



MET SPECIALE
BIJLAGE

GEZONDE
WEEK HATERT
19 t/m 23
november

Lang Leve Hatert

Beleef 't in Hatert! Meer dan 50 TIPS
voor activiteiten, het hele jaar door!

Gratis
extra's

Lang Leve Hatert!

Met veel plezier bieden wij, Stuurgroep Hatert Gezond, u dit boekje aan. Wij zijn een groep enthousiaste wijkbewoners en medewerkers die graag meewerken aan nog meer gezondheid en welzijn in de wijk.

We zijn trots op Hatert – zeker als je ziet wat er allemaal aan activiteiten in de wijk is! Of u nu oud of jong bent, man of vrouw, fanatiek of niet: er is voor iedereen wat wils. Van voetbal tot yoga, van klaverjassen tot fitness voor diabeten en van sjoelen tot zumba! In Hatert kan het allemaal.

En alle activiteiten dragen op één of andere manier bij aan uw welzijn. Omdat u er door ontspant, of omdat u uw conditie en spierkracht verbetert, of gewoon omdat u het gezellig vindt om anderen te ontmoeten. Het doet goed om ‘in beweging’ te zijn.

Daarbij moet u wat ons betreft niet alleen denken aan sporten of intensief bewegen. Een mooie wandeling door Park Kanaalzoom hoort er ook bij. Net als een cursus lekker, gezond koken; een workshop ‘niet meer piekeren’; of naar de bibliotheek lopen om een tijdschrift te lezen.

Het overzicht dat we in dit boekje geven, is niet compleet. We hebben een keuze gemaakt uit alle aanbod in de wijk. We vinden het leuk een zo breed mogelijk beeld te geven. Bij iedere activiteit staat aangegeven wat en wanneer het is en waar u meer informatie kunt krijgen. Vervolgens is het dan nog een kwestie van lekkere losse kleding aantrekken, en gáán.

Wie weet raakt u wel geïnspireerd om eens iets (nieuws) uit te proberen. Dat zou mooi zijn, want voor de eerste vijftig wijkbewoners die meedoen aan een activiteit ligt er een leuke verrassing te wachten. En u mag best alleen maar meedoen met een proefles! U kunt dan eens uitproberen of het iets voor u is. Dat kost u trouwens niets, want zo’n proefles is vaak gratis. En die verrassing? Het enige wat u hoeft te doen, is meedoen met een activiteit, na afloop de bon invullen en opsturen. U vindt de bon achterin dit boekje.

Beweegtest

Wilt u aan de slag, maar u weet nog niet goed welke (be-weeg)activiteit of sport bij u past? Doe dan de test op pagina 4 en 5.

Wat u ook gaat doen: wij wensen u er veel plezier bij. Een tip uit eigen ervaring: het is gemakkelijker en leuker om sámen met iemand te gaan. Vraag dus een vriend(in), één van de burens, uw partner of familielid mee.

Gezonde Week

Trots zijn we ook op de Gezonde Week Hatert. Deze organiseren we dit jaar al weer voor de vierde keer. Van 19 tot en met 23 november kunt u weer meedoen aan de inmiddels populair geworden activiteiten, zoals de Open Inloop bij huisarts en fysio, het gratis zwemmen voor kinderen en vrouwen en natuurlijk: de rollatorkeuring. Het volledige programma vindt u in het midden van dit boekje. U bent van harte welkom!

De overige 51 weken van het jaar is er genoeg keuze om op een leuke manier te werken aan uw conditie, gezondheid en ontspanning. Wij hopen van harte dat dit boekje daar aan bijdraagt.

Stuurgroep Hatert Gezond

PS. Mist u een activiteit of ontdekt u fouten, dan horen wij dat graag van u. Wij nemen de informatie dan op in een volgende uitgave.



Wijzigingen voorbehouden. Dit boekje is gemaakt in oktober 2012. Mogelijk zijn er in de loop van de tijd veranderingen opgetreden in prijs, dag en tijd. De redactie kan niet aansprakelijk gehouden worden voor wijzigingen, type- of drukfouten.



**Stuurgroep
Hatert Gezond**

Van links naar rechts: **Wilbert Razing** (fysiotherapeut), **Rebecca Kramer** (Gezondheidsmakelaar), **Gerdine Fransen** (GGD), **Kristine Mourits** (gemeente Nijmegen), **Cor van Vugt** (wijkbewoner), **Sea Bouman** (Indigo/Pro Persona), **Herman de Graaff** (wijkbewoner), **Marlies Cremer** (wijkbewoner) en **Bert Nijholt** (wijkbewoner). Verder zitten nog in de stuurgroep Hatert Gezond (niet afgebeeld): **Anneke Wolters** (ZZG Zorggroep), **Koos van der Velden** (UMC St Radboud), **Lonneke van de Voort**, **René Bleumink** (wijkbewoner) en **Vincent de Jong** (huisarts).

Inhoud

- 1 Voorwoord
- 4 Welke (beweeg) activiteit past bij u?

**in het hart:
BIJLAGE GEZONDE
WEEK HATERT
2012**

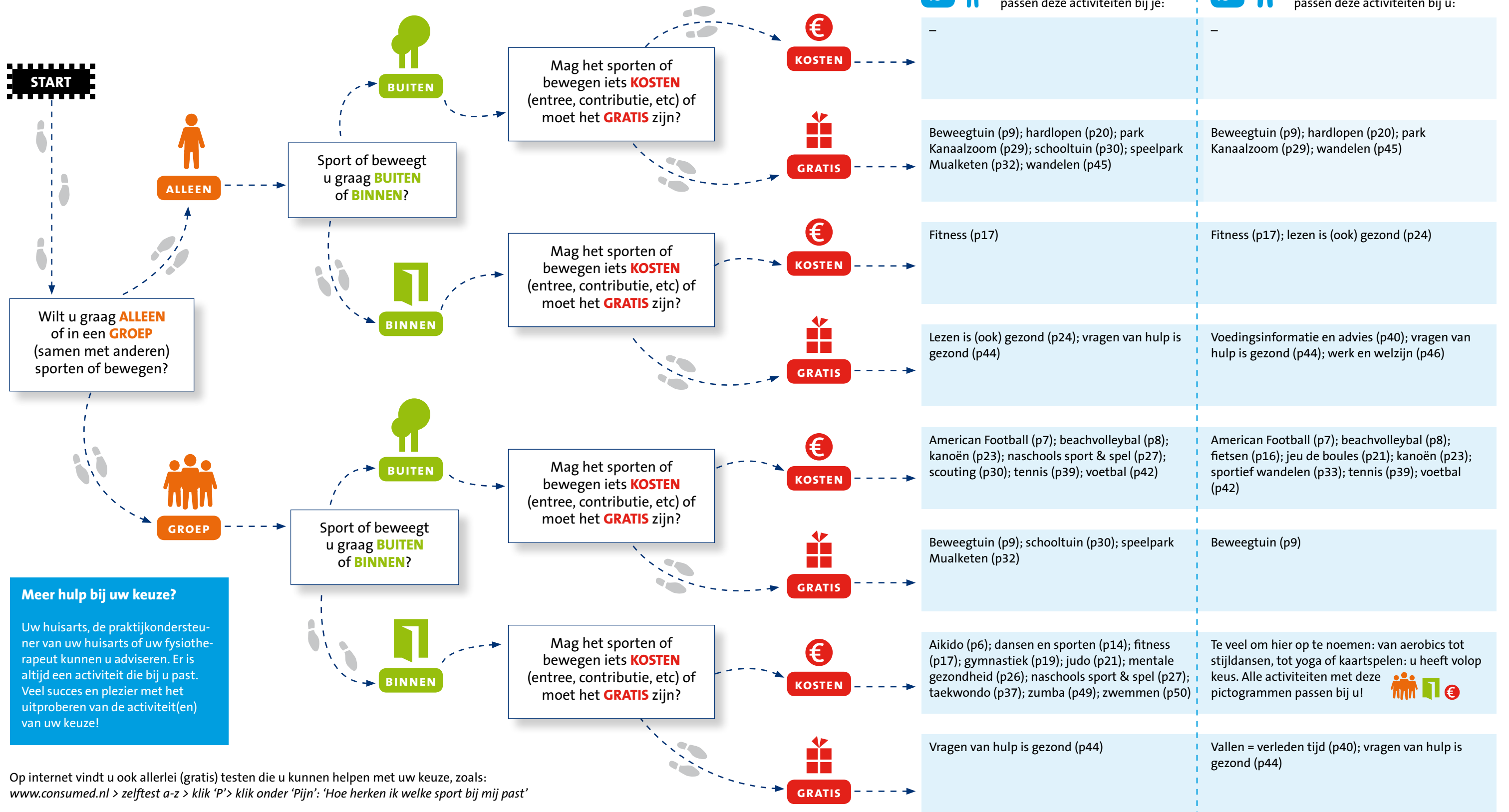
Activiteiten van A tot Z

6	Aerobics	28	Oriëntaalse buikdans
6	Aikido	29	Paaldansen
7	American football	29	Park Kanaalzoom
8	Apothekersadvies	30	Schooltuin Hatert
8	Beachvolleybal	30	Scouting
9	Beweegtuin	31	Sjoelen
10	Bewegen met aandacht voor leefstijl	32	Speelpark Mualketen
10	Bewegen op muziek voor vrouwen	32	Sport & conditietraining voor mannen
12	Big move	33	Sport & spel bij chronische hart-vaatziekten
13	Biljarten	33	Sportief wandelen
13	Country- line dansen	34	Sporten, aangepast
14	Dansen & Sporten	36	Stijldansen
16	Darts	36	Stoppen met roken
16	Fietsen	37	Taekwondo
17	Fitness	39	Tai Chi
18	Gymnastiek	39	Tennis
20	Hardlopen	40	Vallen = verleden tijd
21	Jeu de boules	40	Voedingsinformatie & advies
21	Judo	42	Voetbal
22	Kaartspelen	44	Volksdansen
23	Kanoën	44	Vragen van hulp is gezond
23	Koersbal	45	Wandelen
24	Lezen is (ook) gezond	46	Werk & welzijn
26	Mentale gezondheid	47	Yoga
26	Mindfulness	49	Zumba
27	Naschools sport & spel	50	Zwemmen

- 52 Wat is waar?
- 54 Register met activiteiten en aanbieders

LET OP! Wijkcentrum Hatert wordt verbouwd. De cursussen en trainingen die daar normaal gesproken worden gegeven, zijn tot oplevering van het wijkcentrum elders ondergebracht. Neem daarom altijd even contact op met de contactpersoon om te checken waar de activiteit van uw keuze precies is.

Welke (beweeg) activiteit past bij u?



Aerobics



aanbieder	Tandem Welzijnsorganisatie
info	Mw. Ledia Bagijn 06 - 459 629 11 l.bagijn@tandemwelzijn.nl
website	www.tandemwelzijn.nl
wat	Aerobics voor vrouwen
wanneer	Maandag 19.00 – 20.00 uur Donderdag 19.00 – 20.00 uur
waar	Sportzaal Hatert Thorbeckestraat 75 6535 SH Nijmegen
kosten	€ 15,00 voor 10 lessen (bij inschrijving direct betalen)
vrije inloop	Nee, graag aanmelden

Aerobics is actief bewegen op muziek. In een groepsles worden bestaande basispassen gecombineerd tot een dans.

De les begint met een algemene warming-up. De kern van de les bestaat uit het aanleren van een serie danspassen. Al dansend werkt u zo aan uw conditie en coördinatievermogen. De les wordt vervolgens afgesloten met een cooling-down.

Aerobics is voor iedereen die houdt van bewegen op muziek.

Aikido



aanbieder	Aikido Centrum Nijmegen
info	Dhr. René Habraken 06 - 44 92 2535 rene@aikidocentrumnijmegen.nl
website	www.aikidocentrumnijmegen.nl
wat	Training voor jeugd en volwassenen
wanneer	Woensdagmiddag voor jeugd 7-14 jaar (jongens en meiden gemengd) Donderdagavond 14+/volwassenen (mannen en vrouwen gemengd)
waar	Aikido Centrum Nijmegen Nieuwe Dukenburgseweg 21 6534 AD Nijmegen
kosten	Per kwartaal: volwassenen vanaf € 100,00 studenten vanaf € 70,00 jeugd vanaf € 52,50 Voor alle groepen: eenmalig jaarlijkse bondscontributie (€ 25,00 voor volwassenen; € 15,00 voor jeugd/studenten)
kleding	De eerste keer kom je in gemakkelijk zittende (sport)kleding. Als je je wilt aanmelden als lid, wordt besproken wat je aan kleding nodig hebt
vrije inloop	Nee, graag even bellen of mailen, dan weet de leraar dat je komt



Aikido is een Japanse verdedigingskunst die ontstaan is uit de zwaardkunst. In een zwaardgevecht kun je het jezelf niet permitteren om geraakt te worden. Aikido is daarom niet gebaseerd aanvallen, maar op bewegen en op het juiste moment op de juiste plaats staan.

Iedereen kan Aikido beoefenen. De uitdaging ligt in het controleren van de tegenstander zonder hem te verwonden.

Houding, dynamiek en beheersing – daar draait het om bij Aikido. Er is geen bijzondere kracht of snelheid voor nodig. Deze sierlijke Japanse krijgskunst kan door iedereen beoefend worden, ongeacht leeftijd of lichaamsbouw.

American Football



aanbieder	Nijmegen Pirates
info	info@nijmegen-pirates.nl Dhr. Jeroen van Hilten 06 - 24 26 15 60 jeroenvanhilten@hotmail.com
website	www.nijmegen-pirates.nl
wat	American Football voor jeugd vanaf 13 jaar en volwassenen
wanneer	Training op woensdag en/of vrijdag
waar	Sportpark Vossendijk Winkelsteegseweg 208 6534 AR Nijmegen
kosten	Junioren € 130,00 per jaar Volwassenen € 215,00 per jaar Eenmalig € 15,00 inschrijfgeld
kleding	Er wordt getraind in een beschermende uitrusting met helm. In het begin kun je deze lenen van de club
vrije inloop	Ja, kom een keer kijken
aanbieding	Train gratis vier weken mee! Weet je nog niet helemaal zeker of American Football iets voor jou is, dan kun je gebruik maken van de speciale aanbieding. Je kunt een maand lang kosteloos mee trainen met de Nijmegen Pirates. Dat is uiteraard vrijblijvend. Je krijgt dan een pak en helm te leen van de club. Na deze periode, waarin je kennis maakt met de sport, hoef je pas te beslissen of je lid wilt worden!
	Stuur een mail naar: jeroenvanhilten@hotmail.com of kom gewoon langs!



American Football komt voort uit het Engelse rugby. Het is de bedoeling dat de bal – door ermee te lopen, hem te gooien en te schoppen – aan de andere kant van het veld komt. De bal heeft ongeveer dezelfde vorm als een rugbybal, zodat hij goed gedragen kan worden. Het gooien van de bal zonder dat hij gaat zwabberen, vergt een speciale vaardigheid, net als het schoppen ervan. Bij American Football is de mentale kant net zo belangrijk als de fysieke kant. Ook als je fysiek wat minder sterk bent, kun je zo 'je mannetje' staan. Een wedstrijd duurt vier maal vijftien minuten zuivere speeltijd – het kan tweeënhalve à drie uur duren voordat die tijd is vol gemaakt.

Een training bestaat uit een warming-up (met veel aandacht voor het opwarmen van de spieren en het rekken en strekken hiervan) gevolgd door wat conditietraining. Daarna is er meestal een gespecialiseerde aanvalstraining (ballen gooien en vangen, patronen rennen e.d.) en verdedigingstraining (offensive en defensive line, tackling e.d.). De training wordt afgesloten met een wedstrijdje of scrimmage voor het hele team.

Ben jij geïnteresseerd in deze sport, bekijk dan de website, kom een keer langs, praat met de coach of spelers. Je bent welkom.

Jeugd sportfonds

Het jeugdsportfonds is bedoeld voor kinderen in de leeftijd tot 18 jaar, waarvan de ouders weinig geld hebben. Denk hierbij aan gezinnen die leven van een uitkering, in de schuldsanering zitten, of een inkomen hebben onder het sociaal minimum. Alle kinderen uit het gezin komen in aanmerking. Het fonds geeft een financiële bijdrage voor contributie en vergoedt eventueel de sportspullen tot een maximum van € 225,00 per jaar per kind. U kunt de vereniging of activiteit waar uw kind aan gaat meedoen, vragen te helpen bij het invullen van de formulieren.

Voor informatie kunt u ook contact opnemen met Huub Janssen (Velperweg 75, 6824 HH Arnhem), 026 - 362 91 11 of jeugdsportfonds@bjzgelderland.nl

Apothekersadvies

aanbieder	Service Apotheek Hatert
info	Dhr. Guy Lousberg (apotheker) Mw. Eefje de Wolf – Bijveld (apotheker) 024 - 355 43 62 info@apotheekhatert.nl
wat	(Leefstijl) advies en geneesmiddelenpaspoort
wanneer	Dagelijks 8.30 – 17.30 uur (zaterdag en zondag gesloten)
waar	Couwenbergstraat 28 6535 RZ Nijmegen
website	www.apotheekhatert.wellsens.nl

Bij een apotheek kunt u terecht voor het afhalen van medicijnen op recept en/of de aanschaf van zelfzorgmiddelen. Bij Service Apotheek Hatert komt de zorg rondom het receptgeneesmiddel uiteraard op de eerste plaats, maar de apotheek wil méér voor de wijk betekenen dan dat.

Bij Service Apotheek Hatert kunt u ook terecht voor:

- **Een persoonlijk adviesgesprek.** De apotheker maakt daar apart tijd voor. Hieraan zijn geen kosten verbonden.
- **Een leefstijladvies.** Speciaal voor de oudere wijkbewoner of voor wijkbewoners met een chronische ziekte zoals diabetes, COPD of astma.
- **Een geneesmiddelenpaspoort.** De apotheek maakt dan een overzicht van alle geneesmiddelen die u gebruikt. Dat is handig als u naar een specialist moet of naar het ziekenhuis of naar een vervangende arts in het weekend. De apotheek kijkt ook iedere keer als u een nieuw geneesmiddel komt halen, of dat past bij uw gezondheidssituatie en wel samengaat met de geneesmiddelen die u eventueel al gebruikt.

Deelname Gezonde Week

Service Apotheek Hatert wil graag laten zien dat zij samen met anderen in de wijk, mee wil helpen aan een gezondere leefstijl voor alle wijkbewoners. Daarom doet de apotheek mee aan de jaarlijkse Gezonde Week Hatert.

Beachvolleybal



aanbieder	Beachsportvereniging Aiolos
info	Mw. Willeke Peeters (secretariaat en ledenadministratie) willekepeeters@hotmail.com
website	www.bvs-aiolos.nl
wat	Beachvolleybal voor iedereen vanaf 12 jaar
wanneer	Wedstrijden en training in het zomerseizoen
waar	Sportpark Vossendijk Winkelsteegseweg 206 6534 AR Nijmegen
kosten	Een basislidmaatschap kost € 40,00
vrije inloop	Ja, kom een keer kijken bij de training

Beachvolleybal is een heerlijke zomersport. Zon, zand, techniek, tactiek, inzet, en vooral de relaxte zomerse sfeer maken dat steeds meer mensen enthousiast worden om deze sport te beoefenen.

Bij beachvolleybal worden alle onderdelen van volleybal gebruikt. Je speelt 2 tegen 2 op een veld van 8 bij 8 meter. Dat is een groot veld om met 2 personen te verdedigen. Daarom moet je bij beachvolleybal niet alleen hard slaan maar ook slim kijken.

Beachvolleyballen kan ook in Hatert!

Sinds enkele jaren zorgt Beachsportvereniging Aiolos dat er op Sportpark Vossendijk gespeeld kan worden. Elke zomer worden daar in een grote 'zandbak' zes beach-volleybalvelden opgebouwd. U kunt daar meedoen aan de competitie maar ook recreatief spelen. Als basislid kunt u aan de Vossendijk net zo veel en vaak 'een potje spelen' als u wilt.

Aiolos geeft ook training. Die is op doordeweekse avonden in groepen van verschillende niveaus, voor zowel dames, heren als jeugd. In de training leert u op uw eigen niveau de specifieke technieken en tactieken van het beachvolleyballen. Kom een keer kijken en speel mee!

Beweegtuin



aanbieder	Gemeente Nijmegen
info	Rebecca Kramer Gezondheidsmakelaar Hatert 024 - 329 71 38 (vraag naar Rebecca) rkramer@ggd-nijmegen.nl
wat	Fitness en conditietraining in Beweegtuin Hatert
wanneer	Op eigen gelegenheid, wanneer het u uitkomt
waar	De Kempenaerstraat, tegenover Hart van Hatert
kosten	Gratis
vrije inloop	Ja

De Beweegtuin bestaat sinds oktober 2009 en is van oorsprong gericht op senioren, zodat zij op een veilige manier kunnen bewegen. Inmiddels wordt de Beweegtuin bezocht door oud én jong: van fitte senioren, allochtone dames en kinderen tot senioren die wat minder mobiel zijn.

De toestellen in de tuin bieden de gelegenheid om alleen, met anderen of eventueel onder begeleiding actief bezig te zijn in de buitenlucht. De toestellen zijn speciaal ontworpen om conditie, lenigheid en evenwicht te verbeteren.

Af en toe zijn er open lessen onder deskundige begeleiding van een trainster. Zij helpt u op weg, beantwoordt vragen of helpt u als u uw oefeningen iets moeilijker of juist makkelijker wilt maken. Houd de wijkkrant in de gaten voor informatie over deze open lessen.

De Beweegtuin is altijd open.

Beweegtuingroep Hatert

De Beweegtuingroep Hatert sport elke dinsdag in de tuin onder supervisie van Fysiotherapie Hatert (13.30 -14.30 uur). U bent van harte welkom om deel te nemen aan een introductieles. Voor meer informatie of aanmelden: bel Fysiotherapie Hatert (024 - 355 74 38).



Bewegen met aandacht voor leefstijl Hatert



aanbieder	Fysiotherapie Hatert
info	Fysiotherapie Hatert Geeresteinstraat 32 6535 JX Nijmegen 024 - 355 74 38 info@fysiohatert.nl
website	www.fysiohatert.nl
wat	Beweegprogramma's voor wijkbewoners met overgewicht en/of diabetes
wanneer	Data, tijdstip en locatie afhankelijk van aanmelding
waar	Geeresteinstraat 32 of Irene Vorrinkstraat 407 (dependance)
startdatum	Data, tijdstip en locatie afhankelijk van planning
kosten	Informeer bij de praktijk naar de kosten
vrije inloop	Nee. Als u interesse heeft, kunt u zich telefonisch of aan de balie vrijblijvend opgeven. Zodra wij met een groep gaan starten, nemen wij contact met u op

Fysiotherapie Hatert is al zo'n 45 jaar actief in de wijk Hatert en voelt zich zeer verbonden met de wijk. De praktijk zet zich dan ook actief in voor het verbeteren van de gezondheid van de wijkbewoners.

Fysiotherapie Hatert biedt een leefstijlprogramma voor wijkbewoners met overgewicht en/of diabetes. Het programma heet 'Bewegen met aandacht voor Leefstijl Hatert'.

Het programma duurt ongeveer een half jaar. Na een fittest (deze is verplicht) maken we voor iedere deelnemer een individueel beweegprogramma. U komt samen met uw groep twee keer in de week sporten in de praktijk. Samen praten over voeding onder begeleiding van een diëtiste is een vast onderdeel van het programma. Net als gezelligheid en plezier.

Tot slot kijken we tijdens het programma samen met u hoe u na dat half jaar uw beweegactiviteiten, in uw eigen omgeving, kunt voortzetten.

Bewegen op muziek voor vrouwen



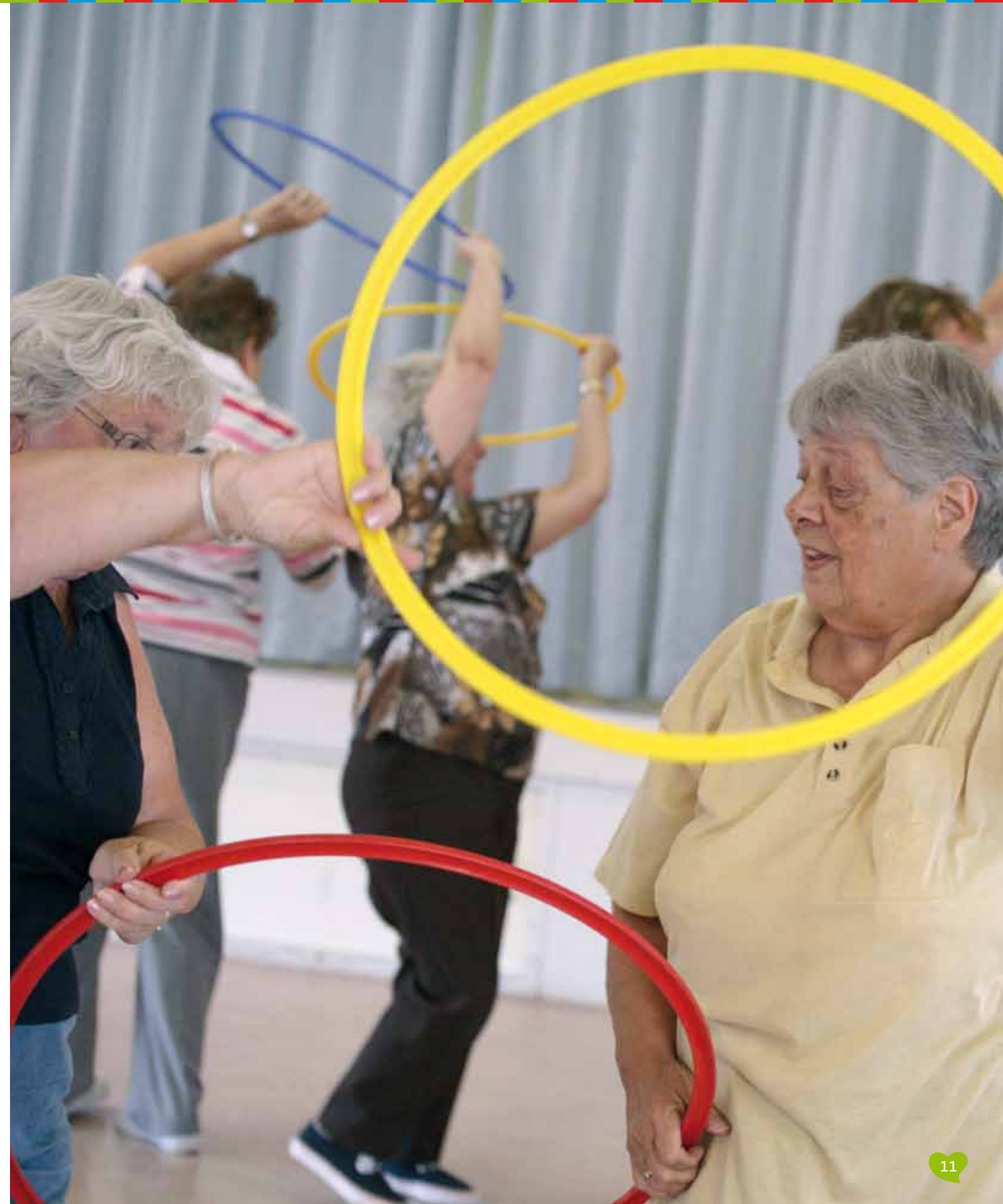
aanbieder	SPIN educatief wijkproject
info	Wijkcentrum Hatert 024 - 377 92 35 (iedere dinsdag van 11.00 -12.00 uur) Mw. Riet Peerenboom
wat	Bewegen op muziek voor vrouwen
wanneer	Woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur en van 19.30 tot 21.30 uur
waar	<i>Tijdelijke locatie:</i> Jongerencentrum De Mix Krekelstraat 12 6533 RG Nijmegen <i>Na de verbouwing (vanaf februari 2013):</i> Wijkcentrum Hatert Couwenbergstraat 22 6535 RZ Nijmegen
kosten	€ 4,00 euro per les. Het lesgeld wordt per cursus vooraf betaald
vrije inloop	Tot februari 2013 kunnen er helaas geen leden worden aangenomen



De cursus 'Bewegen voor vrouwen' bevat elementen uit o.a. callanetics en pilates. In deze cursus leert u bewust en verantwoord bewegen zonder uw rug te belasten. Het doel van de cursus is om de stijfheid in de gewrichten te verminderen, de kracht van de spieren en de lichaamshouding te verbeteren. Een les bestaat uit rek-, strek- en ontspannings-oefeningen voor spierversterking en beweeglijkheid. De bedoeling is dat de oefeningen vloeiend en ontspannen uitgevoerd worden. Daarbij wordt uitgegaan van uw eigen mogelijkheden.

Gezondheids- makelaar

Rebecca Kramer is gezondheidsmakelaar voor Hatert. Zij werkt met zoveel mogelijk wijkbewoners en wijkwerkers aan meer gezondheid in de wijk. Samen met een groep senioren heeft zij bijvoorbeeld de Beweegtuin helpen inrichten, helpt ze de Wandelgroep sportief wandelen Hatert met het vinden van nieuwe leden en organiseert ze samen met wijkwerkers cursussen. Heeft u ideeën voor het verder verbeteren van de gezondheid in de wijk? Neem dan contact op via tel. 024 - 329 71 38 (vraag naar Rebecca Kramer) of mail naar rkramer@ggd-nijmegen.nl



Big Move



aanbieder	Fysiotherapie Hatert
info	024 - 355 74 38 bigmove@fysiohatert.nl Mw. Ilse Bruijs of Dhr. Cas Karsenberg
website	www.fysiohatert.nl
wat	Big Move is een programma van 6 maanden. Bedoeld voor wijkbewoners met een chronische ziekte die zich gezonder willen voelen, met meer zelfvertrouwen willen leven en op een leuke manier in een groep bezig willen zijn met hun gezondheid.
wanneer	Informeer bij de praktijk
waar	Fysiotherapie Hatert Geeresteinstraat 32 6535 JX Nijmegen
kosten	Informeer bij de praktijk
vrije inloop	Nee. U kunt zich aanmelden bij Ilse Bruijs of Cas Karsenberg

De begeleiding is in handen van het Big Move-team Hatert. Dit bestaat uit een groep professionals uit de wijk die gemotiveerd zijn om samen met u te werken aan meer plezier in het leven. Het team bestaat uit een psycholoog, uw huisarts en de BigMove-begeleiders.

Aan het einde van het traject stimuleren wij u om een vervolgactiviteit te vinden die bij u past. Dat kan bijvoorbeeld een sportorganisatie, sportclub of beweeggroep bij u in de buurt zijn. Ook in deze fase blijft de begeleiding van BigMove op de achtergrond aanwezig. Zo heeft u altijd een steuntje in de rug!

Denkt u dat Big Move misschien iets voor u is? Of wilt u graag wat meer informatie? Neem dan contact op met Ilse Bruijs of Cas Karsenberg van Fysiotherapie Hatert.

Big Move is een bijzonder programma en wij zijn er trots op dat we het nu ook in Hatert kunnen aanbieden! Door deelname aan Big Move houdt u je geestelijke en lichamelijke gezondheid op peil. Je voelt je weer fit en je zit beter in je vel.

Big Move richt zich op chronisch zieke mensen die zich gezonder willen voelen, met meer zelfvertrouwen willen leven en op een leuke manier in een groep bezig willen zijn met hun gezondheid.

Lichamelijke problemen zoals: pijn, overgewicht, suikerziekte, hart- en vaatziekten, reuma, artrose staan vaak niet op zichzelf. Heel vaak gaan ze samen met depressie, angstklachten, eenzaamheid, spanningen of stress. Dit veroorzaakt belemmeringen in het dagelijks leven. Wilt u deze belemmeringen aanpakken? Dan is Big Move iets voor u.

Bij Big Move komt u een half jaar lang wekelijks bij elkaar met een groep mensen met hetzelfde doel. De deelnemers helpen en motiveren elkaar. Daarbij worden ze ondersteund door speciaal hiervoor opgeleide professionals. U krijgt meer kennis over en invloed op uw gezondheid en u gaat samen met uw groep aan de slag met meer bewegen. Tussendoor heeft u individuele sessies met de aan Big Move verbonden psycholoog.

De Hatertse HOED

De huisartsenpraktijk van Vincent de Jong – Joris Stoppels en de praktijk van Wim van Beurden – Renate Rondeel zitten samen onder één dak. Zij noemen zich daarom de Hatertse HOED: Huisartsen Onder Eén Dak. De praktijken staan midden in de wijk. Letterlijk: want ze zijn te vinden aan de Couwenbergstraat 34-36 (6535 RZ Nijmegen). Maar ook figuurlijk. Want alle medewerkers van de praktijken dragen de wijk en zijn bewoners een warm hart toe. Naast het dagelijkse werk met de patiënten, spannen de medewerkers van de HOED zich in voor activiteiten die de gezondheid in de wijk bevorderen. De huisartsen zijn bijvoorbeeld lid van Stuurgroep Hatert Gezond; ze doen mee aan Big Move en doen ook elk jaar mee aan Gezonde Week Hatert. Het is mede aan de huisartsen in Hatert te danken dat er in de wijk regelmatig cursussen zijn, zoals Stoppen met roken of Mindfulness.

Biljarten



aanbieder	Biljartafdeling SV Hatert
info	Dhr. T. Cornelissen 06 - 38 78 47 92 t.cornelissen@svhatert.nl
wat	Biljarten voor volwassenen
wanneer	Donderdag van 19.30 – 23.00 uur
waar	Clubhuis SV Hatert Winkelsteegseweg 205 6534 AR Nijmegen
kosten	Leden van de biljartafdeling moeten lid zijn van SV Hatert (hetzij als actief voetballer of tennisser, hetzij als vrijwilliger of steunend lid)
vrije inloop	Ja, kom gerust een keer kijken

De biljartafdeling is een 'vereniging in de vereniging'. Alle biljarters zijn dan ook lid van SV Hatert. Er wordt een onderlinge competitie gespeeld. Lijkt het u leuk om mee te doen? Kom dan een keer kijken op donderdagavond of bel eerst met de heer Cornelissen.

Biljartvereniging Het Krijtje

Ook in Wijkcentrum Hatert kan gebiljart worden. Biljartvereniging 'Het Krijtje' heet u van harte welkom op donderdagen van 19.00 – 23.00 uur. Voor meer informatie: loop op donderdagavond langs. U kunt meteen een keer meespelen en de sfeer proeven.

Country-line dansen



aanbieder	St. Dusty Boots Country Dancers
info	Mw. Vera van der Veer 024 - 345 26 14 06 - 21 92 41 22 vveer8@chello.nl
wat	Country line-dansen voor gevorderden
wanneer	Donderdag 19.30 – 22.00 uur Vrijdag 19.30 – 22.00 uur
waar	Wijkcentrum Hatert Couwenbergstraat 22 6535 RZ Nijmegen
kosten	Informeer bij Vera van der Veer
vrije inloop	Ja. Kom een keer kijken of het iets voor u is!

Country-line dansen is een dansvorm waar men individueel maar toch in clubverband bezig kan zijn. U hoeft dus niet, in tegenstelling tot bijvoorbeeld stijldansen, een partner te hebben.

Een 'line dance' is een formatiedans, waarin een groep mensen danst op een rij of in rijen (lijnen), waarbij zij allemaal gelijktijdig dezelfde dansbewegingen uitvoeren. Zo wordt het één geheel. Ook worden er dezelfde bewegingen en op dezelfde maat gedanst. Country Linedance is een dansvorm die uit Amerika is overgekomen.

Bij Dusty Boots wordt er vooral op countrymuziek gedanst. Er zijn alleen lessen voor gevorderden. Als u al een beetje kunt country-linedancen kunt u instromen in de gevorderden-groep. De lessen zijn toegankelijk voor dames en heren, leeftijd is niet belangrijk. De huidige groep deelnemers is tussen de 65 en 82 jaar.

Komt u gewoon eens een avond kijken of u denkt dat Country-line dansen iets voor u is.

Dansen & Sporten



aanbieder	Dansschool ID Dance Hatert
info	06 - 21 99 28 56 info@id-dance.nl
website	www.id-dance.nl
wat	Aerobics t/m Zumba
wanneer	Kijk op de website
waar	Zijpendaalstraat 5 6535 PS Nijmegen
kosten	Afhankelijk van de keuze
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden



Funky Dance, Kinderdans, Peuterdans, Jazz, Breakdance, HipHop, Moderne dans, Sportlessen, Musical, Klassiek Ballet, Dance Mix, Zumba, Pilates, Zelfverdediging, Yoga ...
Je kunt het zo gek niet bedenken of je kunt het bij Dansschool ID Dance wel doen. En het is er ook nog eens hartstikke gezellig.

Het team van ID Dance bestaat uit fijne, kundige, gediplomeerde docenten. Dansen is voor hen een passie, goed lesgeven een vereiste. Ook als team blijven zij zich ontwikkelen. Het team wil graag een voorbeeld geven aan de leerlingen van de school op het gebied van samenwerken en plezier. Leuk, sportief en gezellig: dat is ID Dance. Hieronder volgen zomaar wat voorbeelden van de mogelijkheden bij de dansschool.

Pilates voor tieners en volwassenen

Pilates is een bewegingsvorm waarbij het accent ligt op ademhaling, techniek, concentratie, vloeiende bewegingen en eigen tempo.

Pilatesoefeningen zorgen voor een evenwichtige ontwikkeling van alle spiergroepen zonder toename van spiermassa. Door regelmatige beoefening verbetert je houding, ga je rechter zitten en beweeg je soepeler en gracieuzer. Door een diepere manier van ademen verbeteren bovendien longinhoud en de circulatie van zuurstof.

Zelfverdediging voor meiden vanaf 12 jaar

Bij zelfverdediging leer je je verweren tegen een aanval van één of meer tegenstanders. Het kan je gevoel voor veiligheid vergroten. Ook kan het je zelfvertrouwen een boost geven. Bij onze zelfverdedigingslessen leer je technieken van verschillende vechtsporten. In dit geval: kickboksen, Jiu-Jitsu, judo, capoeira en balans technieken.

Maar let op: je leert niet hoe te vechten. Je leert wél om goed voor je veiligheid te zorgen.
De lessen zijn bedoeld voor meiden van 12 jaar en ouder, dus ook voor volwassenen.

HipHop voor kids & teens

Hip Hop is een dansstijl waarbij voornamelijk gedanst wordt op de muzieksoorten R&B en Hip Hop. In de lessen bij ID Dance leer je dansen met allerlei bewegingen en combinaties. De laatste 10 minuten van elke les mag je 'Freestylen': alleen of met een groepje improviseren met wat je hebt geleerd. ID Dance biedt Hip Hop voor verschillende groepen: kinderen van 5-7 jaar; 8-10 jaar en 10-12 jaar, maar ook voor jongens 10+, teens en gevorderden.

Musical voor kinderen

Hou je niet alleen van dansen maar ook van toneel en zang? Dan zijn de lessen musical echt iets voor jou!
Er wordt gedanst op bekende musicalnummers en je zingt nummers uit onder andere High School Musical en Belle en het Beest. Er is veel ruimte voor improvisatie.

Peuterdans

Lekker bewegen op leuke muziek voor peuters. Samen met hun mama, papa, opa, oma of oppas. In de peuterdanslessen komen elementen zoals ritme, ruimte en dansplezier op een speelse manier voorbij. De motorische vaardigheden van de kinderen worden op die manier gestimuleerd. Bovendien is samen dansen met andere kinderen erg gezellig.
U wordt op de vroege ochtend met koffie en thee ontvangen. Ook voor de kleine dansers en danseressen staat dan wat te drinken klaar.



Darts



aanbieder	SV Hatert
info	024 - 355 28 35 info@svhatert.nl Dhr. Martijn Boeijen 06 - 20 01 63 62 m.boeijen@upcmail.nl
website	www.svhatert.nl/darten
wat	Darten in competitieverband
wanneer	Afhankelijk van het team: dinsdag of donderdag van 20.00 – 23.00 uur
waar	Winkelsteegseweg 208 6534 AR Nijmegen
kosten	Leden van de dartafdeling moeten lid zijn van SV Hatert (hetzij als actief voetballer of tennisser, hetzij als vrijwilliger of steunend lid) en u dient zich in te schrijven bij de Dartbond, samen ca. € 50,00 per jaar
vrije inloop	U kunt altijd eens komen kijken. Wilt u competitie gaan spelen, meldt u zich dan bij voorkeur aan met een team (vijf personen)

De afdeling Darts van SV Hatert bestaat bijna 10 jaar en heeft 2 teams (10 leden). Zij spelen in de derde klasse. Er wordt een hele competitie gespeeld, vergelijkbaar met voetbal. In zo'n competitie zitten doorgaans 11 of 12 teams, die allen een uit- en een thuiswedstrijd tegen elkaar spelen.

Als afsluiting van het seizoen hebben de teams samen een uitje. Tijdens dit uitje worden ook de clubkampioenschappen gehouden.

Fietsen



aanbieder	Swon seniorennetwerk
info	Swon informatiecentrum 024 - 365 01 90 info@swon.nl
website	www.swon.nl
wat	Wekelijks fietsen 25 – 50 km
wanneer	Maandag 13.00 – 17.00 uur
waar	Startplaats: Wijkcentrum Hatert
kosten	€ 10,00 (+ eventuele consumpties onderweg)
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden

Samen met andere fietsliefhebbers kunt u iedere week een tocht maken. De tochten zijn 25 tot 50 kilometer lang en worden door de groep zelf gepland. De groep bestaat uit ruim twintig personen. Ieder fietst met zijn eigen fiets.

Fietsroutes

Gemeente Nijmegen heeft een drietal fietsroutes uitgezet. 'Route Zuid' is meteen vanuit Hatert op te pakken en voert u langs parken en landgoederen. Zo komt u bijvoorbeeld langs landgoed Elshof en landgoed Grootstal. Een papieren versie van de route vindt u bij de bibliotheek of Wijkcentrum Hatert. Voor de digitale versie gaat u naar www.nijmegen.nl. Vul in bij de zoekfunctie (rechtsboven): fietsroutes.

Fietsles

Wilt u leren fietsen? Ouder-KindCentrum De Paraplu organiseert een cursus. Vrijwilligers leren u op een veilige plaats fietsen. Er zijn fietsen om op te oefenen. U leert ook de verkeersregels en u leert banden plakken.

Voor wie Vrouwen

Wanneer 2x per jaar

Kosten € 5,00 voor 5 lessen

Informatie/opgeven bij Ledia Bagijn, Tandem Welzijnsorganisatie, 06 - 45 96 29 11 of l.bagijn@tandemwelzijn.nl. Of loop langs bij het OKC (Zijpendaalstraat 1a, 6535 PS Nijmegen, vlak naast basisschool de Klumpert).

Fitness (groep)



aanbieder	Fysiotherapie Hatert
info	024 - 355 74 38 info@fysiohatert.nl
website	www.fysiohatert.nl
wat	Training & Coaching: Fitness voor (jong) volwassenen en senioren in een groep
wanneer	Maandag 15.30 – 16.30 uur en 19.00 – 20.00 uur Vrijdag 9.00 – 10.00 uur
waar	Praktijkruimte Fysiotherapie Hatert Geeresteinstraat 32 6535 JX Nijmegen
kosten	€ 6,50 per keer + eenmalig een Fitheidstest (verplicht) à € 27,50 of fysiotherapeutisch consult Korting op de leskosten bij aanschaf van een abonnement
vrije inloop	Nee, graag aanmelden

Bij Training & Coaching bent u in een groep op een actieve en verantwoorde manier bezig met fitness. U werkt aan wat u zelf belangrijk vindt (bijvoorbeeld conditie, spierversterking, evenwicht). U krijgt daarbij ondersteuning en begeleiding van de fysiotherapeut. U traint in een groep: gezelligheid is immers ook van belang. De groep bestaat uit maximaal 8 personen.

Training & Coaching is er niet alleen voor mensen met klachten. Ook wanneer u geen klachten heeft maar wel graag wilt sporten onder fysiotherapeutische begeleiding, bent u welkom.

My Healthclub

My Healthclub zit aan de Marie Curiestraat 80, 6533 HZ Nijmegen. De club biedt 7 dagen per week uiteenlopende soorten fitness en training voor volwassenen en jeugd vanaf 16 jaar. De kosten hangen af van de soort training die u kiest en hoe vaak u wilt gaan. Informatie/opgeven kan via My Healthclub, nijmegen@myhealthclub.nl of bel naar 024 - 356 47 70. Meer informatie via de website www.myhealthclub.nl

Fitness (individueel)



aanbieder	Fysiotherapie Hatert
info	024 - 355 74 38 info@fysiohatert.nl
website	www.fysiohatert.nl
wat	Zelfstandig trainen voor (jong) volwassenen en senioren
wanneer	Gedurende de openingstijden van de praktijk
waar	Geeresteinstraat 32 6535 JX Nijmegen Irene Vorrinkstraat 407 6535 NB Nijmegen
kosten	€ 5,00 per keer + eenmalig een Fitheidstest (verplicht) à € 27,50 of fysiotherapeutisch consult Korting op de leskosten bij aanschaf van een abonnement
vrije inloop	Nee, graag aanmelden

Bij Fysiotherapie Hatert kunt u ook individueel fitnessen. U gaat zelfstandig aan de slag met een individueel trainingsprogramma dat speciaal voor u door een fysiotherapeut is opgesteld. U kunt werken aan kracht en uithoudingsvermogen. Uw trainingsprogramma wordt gemaakt tijdens de fitheidstest die u eerst aflegt. Daarna traint u 4 keer mee met één van de Training & Coaching groepen. Daarna kunt u zelfstandig verder. Behalve tijdens de piekuren in de praktijk, kunt u gaan trainen wanneer dat u het beste uitkomt.

**Fitnessaanbod
in de buurt
van Hatert**

Health City

U vindt Health City aan de Weg door Jonkerbosch 26, 6532 SZ Nijmegen. Deze club heeft eenzelfde soort aanbod: diverse keuzes voor iedereen vanaf 16 jaar en 7 dagen per week open. Een lidmaatschap kost vanaf € 41,55 per maand (kortingen voor studenten en jeugd). Informatie, opgeven of het aanvragen van een gratis dagpas kan via of 024 - 351 51 21 of nijmegen@healthcity.nl, of via de website: www.healthcity.nl

Gymnastiek



aanbieder	Fysiotherapie Hatert
info	Geeresteinstraat 32 6535 JX Nijmegen 024 - 355 74 38 info@fysiohatert.nl
website	www.fysiohatert.nl
wat	Gymnastiek voor Senioren
wanneer	Vrijdag 13.30 – 14.30 uur
waar	Sportzaal Hatert Thorbeckestraat 75 6535 SH Nijmegen
kosten	Per training € 6,00 Knipkaart 5 lessen € 30,00 Knipkaart 10 lessen € 60,00 Abonnement € 20,50 Eenmalig: Fitheidstest (verplicht) à € 27,50 of fysiotherapeutisch consult
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden



aanbieder	Gymclub Hatert
telefoon	Mw. A. Kilkens 024 - 356 18 88 of 024 - 356 63 81
wat	Gymnastiek op muziek voor vrouwen
wanneer	Dinsdag 20.00-21.00 uur
waar	Gymzaal Marie Curiestraat 11 6533 HV Nijmegen
kosten	€ 10,00 per maand
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden

Bij gymnastiek wordt gewerkt aan het verbeteren en/of onderhouden van spierkracht, lenigheid, evenwicht en uithoudingsvermogen. Dit gebeurt door middel van sport- en spelvormen. Naast bewegen is ook gezelligheid het uitgangspunt!



aanbieder	G.T.V. De Hazenkamp
telefoon	024 - 345 34 10 info@hazenkamp.nl
website	www.hazenkamp.nl
wat	Gymnastiek en spel voor volwassenen
wanneer	Woensdag 18.00-19.00 uur en 19.00-20.00 uur
waar	Sportzaal Hatert Thorbeckestraat 75 6535 SH Nijmegen
kosten	€ 17,20 per maand
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden



aanbieder	G.T.V. De Hazenkamp
telefoon	024 - 345 34 10 info@hazenkamp.nl
website	www.hazenkamp.nl
wat	Gymnastiek op muziek voor dames
wanneer	Donderdag 9.00-10.00 uur
waar	Sportzaal Hatert Thorbeckestraat 75 6535 SH Nijmegen
kosten	€ 15,70 per maand
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden



aanbieder	Sportservice Nijmegen
info	024 - 329 31 00 sportservice@nijmegen.nl
website	www.sportservicenijmegen.nl
wanneer	Maandag 9.30-10.30 uur Wijkcentrum de Schakel 11.15-12.15 uur Wijkcentrum Hatert 13.30-14.30 uur Wijkcentrum de Schakel Dinsdag 9.30-10.30 uur Wijkcentrum Hatert 9.30-10.30 uur Ontmoetingscentrum Jadestraat 10.30-11.30 uur Wijkcentrum Hatert 10.30-11.30 uur Wijkcentrum de Schakel 12.00-13.00 uur Wijkcentrum Hatert 15.00-16.00 uur Wijkcentrum Hatert Donderdag 13.00-14.00 uur Wijkcentrum de Schakel
waar	Wijkcentrum de Schakel Archimedesstraat 9 6533 MA Nijmegen Wijkcentrum Hatert Couwenbergstraat 22 6535 RZ Nijmegen Ontmoetingscentrum Jadestraat Jadestraat 116 6534 VZ Nijmegen
kosten	Inkomensafhankelijk
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden

Gymnastiek

U kunt ook nog gymmen via HVG!

Wie	Volwassenen
Wanneer	Woensdag 20.30-21.30 uur
Waar	Gymzaal Heidebloemstraat 75 6533 SL Nijmegen
Kosten	€ 100,00 per jaar
Opgeven bij	HVG , 024 - 684 14 60



Hardlopen



aanbieder	Gemeente Nijmegen i.s.m. wijkbewoners
info	Rebecca Kramer gezondheidsmakelaar Hatert 024 - 329 71 38 (vraag naar Rebecca) rkramer@ggd-nijmegen.nl
website	www.nijmegen.nl (zoek via de zoekfunctie op 'rondje Hatert')
wat	Vijf hardlooptrondjes, variërend van 500 meter tot 6 kilometer
wanneer	Op eigen gelegenheid, wanneer het u uitkomt
waar	Hatert
kosten	Gratis

Hatert leent zich prima voor een rondje hardlopen. Sinds 2011 zijn er voor liefhebbers maar liefst vijf hardlooptrondjes uitgestippeld. Deze rondjes zijn ontworpen i.s.m. fysiotherapeuten van Fysiotherapie Hatert. Het zijn rondjes voor mensen die (weer) willen beginnen met lopen en rondjes voor ervaren lopers, die hun conditie nog verder willen verbeteren. Het kortste rondje is 500 meter, het langste 6 kilometer. Voor de langere rondjes geldt dat u op verschillende punten kunt starten.

Voor de route kunt u gebruik maken van de routekaart of -beschrijving. Deze vindt u onder andere bij de folders in Wijkcentrum Hatert of bij de bibliotheek. U kunt de route ook opvragen bij rkramer@ggd-nijmegen.nl

Als u behoefte heeft aan medische begeleiding of u wilt een hardlooptrondje volgen, dan kunt u contact opnemen met gezondheidsmakelaar Rebecca Kramer. Zij kan u verder op weg helpen.

Hardlopen voor (allochtone) vrouwen

'Worldrunners' is een hardlooptrondje van 10 weken voor vrouwen in Hatert. Samen met medebeginners krijgt u training. De trainster geeft u een goede basis met zowel theorie- als praktijkoefeningen. U traint 1x in de week samen en daarnaast gaat u zelf aan de slag. Na zes lessen bent u al in staat om 20 minuten (ca. 3 kilometer) aan één stuk hard te lopen. De kosten zijn € 55,00. Het boek 'Gezond Hardlopen' is daarbij inbegrepen.

Meer informatie via **Evelien te Rietstap** van Sportservice Nijmegen (e1.te.rietstap@nijmegen.nl, 06 - 29 42 26 58) of **Hatice Bolek** van Inter Lokaal (h.bolek@inter-lokaal.nl, 06 - 81 08 52 98).

Trimmen / conditietraining

Voor wie	Volwassenen
Wanneer	Woensdag 19.30 - 20.30 uur
Waar	Gymzaal Heidebloemstraat 75 6533 SL Nijmegen
Kosten	€ 90,- per jaar
Opgeven bij	Recreatiesportclub Nooit Stoppen 024 - 355 49 15

Jeu de Boules



aanbieder	De Meijboulers
info	Dhr. W. Vogel 024 - 35 55 453
wat	Jeu de Boules, onderlinge competitie
wanneer	Zomer: dinsdag en vrijdag, 10.00 – 12.00 uur Winter: donderdag 10.00 – 12.00 uur
waar	Zomer: Jeu de Boulesbaan Meijhorst Meijhorst 70- 39 6537 EP Nijmegen Winter: in de gymzaal van het Maaswaal College in Wijchen
kosten	€ 5,00 per maand
vrije inloop	Ja. Kom een keer kijken in Meijhorst of bel de heer Vogel voor een afspraak

Jeu de Boules is een behendigheidsspel dat iedereen wel kan leren. Het spel wordt gespeeld met metalen ballen en een klein houten balletje (de but of cochonnet). Elke speler probeert zijn/haar bal zo dicht mogelijk in de buurt van het kleine balletje te werpen of te rollen. Men mag ook proberen om met de eigen bal die van de tegenstander weg te schieten. Daarbij komt wat ervaring en techniek kijken. Die krijgt u vanzelf.

In Hatert zijn wel Jeu de Boulesbanen, maar die worden helaas niet meer gebruikt door een club of vereniging. Wilt u graag in clubverband spelen, dan kunt u zich aansluiten bij 'De Meijboulers'. Deze Jeu de Boules-club speelt in Meijhorst. Van april t/m september spelen ze buiten. Van oktober t/m maart wordt er binnen gespeeld. Af en toe wordt er een toernooi georganiseerd. De Meijboulers vinden gezelligheid heel belangrijk. Er is dan ook elke speelochtend tijd voor een gezellige koffiepauze. En de groep gaat elk jaar wel een keer samen uit eten. U bent van harte welkom om de sfeer te komen proeven, maar zeker óók om kennis te maken met het spel, mocht u het nooit gespeeld hebben.

Jeu de Boulesbanen in Hatert

Hatert heeft twee Jeu de Boulesbanen. U vindt er één in het parkje aan de Opaalstraat en één in het Park Kanaalzoom. De banen zijn openbaar toegankelijk dus u kunt er spelen wanneer u maar wilt.

Judo



aanbieder	Judoschool Theunissen
info	024 - 358 71 10 judotheunissen@hetnet.nl Dhr. Gerrie Theunissen (trainer/coach)
website	www.judoschooltheunissen.nl
wat/wie	Judo voor kinderen 4-7 en 8-12 jaar
wanneer	Woensdag vanaf 16.00 uur
waar	Sportzaal Kandinsky College Malderburchtstraat 11 6535 ND Nijmegen
kosten	Vanaf € 43,50 per 10 weken, korting voor leden KION of tweede gezinslid Inschrijfgeld eenmalig € 15,00
vrije inloop	Ja, kom een keertje kijken

Gratis twee proeflessen

Judo is een verdedigingssport én een zelfbeheersingssport. Het woord betekent 'de zachte weg'. Judo vraagt heel wat verschillende bewegingen: duwen, trekken, balans verstoren, zelf de balans zien te behouden, werpen.

Neem oude, makkelijk zittende kleding (broek en trui) mee

Kinderen die op judo zitten, zeggen meestal dat ze het stoeien met elkaar het allerleukst vinden. De judoles is vaak één van de weinige plaatsen waar stoeien en ravotten is toegestaan. Omdat er duidelijke regels zijn, biedt de judoles kinderen een veilige situatie om zich naar hartenlust met anderen te meten. Ze kunnen op een veilige manier hun agressie kwijt.

Lijkt het uw kind leuk om kennis te maken met judo? Kom dan een keer langs bij de training. U kunt ook eerst bellen of mailen. Broertjes, zusjes, vriendjes en vriendinnetjes zijn ook welkom!



Kaartspelen



aanbieder	Klaverjas Vereniging Hatert (KJV)
info	Dhr. Frans d'Agnolo 024 - 344 47 82 frans_imelda@hotmail.com
wat	Klaverjassen en Jokeren
wanneer	Maandag 19.30 - 23.00 uur
waar	Wijkcentrum Hatert Couwenbergstraat 22 6535 RZ Nijmegen
kosten	€ 7,00 per maand
vrije inloop	Kom gerust eens vrijblijvend kijken op maandagavond

Voor Klaverjas- en Joker Vereniging Hatert bestaat al 22 jaar en heeft ruim 60 leden. Het is een gezelligheidsvereniging bedoeld voor mensen die graag een kaartje leggen. Zowel oud als jong is van harte welkom. Er wordt niet gekaart met het mes op tafel: de nadruk ligt op een gezellig avondje uit. Kom gerust eens vrijblijvend kijken op maandagavond.

Klaveren Boer

Voor een avondje gezellig klaverjassen of jokeren, kunt u ook terecht bij Klaveren Boer. Deze club speelt al meer dan 30 jaar in wijkcentrum Hatert. De club speelt ook op maandag, maar dan van 19.30 – 22.30 uur. Meedoen kost € 3,00 per maand. U kunt natuurlijk altijd eerst een keer een avond meespelen om te zien of het u bevalt. Loop gewoon binnen op de maandagavond. Meer informatie over het jokeren, krijgt u van de heer Gerrie Biesheuvel (024 - 356 02 16). Voor meer informatie over het klaverjassen, belt u met de heer Piet Schiltmans (06 – 27 44 45 77).

Kanoën



aanbieder	NKSV de Batavier
info	024 - 323 13 35 info@de-batavier.nl Wim Klaassen (secretaris)
website	www.de-batavier.nl
wat	Kanoën voor iedereen van 16 jaar en ouder die kan zwemmen. Behalve kanoën op vlak water, biedt de Batavier ook kano-polo, slalom, freestyle en wildwaterkanoën
wanneer	Wekelijks trainingen op woensdag vanaf 19.00 uur Vaste clubavond op woensdag van 20.00 – 23.00 uur
waar	Clubhuis de Batavier Winkelsteegseweg 223 6534 AP Nijmegen <i>Let op: Vossendijk 223 is een studentenflat; het clubhuis zit er vlak naast!</i>
startdatum	Starterscursussen in voorjaar en najaar
kosten	Introductiecursus € 50,00 Lidmaatschap tot 18 jaar € 75,00 per jaar + jaarlijks bondscontributie 18 jaar en ouder € 110,00 per jaar + jaarlijks bondscontributie Korting bij meer leden uit één gezin, bij de Nijmegenpas en voor studenten
vrije inloop	Aanmelden kan telefonisch of via de mail. U kunt ook een keer op woensdag naar het clubhuis komen om kennis te maken

NKSV de Batavier is een enthousiaste, actieve kanoclub aan de rand van Hatert. Het clubhuis ligt aan de Vossendijk, aan één van de overstortvijvers in Sportpark Vossendijk. Er wordt op woensdag getraind. Wedstrijden of clubvaren ook op andere dagen.

De Batavier organiseert elk voor- en najaar een introductiecursus voor mensen die willen kennismaken met de kanosport. Bedoeld voor iedereen vanaf 16 jaar die kan zwemmen. In korte tijd leert u de belangrijkste basisvaardigheden. Vervolgens kunt u deze basisvaardigheden in praktijk brengen tijdens een dagtocht op vlak en/of licht stromend water.

Kosten voor deelname zijn € 50,00 (inclusief het gebruik van kano, peddel, spatzeil, zwemvest en helm). Als u zich wilt opgeven mail dan naar: kanostarterscursus@gmail.com.

Koersbal



aanbieder	Swon seniorennetwerk
info	024 - 365 01 90 (informatiecentrum) info@swon.nl Dhr. Peter Snoeren
website	www.swon.nl
wat	Koersbal voor senioren
wanneer	Dinsdag, donderdag en vrijdag
waar	Ontmoetingsruimte Toermalijn, Jadestraat dinsdag 14.00 – 16.30 uur Wijkcentrum de Schakel, Archimedesstraat donderdag 13.30 – 16.30 uur Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat vrijdag 14.00 – 16.00 uur
kosten	€ 23,00 per seizoen
vrije inloop	Ja, u kunt gewoon een keer binnenlopen



aanbieder	ZZG Zorggroep
telefoon	024 - 377 54 25 bgg: Dhr. R. Nesselaar 024 - 323 10 25
wat	Koersbal voor senioren
wanneer	Vrijdag 10.15 – 11.30 uur
waar	Restaurant Bij de Buren Irene Vorrinkstraat 403 6535 NB Nijmegen
kosten	€ 8,00 per maand
vrije inloop	Ja, loop gerust binnen. U kunt ook eerst contact opnemen met de heer Nesselaar

Koersbal is een balspel op een speciale lange mat. U speelt dit binnen, in twee teams tegen elkaar. Het spel lijkt wat op Jeu de Boules. Het is de kunst om de ballen zo dicht mogelijk bij het kleine 'doelballetje' te rollen. Doordat het zwaartepunt van de ballen niet in het midden zit, rollen ze met een onverwachte boog. Er komt dus wat ervaring en techniek bij kijken om te kunnen winnen.

U kunt in Hatert bij verschillende aanbieders terecht om Koersbal te spelen.

Vrijblijvend
eerst enkele
keren gratis
meedoen

gratis
twee keer
meedoen

Lezen is (ook) gezond



aanbieder	Bibliotheek Hatert
info	024 - 355 76 26 hatert@obgz.nl
website	www.bibliotheekgelderlandzuid.nl kies: de-bibliotheek-hatert
wat	Boeken lenen; informatie en advies bij lezen of voorlezen. De medewerkers van bibliotheek Hatert geven regelmatig een mini-cursus 'zoeken op internet voor beginners' of 'catalogus/mijn bibliotheek'. Deze mini-cursussen duren ongeveer een uur en zijn gratis
wanneer	Openingstijden: maandag 14.00 – 18.00 uur woensdag 10.00 – 12.00 uur 14.00 – 18.00 uur donderdag 14.00 – 18.00 uur vrijdag 14.00 – 18.00 uur
waar	Couwenbergstraat 20 6535 RZ Nijmegen
kosten	Abonnement: –Tot 18 jaar gratis (ook voor het lenen van cd's en dvd's) –Vanaf 18 jaar: € 55,00 per jaar Leent u minder 16 boeken, cd's of dvd's per jaar? Dan is een mini-abonnement gunstig. Dit abonnement is gratis en u betaalt € 3,50 per geleend item
vrije inloop	Ja

Om fit en gezond te blijven is het belangrijk om aandacht aan jezelf te besteden. Het lezen van een boek of tijdschrift kan daarbij horen. Lezen kan heerlijk ontspannend zijn, voor jong en oud. Sommige onderzoekers zeggen zelfs dat lezen prima helpt tegen stress.

Zelf lezen

Bibliotheek Hatert heeft een grote verzameling aan romans, informatieve boeken, tijdschriften, bladmuziek, cd's en dvd's. Ook voor kinderen is er een grote collectie met bijvoorbeeld prentenboeken, eerste leesboekjes, cd's en dvd's.

Aan de gezellige leestafel in de bibliotheek kunt u de nieuwste tijdschriften en de krant van vandaag lezen.

Sommige kinderen vinden lezen niet zo leuk. Omdat ze langzaam lezen. Of omdat de boeken zo dik zijn. Vaak staan er ook teveel moeilijke woorden in. Daarom heeft de bieb in Hatert een *Makkelijk Lezen Plein* gemaakt. Dat is een speciaal ingerichte hoek voor kinderen van 8 t/m 12 jaar. Ze kunnen er zelf rondkijken en iets leuks kiezen wat ze graag willen lenen. Ook voor kinderen met bijvoorbeeld dyslexie of een leesachterstand is het Makkelijk Lezen Plein heel geschikt.

Voorlezen

Wist u dat het voor uw kind heel fijn is als u het voorleest? Het is niet alleen heel gezellig zo samen, maar ook belangrijk voor de ontwikkeling van uw kind. Het leert nieuwe woorden, het leert goed luisteren en het leert zich concentreren. Voorlezen stimuleert de fantasie van het kind, en het leert (afhankelijk van het onderwerp van het boek) meer over de wereld om zich heen.

Niet iedereen vindt voorlezen makkelijk: Hoe doe je dat? Welk boek kies je? De medewerkers van bibliotheek Hatert geven u graag tips en helpen u bij het vinden van (voorlees)boeken die passen bij de leeftijd en belangstelling van uw kind.

Ook uw baby vindt het al heel gezellig om samen te 'lezen'. Daarom is er voor ouders met een baby een babyhoekje ingericht met een speciale babycollectie. Daar kunt u rustig met uw baby gaan zitten en boekjes uitzoeken.



Mentale gezondheid



aanbieder	Indigo Preventie
info	024 - 383 78 70 nijmegen@indigogelderland.nl Mw. Sea Bouman
website	www.indigo.nl
wat	Informatiebijeenkomsten en groepscursussen
wanneer	Afhankelijk van uw keuze
waar	Afhankelijk van uw keuze
kosten	De cursussen worden deels vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering
vrije inloop	Nee

Een goede geestelijke gezondheid is een groot goed: je zit lekkerder in je vel en je kunt meer aan. Bijna ieder mens heeft wel eens een periode waarin de balans even zoek is. Het resultaat: piekeren of slecht slapen, je gespannen en stressig voelen, je onzeker voelen of nergens zin in hebben. Net als aan uw lichamelijke gezondheid, kunt u werken aan uw geestelijke gezondheid. Regelmatig bewegen draagt bijvoorbeeld bij aan uw mentale gezondheid. Dat geldt vooral voor sporten waarbij u langere tijd in beweging bent zoals wandelen, fietsen en joggen.

Het kan ook helpen om een cursus te volgen. Indigo Preventie biedt regelmatig cursussen aan, ook in Hatert. Voor jongeren en voor ouderen: er is voor elk wat wils. Van het verbeteren van zelfvertrouwen tot omgaan met boosheid; van beter slapen tot meer plezier in het leven krijgen.

Bent u benieuwd naar de cursussen van Indigo, informeer dan telefonisch, kijk op de website of hou de wijkkrant in de gaten.

Mindfulness



aanbieder	Mindful Moving
info	Mw. Simone Lips 06 -28 83 54 38 s.lips@online.nl
website	www.mindfulmoving.nl
wat	Mindfulness voor volwassenen in Hatert
wanneer	Bij voldoende animo start er weer een groep
waar	Bij voldoende aanmelding: in Hatert
kosten	Nog niet bekend
kleding	Makkelijke kleding, badhanddoek of fleecedekentje, extra paar sokken
vrije inloop	Nee. U kunt zich alvast aanmelden, u komt dan op de wachtlijst

Iets 'mindful' doen betekent dat je het aandachtig doet. In een training Mindfulness leert u aandacht te schenken aan wat zich van moment tot moment voordoet, zonder te oordelen.

Mindfulness is erg leuk om te doen, maar ook nuttig: het helpt om je minder gestresst te voelen en meer te genieten. Als deelnemer kom je tot rust en ervaar je meer contact met jezelf en je leven. Aan de hand van korte gesprekjes, aandachtsoefeningen en eenvoudige yoga komen de deelnemers meer tot zichzelf: men leert zichzelf beter kennen en begrijpen; op een gezonde manier met stress omgaan; tot rust komen.

Bent u iemand die veel denkt, vaak piekert, regelmatig last heeft van stress of stress gerelateerde klachten zoals pijn, spanning, slaapproblemen of somberheid of angst? Of bent u iemand die graag minder op de automatische piloot wil leven, iemand die meer rust in zijn leven wil brengen, meer uit het leven wil halen? Wees welkom!

Naschools sport & spel



aanbieder	Brede School Hatert i.s.m. Sportservice Nijmegen
info	Dhr. Kevin Janssen k4.janssen@nijmegen.nl
wat	Naschools sport & spel / voetbal voor alle kinderen uit Hatert van 4-12 jaar
wanneer	Maandag 15.30 – 16.30 Sport & spel 6 - 7 jr (groep 3/4) 16.30 – 17.30 Sport & spel 10 - 12 jr (groep 7/8) Dinsdag 15.30 – 16.30 uur Sport & spel 8 - 9 jr (groep 5/6) 16.30 – 17.30 Sport & spel 10 - 12 jr (groep 7/8) Woensdag 12.30 – 13.30 Voetbal 8 - 9 jr (groep 5/6) 13.30 – 14.30 Voetbal 10 - 12 jr (groep 7/8) 15.00 – 16.00 Sport & spel 4 - 6 jr (groep 1/2) 16.00 – 17.00 Sport & spel 6 - 7 jr (groep 3/4) Donderdag 15.30 – 16.30 Sport & spel 5 - 7 jr (groep 3/4) 16.30 – 17.30 Sport & spel 8 - 9 jr (groep 5/6) Vrijdag 15.30 – 17.30 uur Sport 8 - 13 jr (groep 6/7/8 +1e klas vo)
waar	Sport & spel in Sportzaal Hatert Thorbeckestraat 75 6535 SH Nijmegen Voetbal: op het Cruyff Court in Hatert
startdatum	Gedurende het schooljaar
kosten	€ 10,00 per schooljaar

Brede school Hatert bestaat uit basisschool de Vossenburcht, basisschool de Klumpert, Tandem Welzijnsorganisatie en Kion kinderopvang. De brede school vindt sporten erg belangrijk. Daarom is er bijna elke dag na schooltijd wel iets te doen op gebied van sport en bewegen. Dat is voor alle kinderen die in Hatert wonen tot een jaar of 12. Je hoeft dus niet in Hatert op school te zitten!

Er zijn steeds weer andere activiteiten: de ene keer basketbal, de andere keer zaalhockey, dance of boksen. Heb je zin om mee te doen? Kom dan langs: op woensdagmiddag bij het Cruyffcourt of op de andere dagen in de gymzaal aan de Thorbeckestraat. Je kunt ook eerst even naar Kevin mailen. Ouders zijn van harte welkom om te komen kijken.

Chillen & gamen voor jongeren

In de loop van 2013 worden er in de ruimte van Chill Out digitale sportgames geplaatst! Het zijn interactieve spellen waarmee je tegen anderen kunt strijden: van biken tot snowboarden. Wie echt lef heeft, gaat een (street)danscompetitie aan. En daarna lekker chillen. Kom een keer kijken en neem je vrienden en vriendinnen mee!

Jongerencentrum Chill Out is er voor alle jongeren van 10 t/m 18 jaar die in Hatert wonen. Voor iedereen is er wat te doen: internetten, poolen, darten, tafelvoetbal, spelletjes doen, film kijken of gewoon een plek om je vrienden te ontmoeten. Jongeren kunnen er ook zelfstandig activiteiten opzetten en uitvoeren.

Je vindt de Chill Out naast Wijkcentrum Hatert (ingang Thorbeckestraat).

Als je vragen hebt over activiteiten voor jongeren in Hatert, kun je altijd terecht bij Harald te Grotenhuis (jongerenwerker Tandem), 06 - 12 99 84 50 of h.te.grotenhuis@tandemwelzijn.nl



Oriëntaalse Buikdans



aanbieder	EmEmBellydance
info	Mw. Marijke Minnema 024 - 358 45 09 m.minnema@inter.nl.net
website	www.emembellydance.nl
wat	Oriëntaalse dans / buikdans voor vrouwen van alle leeftijden, alle maten en nationaliteiten
wanneer	Dinsdag 20.15 – 21.30 uur
waar	Dansschool ID Dance Zijpendaalstraat 5 6535 PS Nijmegen
kosten	Proefles € 8,00 Strippenkaart voor 10 lessen € 80,00 Kaart voor een heel seizoen € 180,00
kleding	Schoenen met een zachte zool en eventueel een heupsjaal
vrije inloop	Nee, graag aanmelden

Deze dansvorm is afkomstig uit het Midden-Oosten en Noord-Afrika. Het is een 'isolatiedansvorm', waarbij de verschillende lichaamsdelen (armen, handen, schouders, heupen) veelal onafhankelijk van elkaar bewegen. De Arabische, Turkse en Iranese benaming betekent letterlijk vertaald: Oosterse of Oriëntaalse dans.

De cursus Oriëntaalse Buikdans bij Marijke Minnema is een verzamelnaam voor dansen uit het Midden Oosten en Noord Afrika. Heup- en buikbewegingen vormen een wezenlijk onderdeel van deze dansvorm. Marijke zegt daarover: "voor mij is buikdansen goede gymnastiek: het doet mijn lijf goed en ik beleef er veel plezier aan. Ik kleed me er mooi voor aan en de bewegingen zijn lekker om te doen. De dans brengt me in contact met mijn innerlijke schoonheid".

Tijdelijk duo-korting voor vrouwen die in Hatert wonen: 2 voor de prijs van één!

Paaldansen



aanbieder	Dance2sweat Dansfitness Studio
info	Mw. Kartika
website	www.dance2sweat.com
wat	Sportief paaldansen voor volwassenen
wanneer	Varieert, zie rooster op de website
waar	Dance2Sweat Dansfitness Studio Binnenhof 1-3 6535 TM Nijmegen
kosten	€ 15,00 voor een losse les, vanaf € 8,00 per les bij aanschaf van een strippenkaart
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden via de website

Gratis proefles (aanvragen via de website)

Bij een les paaldansen bent u lekker sportief bezig. Natuurlijk zijn humor, hilariteit en gezelligheid een belangrijk onderdeel van de les.

De lessen zijn toegankelijk voor iedereen. U hoeft niet jong, slank, lenig en gespierd te zijn. Tijdens de lessen leert u verschillende technieken om in de paal te draaien en ondersteboven te hangen. Na een aantal lessen beheerst u al een aantal moves.

De lessen worden gegeven in kleine groepjes waardoor er veel persoonlijke aandacht en gezelligheid is. Elke les staat op zich. Er is geen verplichting om een aantal lessen achter elkaar te volgen.

Park Kanaalzoom



aanbieder	Gemeente Nijmegen
wat	Wandelen, hardlopen, picknick, bloemen plukken en veel meer voor alle leeftijden
wanneer	Dagelijks, vrij toegankelijk
waar	Het park loopt vanaf de Angerensteinstraat langs het Maas-Waalkanaal en buigt ter hoogte van de Malderburchtstraat af om langs die straat verder te gaan tot aan de Ruys de Beerenbrouckstraat
kosten	Gratis

Park Kanaalzoom ligt aan de zuid- en westrand van de wijk Hatert. Het park is door de gemeente en wijkbewoners samen ingericht.

Het park loopt vanaf de Angerensteinstraat langs het Maas-Waalkanaal en buigt ter hoogte van de Malderburchtstraat af om langs die straat verder te gaan tot aan de Ruys de Beerenbrouckstraat. Al wandelend door het park maakt u een ontdekkingstocht in het groen. Tien grote keien met informatiebordjes markeren de wandelroute, die start vanaf de Angereinsteinstraat. Gaandeweg krijgt u steeds meer informatie over het park, het water, het groen en de wijk Hatert. U kunt deze achtergrondinformatie ook downloaden op www.nijmegen.nl. Bij de zoekfunctie (rechtsboven) vult u 'keiroute Hatert Park Kanaalzoom' in.

Op verschillende plekken in het park zijn speelelementen voor jong en oud. Spannende speeltoestellen zijn de stormbaan en de kabelbaan. Her en der liggen natuurlijke speelaanleidingen zoals boomstammen en grote keien. Spelen met water kan bij de handpomp of bij de schuif in de wadi ter hoogte van de Nijenrodestraat.

Het park heeft ook een bloemenweide. Deze is ingezaaid met een mengsel van één- en meerjarige kruidachtigen. Met de bloemen die van het voorjaar tot na de zomer in deze weide staan, kunt u zelf een veldboeket maken. Plukkers van een boeket worden verzocht om de bloemen met een schaar af te knippen. De planten lijden daardoor minder schade en komen makkelijker opnieuw in bloei. Zo kunnen er zoveel mogelijk wijkbewoners, zo lang mogelijk van profiteren!

Schooltuin Hatert



aanbieder	Milieu Educatie Centrum Nijmegen (MEC)
info	024 - 373 05 35 Annerie Rutenfrans a.rutenfrans@mecnijmegen.nl
website	www.mecnijmegen.nl
wat	Schooltuin Hatert voor kinderen uit Hatert in de basisschoolleeftijd
wanneer	Jaarlijks van april t/m september
waar	De schooltuinen liggen op het terrein van Helicon VMBO Groenschool. Marga Klompélaan 37 6532 SB Nijmegen
kosten	In overleg
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden

Schooltuin Hatert is er voor alle kinderen uit Hatert tot 12 jaar. Zij werken tussen april en oktober 1x per week op een vaste tijd na school in de tuin.

Kinderen die meedoen aan Schooltuin Hatert leren op een eigen stukje grond hun eigen groente en fruit verbouwen en... eten. De kinderen beleven, voelen, ruiken en proeven. De schooltuinmiddag is behalve leerzaam ook erg leuk. Een groeiseizoen wordt in september altijd afgesloten met een oogstfeest voor de kinderen en hun ouders. In Hatert koken de kinderen dan, samen met leerlingen van de Helicon VMBO Groenschool, een heerlijke maaltijd van de zelf opgekweekte producten uit de schooltuin. Aan mooi gedekte tafels met zelfgemaakte bloemstukjes smikkelt iedereen dan van de gerechten.

Wilt u meer informatie over Schooltuin Hatert dan kunt u terecht bij MEC / Annerie Rutenfrans, 024-373 05 35 of via a.rutenfrans@mecnijmegen.nl.

Wilt u uw kind aanmelden? Dat kan via Huiskamer Boemering (naast de Klumpert aan de Zijpendaalstraat), vraag naar Nadia Naciri, of bel haar op 06 - 19 13 62 00. Mailen kan ook: n.naciri@tandemwelzijn.nl.

Scouting



aanbieder	Scouting Traianus
info	Dhr. Robin Hendriks (algemeen bestuur) bestuur@traianus.nl
website	www.traianus.nl
wanneer	Zaterdag 14.00 – 16.00 uur
waar	Clubgebouw Traianus Grootstalselaan 9 6533 KH Nijmegen
kosten	€ 8,00 per maand, + eenmalig € 25,00 inschrijfgeld
vrije inloop	Kennismaken met scoutinggroep Traianus is altijd mogelijk, ieder kind kan 4 middagen vrijblijvend meedoen. Als je het leuk vindt, kun je je daarna aanmelden. Kom op zaterdag eens kijken bij ons clubgebouw en doe mee

Scouting is het Engelse woord voor padvinderij. Een scout is een padvinder of padvindster. Omdat de padvinderij erg is gemoderniseerd, vindt men scouting een beter woord.

Het belangrijkste doel van scouting is het leren zelfstandig te worden door avontuurlijke uitdagingen tijdens survival in de natuur. Daarbij leren de scouts om samen te werken. De scouts van Traianus (gemengde groepen jongens en meiden) komen elk zaterdagmiddag samen in het clubgebouw aan de Grootstalselaan. Het programma is steeds weer anders. De ene keer maak je een kampvuur, de andere keer ga je schatzoeken met kompas of gps.

Soms knutsel je met je groep een bank of schommel met alleen wat hout en touw. Maar je gaat ook gewoon lekker naar het bos: hutten bouwen en verstoppertje spelen.

Iedereen is welkom, en de contributie is laag.

Sjoelen



aanbieder	Hatertse Sjoelvereniging
info	Mw. Hanny Neuy 024 - 356 50 32
wat	Sjoelen voor (jong)volwassenen en senioren
wanneer	Dinsdagavond
waar	Wijkcentrum Hatert Couwenbergstraat 22 6535 RZ Nijmegen
kosten	€ 5,50 per maand
vrije inloop	Ja, kom een keertje proefsjoelen

Sjoelen is oorspronkelijk een Nederlands gezelschapsspel. Het wordt gespeeld op een houten bak (de sjoelbak) die aan het einde vier poorten heeft. Elke speler krijgt 30 houten stenen of schijven. Als alle stenen zijn geworpen, worden de stenen die niet in een poort zitten, weer teruggehaald. Deze zijn dan voor de tweede en derde beurt. Na drie beurten worden de punten geteld.

Voor het bepalen of een steen wel of niet in één van de vier poorten zit, gelden officiële regels. Sjoelen is namelijk een erkende sport!

De Hatertse Sjoelvereniging speelt voor het plezier maar er wordt wel serieus gespeeld.

**Schooltuin
Hatert zoekt
vrijwilligers**

Schooltuin Hatert is op zoek naar vrijwilligers voor het voorjaar van 2013. Als u groene vingers heeft en graag met kinderen buiten werkt, bent u van harte uitgenodigd om mee te werken! U helpt mee met spullen klaarzetten, schoffelen en het begeleiden van de kinderen. U krijgt van tevoren een korte cursus. Hierin komen basiskennis aan de orde en ook het begeleiden van de kinderen in de natuur.

Interesse? Bel Annerie Rutenfrans 024-373 05 35 of mail a.rutenfrans@mecnijmegen.nl



Speelpark Mualketen



aanbieder	Gemeente Nijmegen i.s.m. wijkbewoners
wat	Speelpark voor kinderen
wanneer	Dagelijks, vrij toegankelijk
waar	Angeresteinstraat
kosten	Gratis
vrije inloop	Ja

Speelpark 'Mualketen' dankt zijn naam aan de ontwerper. Eén van de wijkbewoners, de heer Mual, ontwierp dit park in de jaren 60 van de vorige eeuw. Samen met gemeente Nijmegen werd het toen aangelegd. Het park had toen al als doel om kinderen te prikkelen om zelf spellen te verzinnen, zonder allerlei hulpmiddelen. Het park is in 2011 door gemeente en wijkbewoners samen gerenoveerd.

De Mualketen is geen speeltuin maar een speelpark. Je vindt hier dus geen schommels of wipkippen. Het is juist de bedoeling dat kinderen al spelend zelf ontdekken wat er te beleven is. Zij worden daarbij wel een handje geholpen door spannende heuvels op het terrein, een glijbaan, een zandbak en natuurlijk ook de paars-rode kat, waar je op kunt klimmen. Wist je dat de kat al meer dan 50 jaar oud is?

Sport & conditietraining voor mannen



aanbieder	Swon seniorennetwerk
info	024 - 365 01 90 (informatiecentrum) activiteiten@swon.nl Dhr. Peter Snoeren
website	www.swon.nl
wanneer	Vrijdag 20.00 – 22.00 uur
waar	Sportzaal Hatert Thorbeckestraat 75 6535 SH Nijmegen
kosten	€ 20,00 per seizoen
vrije inloop	Nee, graag aanmelden via het informatiecentrum

De groep 'Sport & conditietraining' is begonnen op initiatief van een groep Marokkaanse mannen uit Hatert. Inmiddels bestaat de groep uit mannen van diverse nationaliteit en leeftijd. De groep regelt zelf onderling het sporten. Er wordt aan zaalvoetbal gedaan en er wordt met apparaten gewerkt.

**Hatert =
Hartveilig
wonen**

De wijk Hatert is een koploper in Nederland op het gebied van 'hartveilig wonen'. Op tien plekken in de wijk hangen AED-Alert apparaten. Werkgroep Fortuna Hatert zorgde voor de financiering van deze apparaten.

Met zo'n apparaat kan iemand die een hartstilstand krijgt, meteen geholpen worden. Dat scheelt kostbare tijd totdat de ambulance er is. Natuurlijk moet degene die het kastje bedient wel eerst een cursus gevolgd hebben. In Hatert zijn inmiddels al verschillende wijkbewoners getraind in het gebruik van het AED-Alert apparaat. Er zijn nog steeds vrijwilligers nodig!

Heeft u al een EHBO-diploma of reanimatiediploma, en wilt u leren werken met het AED-Alert apparaat? Neem dan contact op met Marcel de Bruijn via stichtingehbo-db@live.nl.

Voor meer informatie kijkt u op www.AEDAlert.nl.

Sport & spel bij chronische hart- en vaatziekte



aanbieder	Hartrecreanten Nijmegen e.o. (HRNO)
info	Dhr. T. Janssen 024 - 355 77 38 of 024 - 356 45 72 t.janssen78@chello.nl
website	www.hartenvaatgroep.nl
wat	Sporten voor mannen vanaf 55 jaar met een chronische hart- of vaatziekte
wanneer	Dinsdag 18.00 – 19.00 uur
waar	Sportzaal Kandinsky College Malderburchtstraat 11 6535 ND Nijmegen
kosten	€ 10,00 per maand
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden

De Hart & Vaatgroep is een landelijke organisatie van en voor mensen met een hart- en/of vaatziekte. Het doel van de organisatie is informatievoorziening en belangenbehartiging. De regionale afdeling 'Hart & Vaatgroep Gelderland' heeft een beweeggroep in Nijmegen.

Zij noemen zich Hartrecreanten Nijmegen eo (HRNO). Deze groep sport elke week in de sportzaal van het Kandinsky College aan de Malderburchtstraat en is toegankelijk voor mannen vanaf 55 jaar.

Heeft u een chronische hart- of vaatziekte, en wilt u wat meer bewegen, dan is deze groep iets voor u.

Sportief wandelen



aanbieder	Wandelgroep sportief wandelen Hatert
info	Dhr. Tjeerd Bakker 024-344 57 46 t.bakker54@chello.nl
wat	Sportief wandelen en bewegen voor volwassenen
wanneer	Dinsdag 9.30 – 10.30 uur Vrijdag 9.30 – 10.30 uur
waar	Vertrek vanaf de Beweegtuin Hatert (aan de De Kempenaerstraat)
kosten	€ 30,00 per half jaar
kleding	Schoenen waar u makkelijk op loopt
vrije inloop	Nee. Aanmelden kan via de mail, telefonisch of na de training op dinsdag en vrijdag

Wandelen is gezellig, ontspannend en u verbetert uw conditie. Wandelgroep sportief wandelen Hatert bestaat sinds oktober 2009. Er is een groep op dinsdag en een groep op vrijdag.

De groep begint steeds met een warming-up bij de Beweegtuin Hatert. Van daaruit wordt er lekker doorgelopen naar bijvoorbeeld de Elshof. Tijdens het lopen worden verschillende rek- en strekoefeningen uitgevoerd. Na afloop is er gelegenheid om (voor eigen rekening) een kopje koffie of thee te drinken in wijkcentrum Hatert.

Iedereen kan meedoen! Basisconditie is niet nodig: die krijgt u na een paar weken training vanzelf. De activiteit is altijd buiten. En er wordt altijd gewandeld: weer of geen weer!

Wilt u weten of sportief wandelen iets voor u is? U bent van harte welkom om een keer gratis mee te lopen. Gewoon, om uit te proberen of u het leuk vindt. Kom op dinsdag- of vrijdagochtend om half tien naar de Beweegtuin aan De Kempenaerstraat en loop eens mee.

**Loop 2x
gratis mee en
besluit dan of
deze activiteit
iets voor u is**

Sporten (aangepast)



aanbieder	Diverse aanbieders
Website	www.nijmegen.nl/wonen/sport/aangepast-sporten Of google op "aangepast sporten Nijmegen"
wat	Aangepast sporten in Hatert en omgeving
wanneer	Afhankelijk van uw keuze
waar	In en om Hatert
kosten	Afhankelijk van uw keuze

Nijmegen kent een groot, gevarieerd aanbod aan sporten voor mensen die, vanwege hun (lichamelijke en/of psychische) beperking, niet meteen gebruik kunnen maken van het reguliere aanbod. Het beste overzicht van wat er in Nijmegen te doen is, vindt u op de website van gemeente Nijmegen (www.nijmegen.nl). Deze site geeft een overzicht van alle aanbieders en alle aanbod. Dat varieert van paardrijden, handbiken en kruisboogschieten tot bridge en Tai Chi. Hieronder is een keuze gemaakt uit het aanbod voor aangepast sporten in Hatert en directe omgeving.

Biljarten



Bij een lichamelijke aandoening; chronische aandoening; hart- en vaatziekte; en/of bij gebruik van een handrolstoel. Er wordt gespeeld bij Café Piet Huisman, St. Jacobslaan 30, 6533 BT Nijmegen.

aanbieder Biljartvereniging Huisman
website www.piethuisman.nl
info 024 - 355 48 98 of 06 - 55 52 48 00
j.a.w.huisman1@versatel.nl

Dansen



Bij gebruik van een rollator, handrolstoel of elektrische rolstoel. Voor (jong)volwassenen. Er wordt gedanst in Wijkcentrum Meijhorst, Meijhorst 70-39, 6537 EP Nijmegen.

aanbieder St. Rolling Wheels
info 024 - 344 94 33 of 06 - 54 70 59 43
wmsmits@edpnet.nl

Fietsen



Bij een chronische aandoening; lichamelijke beperking; en/of gebruik van een handrolstoel. Voor jong en oud. Fietsdiensten.nl verzorgt fietslessen, fietsbegeleiding en bemiddeling op afspraak.

aanbieder Fietsdiensten.nl
website www.fietsdiensten.nl
info 024 - 322 50 32 of 06 - 30 01 48 01
info@fietsdiensten.nl

Fitkids



Bij een chronische aandoening; lichamelijke beperking; en/of gebruik van een handrolstoel. Voor jeugd van 7 - 18 jaar. Er wordt gesport in de sportzaal van HARA Centre, Meijhorst 60- 62, 6537 KT Nijmegen.

aanbieder Praktijk voor (kinder)fysiotherapie Jacq Smolders
website www.jacqsmolders.nl
info 024 - 344 30 37 of 06 - 53 16 80 86
info@jacqsmolders.nl

Fitness (cardio)



Bij een chronische aandoening; lichamelijke beperking; verstandelijke beperking; en/of bij gebruik van een handrolstoel. Voor jeugd en 50+. Er wordt gesport in de ruimte van Eastside Performance aan de van Rosenburgweg 10, 6537 TM Nijmegen.

aanbieder Eastside Performance
website www.eastsideperformance.nl
info 024 - 366 14 89
info@eastsideperformance.nl

Hetzelfde aanbod vindt u bij Sanasport, Weg door Jonkerbos 90, 6532 SZ Nijmegen.

aanbieder Sanasport
website www.sanasport.nl
info 024 - 365 74 76 of 024 - 365 77 16
ma.janssen@cwz.nl

Krachttraining



Bij een lichamelijke beperking; en/of gebruik handrolstoel. Voor 6 - 65 jaar. De training is in de ruimte van Eastside Performance, Van Rosenburgweg 10, 6537 TM Nijmegen.

aanbieder Eastside Performance
website www.eastsideperformance.nl
info 024 - 366 14 89
info@eastsideperformance.nl

Sport & spel voor senioren



Bij een chronische aandoening. Voor senioren van 45 - 80 jaar. Er wordt gesport in Sportzaal Hatert, Thorbeckestraat 79, 6535 SH Nijmegen.

aanbieder GTV De Hazenkamp
website www.hazenkamp.nl
info 024 - 345 34 10 of 024 - 345 12 42
rensketummers@msn.com

Voetbal



Bij een psychische aandoening; bij een beperking in het autistisch spectrum. Voor jeugd van 10 - 13 jaar. Bij een lichamelijke beperking; bij spraakproblemen; bij een verstandelijke beperking. Alleen voor mannen vanaf 17 jaar. Er wordt gespeeld bij SV Hatert, Sportpark Vossendijk, Winkelsteegseweg 208, 6534 AR Nijmegen.

aanbieder SV Hatert /Stichting Koprol
website www.svhatert.nl of www.stichtingkoprol.nl
info 06 - 21 53 30 94 (SV Hatert) of
024 - 344 21 11 (St. Koprol)

Zwemmen



Bij een verstandelijke beperking. Speciale uren in Sportfondsenbad Dukenburg Meijhorst of Zwembad De Winkelsteegh.

aanbieder Stichting het GVO
website www.hetgvo.nl
info 024 - 377 60 30
rjrietveld@hetgvo.nl

zie ook
het aanbod van
Aqua Novio
(p50)



Stijldansen



aanbieder	Dansgroep de Schakel
info	Dhr. Adrie Boon 024 - 377 56 69
website	www.swingensway.com
wat	Dansmiddagen voor dansparen 55+
wanneer	Vrijdag 14.00-16.00 uur Let op: soms valt er een les uit in verband met andere activiteiten. Kijk even op de website of bel naar Dhr. Boon
waar	Wijkcentrum de Schakel Archimedesstraat 9 6533 MA Nijmegen
kosten	€ 2,50 p.p. per keer
kleding	Goed zittende schoenen met een niet te stoeve zool
vrije inloop	Ja, kom gerust een keer kijken op vrijdagmiddag

Zin om weer eens te dansen?
Of wilt u leren dansen?
Op vrijdagmiddag staat wijkcentrum de Schakel in het teken van Cha-Cha, Swing, (Argentijnse) Tango, Mambo, Rumba en andere Ballroom en Latin dansen.

Het eerste uur wordt er les gegeven, daarna is het vrij dansen. Dansclub de Schakel zorgt voor swing, dans en plezier.

U kunt doordeweeks thuis ook nog oefenen want de figuren (voor zowel beginners als gevorderden) staan op de website uitgeschreven!

Kom een keer vrijblijvend meedansen

Stoppen met Roken



aanbieder	Zorggroep Zuid Gelderland i.s.m. Stuurgroep Hatert Gezond
info	Mw. Masja Nooijen 06 - 23 03 59 34 M.Nooijen@zzgzorggroep.nl
website	www.zgzorggroep.nl (klik links op de pagina op de knop 'direct naar' en kies 'cursussen/bijeenkomsten')
wat	Cursus stoppen met roken voor wijkbewoners Hatert
wanneer	Enkele keren per jaar start er in Hatert een nieuwe cursus
kosten	Afhankelijk van uw ziektekostenverzekeraar en hoe u verzekerd bent
vrije inloop	Nee, graag eerst aanmelden

Eén keer of twee per jaar is er in Hatert een cursus stoppen met roken. U stopt samen met ongeveer 14 anderen. U leert onder deskundige begeleiding wat er komt kijken bij stoppen met roken: hoe u kunt omgaan met de ontwenning en wat u kunt doen als u dreigt terug te vallen. De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten verdeeld over 3 maanden.

In de afgelopen periode is het al zo'n 30 wijkbewoners gelukt om te stoppen: met hulp van de cursus én met hulp van elkaar. Eén van de deelnemers zegt daarover: "Ik zag er erg tegenop om te gaan stoppen met roken. Ik had het zelf al wel geprobeerd, maar elke keer begon ik weer. De cursus heeft mij heel goed geholpen. Het was ook beregezellig, we hebben heel wat gelachen. Ik ben ontzettend trots dat ik nu niet meer rook. Het is me echt gelukt".

Wilt u ook stoppen met roken of wilt u meer informatie, bel dan naar Masja Nooijen. Zij kan u meer informatie geven, vertellen wanneer er weer een cursus in Hatert start, of waar u terecht kunt als u nu wilt stoppen met roken.

Taekwondo



aanbieder	Yoo Sin
info	Dhr. Pieter Hermans info@yoosin.nl
website	www.yoosin.nl
wat	Taekwondo, starterscursus en reguliere training
wanneer	Jeugd traint op woensdag en vrijdag Volwassenen trainen op maandag en donderdag
waar	Gymzaal Heidebloemstraat Heidebloemstraat 201 6533 SP Nijmegen
startdatum	Enkele keren per jaar is er een cursus voor starters. Doorlopend: training voor jeugd en volwassenen
kosten	Jeugd vanaf € 51,00 per kwartaal Volwassenen vanaf € 70,50 per kwartaal Inschrijfgeld eenmalig € 10,00
kleding	Als je begint met taekwondo, kun je het beste in een lange, wijde broek en een ruim zittend t-shirt komen trainen. Taekwondo traint men doorgaans op blote voeten. Voor leden is er de mogelijkheid om bij de club tegen gereduceerd tarief een taekwondo-pak aan te schaffen. Ook taekwondo-schoentjes (zachte canvas of leren schoentjes) en beschermers zijn bij de club te verkrijgen.
vrije inloop	Nee, graag eerst aanmelden

4x gratis meetrainen, dan besluiten tot aanmelding

Taekwondo is een Koreaanse verdedigingssport en betekent letterlijk 'voet-vuist-technieken'. Of, iets anders vertaald: 'de weg van de voet en de vuist'.

Taekwondo is meer dan alleen een verdedigingssport. Je bouwt een sterk lichaam en een goede fysieke conditie op. Je werkt aan zelfbeheersing en meer zelfvertrouwen. Ook (zelf-) discipline is een belangrijk onderdeel. Door de trainingen komen je geest en lichaam meer in evenwicht. En door het vele gebruik van je benen en armen, krijg je een goede lichamelijke coördinatie.

Bij de training voor de jeugd worden bij Yoo Sin verschillende leeftijdsgroepen onderscheiden, die elk hun eigen trainingen kennen. Tijdens de trainingen ligt de nadruk op het aanleren van taekwondo vaardigheden, een brede motorische ontwikkeling (met name voor de jongere jeugd) en de persoonlijke ontwikkeling van het kind.

Taekwon-Do Centre Nijmegen

U kunt deze sport ook beoefenen bij Taekwon-Do Centre Nijmegen. Deze club traint op dinsdag en vrijdag van 17.45 tot 21.15 uur in de gymzaal van het Kandinsky College, Hatertseweg 404, 6533GV Nijmegen. Ga eens kijken of zoek contact via de website: **www.tcnijmegen.nl**

Activiteitenplein de Boemerang

Activiteitenplein de Boemerang is een onderdeel van Brede School Hatert. De Boemerang organiseert leuke activiteiten die je na schooltijd kunt doen. Zoals knutselen, dansen, muziek maken en luisteren, buiten spelen of naar de schooltuin. Alle kinderen in de basisschoolleeftijd zijn er welkom. Je hoeft dus niet op de Vossenburcht of de Klumpert te zitten.

Wil je meer informatie? Kom dan een keertje langs (Zijpendaalstraat 1A 6535 PS Nijmegen). Of neem contact op met Nadia Naciri: 06 - 19 13 62 00 of n.naciri@tandemwelzijn.nl. Je kunt je bij haar ook inschrijven.

Meedoen kost € 10,00 per schooljaar per gezin.



Tai Chi



aanbieder	Tai Chi Marleen Hellebrand
info	Marleen Hellebrand 024 - 344 87 44 marleenhellebrand@gmail.com
wat	Volwassenen
wanneer	Maandag 12.00 -13.00 uur
waar	Wijkcentrum de Schakel Archimedesstraat 9 6533 MA Nijmegen
startdatum	doorlopend
kosten	€ 6,00 per les. Het lesgeld wordt per maand vooruit betaald
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden



Tai Chi is een zachte beweegvorm die iedereen kan doen. Het is een Chinese bewegingskunst gericht op de bevordering van lichamelijke gezondheid en geestelijk welzijn. De oefeningen dragen bij aan een beter evenwicht, betere concentratie en meer energie.

Daarnaast helpt Tai Chi de spieren en gewrichten los te houden en verbetert de houding van mensen die regelmatig oefenen. Ze komen letterlijk en figuurlijk meer in balans. Fysiotherapeute en acupuncturiste Marleen Hellebrand geeft de lessen. Zij begeleidt al jaren met veel plezier een Tai Chi groep in wijkcentrum de Schakel.

Tennis



aanbieder	SV Hatert afdeling Tennis
info	De heer Wil de Poel (secretariaat) 024 - 355 48 38 w.depoel@svhatert.nl
website	www.svhatert.nl/tennis
wat	Tennis voor iedereen, ook voor jeugd
wanneer	Het tennisseizoen start ieder jaar op 1 april en loopt door totdat het gaat vriezen (dit is ter beoordeling van het bestuur van SV Hatert). Er kan dagelijks worden gespeeld van 9.00 uur tot 23.00 uur.
waar	Winkelsteegseweg 206 6534 AR Nijmegen
kosten	Vanaf € 60,00 per jaar
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden

Tennis is de tweede sport van ons land. En dat is niet zo gek want iedereen kan leren tennissen, de sport is flexibel in te passen in je leven, goed voor je gezondheid en geschikt voor alle leeftijden. Ook als je geen toptalent bent, kun je veel plezier beleven op de tennisbaan. De mensen die de sport al beoefenen kunnen het beamen: tennis is ook nog eens erg gezellig.

De afdeling tennis van SV Hatert beschikt over twee gravelbanen, bedoeld voor mensen die recreatief willen tennissen. De afdeling tennis is niet aangesloten bij de KNLTB. Er worden dus geen officiële competities gespeeld. Wel worden er onderlinge wedstrijden gehouden. Eenmaal per seizoen wordt er een toernooi georganiseerd dat wordt afgesloten met een stampotbuffet in de kantine.

Wilt u kennismaken met de tennisfaciliteiten, beginnen met les of lid worden, neem dan contact op met Dhr. Wil de Poel. Iedereen is van harte welkom.



Vallen = verleden tijd



aanbieder	Fysiotherapie Hatert
info	Geeresteinstraat 32 6535 JX Nijmegen 024 - 355 74 38 info@fysiohatert.nl
website	www.fysiohatert.nl
wat	Valcursus voor wijkbewoners van 65 jaar en ouder
wanneer	De cursus wordt enkele keren per jaar gegeven. Bel de praktijk of kijk op de website voor de startdatum
waar	Fysiotherapie Hatert
kosten	Vrijwillige bijdrage
Aanmelden?	Ja. U kunt zich vast op de wachtlijst laten plaatsen

Fit en vitaal blijven. Zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Dat willen de meeste mensen graag. Vallen kan daarbij een struikelblok zijn. Zeker als u bedenkt dat de kans op vallen duidelijk toeneemt vanaf 65-jarige leeftijd. Diverse factoren spelen daarbij een rol: het gebruik van medicatie, moeilijk lopen en bewegen, slecht zien, duizeligheid of obstakels binnen en buiten.

In Hatert kunt u meedoen met de cursus 'Vallen verleden tijd'. Dit is een leerzame, gezellige cursus van 10 bijeenkomsten. U leert gevaarlijke situaties in het dagelijks leven herkennen. U leert daarmee omgaan door te oefenen op een hindernisbaan. Door de verschillende spelvormen tijdens de cursus leert u veilig te bewegen in een drukke omgeving. Daarnaast verkleint u de kans op letsel bij een val door een valtraining. Na afloop van de cursus staat u letterlijk steviger in uw schoenen!

U kunt nog meer doen om te voorkomen dat u valt. De gouden regels zijn: blijf in beweging, maak uw (woon) omgeving veilig, handel veilig en bezuinig liever niet op hulpmiddelen.

In Hatert werken de thuiszorg, wijkverpleegkundige, huisarts, apotheker, fysiotherapeut en ergotherapeut samen bij het voorkomen van vallen. Vraag hen u te helpen om uw valrisico te beperken. Vraag meer informatie bij Masja Nooijen, wijkverpleegkundige voor Hatert: M.Nooijen@zzgzorggroep.nl of 06 - 23 03 59 34.

Voedingsinformatie & advies



aanbieder	Zorggroep Zuid Gelderland
info	Zorgcentrale 024-366 57 77 Marel Gremmen (diëtiste) 06 - 51 50 04 86 m.gremmen@zzgzorggroep.nl
website	www.zgzorggroep.nl Klik op 'andere diensten' > 'activiteiten'
wat	Voedingsadvies, dieetadvies, spreekuur
wanneer	Eerste maandagmorgen van de maand Tweede en vierde woensdagmiddag van de maand
waar	Service Apotheek Hatert Couwenbergstraat 28 6535 RZ Nijmegen
kosten	Afhankelijk van uw ziektekostenverzekering
Aanmelden?	U maakt eerst een afspraak via de Zorgcentrale van de ZZG-zorggroep. Geef aan dat u een afspraak wilt maken in Hatert

Goede voeding, afgestemd op uw leven en omstandigheden, is belangrijk. Goede voeding zorgt ervoor dat uw lichaam goed functioneert en dat u fit blijft of fitter wordt. Heeft u vragen over voeding of wilt u meer weten over een gezond voedingspatroon, dan is een bezoek aan de diëtiste misschien de moeite waard.

Hatert heeft een eigen diëtiste van de ZZG Zorggroep: Marel Gremmen. Zij houdt drie keer per maand spreekuur in Hatert. Zij zit dan in de ruimte van de apotheek aan de Couwenbergstraat. Het spreekuur is bedoeld voor al uw vragen over voeding. Als u het spreekuur wilt bezoeken, maakt u eerst een afspraak via de Zorgcentrale van de ZZG-Zorggroep: 024-366 57 77. Voor wijkbewoners met Diabetes, COPD of CVRM (chronische hart/vaatziekten) wordt het advies vergoed uit het basispakket (dit valt buiten de eigen bijdrage).

U komt Marel tegen bij het spreekuur, maar ook bij verschillende activiteiten in de wijk zoals Supermarktrondleidingen, bij de cursus Bewegen met aandacht voor Leefstijl of bij de cursus Stoppen met Roken. Ze geeft ook informatie over voeding bij de hardlooptraining voor vrouwen in de wijk én zij doet elk jaar mee met de Gezonde Week Hatert. Als u het prettig vindt om met Marel zelf even contact te hebben, dan kan dat altijd. U kunt haar bellen op 06 - 51 50 04 86 of mailen m.gremmen@zzgzorggroep.nl

Kookclub voor vrouwen

Houdt u van koken? Doe dan mee met de **kookclub voor vrouwen**. Elke donderdag of vrijdag tussen 13.00 en 15.00 uur gezellig samen gerechten maken uit alle landen. De vrouwen koken in de keuken van Ouder-kindcentrum de Paraplu (Zijpendaalstraat 1A, 6535 PS Nijmegen), vlak naast basisschool de Klumpert. De kosten zijn €12,50 voor 6x. U betaalt bij inschrijving.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ledia Bagijn: 06 - 45 96 29 11 of l.bagijn@tandemwelzijn.nl. Of u loopt op donderdag of vrijdag even binnen.

Schuif aan en ontmoet

Lekker tafelen? Samen een kopje koffie of thee drinken? Een avondje bingo of kaarten? **Restaurant '...Bij de Buren'** op Park Malderborgh is zeven dagen per week open. U bent er welkom om te eten, te drinken en te ontmoeten.

Verschillende clubs organiseren regelmatig activiteiten in het restaurant. Zowel voor bewoners van het park als bewoners van de omliggende wijken. Denk aan koersbal, bingo, teken- en schildersgroep, liederencafé, bloemschikken, spellenavond of een kookgroep. Heeft u interesse in deelname? Informeer dan in het restaurant naar de mogelijkheden.

U vindt '...Bij de Buren' aan de Irene Vorrinkstraat 401, 6535 NB Nijmegen. Voor informatie of vragen kunt u bellen (024 - 890 91 33) of mailen naar bijdeburen@zzgzorggroep.nl. Openingstijden: maandag t/m woensdag van 10.00 tot 17.00 uur, donderdag t/m zondag van 10.00 tot 20.00 uur.

Koken voor kinderen

Heb je zin om in een klein groepje te leren hoe je de heerlijkste gerechten maakt? Schrijf je dan in voor de **kookles** bij Activiteitenplein de Boemerang!

Je maakt elke week een ander recept. Na een paar weken kun je al een heel menu maken. De laatste keer maak je het hele menu samen met je groepje. Natuurlijk wordt de tafel dan mooi gedekt en mag je gasten uitnodigen om te komen smullen van jouw kookkunst.

Lijkt dit je leuk? Of wil je weten wat het kost om mee te doen? Neem dan contact op met Nadia Naciri: 06 - 19 13 62 00 of n.naciri@tandemwelzijn.nl.

Voetbal



aanbieder	SV Hatert
info	Algemeen: info@svhatert.nl Jeugd: Y. van de Veerdonk yvandeveerdonk@svhatert.nl 06 - 41 37 47 30 Senioren: M. Janssen m.janssen@svhatert.nl 06 - 52 11 16 68
website	www.svhatert.nl
wat	Voetballen voor iedereen! SV Hatert heeft ook meidenteams, een dameselftal, een G-team en team Bram (voor kinderen met een beperking in het autistisch spectrum)
wanneer	Afhankelijk van het elftal (check de website)
waar	Winkelsteegseweg 208 6534 AR Nijmegen
kosten	Jaarcontributie: 19 jaar of ouder € 165,00 17 of 18 jaar € 145,00 13 t/m 16 jaar € 130,00 9 t/m 12 jaar € 105,00 7 en 8 jaar € 85,00 4 t/m 6 jaar € 45,00 Gezinskorting is mogelijk bij lidmaatschap van meerdere kinderen uit één gezin, wonend op hetzelfde huisadres
kleding	De eerste keer: makkelijke loszittende kleding en voetbal- of gymschoenen. Daarna in overleg met de club
vrije inloop	Meer informatie of lid worden van de club? Kom een keer kijken bij een training. Bellen kan ook: naar Y. van de Veerdonk (jeugd) of M. Janssen (senioren)

Senioren

De afdeling voetbal telt in totaal 5 senioren teams. Vier team spelen in de zondagcompetitie. Er is één zaterdagelftal. Het eerste elftal komt uit in de 3e klasse. Er is naast sportieve prestaties uiteraard plaats voor gezelligheid en plezier.

Jeugd

De club hecht groot belang aan een goede jeugdopleiding. SV Hatert werkt aan de (sportieve en sociale) ontwikkeling van de jeugdige spelers en speelsters. Dat doet de club onder andere door veel activiteiten te organiseren, zoals het jeugdkamp en het familietoernooi. Ook ondersteunt de club het project van de Gemeente Nijmegen om de jeugd meer te laten bewegen.

G- voetbal team

Voetbalclub Hatert heeft ook een team voor kinderen met een verstandelijke beperking. Op de woensdagen sport dit team van fanatieke voetballers en voetbalsters onder leiding van een professionele voetbaltrainer. Ook neemt het team regelmatig deel aan toernooidagen. SV Hatert werkt hierin samen met Stichting Koprol.

Team Bram

SV Hatert heeft een speciaal team voor kinderen met een beperking in het autistisch spectrum. ‘Team Bram’ bestaat uit kinderen van 10 tot 14 jaar oud, die één keer per week volgens een vast patroon trainen. Daarnaast spelen ze eens per maand onderling het Champions League Toernooi. De vereniging streeft ernaar om het team gemiddeld één keer per maand tegen een ander team van SV Hatert of een andere club te laten spelen.

Futsal Chabbab

Voetballen in de zaal kan in Hatert ook via Futsal Chabbab. ‘Futsal’ is de internationale benaming voor zaalvoetbal en ‘Chabbab’ is Arabisch voor jeugd. Dit is een buurtgericht zaalvoetbalproject met daaraan gekoppeld huiswerk- studiebegeleiding voor jeugd 9 t/m 16 jaar in Hatert. Futsal Chabbab is er voor alle jeugd, dus ook voor meiden.

Voor meer informatie kunt u mailen naar de initiatiefnemer Said Achouitar info@futsalchabbab.nl



Volksdansen



aanbieder	Volksdansgroep Nijmegen (VGN)		
info	Mw. T van Hest-Willemsen 024 - 377 80 03 info@vgn-nijmegen.nl		
website	www.vgn-nijmegen.nl		
wat	Volksdansen voor volwassenen		
wanneer	Maandag	13.15 – 14.45 uur	
	Woensdag	09.30 – 11.00 uur	
		10.30 – 12.00 uur	
	Woensdag	19.30 – 21.00 uur	
		20.30 – 22.00 uur	
waar	Maandagmiddag/woensdagochtend: Wijkcentrum Hatert Couwenbergstraat 22 6535 RZ Nijmegen		
	Woensdagavond: Wijkcentrum de Schakel Archimedesstraat 9 6533 MA Nijmegen		
kosten	€ 109,00 per jaar		
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden		

Onder volksdansen verstaat men meestal de traditionele dansen van een bepaalde streek of land. De muziek waarop gedanst wordt, heet volksmuziek. De kern van volksdans is het groepsgewijs dansen, waarbij regelmatig gewisseld wordt van positie of doorgeschoven wordt naar een andere plek. Zo ontstaan vanzelf spontane contacten met anderen in de groep. Dansen en bewegen op deze manier is een heel sociaal gebeuren en niet leeftijdsgebonden.

Volksdansgroep Nijmegen brengt u, door een mengelmoes van dansen in verschillende vormen en ritmes, naar allerlei muzikale gebieden in de wereld. U danst onder leiding van deskundige en enthousiaste dansdocenten. Zij leren u de (basis)passen aan, de bijbehorende dansstijlen en een goede lichaamshouding. Hierdoor groeien creativiteit, soepelheid en coördinatievermogen.

Bij Volksdansgroep Nijmegen gaat het niet om perfectie of prestatie, maar puur om het bezig zijn met dans en beweging. Er zijn geen optredens of voorstellingen. Het belangrijkste doel is: samen dansend actief zijn op een ontspannen en gezellige manier, waarbij iedereen zich welkom voelt!

Vragen van hulp is gezond



aanbieder	Wijkbewoners Hatert Sociaal Wijkteam Hatert		
info	Hart van Hatert Couwenbergstraat 14 6535 RR Nijmegen 024 - 32 32 751		
wat	Hulpvraag en hulpaanbod. Ook voor iedereen die een bijdrage wil leveren aan de wijk		
wanneer	Dagelijks		
waar	Hatert		
kosten	Gratis		

Niet iedereen kan altijd alles zelf. Het invullen van formulieren; het opknappen van een tuinklusje; het aansluiten van de computer of hulp bij de boodschappen. Er zijn altijd wel dingen waar u niet (meer) uitkomt, maar u vraagt liever niet om hulp. En dat terwijl er, ook in Hatert, genoeg mensen zijn die graag willen helpen. Ze moeten dan wel weten dat u hulp kunt gebruiken!

We hebben met z'n allen last van vraagverlegenheid. Dat wil zeggen: we durven anderen niet te vragen of ze ons helpen en we vinden het ook nog eens lastig hulp aan te bieden én moeilijk om hulp te accepteren. Jammer, want hulp aanbieden of hulp vragen is heel gezond! Probeer het eens. Doe een beroep op de kracht en behulpzaamheid in de wijk.

Komt u er niet uit, en lukt het niet om iemand uit uw omgeving te vinden, loop dan eens binnen bij Hart van Hatert (Couwenbergstraat 14, 6535 RR Nijmegen). Daar vindt u de medewerkers van het Sociaal Wijkteam Hatert. Bij hen kunt u terecht met vragen over zorg, welzijn en wonen. Ook als u zich zorgen maakt over iemand in de familie of buurt kunt u binnenlopen.

Hart van Hatert is een plek voor bewoners van Hatert. Overdag is er een team van gastheren en gastvrouwen aanwezig. Dit zijn vrijwilligers uit de wijk zelf. De gastheer of -vrouw ontvangt u met een kopje koffie of thee en maakt u wegwijs in het pand. U kunt ook binnenlopen als u geen speciale vraag heeft maar even wilt rondkijken. Ieder die een vraag heeft, kan hier terecht. Ieder die een bijdrage wil leveren aan de wijk Hatert is welkom om mee te denken.

Wandelen



aanbieder	Gemeente Nijmegen i.s.m. Stuurgroep Hatert Gezond
website	www.nijmegen.nl/ommetjes
wat	Wandelommetjes Hatert
wanneer	Op eigen gelegenheid, wanneer het u uitkomt
waar	Hatert-Noord en Hatert-Zuid
kosten	Gratis

In Hatert zijn twee aantrekkelijke wandelommetjes uitgezet: het ommetje Zuid en het ommetje Noord. Het zijn korte routes van 4 kilometer. De wandelingen volgen zoveel mogelijk onverwachte paden en voeren langs cultuurhistorische en natuurlijke bijzonderheden van Hatert. En die zijn er volop in de wijk!

Wist u bijvoorbeeld dat de bekende wasmiddelenfabrikant Dobbelman een tijdje eigenaar was van landgoed de Winkelsteegh? En dat het Maas-Waalkanaal met de hand gegraven is? Weet u dat de wijk een paddenpoel heeft en dat de Malderburchtstraat genoemd is naar de burcht die daar vroeger stond?

Ommetje Hatert-Zuid heet 'wijk in beweging': Hatert Zuid is sterk in beweging. Er wordt volop gebouwd, vernieuwd en gesport. Dit ommetje laat u het oude en nieuwe Hatert-Zuid zien.

Ommetje Hatert-Noord heet 'tussen villa's en studentenflats'. Sportvelden, studentenflats, villa's en zorgwoningen: u komt ze allemaal tegen in Hatert-Noord. Al wandelend leest u in de beschrijving wetenswaardigheden over dit deel van de wijk.

Voor de route kunt u gebruik maken van de routekaart of -beschrijving. Deze vindt u onder andere bij de folders in Wijkcentrum Hatert of bij de bibliotheek. U kunt de route ook downloaden via www.nijmegen.nl/ommetjes



Werk & welzijn



aanbieder	Gemeente Nijmegen
info	Hatert Werkt 024 - 329 30 05 hatertwerkt@nijmegen.nl
wat	Ondersteuning en advies bij vragen over werk, scholing en inkomen
wanneer	Elke werkdag tussen 9.00 en 17.00 uur
waar	Couwenbergstraat 143 6535 RX Nijmegen
kosten	Gratis
vrije inloop	Ja. Loop gewoon even binnen, u kunt ook bellen of mailen

Voor veel mensen heeft werk een positieve functie. Uit onderzoek komt dat veel mensen zich lichamelijk en geestelijk beter voelen nadat zij (weer) werk hadden gevonden. Werk kan een betaalde baan zijn, maar natuurlijk ook vrijwilligerswerk of een andere nuttige tijdsbesteding. Hatert Werkt is er speciaal om wijkbewoners uit Hatert te helpen bij het vinden van die invulling.

Hatert Werkt is er voor mensen in Hatert die:

- werk zoeken, of die plannen hebben voor een eigen bedrijf met een uitkering;
- benieuwd zijn welke vacatures er zijn;
- of die juist eerst scholing zoeken of werkervaring willen opdoen.

Maar Hatert Werkt doet meer!

U bent ook welkom als u:

- Met een laag inkomen leeft. Kom langs en ontdek waarvoor u geld (terug) kunt krijgen van de gemeente of het Rijk;
- Hulp wilt bij het omgaan met weinig geld of bij het zoeken van oplossingen voor schulden;
- Sociaal-juridisch advies nodig heeft (bijvoorbeeld omdat u problemen heeft met een bepaalde instantie).

Hatert Werkt is er ten slotte ook voor nieuwsgierige wijkbewoners! Ook zonder bovenstaande vragen of problemen, bent u van harte welkom. Loop gerust een keertje binnen bij Hatert Werkt. Eén van onze gastvrouwen of -heren ontvangt u met koffie of thee.



Yoga



aanbieder	Dansschool ID Dance
info	06 - 21 99 28 56 info@id-dance.nl
website	www.id-dance.nl
wat	Yoga voor volwassenen van elke leeftijd
wanneer	Maandag 20.00 – 21.00 uur
waar	Zijpendaalstraat 5 Nijmegen 6535 PS Nijmegen
kosten	€ 74,50 voor een 11-strippenkaart
vrije inloop	Nee. Twijfelt u of u yoga lichamelijk aankunt? Raadpleeg dan eerst uw huisarts



aanbieder	Swon seniorennetwerk
info	Informatiecentrum Swon 024-365 01 90 info@swon.nl Dhr. Peter Snoeren
website	www.swon.nl
wat	Yoga voor senioren
wanneer	Maandag 10.00 – 11.00 uur en 11.15 – 12.15 uur
waar	Wijkcentrum Hatert Couwenbergstraat 22 6535 RZ Nijmegen
kosten	30 lessen voor € 106,00 Een proefles (zonder vervolg) kost € 5,00
kleding	Voor yoga heeft u gemakkelijk zittende kleding nodig, evenals een matje of slaapzak voor de oefeningen, die zittend of liggend worden uitgevoerd
vrije inloop	Nee, bel eerst het informatiecentrum. Twijfelt u of u yoga lichamelijk aankunt? Raadpleeg dan eerst uw huisarts



Met lichte oefeningen soepel en ontspannen worden in lichaam en geest! De westerse mens leeft veelal naar buiten toe gericht. Yoga heeft als doel dat de mens wat meer leert leven in harmonie en evenwicht met zichzelf en zijn omgeving. Door middel van lichaamsoefeningen word je je bewust van je eigen lichaam. Er wordt gewerkt aan een gezonde geest in een gezond lichaam.

In de yogales worden er lichaamsoefeningen gedaan (het hele lichaam komt aan bod), maar ook ademhalingsoefeningen. Daarnaast is ontspanning altijd een onderdeel van de les! Yoga bestaat uit oefeningen, waarbij u iedere beweging rustig en doordacht uitvoert.

U richt uw aandacht op uw houding, strekking en ademhaling. Yoga kan ertoe bijdragen dat u zich beter leert ontspannen. U doet de oefeningen op basis van wat u zelf aanvoelt en prettig vindt, want yoga is zeker niet prestatiegericht.



Stuurgroep Hatert Gezond

De Stuurgroep Hatert Gezond bestaat uit mensen die in Hatert wonen of werken. Ons doel is een bijdrage te leveren aan de gezondheid van wijkbewoners. Wij denken mee in vragen over gezondheid die onze wijk aangaan. Soms gaat het over de zorgen van wijkbewoners over fijnstof in de wijk. Andere keren gaat het over meedenken over de aanleg van een Beweegtuin of een subsidieverzoek voor hart-veilig wonen.

Heeft u vragen of ideeën voor de Stuurgroep, neemt u dan contact met ons op! Wij zijn bereikbaar via rkramer@ggd-nijmegen.nl of 024 - 329 71 38 (vraag naar Rebecca Kramer).



Zumba



Gratis
proefles

aanbieder	Dance2sweat Dansfitness Studio
info	Mw. Kartika
website	www.dance2sweat.com
wat	Zumba voor iedereen: er zijn lessen voor kinderen, volwassenen en senioren
wanneer	Varieert: zie rooster op de website
waar	Dance2Sweat Dansfitness Studio Binnenhof 1-3 6535 TM Nijmegen
kosten	€ 9,50 voor een losse les, vanaf € 4,00 per les bij aanschaf van een strippenkaart
vrije inloop	Nee, graag aanmelden via de website



Gratis
proefles

aanbieder	Dansschool Koenders
info	024 - 344 50 86 dansschoolkoenders@hotmail.com
website	www.dansschoolkoenders.nl
wat	Zumba voor volwassenen
wanneer	Maandag 21.00-22.00 uur Dinsdag 19.00-20.00 uur
waar	Maandag Gymzaal Heidebloemstraat 75 6533 SL Nijmegen Dinsdag Gymzaal Marie Curiestraat 11 6533 HV Nijmegen
kosten	€ 160,00 voor 8 maanden
vrije inloop	Nee, graag vooraf aanmelden



Gratis
proefles

aanbieder	Dansschool ID Dance
info	06 - 21 99 28 56 info@id-dance.nl
website	www.id-dance.nl
wat	Zumba voor volwassenen
wanneer	Check de website
waar	Zijpendaalstraat 5 6535 PS Nijmegen
kosten	€ 74,00 voor een 11- strippenkaart
vrije inloop	Nee, graag telefonisch aanmelden of via de website

De naam Zumba komt uit het Colombiaans-Spaans, waar het zoveel betekent als snel bewegen en lol hebben. Zumba is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op Latin en wereldmuziek zoals Salsa, Merengue, Cumbia, Calypso, Reggae, maar ook Flamenco en Hip Hop.

Met elke swingende Zumba workout-beweging werkt men aan onderlichaam, buikspieren, middel en bovenlichaam. Zumba is voor jong en oud, mannen en vrouwen.

Door de warme klanken, opzweepende ritmes, de sfeer en dynamiek vergeet je bijna dat je met een workout bezig bent. Zumba maakt je vrolijk!

Zwemmen



aanbieder	Sportfondsenbad Dukenburg
info	024 - 345 44 81 nijmegen@sportfondsen nijmegen.nl
website	www.sportfondsen nijmegen.nl/dukenburg
wat	Recreatief zwemmen, sportief / gezond zwemmen, en zwemles
wanneer	Afhankelijk van de keuze
waar	Meijhorst 70 – 41 6537 EP Nijmegen
kosten	Afhankelijk van de keuze

Heerlijk recreatief zwemmen, lekker ontspannen baantjes trekken of fanatiek werken aan de conditie. Bewegen in water is ontspannend en gezond. Het is dé manier om te werken aan een beter uithoudingsvermogen en stevige spieren. Zwemmen is bovendien een sportactiviteit die ouderen nog veilig kunnen doen tot op heel hoge leeftijd. En zwemmen is nog gezellig ook!

Sportfondsenbad Dukenburg biedt voor elk wat wils, van peuter tot en met senior. Behalve het gewone zwemen voor je plezier kun je in Dukenburg ook naar: aquarobics, aquajogging, senior aquafit, zwangerschapswemmen, of naar de speciale uurtjes voor naturalisten of vrouwen. En tot slot wordt er natuurlijk zwemles gegeven: van peuter tot en met volwassene. Kijk op de website voor het aanbod, de tijden en de prijzen.

Het zwemwater van sportfondsenbad Dukenburg wordt gereinigd met behulp van zout-elektrolyse. Chloortabletten zijn dan niet meer nodig. Goed nieuws voor mensen met klachten/aandoeningen aan de huid of luchtwegen!

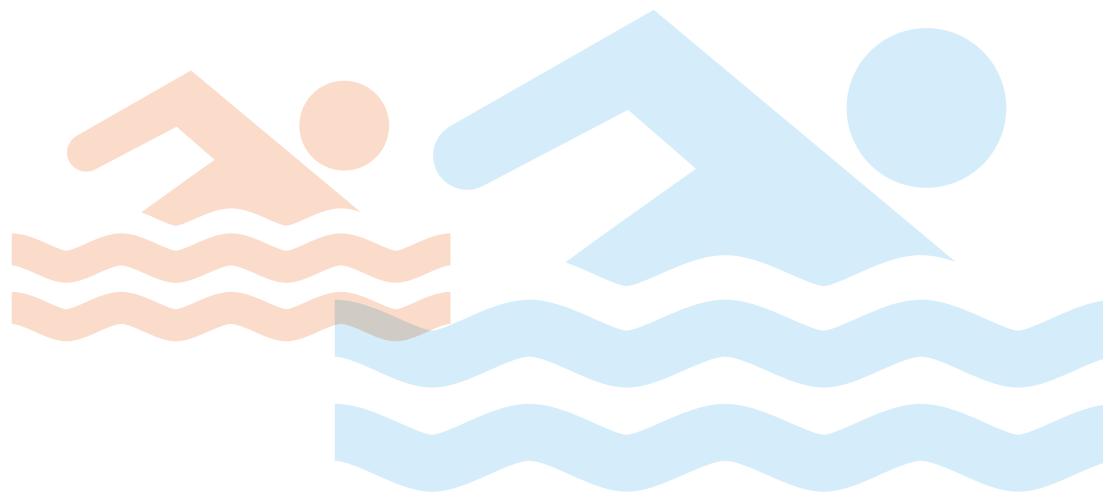
Aangepast zwemmen

‘Aangepast’ zwemmen is afgestemd op de wensen en mogelijkheden van sporters met een beperking. Dat kunnen mensen met een fysieke handicap zijn, maar ook mensen met een verstandelijke handicap, mensen met gedragsproblemen of mensen met chronische klachten. Zwemvereniging Aqua-Novio '94 zorgt voor mogelijkheden en deskundige begeleiding.

In de loop van 2013 kunt u in Sportfondsenbad Dukenburg ‘parazwemmen’ (zwemtraining), maar ook waterbasketballen of leszwemmen. Ook komt er een ‘open uur’ met een recreatief deel voor bijvoorbeeld mensen met een lage dwarslaesie.

Bad Dukenburg voldoet aan alle voorwaarden die nodig zijn voor sporters en recreanten die aangepast willen zwemmen.

Aqua Novio hoopt het aanbod in 2013 verder te kunnen uitbreiden.
Meer informatie: www.aangepastzwemmen.nl



Wat is waar?

- 1

Aikido Centrum Nijmegen
Nieuwe Dukenburgseweg 21
- 2

Beweegtuin Hatert
De Kempenaerstraat
Sportief wandelen
- 3

Bibliotheek Hatert
Couwenbergstraat 20
Lezen is (ook) Gezond
- 4

Clubgebouw Traianus
Grootstalselaan 9
Scouting
- 5

Clubhuis de Batavier
Winkelsteegseweg 223
Kanoën
- 6

Clubhuis SV Hatert
Winkelsteegseweg 208
Darts, Biljarten
- 7

Cruyff Court
Couwenbergstraat
Naschools sport & spel
- 8

Dance2Sweat
Binnenhof 1-3
Paaldansen, Zumba
- 9

Dansschool ID Dance
Zijpendaalstraat 5
Dansen & Sporten, Oriëntaalse Buikdans, Yoga, Zumba
- 10

Fysiotherapie Hatert
Geeresteinstraat 32
Bewegen met aandacht voor leefstijl Hatert, Fitness (groep), Fitness (individueel), Vallen = verleden tijd
- 11

Fysiotherapie Hatert, dependance
Irene Vorrinkstraat 407
Bewegen met aandacht voor leefstijl Hatert, Fitness (individueel)
- 12

Gymzaal Heidebloemstraat 201
Heidebloemstraat 201
Taekwondo, Zumba
- 13

Gymzaal Marie Curiestraat
Marie Curiestraat 11
Gymclub Hatert, Zumba
- 14

Hart van Hatert
Couwenbergstraat 14
Vragen van hulp is gezond
- 15

Hatert Werkt
Couwenbergstraat 143
Werk & welzijn
- 16

Helicon VMBO Groenschool
Marga Klompélaan 37
Schooltuin Hatert
- 17

Ontmoetingsruimte Toermalijn
Jadestraat 116
Koersbal
- 18

Park Kanaalzoom
Angereinsteinstraat
- 19

Service Apotheek Hatert
Couwenbergstraat 28
Voedingsinformatie en -advies
- 20

Speelpark Mualketen
Angerensteinstraat
- 21

Sportfondsenbad Dukenburg
Meijhorst 70 – 41
Zwemmen
- 22

Sportpark Vossendijk
Winkelsteegseweg 208
American Football, Beachvolleybal, Tennis, Voetbal
- 23

Sportzaal Hatert
Thorbeckestraat 75
Aerobics, Gymnastiek voor senioren, Naschools sport & spel, Sport en conditietraining voor mannen
- 24

Sportzaal Kandinsky College
Malderburchtstraat 11
Sport en spel bij chronische hart- en vaatziekte, Judo
- 25

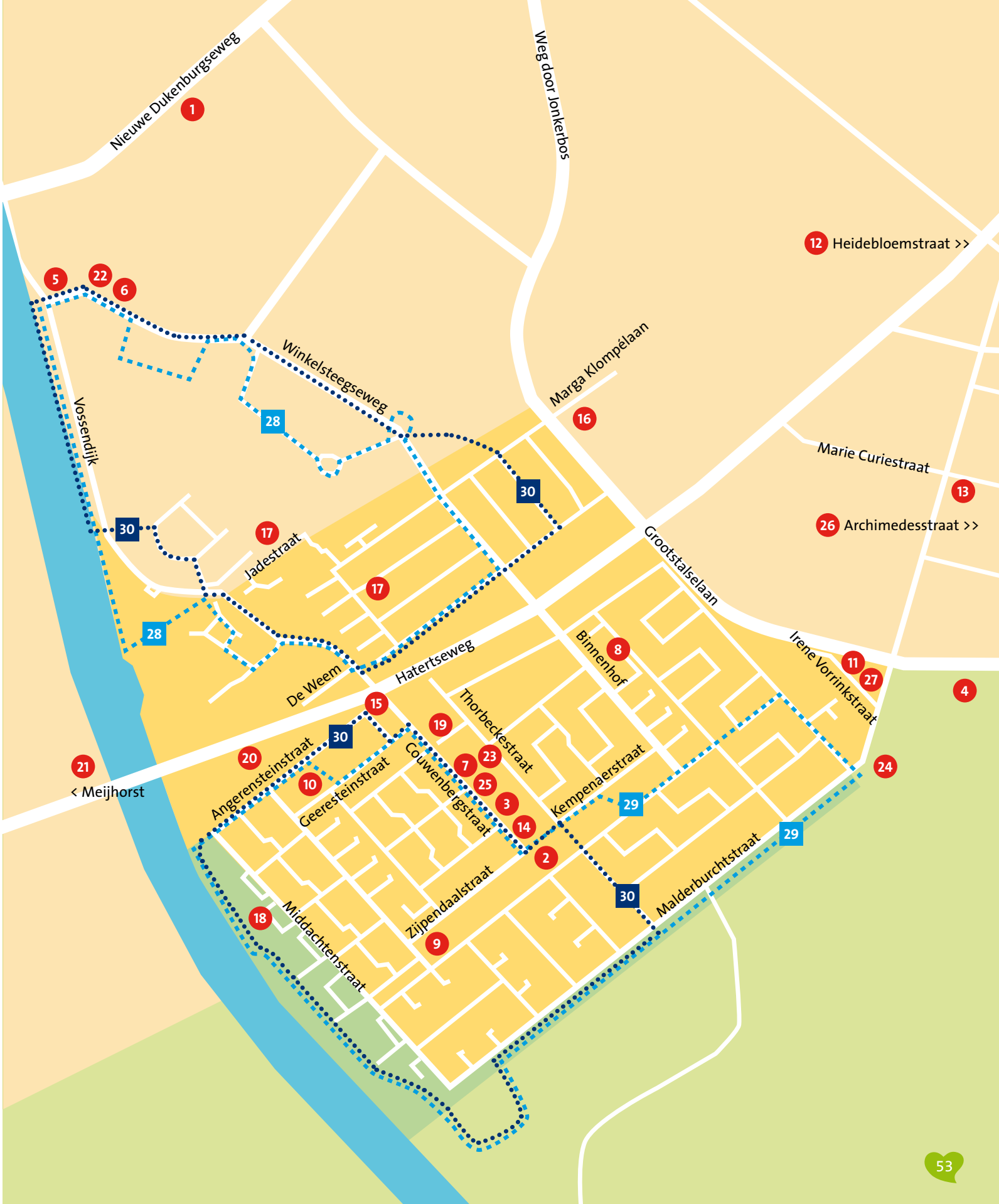
Wijkcentrum Hatert
Couwenbergstraat 22
Bewegen op muziek voor vrouwen, Big Move, Country-line dansen, Fietsen, Kaartspelen, Koersbal, Sjoelen, Volksdansen
- 26

Wijkcentrum de Schakel
Archimedesstraat 9
Koersbal, Stijldansen, Tai Chi, Volksdansen
- 27

Woonzorgcomplex Zonnebaars
Irene Vorrinkstraat 407
Bewegen met aandacht voor leefstijl Hatert, Koersbal

Activiteiten

- Aerobics (22)
- Aikido (1)
- American Football (21)
- Apotheek (19)
- Beachvolleybal (22)
- Beweegtuin Hatert (2)
- Bewegen met aandacht voor leefstijl Hatert (10, 11)
- Bewegen op muziek voor vrouwen (25)
- Big Move (10)
- Biljarten (6)
- Country-line dansen (25)
- Dansen & Sporten (9)
- Darts (6)
- Fietsen (25)
- Fitness (groep)(10)
- Fitness (individueel)(10, 11)
- Gymnastiek (23)
- Hardlopen (30)
- Jeu de Boules (niet op de kaart: Meijhorst 70-39, Gymzaal Maaswaal College)
- Gymclub Hatert (13)
- Judo (23)
- Kaartspelen (25)
- Kanoën (5)
- Koersbal (17, 25, 26)
- Lezen is (ook) Gezond (3)
- Naschools sport & spel (23)
- Oriëntaalse Buikdans (9)
- Paaldansen (27)
- Schooltuin Hatert (16)
- Scouting (4)
- Sjoelen (25)
- Speelpark Mualketen (20)
- Sport en conditietraining voor mannen (23)
- Sport en spel bij chronische hart- en vaatziekte (24)
- Sportief wandelen (2)
- Stijldansen (26)
- Taekwondo (12)
- Tai Chi (26)
- Tennis (22)
- Vallen = verleden tijd (10)
- Voedingsinformatie en -advies (19)
- Voetbal (22)
- Volksdansen (25. 26)
- Vragen van hulp is gezond (14)
- Wandelen (28, 29)
- Werk & welzijn (15)
- Yoga (9, 25)
- Zumba (8, 9, 12, 13)
- Zwemmen (21)



Register

Binnenactiviteiten

Aerobics (p6); aikido (p6); bewegen met aandacht voor leefstijl (p10); bewegen op muziek voor vrouwen (p10); Big Move (p12); biljarten (p13); country-line dansen (p13); dansen en sporten (p14); darts (p16); fitness (p17); gymnastiek (p18); judo (p21); kaartspelen (p22); koersbal (p23); lezen is (ook) gezond (p24); mentale gezondheid (p26); mindfulness (p26); naschools sport en spel (p27); oriëntaals buikdans (p28); paaldansen (p29); sport en conditietraining voor mannen (p32); sport en spel bij chronische hart- en vaatziekte (p33); stijldansen (p36); stoppen met roken (p36); taekwondo (p37); tai chi (p39); Vallen = verleden tijd (p40); voedingsinformatie en advies (p40); volksdansen (p44); vragen van hulp is gezond (p44); werk en welzijn (p46); yoga (p47); zumba (p49); zwemmen (p50).

Buitenactiviteiten

American Football (p7); beachvolleybal (p8); beweegtuin (p9); fietsen (p16); hardlopen (p20); jeu de boules (p21); kanoën (p23); naschools sport en spel (p27); park Kanaalzoom (p29); schooltuin (p30); scouting (p30); speelpark Mualketen (p32); sportief wandelen (p33); tennis (p39); voetbal (p42); wandelen (p45).

Groepsactiviteiten

Aerobics (p6); aikido (p6); American Football (p7); beachvolleybal (p8); Beweegtuin (p9); bewegen met aandacht voor leefstijl (p10); bewegen op muziek voor vrouwen (p10); Big Move (p12); biljarten (p13); country-line dansen (p13); dansen en sporten (p14); darts (p16); fietsen (p16); fitness (p17); gymnastiek (p18); jeu de boules (p21); judo (p21); kaartspelen (p22); kanoën (p23); koersbal (p23); mentale gezondheid (p26); mindfulness (p26); naschools sport en spel (p27); oriëntaals buikdans (p28); paaldansen (p29); schooltuin (p30); scouting (p30); speelpark Mualketen (p32); sport en conditietraining voor mannen (p32); sport en spel bij chronische hart- en vaatziekte (p33); sportief wandelen (p33); stijldansen (p36); stoppen met roken (p36); taekwondo (p37); tai chi (p39); tennis (p39); Vallen = verleden tijd (p40); voetbal (p42); volksdansen (p44); Vragen van hulp is gezond (p44); yoga (p47); zumba (p49); zwemmen (p50).

Individueel

Beweegtuin (p9); Fitness (p17); hardlopen (p20); lezen is (ook) gezond (p24); park Kanaalzoom (p29); schooltuin (p30); speelpark Mualketen (p32); voedingsinformatie en advies (p40); vragen van hulp is gezond (p44); wandelen (p45); werk en welzijn (p46).

Activiteiten voor kinderen

Aikido (p6); American Football (p7); beachvolleybal (p8); beweegtuin (p9); dansen en sporten (p14); Fitness (p17); gymnastiek (p19); hardlopen (p20); judo (p21); kanoën (p23); lezen is (ook) gezond (p24); mentale gezondheid (p26); naschools sport en spel (p27); park Kanaalzoom (p29); schooltuin (p30); scouting (p30); speelpark Mualketen (p32); taekwondo (p37); tennis (p39); voetbal (p42); vragen van hulp is gezond (p44); wandelen (p45); zumba (p49); zwemmen (p50).

Activiteiten voor volwassenen

Aerobics (p6); aikido (p6); American Football (p7); beachvolleybal (p8); beweegtuin (p9); bewegen met aandacht voor leefstijl (p10); bewegen op muziek voor vrouwen (p10); Big Move (p12); biljarten (p13); country-line dansen (p13); dansen en sporten (p14); darts (p16); fietsen (p16); fitness (p17); gymnastiek (p18); hardlopen (p20); jeu de boules (p21); kaartspelen (p22); kanoën (p23); koersbal (p23); lezen is (ook) gezond (p24); mentale gezondheid (p26); mindfulness (p26); oriëntaals buikdans (p28); paaldansen (p29); park Kanaalzoom (p29); sport en conditietraining voor mannen (p32); sport en spel bij chronische hart- en vaatziekte (p33); sportief wandelen (p33); stijldansen (p36); stoppen met roken (p36); taekwondo (p37); tai chi (p39); tennis (p39); voedingsinformatie en advies (p40); Vallen = verleden tijd (p41); voetbal (p42); volksdansen (p44); vragen van hulp is gezond (p44); wandelen (p45); werk en welzijn (p46); yoga (p47); zumba (p49); zwemmen (p50)

Gratis activiteiten

Beweegtuin (p9); hardlopen (p20); lezen is (ook) gezond (p24); park Kanaalzoom (p29); schooltuin (p30); speelpark Mualketen (p32); voedingsinformatie en advies (p40); Vallen = verleden tijd (p40); vragen van hulp is gezond (p44); wandelen (p45); werk en welzijn (p46)

Aanbieders

Activiteitenplein de Boemerang (p41)
AED (p32)
Aikidocentrum Nijmegen (p6)
Beachsportvereniging Aiolos (p8)
Bibliotheek Hatert (p24)
Biljartvereniging Het Krijtje (p13)
Biljartvereniging Huisman (p34)
Biljartvereniging SV Hatert (p13)
Brede School Hatert (p27)
Chill Out (p27)
Dance2sweat dansfitness studio (p29, 49)
Dansgroep de Schakel (p36)
Dansschool ID Dance (p14, 47, 49)
Dansschool Koenders (p49)
De Meijboulers (p21)
Eastside Performance (p34,35)
EmEmBellydance (p28)
Fietsdiensten.nl (p34)
Fit for free vervalt
Fitkids (p34)
Futsal Chabbab (p42)
Fysiotherapie Hatert (p10, 12, 17, 20, 40)
Gemeente Nijmegen (p9, 20, 29, 32, 45, 46)
Gezondheidsmakelaar (p10)
GTV de Hazenkamp (p18)
Gymclub Hatert (p18)
Hartrecreanten Nijmegen eo (HRNO) (p33)
Hatert werkt (p46)
Hatertse HOED (p12)
Hatertse sjoelvereniging (p31)
Health City (p17) ipv Fit for Free
HVG (p19)
Indigo Preventie (p26)
Jeugdsportfonds (p7)
Judoschool Theunissen (p21)
Kaartclub Klaveren Boer (p22)
Klaverjas Vereniging Hatert (KJV) (p22)
Milieu Education Centrum Nijmegen (MEC) (p31)
Mindfull Moving (p26)
My Healthclub (p17)
Nijmegen Pirates (p7)
NKSV De Batavier (p23)
Ouder-kindcentrum De Paraplu (p16, 41)
Recreatieclub Nooit Stoppen (p20)
Sanasport (p34)
Scouting Traianus (p30)
Service Apotheek Hatert (p8)

Sociaal Wijkteam Hatert (p44)
SPIN educatief wijkproject (p10)
Sportfondsenbad Dukenburg (p50)
Sportservice Nijmegen (p19, 20, 27)
St. Dusty Boots Country Dansers (p13)
St. Het GVO (p35)
St. Koprol (p35)
St. Rolling Wheels (p34)
Stuurgroep Hatert Gezond (p45)
SV Hatert (p16, 39, 42)
SWON Seniorennetwerk (p16, 23, 32, 47)
Taekwon-Do Centre Nijmegen (p37)
Tai Chi vereniging Nijmegen (p39)
Tandem welzijnsorganisatie (p6, 16, 41)
Volksdansgroep Nijmegen (VGN) (p44)
Wandelgroep Sportief wandelen Hatert (p33)
wijkbewoners Hatert (p44)
Woonzorgcomplex Zonnebaars (p23)
Yoo Sin (p37)
Zorggroep Zuid Gelderland (ZZG Zorggroep) (p36, 40, 41)
Zwemvereniging Aqua-Novio '94 (p50)

Colofon

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Bewonersbudget Fortuna Hatert, Gemeente Nijmegen en GGD Regio Nijmegen.

Redactie

Stuurgroep Hatert Gezond
GGD Regio Nijmegen

Vormgeving

OptimaForma, Nijmegen

Fotografie

Bob Walker, Beuningen
Paul Rapp, Nijmegen

Druk

Trioprint, Nijmegen

Redactieadres

Rebecca Kramer,
gezondheidsmakelaar Hatert
rkramer@ggd-nijmegen.nl



