



Februari 2025

Seniorencollege

Oud worden, maar fysiek en mentaal veerkrachtig blijven

De helft van alle 90-plussers in Nederland kan zich goed redden. Maar willen we niet allemaal oud worden en toch jong en veerkrachtig blijven? Volgens Professor Dr. Marcel Olde Rikkert (1962) is dit een kunst die aan te leren is.

Verouderingsproces

In dit college zal hij op een begrijpelijke wijze uitleggen waarom mensen verouderen, hoe dat proces verloopt, en hoe daarbij dementie kan ontstaan. Door de verouderingsmechanismen te begrijpen, kunt u zelf ook beter aan de slag om veerkrachtiger oud te worden. Hij zal praktische handvatten en voorbeelden geven die u zelf kunt gaan toepassen. Na een korte pauze kunt u vragen stellen.



Over de Spreker

Professor Olde Rikkert is een veelgevraagd deskundige op het gebied van geriatrie, dementie en veroudering en deelt regelmatig zijn kennis via diverse media. Hij ontving in april 2024 een koninklijke onderscheiding voor zijn werk. Enkele van zijn bekende boeken zijn "Ik heb dementie" (2016), "Oud worden en jong blijven" (2017) en het "Leerboek Geriatrie" (2023).

Dinsdag 11 februari, Nicolaaskapel OBG

Aanvang: 14 uur, entree: € 5,00 incl. koffie/thee, met OBG-voordeelpas € 3,00

Indische Literaire Salon:

Een middag over Nieuw-Guinea

Op zondag 23 februari nodigen we je van harte uit voor een bijzondere editie van de Indische Literaire Salon in de kapel van het OBG Dienstencentrum. Het thema van deze middag is 'Nieuw-Guinea', een regio die tot 1962 onderdeel uitmaakte van het Koninkrijk der Nederlanden.

Hoofdgast

We zijn trots om prof. dr. René Hoksbergen te mogen verwelkomen als onze hoofdgast. Hij is de auteur van de indrukwekkende trilogie Kroniek van Nieuw-Guinea, 1500 tot heden. Tijdens de middag zal hij zijn kennis en inzichten over deze fascinerende geschiedenis met ons delen.



Geniet van een pauze

Tijdens de pauze zijn koffie en thee verkrijgbaar (€ 2,00 en € 1,50). Uiteraard mag een stukje heerlijke spekkoek niet ontbreken. Houd er rekening mee dat pinnen niet mogelijk is.

Zondag 23 februari, Nicolaaskapel OBG

Aanvang 13:30 uur, einde rond 16:00 uur

Entree: € 10,00, met OBG-voordeelpas € 7,50 (graag contant betalen)

Aanmelden: Stuur een e-mail naar

indischesalon@gmail.com of via een briefje in de postbus van Pelita bij Informatiepunt.

Waar moet u zijn?

AT	=	Atelier
DC	=	Dienstencentrum (hal)
BR	=	Brasserie OBG
NI	=	Nicolaaskapel
RE	=	Rentmeesterkamer
RK	=	Regentenkamer
BL	=	Bloesemruimtes (beneden)
SL	=	SkillsLab

Zaterdag 1 februari

Eucharistieviering NI 18:30 - 19:30
door pater W. Halters

Zondag 2 februari

Dansmeditatie NI 11:00 - 12:30

Klassieke luistermiddag NI 15:30 - 17:00

BAC - Buffet BR 17:30 - 19:30

Inschrijven bij Informatiepunt
Prijs: € 22,50 (excl. drank)

Maandag 3 februari

Tekenen & Schilderen AT 13:00 - 15:30

Dinsdag 4 februari

Beweeg je fit! (groep 1) NI 10:00 - 10:45

Beweeg je fit! (groep 2) NI 11:00 - 11:45

Bridge AT 13:30 - 16:30

Rummikub BR 14:30 - 16:00

Woensdag 5 februari

Muziek met Rosa achter de piano! BR 10:30 - 12:00

Sjoelen BR 10:30 - 12:00

Biljarten BR 14:00 - 15:30

Handwerken AT 14:00 - 16:00

GEEN Jeu de Boules winterstop 14:00 - 16:00

Donderdag 6 februari

Dansen op de stoel NI 10:00 - 11:00

Koersbal AT 10:00 - 11:30

OBG markt DC 10:00 - 12:00

Sjoelen BR 10:00 - 12:00

Schaken BR 14:00 - 17:00

Ontmoetingsgroep levensvragen RK 14:30 - 16:00

Inschrijven bij Informatiepunt

Bibliotheek BL 16:15 - 17:00

Vrijdag 7 februari

Rondom Taal NI 14:30 - 16:00

VRIJMIBO BR 15:00 - 16:30

Zaterdag 8 februari

Woord-en gebedsviering NI 18:30 - 19:30

door Diaken Theo van Driel

Zondag 9 februari

OBG Matinee: BR 14:30 - 16:00

Het Nijmeegs Vrouwenkoor

Maandag 10 februari

Tekenen & Schilderen AT 13:00 - 15:30

Dinsdag 11 februari

Beweeg je fit! (groep 1) NI 10:00 - 10:45

Beweeg je fit! (groep 2) NI 11:00 - 11:45

Bridge AT 13:30 - 16:30

Seniorencollege: NI 14:00 - 16:00

*Oud worden, maar fysiek en mentaal
veerkrachtig blijven*

Kaartverkoop op de dag zelf bij het
Informatiepunt

Rummikub BR 14:30 - 16:00

Dansavond Seniorencafé Burgerlust BR 19:30 - 22:30
met Cor Kersten

Woensdag 12 februari

Sjoelen BR 10:30 - 12:00

Biljarten BR 14:00 - 15:30

GEEN Jeu de Boules winterstop 14:00 - 16:00

Donderdag 13 februari

Dansen op de stoel NI 10:00 - 11:00

Koersbal AT 10:00 - 11:30

OBG markt DC 10:00 - 12:00

Sjoelen BR 10:00 - 12:00

Schaken BR 14:00 - 17:00

Bibliotheek BL 16:15 - 17:00

Vrijdag 14 februari

VRIJMIBO BR 15:00 - 16:30

Eten met Mawteni AT 18:00 - 20:00

Inschrijven bij Informatiepunt

Zaterdag 15 februari

Repair Café AT 11:00 - 14:00

Eucharistieviering NI 18:30 - 19:30

door pater W. Halters

Zondag 16 februari

Dansmeditatie NI 11:00 - 12:30

OBG Matinee: BR 14:30 - 16:00

The Melody Players

Maandag 17 februari

Tekenen & Schilderen AT 13:00 - 15:30

Dinsdag 18 februari

Beweeg je fit! (groep 1) NI 10:00 - 10:45

Oma's Soep AT 10:30 - 12:30

Inschrijven bij Informatiepunt

Beweeg je fit! (groep 2) NI 11:00 - 11:45

Bridge AT 13:30 - 16:30

Rummikub BR 14:30 - 16:00

Alzheimer Café BR 19:00 - 21:00

Woensdag 19 februari

Sjoelen BR 10:30 - 12:00

Biljarten BR 14:00 - 15:30

Handwerken AT 14:00 - 16:00

GEEN Jeu de Boules winterstop 14:00 - 16:00

Donderdag 20 februari

Dansen op de stoel NI 10:00 - 11:00

Koersbal AT 10:00 - 11:30

OBG markt DC 10:00 - 12:00

Sjoelen BR 10:00 - 12:00

Gespreksgroep geloofsvragen RK 14:00 - 15:30

Schaken BR 14:00 - 17:00

Bibliotheek BL 16:15 - 17:00

Vrijdag 21 februari

Filosofiegroep OBG NI 14:30 - 16:00

VRIJMIBO BR 15:00 - 16:30

Zaterdag 22 februari

Woord & Communieviering NI 18:30 - 19:30

door pastor W. van Vugt

Zondag 23 februari

Indische Literaire Salon: NI 13:30 - 16:00

Een middag over Nieuw-Guinea

OBG Matinee: BR 14:30 - 16:00

Leopold's Muzikale Reis

Maandag 24 februari

Tekenen & Schilderen AT 13:00 - 15:30

Kledingverkoop Christelfashion DC 14:00 - 16:00

Dinsdag 25 februari

Beweeg je fit! (groep 1) NI 10:00 - 10:45

Beweeg je fit! (groep 2) NI 11:00 - 11:45

Bridge AT 13:30 - 16:30

Rummikub BR 14:30 - 16:00

Dansavond Seniorencafé Burgerlust BR 19:30 - 22:30

met Jersey muziek

Woensdag 26 februari

Sjoelen BR 10:30 - 12:00

Biljarten BR 14:00 - 15:30

GEEN Jeu de Boules winterstop 14:00 - 16:00

Donderdag 27 februari

Dansen op de stoel NI 10:00 - 11:00

Koersbal AT 10:00 - 11:30

OBG markt DC 10:00 - 12:00

Sjoelen BR 10:00 - 12:00

Schaken BR 14:00 - 17:00

Ontmoetingsgroep levensvragen RK 14:30 - 16:00

Inschrijven bij Informatiepunt

Bibliotheek BL 16:15 - 17:00

Vrijdag 28 februari

OBG Cinema: About Schmidt NI 14:00 - 16:00

Inschrijven bij Informatiepunt

VRIJMIBO BR 15:00 - 16:30

Eten met Mawteni AT 18:00 - 20:00

Inschrijven bij Informatiepunt

Brasserie OBG

Met ingang van 1 januari 2025 is het Grand Café verder gegaan onder de naam Brasserie OBG. Een nieuwe start waarbij door een enthousiast team hard wordt gewerkt aan een vernieuwd menu en nieuwe activiteiten, met als doel een zo goed mogelijke kwaliteit en gastvrijheid te bieden.

Diner

U bent van maandag tot en met vrijdag 's avonds welkom voor een warme maaltijd, bestaande uit een soep, hoofdgerecht en nagerecht. Elke dag is er een ander dagmenu. Daarnaast bieden we een vast weekmenu aan dat u elke dag kunt bestellen. U kunt dit menu terugvinden op onze website www.obg.nu.



Dagelijks welkom

Elke dag bent u welkom om te genieten van een kop koffie, een heerlijke lunch of een gezellige borrel. Een nieuw aanbod waar we trots op zijn, is ons ontbijt op zaterdag en zondag. Voor slechts € 5,00 krijgt u een croissantje, broodje, eitje en meer!

In de nabije toekomst breiden we onze mogelijkheden verder uit met een High Tea. De Brasserie is dus volop in ontwikkeling. Kom gerust een keer langs en ontdek wat Brasserie OBG allemaal te bieden heeft.

We kijken ernaar uit om u te verwelkomen.

Ma t/m vrij: 10:00 - 20:00 uur (di tot 18:30 uur)

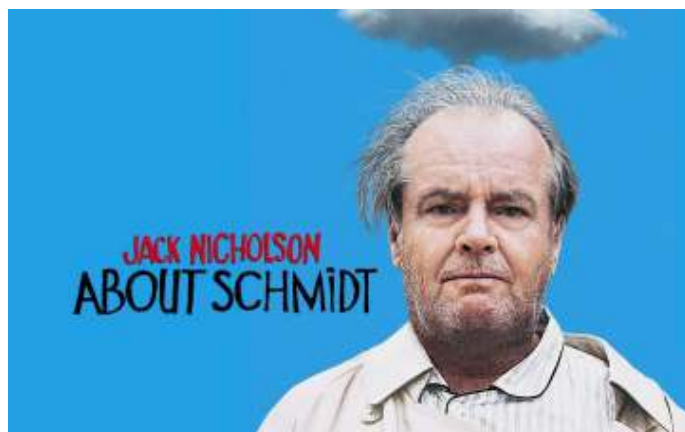
Weekend: 10:00 - 17:00 uur

OBG Cinema: About Schmidt

Warren Schmidt, een pas gepensioneerd verzekeringsactuaris uit Omaha, worstelt met zijn nieuwe levensfase. Na het onverwachte overlijden van zijn vrouw Helen voelt hij zich verloren en eenzaam.

Brieven aan Ndugu

Om zijn gedachten te ordenen, begint Warren brieven te schrijven aan Ndugu, een weesjongen in Tanzania die hij financieel steunt. In deze brieven deelt hij zijn frustraties, spijt en zoektocht naar betekenis.



Roadtrip naar Denver

Warren onderneemt een reis naar Denver voor de bruiloft van zijn dochter Jeannie. Hij keurt haar verloofde Randall af en hoopt haar van gedachten te laten veranderen. Onderweg reflecteert hij op zijn leven en ontmoet hij nieuwe mensen.

Een moment van troost

Hoewel hij niets kan veranderen aan zijn dochters keuzes, probeert Warren vrede te vinden met zijn rol. Een tekening van Ndugu herinnert hem eraan dat zijn daden betekenisvol kunnen zijn, hoe klein ook.

De film is een hartverwarmend verhaal over eenzaamheid, zingeving en verbinding met in de hoofdrol acteur Jack Nicholson.

Vrijdag 27 februari, 14:00 - 16:00 uur

Inschrijven bij Informatiepunt

Nicolaaskapel OBG

COLOFON

OBG Contact is een uitgave van OBG en verschijnt maandelijks. OBG Contact wordt gratis verstuurd naar afnemers van OBG-diensten. Een digitale versie is voor iedereen gratis te ontvangen. Aanmelden via s.vermeulen@obg.nu. Liever een papieren versie? Dan kunt u een abonnement afsluiten voor € 31,00 per jaar. Aanvragen van een abonnement doet u per mail of via onze website.

OBG Contact niet meer ontvangen? Laat het ons weten per mail.

Prof. Cornelissenstraat 2
6524 PJ Nijmegen
(024) 3279 279
info@obg.nu
www.obg.nu