gevorderden.

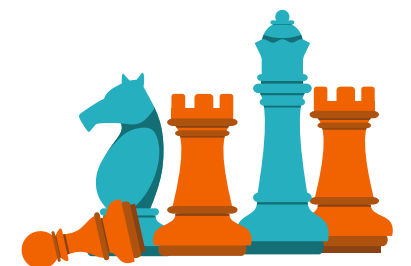
- Elke woensdag van 14:00 tot 16:00 uur
- Huis van Weezenhof, Weezenhof 5514A, op het plein naast de Lidl
- Gratis
- Enkele schaakspellen zijn aanwezig, eventueel zelf meenemen
- Tineke Baart, 06 45493229

### RIKKEN

#### Huis van Weezenhof

Het kaartspel rikken wordt serieus gespeeld, maar er is veel ruimte voor gezelligheid.

- Elke donderdag van 14:00 tot 17:00 uur
- Huis van Weezenhof, Weezenhof 5514A, op het plein naast de Lidl
- Gratis
- Tineke Baart, 06 45493229



## EEN RECREATIEVE TOCHT IN EEN FIETSRIKSJA

### Stichting Fietsen Alle Jaren Nijmegen

Vrijwillige riksja-piloten nemen een of twee minder mobiele passagiers (of één minder mobiele passagier met een begeleider) mee in een riksja voor een tochtje in en rond Nijmegen. De riksja's hebben een lage instap zodat u gemakkelijk plaats kunt nemen. Lekker genieten van het buiten zijn.

- Passagiers uit Nijmegen worden in principe thuis opgehaald
- Gratis
- Vooraf aanmelden is nodig, via [fietsenallejaren nijmegen@gmail.com](mailto:fietsenallejaren nijmegen@gmail.com)
- Info via [www.fietsenallejaren.nl/nijmegen](http://www.fietsenallejaren.nl/nijmegen)



## DE REGENBOOG SALON COC Regio Nijmegen

De Regenboog salon is een gezellig samenkomen voor iedereen die in de LHBTIQ+ gemeenschap zit. Leer elkaar beter kennen onder het genot van een hapje en drankje.

- Elke eerste en derde zondag van de maand van 15:00 tot 18:00 uur
- Het Roze huis, St. Anthoniusplaats 1
- De derde zondag van de maand is de entree €3,-
- Henk Brouwer, [regenboogsalon@cocregion nijmegen.nl](mailto:regenboogsalon@cocregion nijmegen.nl)

## DE ROZE BORREL COC Regio Nijmegen

De Roze Borrel is een gezellig samenzijn voor iedereen. Met altijd een leuk thema.

- Elke eerste vrijdag van de maand van 17:00 tot 21:00 uur
- Het Roze Huis, St. Anthoniusplaats 1
- Gratis
- Henk Brouwer, [regenboogsalon@cocregion nijmegen.nl](mailto:regenboogsalon@cocregion nijmegen.nl)

## SPELLETJES EN MUZIEKOPTREDENS Stichting Kwiek Nijmegen-Midden

Diverse spelletjes en muzikale verrassingen (optredens).

- Elke woensdag in juli en augustus van 14:00 tot 16:00 uur
- Op het grasveld van de Maranathakerk, bij mooi weer. Anders binnen: Steenbokstraat 86
- Gratis
- Hans Hermes, [hanshermes3@gmail.com](mailto:hanshermes3@gmail.com)

## OBG MATINEE OBG

Tijdens een deel van de zomermaanden is er op zondagmiddag een muzikaal optreden, met optredens van uiteenlopende artiesten zoals Theo van Blitz, smartlappenkoor De Weesgegroetjes en zeemanskoor Schip Ahoi. Het volledige programma staat op de website: [www.obg.nu](http://www.obg.nu).

- 29 juni, 27 juli, 10, 17, 24 augustus van 14:30 tot 16:00 uur
- Brasserie OBG, Prof. Cornelissenstraat 2
- Met OBG-voordeelpas € 3,- | zonder pas € 4,-
- Beppie Gerritsen, Informatiepunt OBG via [info@obg.nu](mailto:info@obg.nu) of 024 3279279

## FRANSE MIDDAG Sterker Ouderenwerk

Deel de Dag Dukenburg organiseert de Franse Middag. Reis met ons mee en waan u een middagje op vakantie in Frankrijk; een middag vol met Franse klanken, lekkernijen en vermaak. U bent van harte welkom!

- 7 juli van 13:45 uur tot 15:30 uur
- Wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 7039, ruimte 0.08
- Gratis
- Vooraf aanmelden is nodig
- Sterker Ouderenwerk Dukenburg, [dukenburg@deellededag.nl](mailto:dukenburg@deellededag.nl) of 088 0017202

## BINGO De Waalboog

Wekelijkse bingo op de dinsdagmiddag.

- Elke dinsdag van 14:30 tot 16:00 uur
- De Honinghoeve, Albanystraat 7
- € 5,-
- Monique Evers, [m.evers@waalboog.nl](mailto:m.evers@waalboog.nl) of 06 82109825

## Bewegen

### STADSWANDELINGEN MET GIDS Gilde Nijmegen

Een route door het centrum van Nijmegen. De gids vertelt over de geschiedenis van de stad en over de historische panden die worden bezocht. Ook deelt de gids andere mooie verhalen over Nijmegen, de oudste stad van Nederland.

- Elke woensdag- en zaterdag om 14:00 uur
- Start: bij de Mariënburghkapel, Mariënburg 26
- € 5,-
- [info@gilden nijmegen.nl](mailto:info@gilden nijmegen.nl) of 06 53248694, (woens- en zaterdag van 14:00 tot 16:00 uur)

### FIETSTOCHT MET GIDS IN DE REGIO NIJMEGEN Gilde Nijmegen

Een fietstocht vanuit het centrum van Nijmegen door de mooie omgeving van de stad. De deelnemers zorgen zelf voor een goede fiets en een lunchpakket. Bij mooi weer lunchen in de open lucht. De fietstocht duurt, inclusief 2 pauzes, ongeveer 5 uur.

- Elke donderdagochtend om 10:00 uur
- Start: op het Kelfkensbos
- € 2,-
- Meenemen: fiets, lunchpakket en eventueel regenkleding
- [info@gilden nijmegen.nl](mailto:info@gilden nijmegen.nl) of 06 53248694, (woens- en zaterdag van 14:00 tot 16:00 uur)

### WANDELING MET GIDS IN DE NATUUR Gilde Nijmegen

Een wandeling in de mooie natuur rond Nijmegen. De route is per week anders. De start is op het centraal station in Nijmegen. Hier vertrekken de deelnemers met de bus naar het startpunt, dat elke week verschillend is. De groep wordt begeleid door gidsen. Onderweg is er een pauze, in de buitenlucht of binnen. De wandeling eindigt altijd in de buurt van een bushalte.

- Elke dinsdag om 13:30 uur
- Start: rechteringang van Station Nijmegen
- € 2,-
- Meenemen: OV kaart met saldo, goede wandelschoenen en een consumptie voor tijdens de pauze
- [info@gilden nijmegen.nl](mailto:info@gilden nijmegen.nl) of 06 53248694, (woens- en zaterdag van 14:00 tot 16:00 uur)

## WANDELGROEPEN OP WOENSDAG BUUR Brakkenstein

Iedere woensdag starten er bij BUUR twee wandelgroepen. De ene groep is vaak een uur onderweg. De andere groep is voor mensen die minder goed ter been zijn. Zij kijken per week hoe ver ze kunnen en willen lopen.

- Elke woensdag om 10:00 uur
- Beide groepen verzamelen buiten bij BUUR Brakkenstein, Deken Hensburchstraat 2
- Gratis
- Vooraf aanmelden is nodig
- Merel Kops, [merel@buurbrakkenstein.nl](mailto:merel@buurbrakkenstein.nl) of 06 82624389



foto: Elske Nissen

## BEWEEGACTIVITEITEN Stichting Kwiek Nijmegen-Midden

Oefeningen voor de gewrichten met Sensei Hung, dansen met Lisette, Kwiekbeweegroute lopen.

- Elke woensdag in juli en augustus van 14:00 tot 16:00 uur
- Maranathakerk, Steenbokstraat 86
- Gratis
- Vooraf aanmelden is nodig
- Hans Hermes, [hanshermes3@gmail.com](mailto:hanshermes3@gmail.com)

## WANDELING LANGS PLUKROUTE MEIJHORST Wijkmakerij Dukenburg

Tijdens een wandeling van ongeveer 2 km maakt u kennis met 5 plekken met 'eetbaar groen' in Meijhorst: fruitbomen, bessenstruiken, wigwams met bessen, bramen, zelfs druiven... Deze plukroute is in 2022 aangelegd en begint nu vrucht te dragen. Is er al wat rijp?

- 31 juli en 14 augustus van 11:30 tot 12:30 uur
- Verzamelen bij het bord bij Meijhorst 5201
- Gratis
- Bij twijfel (bijvoorbeeld regen) bel Greet Goverde, 024 3443678



## WANDELGROEP Huis van Weezenhof

Onder begeleiding van een fysiotherapeut één uur wandelen met tussendoor afwisselende oefeningen voor spieren en gewrichten.

- Elke woensdag van 10:00 tot 11:00 uur; eventueel aansluitend koffiedrinken
- Huis van Weezenhof, Weezenhof 5514A, op het plein naast de Lidl
- Eerste keer gratis, daarna €20,- voor 10 deelnames
- Fysiotherapie Fy-Fit, [info@fysiotherapienijmegen.nl](mailto:info@fysiotherapienijmegen.nl)

## WANDELEN De Hielenlichters

Elke woensdag om 09:30 uur vertrekt in Lent een wandelgroep. Zij wandelen ongeveer 15 km in normaal tempo in Lent en omgeving, tussen Zuid-Veluwe en Noord-Limburg. Ze wandelen zoveel mogelijk in de natuur. Meestal gaan ze naar het startpunt met het OV of met behulp van carpoolen.

- Elke woensdag om 09:30 uur
- Start: plein Jumbo (Frankrijkstraat) in Lent
- Gratis, alleen kosten voor eventueel vervoer en koffie
- Vooraf aanmelden is nodig
- Meenemen: goede wandelschoenen en wandelkleding
- Peter Versteegen, 06 20036094

## WANDELEN HORTUS NIJMEGEN Sterker Ouderenwerk

Deel de Dag Neerbosch-Oost organiseert een wandeling in de botanische tuin. U moet zelfstandig kunnen lopen.

- 30 juni van 14:00 tot 15:30 uur
- Start: ingang van Hortus Nijmegen; Victor Westhofflaan 22, D'Almarasweg 22d
- Gratis
- Vooraf aanmelden is nodig
- Roel Vlietstra, [neerboschoost@deelededag.nl](mailto:neerboschoost@deelededag.nl)



## NIMMA SPORTZOMER

Afdeling Sportontwikkeling van Gemeente Nijmegen organiseert verschillende grote sport- en spelevenementen. Deelname is gratis. Voor sommige activiteiten moet u zich aanmelden. Meer informatie vindt u op: [www.nijmegen.nl/nimmasportzomer](http://www.nijmegen.nl/nimmasportzomer). U kunt zich daar ook aanmelden. Voor jong en oud, iedereen is welkom. Kom kijken of doe lekker mee!

### Nimma Sportzomer Goffert Funrun

Feestelijke opening Nimma Sportzomer: stap naar buiten en beweeg mee! Ervaar een unieke route door het N.E.C. Goffertstadion.

- Activiteiten: hardlopen | joggen | wandelen | framerunnen
- Afstanden: 1 km | 2,5 km | 5 km
- Woensdag 9 juli 2025  
Opening 10:00 uur | Start Funrun 10:30 uur
- Openluchttheater De Goffert, Steinweglaan 2
- Vooraf aanmelden is nodig
- Contactpersoon: Niek Thomassen

### Nimma Sportzomer Aan de Lentse Plas

Kom deze zomer naar de Nimma Sportzomer aan de Lentse plas! Doe mee met suppen, allerlei beachsporten zoals beachrugby en ervaar verschillende circusactiviteiten.

- Woensdag 23 juli van 10:00 tot 14:00 uur
- De Lentse Plas, Willem van Arenbergstraat 6
- Contactpersoon: Coen Merckx

### Nimma Sportzomer Beweeg Mee op Staddijk

Verover de buitenruimte tijdens het Nimma Sportzomer Event in Dukenburg! Spelen, bewegen en ontmoeten voor jong en oud. Denk aan jeu de boules, wandelen en verschillende spellen. Laat u informeren over veilig fietsen, valpreventie en activiteiten in de wijk.

- Woensdag 6 augustus van 10:00 tot 14:00 uur
- Staddijk 41
- Contactpersoon: Pelle Willems

### Zomerafsluiting Lindenholt

Kom langs en vier de zomer met de hele wijk! Naast sport en spel is er nog veel meer te doen tijdens de zomerafsluiting. Denk aan muziek, bingo, fietsactiviteiten en ontmoetingen voor alle leeftijden. Dus trommel uw burens, vrienden of familie op en sluit de zomervakantie feestelijk af in Lindenholt.

- Vrijdag 15 augustus
- Cruyff Court Lindenholt, Zellersacker 1003
- Contactpersoon: Charlotte Rikken Derkse

## Creatief

### VRIJ SCHILDEREN Huis van Weezenhof

Met een klein groepje deelnemers samen schilderen.

- Elke maandag van 14:00 tot 16:00 uur
- Huis van Weezenhof, Weezenhof 5514A, op het plein naast de Lidl
- Gratis
- Meenemen: eigen schilderspullen
- Tineke Baart, 06 45493229

### SAMEN CREATIEF BEZIG ZIJN Huis van Weezenhof

Samen bezig zijn met breien, haken, kleding versieren enzovoort.

- Elke dinsdag van 13:00 tot 16:00 uur
- Huis van Weezenhof, Weezenhof 5514A, op het plein naast de Lidl
- Gratis
- Meenemen: eigen handwerkspullen
- Tineke Baart, 06 45493229

### DRUKTECHNIEK EN STEMPELEN Sterker Ouderenwerk

Bij Deel de Dag Neerbosch-Oost kunt u samen met deelnemers en bezoekers een creatieve activiteit ondernemen.

- 6 augustus van 13:30 tot 16:00 uur
- Wijkcentrum de Schalmei, Symfoniestraat 204
- Gratis
- Vooraf aanmelden is nodig
- Manon van Woerkom, [neerboschoost@deelededag.nl](mailto:neerboschoost@deelededag.nl)

### LOL MET WOL Sterker Ouderenwerk

Bij Lol met Wol maakt u gezellig een praatje tijdens het breien, haken of andere gezellige seizoensactiviteiten. Samen met andere wijkbewoners geniet u van een kopje koffie of thee. Aansluitend kunt u, als u dat wilt, gebruikmaken van Soepie Doen.

- Elke maandag van 10:00 tot 13:00 uur (niet op 14 juli)
- Wijkcentrum de Schalmei, Symfoniestraat 204
- Gratis
- Eventueel eigen werkjes meenemen
- Jeanette Exel, [j.exel@sterker.nl](mailto:j.exel@sterker.nl) of 06 57063545

## KAARTEN MAKEN Sterker Ouderenwerk

Vindt u het leuk om samen met wijkbewoners kaarten te maken? Gezellig knutselen met een kop koffie of thee en een praatje.

- 8 en 22 augustus van 14:00 tot 16:00 uur
- Wijkcentrum de Schalmei, Symfoniestraat 204
- Gratis
- Graag zelf materiaal mee nemen
- Tonny Tobé, [j.exel@sterker.nl](mailto:j.exel@sterker.nl)

## CREATIEF BEZIG MET JE HANDEN Hobbycentrum Nijmegen

Keramieken, tekenen, houtbewerken, glas in lood, schilderen, mozaïeken en nog veel meer! Zeven grote werkruimten en een ontmoetingsruimte waar u een lekker kopje koffie kunt drinken.

- Elke dag open inloop van 9:00 tot 16:00 uur
- St. Hubertusstraat 50
- € 120,- voor een heel jaar; dit kan ook via de Meedoenregeling
- Aanmelden bij vrijwilligers en personeel van het Hobbycentrum
- Nathalie van Raaij, [info@hobbycentrumnijmegen.nl](mailto:info@hobbycentrumnijmegen.nl)



## Digitale educatie

### INLOOPSPREEKUUR OPENBAAR VERVOER (OV)

#### Ervaar het OV

Reizen met het openbaar vervoer is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Heeft u vragen over de OV-chipkaart, reizen met een fysieke beperking of andere vragen over reizen met trein of bus? Tijdens het inloopspreekuur geven ervaren OV-ambassadeurs tips en advies.

- 1, 8, 22, 29 juli en 5, 12, 26 augustus van 10:30 tot 12:00 uur
- Bibliotheek de Marienburg, Marienburg 29
- Gratis
- Maartje Koelma, 038 4540130 of [ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl](mailto:ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl)



Foto: Mila van Egmond

### DIGITAAL CAFÉ

#### Bibliotheek in samenwerking met Senior Web

Hoe kunt u een digitale foto versturen of een app downloaden? Misschien kunt u wel wat hulp gebruiken. Loop eens binnen bij het Digitaal Café. Hier kunt u terecht voor alle vragen over uw telefoon, laptop of tablet. Vrijwilligers van SeniorWeb zijn aanwezig om te helpen.

- Elke woensdag van 10:00 tot 12:00 uur in Bibliotheek Zwanenveld, Zwanenveld 9098
- Elke woensdag van 15:00 tot 17:00 uur in Bibliotheek Muntweg, Muntweg 207
- Elke donderdag van 10:00 tot 12:00 uur in Bibliotheek Marienburg, Marienburg 29
- Gratis
- Meenemen: eigen tablet, smartphone of laptop
- Klantenservice OBGZ, [klantenservice@obgz.nl](mailto:klantenservice@obgz.nl) of 024 3274911

### DIGI-INLOOP Sterker ouderenwerk

Heeft u vragen over of problemen met het gebruik van uw computer, tablet of smartphone? Of wilt u zaken regelen op uw computer? Vrijwilligers van Sterker Ouderenwerk helpen u graag op weg!

#### Wijkcentrum de Biezantijn, Waterstraat 146

- Elke dinsdag van 12:00 tot 13:00 uur (niet op 15, 22 en 29 juli)
- Contactpersonen: Elize of Elvira
- Gratis
- Meenemen: eigen tablet, smartphone of laptop

#### Wijkcentrum de Schalmei, Symfoniestraat 204

- vanaf 15 augustus elke vrijdag om 14:00 uur
- Contactpersoon: Tonny van Wissing
- Gratis
- Meenemen: eigen tablet, smartphone of laptop

### ONLINE COLLEGES

#### Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan

OGJG organiseert online colleges voor senioren, gegeven door studenten. Deze colleges duren een uur en gaan over diverse thema's: van filosofie tot kunstmatige intelligentie en van (kunst)geschiedenis tot het brein. Bij de colleges ontmoeten senioren elkaar en andere generaties. Er kan kennis opgedaan en gedeeld worden. Alle online colleges staan op [www.ogjg.nl/colleges](http://www.ogjg.nl/colleges).

- 23 en 30 juni om 15:00 uur: Online college over economie
- 3 en 10 juli om 19:00 uur: Online college over de Koude Oorlog
- 7 en 14 juli om 10:30 uur: Online college over Kunstmatige Intelligentie
- €9,75 per collegereeks van twee colleges; €5,15 per college
- Vooraf aanmelden is nodig via [www.ogjg.nl](http://www.ogjg.nl)
- U heeft een computer, laptop of tablet met stabiele internetverbinding nodig
- Emma van Kampen, [info@ogjg.nl](mailto:info@ogjg.nl)

## Kunst, cultuur en levensbeschouwing

### CONCERTZOMER NIJMEEGSE ORGELKRING

#### Stichting Stevenskerk

Een serie concerten van nationaal en internationaal bekende organisten, die de monumentale orgels van de Stevenskerk bespelen.

- 3, 8, 15, 22, 29 juli en 5, 12, 19 en 26 augustus. Aanvang: 20:15 uur
- Stevenskerk, St. Stevenskerkhof 64
- € 15,-
- Vooraf aanmelden is nodig
- Mieke Hoofd-Hoppe, [secretariaat@nijmeegseorgelkring.nl](mailto:secretariaat@nijmeegseorgelkring.nl)

### CONCERT VOOR OEKRAÏNE

Benefietconcert uitgevoerd door Oekraïense musici, waarvan de opbrengst naar hulp aan het land in oorlog gaat.

- 24 augustus. Aanvang 15:00 uur
- Stevenskerk, St. Stevenskerkhof 64
- € 15,-
- Paul Schreurs, [info@stevenskerk.nl](mailto:info@stevenskerk.nl)

### RONDLEIDING MONUMENTALE BEGRAAFPLAATSEN NIJMEGEN Stichting in Paradisum

- 27 juli en 31 augustus
- 12:00 tot 13:15 uur: rondleiding begraafplaats Stenenkruisstraat
- 13:30 uur: rondleiding begraafplaats Daalseweg, symboliek en ornamenten
- 15:00 uur: rondleiding begraafplaats Daalseweg, grafmonumenten met een verhaal
- Gratis
- Peter van Schaijk, [schaijk45@gmail.com](mailto:schaijk45@gmail.com)

### FILM VOOR REGENBOOGSENIOREN Sterker sociaal werk en stichting Roze Woensdag

Stichting Roze Woensdag, Sterker sociaal werk en LUX bieden ontmoetingsactiviteiten voor Regenboogsenioren rondom Roze Woensdag. Iedereen kan gratis naar de film Brokeback Mountain in LUX.

- 15 juli om 20:00 uur
- LUX, Marienburg 38-39
- Gratis
- Conny van der Aalsvoort, [c.vanderaalsvoort@sterker.nl](mailto:c.vanderaalsvoort@sterker.nl)

### LEZING OBGZ

Tom Lanoye vertelt in de Stevenskerk over zijn werk, met nadruk op zijn nieuwste boek ReinAard, een radicaal-moderne bewerking van de schelmenroman Van den Vos Reynaerde. Natuurlijk draagt hij ook voor.

- 13 juli van 14:00 tot 15:00 uur
- Stevenskerk, St. Stevenskerkhof 64
- Gratis
- Klantenservice bibliotheek, 024 3274911

### LIVE MUZIEK: GLUREN BIJ DE BUREN BUUR Brakkenstein

Jazzmay treedt weer op bij BUUR, via Gluren bij de Buren! Met mooie covers van Sam Cooke en Aretha Franklin nemen ze u mee op een vrolijke, energieke en ontroerende muzikale reis.

- 29 juni om 14:30 uur
- BUUR Brakkenstein, Deken Hensburchstraat 2
- Gratis
- Merel Kops, [merel@buurbrakkenstein.nl](mailto:merel@buurbrakkenstein.nl) of 06 82624389

### KLASSIEK OPTREDEN VAN MARCEL TIMMERMANS

#### De Waalboog

Marcel Timmermans geeft een klassiek optreden op viool en piano.

- 18 augustus van 18:30 tot 20:00 uur
- De Honinghoeve, Albanystraat 7
- € 5,-
- Monique Evers, [m.evers@waalboog.nl](mailto:m.evers@waalboog.nl) of 06 82109825

### FILMS

#### Aqua Viva

- 1 juli Het meisje met de parel: historische film
- 8 juli Ice Age 1: avonturenfilm, animatie
- 15 juli Avonturen van Huckleberry Finn: avonturenfilm
- 22 juli Seven worlds one planet Zuid-Amerika: natuurdocumentaire
- 29 juli Wonderen van het zonnestelsel: documentaire over het zonnestelsel
- 5 aug Oude beschavingen in beeld Rome: historische documentaire
- 12 aug About a boy: feelgoodfilm
- 19 aug Ladies in Lavender: feelgoodfilm
- 26 aug Wonderen van het zonnestelsel 2: documentaire over het zonnestelsel

- De films beginnen om 15:30 uur en duren tot 16:30 of 17:00 uur. Inloop vanaf 15:15 uur.
- Aqua Viva, Heyendaalseweg 290
- € 3,50, dit is inclusief een kopje koffie of thee
- Petra Hiddinga, 024 38384851



# Organisaties en diensten voor senioren

## CENTRUM ONTMOETING IN LEVENSVRAGEN (COIL)

Ga in gesprek over dat wat u bezighoudt. En hoe u daarin uw weg vindt. Praten over of u leeft met zorgen, een lach of dankbaarheid. Dat kan bij het Centrum Ontmoeting in Levensvragen.

[www.ontmoetinginlevensvragen.nl](http://www.ontmoetinginlevensvragen.nl),  
[info@coil-net.nl](mailto:info@coil-net.nl), 06 34778798

## CLUB GOUD

Club Goud zet zich in om alle senioren in Nederland zo lang mogelijk verbonden te houden met de maatschappij. Ze organiseren projecten met en voor senioren. U kunt lid worden als Goldmember en als senior bijdragen aan onze projecten door te adviseren of als vrijwilliger mee te werken. Goldmembers komen in contact met andere senioren en ontvangen exclusieve cultuurtips.

[www.clubgoud.com](http://www.clubgoud.com), [hallo@clubgoud.com](mailto:hallo@clubgoud.com)

## DEEL DE DAG - STERKER OUDERENWERK

Bij de dagbesteding van Sterker 'Deel de Dag' gaat het om het hebben van een gezellige en zinvolle dag met elkaar. Er is een dagelijks wisselend programma: van creatieve activiteiten tot koken, spel- en bewegingsactiviteiten en zingen. Tussen de middag luncht u samen. De warme maaltijd van onze Maaltijdservice kunt u op uw Deel de Dag locatie laten komen. Ook zijn er activiteiten om mantelzorger(s) te ondersteunen. Er zijn locaties van Deel de Dag in 5 wijken in Nijmegen. Deel de Dag is open op maandag tot en met vrijdag van 10:00 tot 16:00 uur.

[www.sterkerouderenwerk.nl/deel-de-dag-dagbesteding](http://www.sterkerouderenwerk.nl/deel-de-dag-dagbesteding)

## GEMEENTE NIJMEGEN - SPORTBEDRIJF

Team Sportontwikkeling kan u helpen met vragen over sport en bewegen in Nijmegen. Voor senioren organiseert de gemeente speciale sport- en beweegactiviteiten. Er zijn ook beweegroutes en ommetjes (om te wandelen) in de buurt.

[www.sport.nijmegen.nl](http://www.sport.nijmegen.nl), [sportontwikkeling@nijmegen.nl](mailto:sportontwikkeling@nijmegen.nl), telefoon 14 024



## GGD GELDERLAND-ZUID

Samenwerkingsprogramma 'Gezond ouder worden Nijmegen' geeft informatie en tips over gezondheid en gezond ouder worden.

[www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl](http://www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl)  
[nalbertz@ggdgelderlandzuid.nl](mailto:nalbertz@ggdgelderlandzuid.nl), 06 22119706

## HUIS VAN COMPASSIE

Het Huis van Compassie is een laagdrempelige plek waar veel verschillende activiteiten plaatsvinden. De werkterreinen zijn: ontmoeting, maaltijden, praktische hulp, vluchtelingen en natuur en milieu.

[www.huisvancompassienijmegen.nl](http://www.huisvancompassienijmegen.nl), Pieter Poels,  
[poels@huisvancompassienijmegen.nl](mailto:poels@huisvancompassienijmegen.nl),  
06 27274789 (maandag tot en met donderdag)

## HULPDIENT NIJMEGEN

Hulpdienst Nijmegen brengt vrijwilligers in contact met mensen voor bijvoorbeeld een praatje of een spelletje. En voor hulp met kleine klusjes in huis of tuin. Ze gaan mee naar buiten voor een wandeling, een boodschap, een stuk fietsen, enzovoort.

[www.hulpdienstnijmegen.nl](http://www.hulpdienstnijmegen.nl),  
[hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl](mailto:hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl), 024 3228280

## KBO NIJMEGEN

KBO Nijmegen heeft een veelzijdig, kleurrijk aanbod van activiteiten. Zij zetten zich in voor behoud van koopkracht en adviseren over welzijn, wonen en veiligheid.

[www.kbo-nijmegen.nl](http://www.kbo-nijmegen.nl), [kbo.nijmegen@gmail.com](mailto:kbo.nijmegen@gmail.com),  
024-3774685 (dinsdag- en donderdagmiddag van 16:00 uur tot 18:00 uur)

## STERKER OUDERENWERK

Sterker Ouderenwerk biedt informatie en advies over praktische hulp, plezier in uw dag en een veilig huis. Op de website vindt u een totaaloverzicht.

[www.sterkerouderenwerk.nl](http://www.sterkerouderenwerk.nl),  
[ouderenwerk@sterker.nl](mailto:ouderenwerk@sterker.nl), 088 0017121



## MAATJESPROJECTEN NIJMEGEN (VRIJWILLIGERSCENTRALE NIJMEGEN)

Een maatje is een vrijwilliger die een-op-een gekoppeld is aan iemand die op bepaalde momenten in het leven even een coach, mentor of maatje nodig heeft.

[www.maatjesnijmegen.nl](http://www.maatjesnijmegen.nl), Peter Schoenmakers,  
[p.schoenmakers@vwc-nijmegen.nl](mailto:p.schoenmakers@vwc-nijmegen.nl), 06 25636561

## OPENBARE BIBLIOTHEEK GELDERLAND ZUID

In de bibliotheek kunt u boeken (ook grootletterboeken), tijdschriften en andere materialen lenen. Maar er is meer te doen, bijvoorbeeld:

- Digitaal Café in samenwerking met Senior Web: voor al uw vragen over de computer, telefoon of tablet
- Taalcafé: oefenen met Nederlands spreken
- Informatiepunt Digitale Overheid: hulp bij digitale overheidszaken
- Diverse lezingen

[www.obgz.nl/agenda](http://www.obgz.nl/agenda), [marienburg@obgz.nl](mailto:marienburg@obgz.nl),  
024 3274911

## ROZE HUIS NIJMEGEN

Het Roze Huis biedt ruimte in het centrum van Nijmegen aan LHBTIQ+-organisaties zoals het COC, om activiteiten te organiseren voor LHBTIQ+'ers van alle leeftijden.

[www.rozehuisregionijmegen.nl](http://www.rozehuisregionijmegen.nl),  
[info@rozehuisregionijmegen.nl](mailto:info@rozehuisregionijmegen.nl)

## VINCENTIUS VERENIGING NIJMEGEN

De Vincentius Vereniging Nijmegen wil armoede en eenzaamheid in Nijmegen en omstreken verzachten. Zij bieden onder andere laagdrempelige sportlessen, gezonde daghappen en andere activiteiten.

[www.vincentiusnijmegen.nl](http://www.vincentiusnijmegen.nl),  
[info@vincentiusnijmegen.nl](mailto:info@vincentiusnijmegen.nl), 024 8440095



## VRAAG HULP NIJMEGEN

Website van de gemeente Nijmegen die u de weg wijst naar de juiste organisatie als u ergens hulp bij nodig hebt.

[www.vraaghulpnijmegen.nl](http://www.vraaghulpnijmegen.nl)

## VRIJWILLIGERSCENTRALE NIJMEGEN

De website van Vrijwilligerscentrale Nijmegen is dé plek om leuk vrijwilligerswerk te vinden in Zuidoost Gelderland.

[www.vwc-nijmegen.nl](http://www.vwc-nijmegen.nl),  
[algemeen@vwc-nijmegen.nl](mailto:algemeen@vwc-nijmegen.nl), 024 8200020

## WEGWIJZER024

Wegwijzer024.nl is dé sociale kaart voor welzijn, wonen en ontmoeten in Nijmegen. Op Wegwijzer024 vindt u honderden activiteiten, bijeenkomsten, informatiepunten, hulpinstanties en (sociale) initiatieven in Nijmegen. Ontdek wat er bij u in de buurt te doen is!

[www.wegwijzer024.nl](http://www.wegwijzer024.nl), [wegwijzer024@sterker.nl](mailto:wegwijzer024@sterker.nl)

## WIJKMAKERIJ DUKENBURG

is een initiatief van inwoners om de wijk Dukenburg mooier, krachtiger en gezelliger te maken. De Wijkmakerij gaat in op de vraag en behoefte van inwoners, sluit aan bij wat er al is en helpt nieuwe ideeën op te starten. Dit doen ze door initiatieven en ideeën van inwoners, organisaties en gemeenten te verbinden. Zo bouwen ze samen aan een krachtig lokaal netwerk. Heeft u een idee of droom voor de wijk, of wilt u uw talent delen, laat het weten!

[www.wijkmakerijdukenburg.nl](http://www.wijkmakerijdukenburg.nl),  
[hallo@wijkmakerijdukenburg.nl](mailto:hallo@wijkmakerijdukenburg.nl)

## ZONNEBLOEM

De vrijwilligers zetten zich in voor mensen vanaf 18 jaar met een lichamelijke beperking door hen te bezoeken en/of activiteiten te ondernemen.

[www.zonnebloem.nl](http://www.zonnebloem.nl),  
Henny van Santen 024 3430443







### Bindkracht10

Al meer dan 50 jaar zet Bindkracht10 zich in voor de mensen in Nijmegen. U kent ons van de Stips, opbouwwerk, jongerenwerk, kinderwerk, hulp bij geldzaken, opvoedondersteuning en tientallen andere diensten en projecten.

Wij helpen u graag bij het ontmoeten van andere mensen, het vinden van en meedoen aan activiteiten, het doen van vrijwilligerswerk of bij het organiseren van nieuwe activiteiten in uw wijk. We denken bijvoorbeeld graag met u mee over:

- **Ontmoetingsactiviteiten**
- **Samen eten**
- **Informatiebijeenkomsten**
- **Omgaan met geld en post**
- **Contact onderhouden via internet**
- **Het delen van verhalen over vroeger**
- **Het zoeken naar geschikt vrijwilligerswerk**
- **De weg vinden naar de juiste instantie**

Neem contact op met de opbouwwerker of de Stip bij u in de wijk. Een overzicht van de contactgegevens van de opbouwwerkers en de Stip vindt u op:

 [www.bindkracht10.nl/opbouwwerk](http://www.bindkracht10.nl/opbouwwerk)  
[www.stipnijmegen.nl](http://www.stipnijmegen.nl)

### De Stip en de Stiplijn

Bij de Stip kunt u allerlei vragen stellen. Over een moeilijke brief of dingen die u moet regelen, bijvoorbeeld. Ook als u zorgen heeft over uzelf, een familielid of een buur. De Stips zijn er ook voor ontmoeting en verbinding: bijvoorbeeld als u nieuw bent in de wijk en in contact wilt komen met andere mensen. Of loop gewoon even binnen voor een kopje koffie of een praatje.

### Samen met bewoners

In de Stips werken beroepskrachten van Bindkracht10 en bewoners samen. Elke Stip heeft een coördinator. Die is verantwoordelijk voor de activiteiten van de Stip. De vrijwilligers spelen een belangrijke rol in de Stips. Zij zijn het beste op de hoogte van wat er speelt in de wijk. De vrijwilligers beantwoorden de vragen van de bewoners, ondersteund door een werkbegeleider.

De Stips zijn te vinden in de wijken van Nijmegen. Er zijn 11 Stips verspreid over Nijmegen. U kunt uw vragen ook telefonisch of digitaal stellen. Op de site vindt u meer informatie over de locaties en over de openingstijden.



### Contact opnemen met de Stip

Stip-lijn 024-3502000  
[vraag@stipnijmegen.nl](mailto:vraag@stipnijmegen.nl) of via het  
contactformulier op  
[www.stipnijmegen.nl](http://www.stipnijmegen.nl)

Sommige activiteiten in dit boekje zijn wekelijks te doen. Hieronder kunt u per dag zien welke dat zijn. Er staat ook bij in welke weken ze niet plaatsvinden. Op de pagina's hierna volgt de agenda. Daar vindt u gemakkelijk de andere activiteiten per datum.

### Elke maandag

- Koffieochtend bij BUUR Brakkenstein, p. 7
- Spellenmiddag bij BUUR Brakkenstein, p. 9
- Lol met Wol in De Schalmei (niet op 14 juli), p. 13
- Vrij schilderen bij Huis van Weezenhof, p. 13
- Koor bij Huis van Weezenhof, p. 9
- Soepie Doen in De Schalmei (niet op 14 juli), p. 8
- Happie Doen in De Biezantijn (niet op 14, 21 en 28 juli), p. 8
- Ontmoeten in Hatert bij De Toermalijn (niet op 14 juli), p. 8
- Koffie inloop bij Goede Dag in de Schakel (niet op 14 en 21 juli), p. 8

### Elke dinsdag

- Koffie en ontmoeting bij Huis van Weezenhof, p. 7
- (Groot)Ouder Kind Café bij Huis van Weezenhof, p. 6
- Samen creatief bezig zijn bij Huis van Weezenhof, p. 13
- Film in Aqua Viva, p. 15
- Digi-inloop in De Biezantijn (niet op 15, 22 en 29 juli), p. 14
- Koffie inloop bij Goede Dag in De Biezantijn (niet op 15, 22 en 29 juli), p. 8
- Wijkrestaurant De Toermalijn (niet op 15 juli), p. 8
- Wandeling in de natuur door Gilde Nijmegen, p. 11
- Bingo in de Honinghoeve, p. 10

### Elke woensdag

- Koffie en ontmoeting bij Huis van Weezenhof, p. 7
- Wandelgroep bij Huis van Weezenhof, p. 12
- Denksportmiddag bij Huis van Weezenhof, p. 9
- Nederlandse conversatie bij Huis van Weezenhof, p. 7
- Koffieochtend bij BUUR Brakkenstein, p. 7
- Wandelgroepen bij BUUR Brakkenstein, p. 11
- Digitaal café in bibliotheek Muntweg en bibliotheek Zwanenveld, p. 14
- Wandelen met De Hielenlichters, p. 12
- Beweegactiviteiten bij Stichting Kwiek Nijmegen-Midden, p. 11
- Spelletjes en muziekoptredens bij Stichting Kwiek Nijmegen-Midden, p. 10
- Stadswandelingen door Gilde Nijmegen, p. 11

### Elke woensdag (vervolg)

- Soepcafé in De Wijkfabriek (niet op 16 en 23 juli), p. 7
- Soepie Doen in Wijkcentrum de Biezantijn (niet op 16, 23 en 30 juli), p. 8
- Ontmoeten in De Ster (niet op 16 juli), p. 8
- Koffie inloop bij Goede Dag in De Schalmei (niet op 16 en 23 juli), p. 8
- Koffie inloop bij Goede Dag in 't Hert (niet op 16 juli), p. 8

### Elke donderdag

- Koffie ochtend bij Wijkplaats BUUR, p. 7
- Koffie en ontmoeting bij Huis van Weezenhof, p. 7
- Rikken bij Huis van Weezenhof, p. 9
- Digitaal café in bibliotheek Mariënborg, p. 14
- Fietstocht in de regio door Gilde Nijmegen, p. 11
- Aan Tafel in De Wijkfabriek (niet op 17 en 24 juli), p. 7

### Elke vrijdag

- Vrijdag wandelingen bij wijkcentrum Dukenburg, p. 6
- Koffie en ontmoeting bij Huis van Weezenhof, p. 7

### Elke zaterdag

- Stadswandeling door Gilde Nijmegen, p. 11

### Elke zondag

Er zijn geen terugkerende activiteiten op zondag. Neem een kijkje in de agenda op de volgende pagina. Daar worden de activiteiten per datum aangegeven.

### Iedere dag

- Recreatieve tocht in een fietsriksja door Fietsen Alle Jaren Nijmegen, p. 10
- Stevens' Skywalk, p. 9

### Iedere maandag tot en met vrijdag

- Open inloop bij Hobbycentrum Nijmegen

De volledige kalender vindt u op de volgende pagina's.



Zaterdag 28 juni

Zie terugkerende activiteiten

Zondag 29 juni

- Livemuziek bij BUUR Brakkenstein
- OBG Matinee

Maandag 30 juni

- Online College door OGJG
- Wandelen Hortus Nijmegen

Dinsdag 1 juli

- Inloopspreekuur OV, Bibliotheek Mariënborg

Woensdag 2 juli

Zie terugkerende activiteiten

Donderdag 3 juli

- Online College door OGJG
- Orgelconcert in de Stevenskerk

Vrijdag 4 juli

- Eten met Mawteni bij OBG
- De Roze Borrel in het Roze Huis
- Samen eten met De Wijkmakerij Dukenburg

Zaterdag 5 juli

Zie terugkerende activiteiten

Zondag 6 juli

- De Regenboog salon in het Roze Huis

Maandag 7 juli

- Franse Middag bij Deel de Dag Dukenburg
- Online College door OGJG

Dinsdag 8 juli

- Orgelconcert in de Stevenskerk
- Inloopspreekuur OV, Bibliotheek Mariënborg
- Dansavond in OBG

Woensdag 9 juli

- Nimma Sportzomer Goffert Funrun

Donderdag 10 juli

- Online College door OGJG

Vrijdag 11 juli

- Eten met Mawteni bij OBG
- Op wereldreis in Dukenburg bij Ontmoetingskerk Dukenburg

Zaterdag 12 juli

Zie terugkerende activiteiten

Zondag 13 juli

- Lezing Tom Lanoye in de Stevenskerk

Maandag 14 juli

- Online College door OGJG

Dinsdag 15 juli

- Film en ontmoeting in LUX
- Orgelconcert in de Stevenskerk

Woensdag 16 juli

- Ontmoeting in Het Roze Huis

Donderdag 17 juli

Zie terugkerende activiteiten

Vrijdag 18 juli

- Blarenbal in de Honinghoeve

Zaterdag 19 juli

Zie terugkerende activiteiten

Zondag 20 juli

- De Regenboog salon in het Roze Huis

Maandag 21 juli

Zie terugkerende activiteiten

Dinsdag 22 juli

- Inloopspreekuur OV, Bibliotheek Mariënborg
- Orgelconcert in de Stevenskerk
- Dansavond in OBG

Woensdag 23 juli

- Nimma Sportzomer Aan de Lentse Plas

Donderdag 24 juli

Zie terugkerende activiteiten

Vrijdag 25 juli

- Eten met Mawteni bij OBG
- Op wereldreis in Dukenburg bij Ontmoetingskerk Dukenburg

Zaterdag 26 juli

Zie terugkerende activiteiten

Zondag 27 juli

- Rondleiding monumentale begraafplaatsen
- OBG Matinee
- Samen eten met De Wijkmakerij Dukenburg

Maandag 28 juli

Zie terugkerende activiteiten

Dinsdag 29 juli

- Orgelconcert in de Stevenskerk
- Inloopspreekuur OV, Bibliotheek Mariënborg

Woensdag 30 juli

Zie terugkerende activiteiten

Donderdag 31 juli

- Wandeling langs plukroute Meijhorst, door Wijkmakerij Dukenburg

Vrijdag 1 aug

- Muziekmiddag, Deel de Dag Neerbosch-Oost
- Op wereldreis in Dukenburg bij Ontmoetingskerk Dukenburg

Zaterdag 2 aug

Zie terugkerende activiteiten

Zondag 3 aug

- De Regenboog salon in het Roze Huis

Maandag 4 aug

- Koffie inloop bij Deel de Dag Dukenburg

Dinsdag 5 aug

- Koffie inloop bij Deel de Dag Dukenburg
- Orgelconcert in de Stevenskerk
- Inloopspreekuur OV, Bibliotheek Mariënborg

Woensdag 6 aug

- Druktechniek en stempelen in De Schalmei
- Nimma Sportzomer Beweeg Mee op Staddijk

Donderdag 7 aug

- Koffie inloop bij Deel de Dag Dukenburg
- Soepie Doen in wijkcentrum Daalsehof

Vrijdag 8 aug

- Koffie inloop bij Deel de Dag Dukenburg
- Eten met Mawteni bij OBG
- De Roze Borrel in het Roze Huis
- Op wereldreis in Dukenburg bij Ontmoetingskerk Dukenburg
- Kaarten maken in De Schalmei

Zaterdag 9 aug

Zie terugkerende activiteiten

Zondag 10 aug

- OBG Matinee

Maandag 11 aug

Zie terugkerende activiteiten

Dinsdag 12 aug

- Orgelconcert in de Stevenskerk
- Inloopspreekuur OV, Bibliotheek Mariënborg
- Dansavond in OBG

Woensdag 13 aug

Zie terugkerende activiteiten

Donderdag 14 aug

- Wandeling langs plukroute Meijhorst
- Soepie Doen in wijkcentrum Daalsehof

Vrijdag 15 aug

- Digi-inloop bij De Schalmei
- Zomerafsluiting in Lindenholt
- Op wereldreis in Dukenburg bij Ontmoetingskerk Dukenburg

Zaterdag 16 aug

Zie terugkerende activiteiten

Zondag 17 aug

- De Regenboog salon in het Roze Huis
- OBG Matinee

Maandag 18 aug

- Klassiek optreden bij De Honinghoeve

Dinsdag 19 aug

- Orgelconcert in de Stevenskerk

Woensdag 20 aug

- Voorlezen voor baby en peuter in de Biezantijn

Donderdag 21 aug

- Spaanse middag bij De Honinghoeve
- Soepie Doen in wijkcentrum Daalsehof

Vrijdag 22 aug

- Eten met Mawteni bij OBG
- Kaarten maken in De Schalmei
- Digi-inloop in De Schalmei
- Op wereldreis in Dukenburg bij Ontmoetingskerk Dukenburg
- Pannenkoekenkar en Oudhollandse spellenmiddag bij Deel de Dag Brakkenstein

Zaterdag 23 aug

Zie terugkerende activiteiten

Zondag 24 aug

- Concert voor Oekraïne in de Stevenskerk
- OBG Matinee

Maandag 25 aug

Zie terugkerende activiteiten

Dinsdag 26 aug

- Inloopspreekuur OV, Bibliotheek Mariënborg
- Dansavond in OBG
- Orgelconcert in de Stevenskerk

Woensdag 27 aug

Zie terugkerende activiteiten

Donderdag 28 aug

- Voorlezen voor baby en peuter in de Biezantijn
- Soepie Doen in wijkcentrum Daalsehof

Vrijdag 29 aug

- Digi-inloop bij De Schalmei
- Samen eten met De Wijkmakerij Dukenburg

Zaterdag 30 aug

Zie terugkerende activiteiten

Zondag 31 aug

- Rondleiding monumentale begraafplaatsen









## Zomerprogramma Senioren

Wilt u uw activiteit ook in het Zomerprogramma 2026?  
Neem dan contact op met Piera van Schalm, coördinator Zomerprogramma  
Senioren - Bindkracht10, via [zomerprogramma@bindkracht10.nl](mailto:zomerprogramma@bindkracht10.nl).

[www.bindkracht10.nl/zomerprogramma](http://www.bindkracht10.nl/zomerprogramma)

