

# MEEDOEN IN NIJMEGEN



Heb je wel elk ingrediënt nodig dat genoemd wordt in het recept? (Foto: Pexels)

## Voedselverspilling: daar kun je iets aan doen

Oud brood, een verlepte krop sla, het halfvolle potje pesto met een schimmellaagje... Gooi jij ook regelmatig eten weg? Jammer! Toch zijn we op de goede weg. Volgens het Voedingscentrum is de hoeveelheid verspild voedsel in tien jaar tijd bijna 30% gedaald. Maar het kan nog beter, zo wil de Verspillingsvrije Week (van 7 tot 13 september) aantonen.

Zelf kun je bijvoorbeeld voorkomen dat je restjes overhoudt. Vries je brood in en ontdooi elke dag alleen het aantal sneetjes dat je nodig hebt. En moet je dat sausje, waarvan je maar één eetlepel nodig hebt, wel echt kopen? Check de voorraad in je koelkast voordat je boodschappen doet en maak een planning met gerechten

waarin je ingekochte ingrediënten óók kunt gebruiken zodat je die kunt opmaken. Op de Bewaarwijzer van voedingscentrum.nl kun je nagaan hoe lang je producten kunt bewaren. Kijk op [www.samentegenvoedselverspilling.nl](http://www.samentegenvoedselverspilling.nl) wat je nog meer kunt doen.

### Voedselhub

In Nijmegen wordt het nodige gedaan aan het voorkomen van voedselverspilling. Zo hebben het Huis van Compassie en Plan A het project Voedselhub. Groenten worden opgehaald bij biologische boerderijen en supermarkten, en verdeeld onder sociale restaurants en eetinitiatieven. Mensen in een kwetsbare positie kunnen daar gratis, of tegen een klein bedrag, eten. Ook goed voor de sociale binding!

Op maandag is er bij Plan A onder het motto Eet en Ontmoet een vegetarische maaltijd die door de Voedselhub bereid wordt met gered voedsel. Mensen met een kleine beurs kunnen er voor weinig geld terecht. Zie [www.huisvancompassienijmegen.nl](http://www.huisvancompassienijmegen.nl) (onder 'projecten').

### De Blauwe Tomaat

De Blauwe Tomaat is een SRV-wagen die van maandag t/m donderdag door Nijmegen rijdt en groenten en fruit verkoopt tegen een lagere prijs dankzij de samenwerking met een aantal sociale ondernemingen. Bij de standplaatsen kun je ook gezellig koffiedrinken, een leuk contactmoment voor je wijk. Kijk op [www.deblauwetomaat.nl/nijmegen](http://www.deblauwetomaat.nl/nijmegen) op welke dag de wagen in jouw buurt staat.

## Aan de slag met je brief of computer

De vakantie is voorbij, alle scholen zijn weer begonnen. Misschien is het voor jou ook tijd om dat formulier in te vullen. Of heb je een vraag over een brief die al een tijdje op tafel ligt. De Stips helpen je erbij!

### Alle Stips weer open

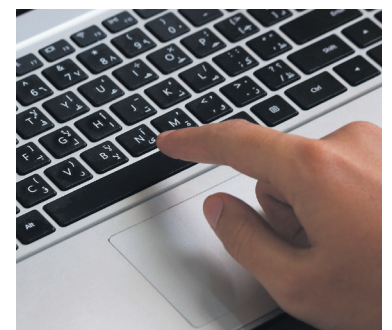
De afgelopen weken hebben veel mensen van de Stips ook vrij gehad. Je kon wel altijd ergens je vraag stellen. Ook waren er weer veel trainingen voor de vrijwilligers. Alle Stips zijn nu weer open op hun normale tijden. Kom langs met je vraag!

### Computeren kun je leren

Je bent nooit te oud om iets te leren. Het nieuwe cursusseizoen is van start. Bijvoorbeeld om beter met je telefoon of computer te leren omgaan. Bijvoorbeeld bij STEP Nijmegen. Je vindt hun cursussen op [stepnijmegen.nl](http://stepnijmegen.nl). In Dukenburg vind je StAAD. Die hebben op [staad.nl](http://staad.nl) ook veel verschillende telefoon- en computercursussen. De bibliotheek heeft cursussen maar ook een Digitaal Café. Daar loop je gewoon binnen met je vraag. Kijk voor tijden op [obgz.nl](http://obgz.nl). Als laatste heeft ROC Nijmegen ook cursussen op [roc-nijmegen.nl](http://roc-nijmegen.nl). Kom je er niet uit? Kom langs bij de Stip!

### Altijd het eerste nieuws

Wil je altijd als eerste het nieuws van de Stips krijgen? En tips krijgen over wat er te doen is? Abonneer je dan op onze nieuwsbrief! Meld je aan via [stipnijmegen.nl/nieuwsbrief](http://stipnijmegen.nl/nieuwsbrief).



# MEEDOEN IN NIJMEGEN

Meedoen in Nijmegen is een rubriek over zorg en welzijn. Hij wordt gemaakt door: Adviescommissie JMG, Bibliotheek Gelderland Zuid, Bindkracht10, Buurtteams Jeugd en Gezin Nijmegen, Driestroom, GGD Gelderland-Zuid, Hulpdienst Nijmegen, Humanitas, Ixta Noa, De Kentering, Mantelzorg Nijmegen, RIBW Nijmegen & Rivierenland, Seniorenraad, Sterker sociaal werk en Zelfregiecentrum Nijmegen. Edities nalezen? Zie [www.meedoeninnijmegen.nl](http://www.meedoeninnijmegen.nl). Informatie: [b.vd.putten@zrcn.nl](mailto:b.vd.putten@zrcn.nl).

## Benieuwd naar Artificial Intelligence?

Artificial Intelligence (AI) komt op steeds meer plekken in de samenleving voor. Misschien heb je al van anderen gehoord hoe nuttig het kan zijn, maar weet je zelf niet goed waar je moet beginnen? Of heb je misschien zorgen over privacy? Bij Bibliotheek Gelderland Zuid krijg je gratis hulp en ontdek je hoe je het veilig toepast.

In de toekomst gaan we steeds meer met AI te maken krijgen. Logisch ook, want het kan veel dingen makkelijker en sneller maken. Maar waar kun je AI allemaal voor inzetten? Of hoe stel je een goede vraag zodat je meteen een duidelijk antwoord krijgt? En hoe weet je of het antwoord wel klopt? Daarnaast kun je meer inzicht krijgen in hoe je AI veilig en verantwoord gebruikt.

### Workshop

Via Bibliotheek Gelderland Zuid kun je een workshop AI voor beginners volgen op verschillende plekken in Nijmegen en omgeving. Er is maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, dus meld je snel aan.

In Nijmegen zijn er workshops in Wijkatelier Lindenholt en Hobbycentrum Nijmegen-Oost. De workshop is gratis en je hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek. Vragen? Mail dan naar [digitaalrijk@obgz.nl](mailto:digitaalrijk@obgz.nl).

### Inloopspreekuur

De bibliotheek biedt ook nog andere gratis cursussen en workshops aan zoals een telefoon- en tabletcursus voor beginners of het Digitaal Café, een laagdrempelig inloopspreekuur waar inwoners terecht kunnen met vragen over digitale apparaten en internet. Het complete overzicht zien en aanmelden voor een activiteit? Dat kan via [www.obgz.nl/digitaalrijk](http://www.obgz.nl/digitaalrijk).



(Foto: Shutterstock)

### Tip? Idee? Laat het ons weten!

Stuur een mail aan: [b.vd.putten@zrcn.nl](mailto:b.vd.putten@zrcn.nl)



(Foto: Annie Spratt – Unsplash)

## Zakgeldproject: leergeld voor je kind

Het is goed voor kinderen om met geld te leren omgaan. Zo kunnen ze later goede keuzes maken. Vaak spelen ouders hierin een belangrijke rol. Als je dat zelf niet geleerd hebt, kan het Zakgeldproject helpen. Een nieuwe ronde gaat 10 september van start.

In 10 bijeenkomsten leren kinderen en ouders samen positief met geld om te gaan. Zoals het bijhouden van inkomsten en uitgaven en hoe je kunt sparen. Ouders ontvangen wekelijks zakgeld van Bindkracht10 voor hun kinderen om met geld te laten oefenen.

### Persoonlijk en praktisch

Groepen bestaan uit ongeveer 10 ouders en hun kinderen (6-12 jaar). Elke groep is anders. We passen het programma altijd aan de wensen en vragen van de deelnemers aan. Zo blijft het persoonlijk, praktisch én inspirerend.

### Ervaringen delen

Vinanda geeft de cursus. Ze zegt daarover: “Er is veel ruimte voor ouders om ervaringen te delen. En

we praten over hoe je zelf opgevoed bent als het over geld gaat. Want dat speelt vaak een grote rol.”

### Voor kids en ouders

De bijeenkomsten zijn op donderdagen. Er zijn twee momenten: in de ochtend (9:30-11:00) voor ouders en in de middag (15:30-16:30) voor de kinderen. Soms zijn er bijeenkomsten voor ouders en kinderen samen.

### Meer weten?

Op donderdag 3 september van 15:30 tot 16:30 uur is er een informatiebijeenkomst. Daar leer je meer over het project. Handig als je wil weten of het wat voor jou en je kind is. Meld je aan via [bindkracht10.nl/zakgeldproject](http://bindkracht10.nl/zakgeldproject) of mail naar [zakgeld-project@bindkracht10.nl](mailto:zakgeld-project@bindkracht10.nl).

## ‘Wie kan ik voor je zijn? Dáár gaat het om!’

Co-ouder van twee jonge kinderen en een trotse Nijmegenaar. Zo stelt de 44-jarige Sue zich voor. Eén leven is eigenlijk te kort voor al haar passies, maar ze kan er veel van kwijt in haar werk als gezinswerker. En wat is er mooier dan iets te kunnen betekenen voor de inwoners van haar eigen stad?

Van huisbezoeken en overleggen tot trainingen en administratie: het werk als gezinswerker bij Buurtteams Jeugd en Gezin is dynamisch en veelzijdig. Wat Sue vooral aanspreekt in haar werk, is het generalistische karakter. “Ik kan en weet veel, maar ben nergens dé expert in”, vertelt ze nuchter.

### Anderen in hun kracht zetten

Juist die brede blik maakt haar werk interessant. Ze richt zich op het versterken van gezinnen én collega’s. “Ik hou ervan om mensen in hun kracht te zetten. Dat betekent soms dat ik een andere gezinswerker betrek die beter past bij de hulpvraag van het gezin. Dat maakt het werk dynamisch en de samenwerking waardevol.”

Door haar affiniteit met onderwijs is Sue ook actief als stagebegeleidster. “Het is mooi om studenten te begeleiden en samen te kijken hoe je



(Foto: Patricia Rehe)

theorie vertaalt naar de praktijk.” Ze merkt dat haar eigen levenservaring daarin steeds meer een rol speelt. “Ik ben nu op een leeftijd dat ik het

gevoel heb iets te kunnen overdragen, vanuit het werk, maar ook als mens. Deze levenservaring neem ik mee in mijn begeleiding, zowel bij stagiaires als bij gezinnen.”

### De uitdaging: niet overnemen

Een belangrijke uitdaging in haar werk is om niet over te nemen. “Je wilt helpen, maar het is niet mijn proces, maar dat van het gezin.” In haar manier van werken laat Sue zich inspireren door de presentietheorie van Andries Baart. “Het gaat niet om de vraag: wat kan ik voor je doen? Maar: wie kan ik voor je zijn?”

Dat vraagt om een andere houding. “Zolang ik niet probeer iemand te veranderen of problemen over te nemen, kan ik er echt zijn.”

Het doel van Sue is helder: “Ik hoop dat ik mensen kan inspireren om er voor elkaar te zijn.”

Zelfregiecentrum Nijmegen

## Open Huis Zelfregiecentrum Nijmegen

Op dinsdag 8 september houdt Zelfregiecentrum Nijmegen Open Huis. Tussen 14.00 en 18.00 uur is er een programma met workshops, een infomarkt en een kijkje in onze ‘Oefentuin’. Voor iedereen die meer grip op het leven wenst.

In de Oefentuin vertaal je jouw wensen, samen met een coach, naar concrete doelen. Door deze doelen te koppelen aan activiteiten binnen het Zelfregiecentrum, ontstaat er een persoonlijke route. Op die route word je begeleid door een coach. Misschien is jouw wens om andere mensen te ontmoeten, om meer structuur in je leven te krijgen of om beter voor jezelf op te komen. Tijdens het Open Huis kun je hierover in gesprek.

### Inclusie

Het Zelfregiecentrum komt ook op voor de belangen van mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking of psychische kwetsbaarheid. We vertellen er graag meer over. Ook geven we gastlessen in het onderwijs en workshops aan professionals over leven met een beperking. Ervarensdeskundigen zijn in alle onderdelen van de organisatie aanwezig.

### Workshops

Deze middag kun je ook ons Creatief Atelier bezoeken of een workshop

tief. Misschien wil jij ons komen versterken?

### Training ‘Sterker in sociaal contact’

Deze training is een aanrader voor iedereen die zich zekerder wil voelen in contact met anderen. Je oefent met sociale situaties, zoals een verjaardag, vergadering of sollicitatiegesprek. Jouw doel loopt als een rode draad door de training. Voorbeelden: contact maken, grenzen aangeven of omgaan met verlegenheid. De training bestaat uit 5 bijeenkomsten. Data: 9, 16, 23 & 30 september en 14 oktober van 13.30 – 15.30 uur; kosten: € 3,- materiaalkosten voor het totaal; locatie: Kulturhus Beek, Roerdompstraat 6 6573 BH Beek-Ubbergen.

Aanmelden is nodig en kan tot 31 augustus: [www.netwerksluitendeaanpak.nl](http://www.netwerksluitendeaanpak.nl) en kies dan voor ‘Cursus Sterker in sociaal contact’.

### Welkom

Ben je benieuwd geworden naar wat we voor jou in petto hebben? We ontmoeten je graag op 8 september (of in de training). Ons adres is Sint Jorisstraat 72 in Nijmegen, tegenover het Hunnerpark. Voor meer informatie: [www.zrcn.nl](http://www.zrcn.nl), [secretariaat@zrcn.nl](mailto:secretariaat@zrcn.nl) of 024-7511120.

Nijmeegse welzijns-, zorg- en belangenorganisaties bundelen hun krachten in deze rubriek Meedoen in Nijmegen. Wie een steuntje in de rug nodig heeft, vindt hier een uitgebreid aanbod voor ondersteuning en inspiratie. Zodat je ook echt kunt méédoen!



## Ontmoeting in Verlies: vieren wat iemand voor jou betekend heeft

**Naast hulp bij thuisadministratie en verschillende initiatieven rondom het doorbreken van eenzaamheid, kun je bij Vereniging Humanitas Nijmegen en omstreken terecht als je ondersteuning zoekt bij omgaan met rouw en verlies. Zo organiseert Humanitas op zondag 20 september een warm samenzijn in de Oorsprong in Nijmegen.**

Er is muziek, namen worden genoemd, verhalen worden gedeeld. Ook wordt er een korte rouwwan- deling gemaakt: een soort herden- king, maar op een lichte manier. Wat heb jij van jouw dierbare geleerd? Wat zijn de mooie herinneringen? Maar ook... wat schuurde er? Hoe en waar vind je troost? Rouw na verlies is vaak een eenzaam proces. Humanitas wil dat doorbreken met deze middag samenzijn. Elkaar ont- moeten in verlieservaringen, delen van verdriet, delen van herinneren.

### Ondersteuning bij rouw

Wie rouwt, doet dat op de eigen manier en in het eigen tempo. Maar iedereen heeft te maken met ver- driet en pijn. Daarom start Humani- tas regelmatig lotgenotengroepen met maximaal 8 deelnemers. Twee vrijwilligers begeleiden de bijeen- komsten in alle vertrouwelijkheid en veiligheid. De herkenning, erken- ning en steun die juist lotgenoten elkaar kunnen geven, helpen stap voor stap de weg vooruit te vinden.

### Individuele begeleiding

Voor wie liever niet in een groep samenkomt, wordt ook individuele begeleiding aangeboden, vaak door

iemand die zelf ervaring heeft met verlies. Deze vrijwilliger is iemand die echt luistert, iemand waarop de deelnemer volledig kan vertrou- wen. De begeleiding kan beginnen vanaf ongeveer drie maanden na het verlies en duurt ongeveer een half jaar. Aan de begeleiding, zowel in groepsverband als individueel, zijn geen kosten verbonden.

### Aanmelden

Wil je graag aanwezig zijn bij het samenzijn op 20 september? Wees welkom en meld je aan bij Humani- tas via email: [humanitasrouw.nij- megen@gmail.com](mailto:humanitasrouw.nijmegen@gmail.com). Vermeld daar- bij graag je naam, e-mailadres en/of telefoonnummer. Deelname is gra- tis. De bijeenkomst start om 14.00 uur en duurt tot 16.00 uur. Locatie: de Oorsprong, Driehuizerweg 331, Nijmegen.

Heb je behoefte aan ondersteuning voor langere duur? Meld je dan aan voor deelname aan een lot- genotengroep of voor individuele begeleiding. Voor aanmelden of meer informatie kun je mailen naar [humanitasrouw.nijmegen@gmail. com](mailto:humanitasrouw.nijmegen@gmail.com). In september start er weer een groep.

## Altijd thuis blijven?

We weten allen hoe belangrijk het voor ons welzijn is om de deur uit te gaan, plezier te hebben en mensen te ontmoeten. Je schouders hebben dan weer de kracht om de lasten te dragen en niet in elkaar te zakken. Toch zijn er mensen in onze samenleving die bijvoorbeeld een jaar de deur niet uit zijn geweest.

Adviescommissie JMG (Jeugd, Maatschappelijke opvang en Ge- handicapt) adviseert de gemeen- te gevraagd en ongevraagd als het gaat om mensen met een beper- king. We doen het ook als Senio- renraad, maar dan specifiek als het om senioren gaat. Dat er over be- leid wordt geadviseerd, is natuurlijk een goede zaak maar mijns inziens heeft dit een breder draagvlak no- dig. Daarnaast zijn er organisaties, zoals de Koninklijke Visio in Nijme- gen en de Robert Coppes Stichting, die informatie en begeleiding ge- ven aan mensen met een visuele beperking.

### Klein sleutelgat

Ik heb een moeder met zo'n visuele beperking. Ze kijkt als het ware door een kleine sleutelgat, verder is haar wereld pikzwart. Ik geef toe: ik zag de belemmeringen voor mensen met een beperking pas goed toen ik er van heel dichtbij mee te ma- ken had. Meestal is binnenhuis veel gedaan om de belemmeringen de baas te zijn, maar de uitdaging ligt in de samenleving, buiten de deur: uitgaan, de bus of trein pakken,

gezellig ergens iets eten. Een wc zoeken die niet alleen met de trap bereikbaar is.

### Vuurtoren

Wat kunnen we doen? Loop met iemand mee die een visuele beper- king heeft, dan sta je versteld wel- ke drempels er nog zijn. Een tijdje geleden ging ik naar een gezellig restaurant, waar de lichten gedimd waren voor de gezelligheid. Daar was ook een slechtziende mevrouw. Knap dat ze er was, mijn moeder gaat niet meer. Zij had een speciaal lampje meegenomen om haar bord te kunnen zien. De eigenaar vond het geen probleem. Maar het leek wel op een vuurtoren in de nacht: iedereen keek haar kant op.

Wat kan dan wel? Ik trek mijn stoute schoenen aan en misschien verge- zocht: een bord en bestek dat licht geeft? Maar in ieder geval: kaart de drempels die je tegenkomt aan en bespreek ze met de verantwoorde- lijken.

*Fazilet Yürün, lid Seniorenraad ge- meente Nijmegen*

