

Zelfregiecentrum Nijmegen

Meer zelfkennis, zelfvertrouwen, zelfherstel

Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor iedereen, die meer grip op het leven wenst. Je ontmoet er anderen via activiteiten rond bewegen, creatief zijn en samen koken/eten. Je kunt persoonlijk groeien door deelname aan workshops, trainingen en coaching. En je kunt vaardigheden oefenen in bestaande of nieuwe rollen, zoals gastvrouw of belangenbehartiger.

We willen dat iedereen kan meedoen: mensen met en zonder beperking. Wees welkom in onze oefentuin! Alles wat je bij ons doet is gericht op het verwerven van meer zelfkennis, meer zelfvertrouwen en meer zelfherstel. Hierbij weer een greep uit ons aanbod.

Schilderen met gevoel

Kom je gezellig vrij schilderen bij Micky? Met z'n tweeën maak je één schilderij. Je schildert vanuit je gevoel of met een thema. Misschien raak je aan de praat of juist niet. Deelnemer Birgit: "Ik was verrast hoe makkelijk je samen tot iets moois komt. Mijn onzekerheid over mijn slechte motoriek viel helemaal weg. Een mooie ontmoeting met Micky en het doek." *Donderdag, 13.00 – 15.30 uur, gratis.*

Gezonde leefstijl

Loop mee met onze enthousiaste wandelgroep 'Kiek ons Gaon'. Naast het samen wandelen staat gezelligheid voorop. We wandelen tussen de 6 en 8 kilometer en doen er ongeveer twee uur over. We vertrekken afwisselend vanaf het Zelfregiecentrum of ergens rondom Nijmegen. *Zaterdag (tweewekelijks), 9.30 - 12.00 uur, gratis.*

Op een wachtlijst bij de ggz? Meld je aan voor WachtenWaard

In november 2025 start bij De Kentering een nieuwe groep: 'WachtenWaard'. Die biedt wachtlijstbegeleiding met twee doelen: ondersteunen bij thema's waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt en voorbereiding op je behandeling.

Tijdens wekelijkse groepsbijeenkomsten, onder begeleiding van twee ervaringsdeskundigen, is er contact met lotgenoten die ook wachten op behandeling. De groep bestaat uit maximaal tien personen en heeft een doorlopende in- en uitstroom. Als je op de wachtlijst komt, mag je starten. Je mag deel blijven nemen zolang je wilt of totdat je behandeling start.

Steun

Het programma biedt handvatten, steun en perspectief om de zwaarte en eenzaamheid tijdens het wachten draaglijker te maken. De thema's richten zich veelal op het ontdekken en versterken van eigen krachten en kansen. Lotgenotencontact en het 'niet alleen zijn' kunnen de wachtlijst verlichten. Daarnaast wordt met WachtenWaard de wachttijd gebruikt als voorbereidingstijd op je behandeling. Daardoor kun je gericht, zekerder en met meer vertrouwen je behandeling starten.

Heb je interesse? Neem dan contact op met wachtenwaard.kentering@gmail.com.

Nieuwe cursus: 'Uit Liefde voor Mezelf'
De Kentering is een laagdrempelig steunpunt voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten. Vanuit dat oogpunt start deze cursus. Wil jij leren

Andere activiteiten in het kader van gezond-leefstijl: Yoga en meditatie, samen eten en begeleid bewegen in de Beweegbus.

Nieuwsbrief belangenbehartiging

Zelfregiecentrum is ook een belangenorganisatie voor mensen met een beperking of kwetsbaarheid. Met trots presenteren wij onze nieuwe online Nieuwsbrief Belangenbehartiging. Hierin lees je over de actuele ontwikkelingen op het gebied van inclusie, WMO, toegankelijkheid, wonen en vervoer. En welke rol wij hierin als Zelfregiecentrum vervullen door deelname aan cliëntenraden en adviescommissies, actie en via inspraak bij de gemeente!

Mail ons als voortaan een link wilt ontvangen naar de nieuwste editie. We hebben trouwens ook een online Nieuwsbrief Persoonlijke Ontwikkeling. Ook hiervoor kun je je aanmelden.

Meer informatie

Mail ons als je vragen hebt of je aan wilt melden: secretariaat@zrcn.nl, 024-751120, www.zrcn.nl, www.facebook.com/zelfregiecentrumnijmegen.

jezelf onvoorwaardelijk lief te hebben met alles wat er is, ook je wrok, angsten of verslavingen?

Bij De Kentering ben je van harte welkom. In een kleine groep van tien deelnemers gaan Jacqueline en Janneke (foto) tien dinsdagen samen op ontdekkingsreis naar meer zelfliefde. We werken met deelrondes, meditatie, lichaamsgerichte oefeningen, innerlijk kindwerk en het onderzoeken van schaduwkanten.

Start: 25 november 2025 van 9.30 tot 12.30 uur, daarna tweewekelijks. Aanmelden of info: j.vastbinder56@gmail.com.



Verbinden op vele manieren

Een buurthuis en een 'Passa-dia' voor ouderen in Nijmegen

Het buurthuis vormt de basis voor een samenleving waarin iedereen mee kan blijven doen, ook mensen met dementie. In een veilige, vertrouwde omgeving kunnen zij blijven deelnemen aan het dagelijks leven.

Want het is iets universeels: wij mensen hebben allemaal een plek nodig om elkaar te ontmoeten en samen te eten en ontspannen. Een plek waar iedereen telt. In een tijd waar velen zich eenzaam voelen is zo'n plek belangrijker dan ooit. Die heeft méér dan een maatschappelijke functie: hij houdt de buurt en de mensen gezond in alle opzichten.

Informeel daginvulling

Maar wat is nou een 'Passa-dia'? Hans Hermes, bestuurslid en activiteitencoördinator van Stichting Kwiek, legde het me uit in een goed gesprek. Een Passa-dia (vertaling: 'de dag voorbij') is een informele plek voor daginvulling die een sociale brug vormt tussen zelfstandig wonen en intensieve zorg. Ouderen komen samen voor ontmoeting, ondersteuning en zingeving op verschillende manieren. Mantelzorgers zijn eveneens welkom. Dit concept werkt volgens de sociale benadering van dementie door Anne Mei The (hoogleraar langdurige zorg en dementie).

Kwaliteit van leven

Zelf is Hans met zijn 74 jaar de jongste deelnemer bij Kwiek. Hij wil de activiteiten onder de aandacht brengen zodat er meer kwaliteit van leven is bij ouderen. De oudste

deelneemster die meedoet met ontmoeten, bewegen en/of muziek, is 98 jaar. Natuurlijk zijn hier financiële middelen voor nodig, maar ook ruimte voor een buurthuis om activiteiten, lezingen, workshops en trainingen te waarborgen. Hoe mooi zou het zijn dat, naast de gemeente, ook bedrijven en particulieren hier hun bijdrage aan kunnen leveren? Want oud worden we allemaal. Heb je een duurzaam goed idee hiervoor? Neem contact op met Stichting Kwiek en steun zulke stichtingen in jouw buurt.

Wie doet er mee?

Iedere wijk in Nijmegen zou een Passa-dia moeten hebben, maar niet iedere wijk (zoals de Hazenkamp) heeft een buurthuis waar ouderen regelmatig kunnen samenkomen. Vaak is het zo dat waar meer welzijn ervaren wordt, er minder zorg nodig is. Welzijn gaat over lichamelijke, mentale en sociale gezondheid en over eigen kracht en regie om deel te blijven nemen in onze samenleving. Zo'n prachtig initiatief als Stichting Kwiek wordt door de Seniorenraad ondersteund. Wie doet er mee? Zie www.kwieknijmegen.nl, www.samendementievriendelijk.nl, www.socialebenadering.nl.

Gwenda Pelupessy, namens www.seniorenraadnijmegen.nl

Regionaal Actieplan Dakloosheid

Wonen is een mensenrecht. Het is de kunst om iedereen onderdak te bieden en op een goede manier te kunnen laten wonen. In Nijmegen ontbreekt het een toenemend aantal mensen aan zelfstandige huisvesting, waaronder jongvolwassenen en (jonge-) vrouwen.

Deze mensen verblijven nu bijvoorbeeld noodgedwongen in een vakantiepark of slapen in een auto, schuurtje of op straat. Op Werelddaklozendag, 10 oktober j.l., hebben verschillende Nijmeegse organisaties aandacht gevraagd voor de leefsituatie van dakloze mensen.

Onzekerheid

De toenemende problemen op de woningmarkt treft vooral diegene die het nu aan huisvesting ontbreekt. Dakloosheid gaat gepaard met extreme bestaansonzekerheid wat vaak leidt tot het verlies van werk, sociale contacten, financiële en psychische problemen. Voor de aanpak van dakloosheid is de adviescommissie Jeugd-, Maatschappelijke Opvang- en Gehandicaptenbeleid nauw betrokken bij het opstellen van het Regionaal Actieplan Dakloosheid. Hierin zijn veel interventies opgenomen voor het bestrijden van dakloosheid.

Urgentie

Uitgangspunt is de visie dat een eigen woonplek belangrijk is voor persoonlijk- en maat-

schappelijk herstel. Verblijf in een opvangvoorziening of op straat werkt stagnerend en moet worden voorkomen. Komend jaar zal naar verwachting uitvoering worden gegeven aan Wonen Eerst voor jongvolwassenen: de komende jaren zullen ieder jaar tientallen jongvolwassen met urgentie worden gehuisvest. Bij het wonen wordt begeleiding geboden naar gelang de behoefte.

Kleinschalige opvang

Doel is in 2030 een einde te hebben gemaakt aan jongerendakloosheid. In de dertien regio-gemeenten van Gelderland Zuid zal geëxperimenteerd worden met kleinschalige lokale opvang. Wanneer mensen in hun eigen regio opgevangen worden biedt dat meer aanknopingspunten en kansen voor herstel. Hierdoor worden de huidige opvangvoorzieningen in Nijmegen en Tiel ontlast. Doel is dakloosheid uit te bannen door dakloze mensen met voorrang te huisvesten of op andere manieren te laten wonen.

Meer info over de adviescommissie: www.jmgnijmegen.nl.

Lekker wandelen... ook in herfst en winter!



Street Art door Collin van der Sluijs op de hoek Eerste Walstraat/Bloemerstraat (Foto: gemeente Nijmegen)

Nu de dagen herfstig én korter worden, schiet de wandeling er misschien wat vaker bij in. Dat is jammer want bewegen is altijd belangrijk, in welk seizoen we ook zitten. En laat Nijmegen nou een grote hoeveel-

heid uitgestippelde en goed beschreven ommetjes en wandelingen kennen. Vaak brengen die je naar verrassende plekjes die je nog nooit gezien hebt. Eropuit, dus!

Nijmegen kent vele wandelroutes. Veel van die routes voeren door wijken, zoals Brakkenstein, Heseveld en Hees, Bottendaal, Meijhorst, Hatert-Noord en natuurlijk het centrum met alle bekende plekken.

Thematische routes

Maar er zijn ook tal van thematische wandelroutes. Wat te denken van een Street Art Route met muurschilderingen op blinde gevels maar ook in minder bekende onderdoorgangetjes? Oud of juist heel actueel. Er is zelfs street art die met je telefoon tot leven komt in 4D. Ook is er een serie 'Waalpaintings' die de geschiedenis van Nijmegen in beeld brengt. Of ontdek Natuur & Water in de stad.

Muziek

Of volg de Wederopbouw Wandeling die laat zien hoe het centrum van Nijmegen in 20 jaar na het bombardement van februari 1944 weer is opgebouwd. En ook Poppodium Doornroosje heeft een interactieve wandeling uitgezet waarin de Nijmeegse muziekgeschiedenis wordt geschetst door muzikante én wandelfanaat Loes Wijnhoven. Wandel langs belangrijke plekken en hoor sterke verhalen en grappige anekdotes.

Veel wandelingen kennen ook een GPX-versie waarmee je met je mobiel gemakkelijk de route kunt volgen. Ga naar intonijmegen.com/ommetjes en ontdek wat je allemaal kunt doen!

Balanceren tussen mantelzorg en werk

10 november is de Dag van de Mantelzorg. Dan staan in heel Nederland ruim 5 miljoen mantelzorgers centraal, mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een familielid, partner, vriend of buur.

Voor velen is deze zorg goed te combineren met hun dagelijks leven, maar voor een groeiende groep werkende mantelzorgers blijkt die balans steeds moeilijker te vinden.

Overbelasting

De combinatie van werk en zorg leidt regelmatig tot stress en overbelasting: uit onderzoek blijkt dat 40% van de werkende mantelzorgers zich regelmatig uitgeput voelt. Sommigen melden zich zelfs ziek vanwege de druk. Op dit moment combineert 1 op de 4 werkenden hun baan met mantelzorg. En door de vergrijzing en het tekort aan professionele zorgverleners zal dit aantal in de toekomst alleen maar toenemen.

Mantelzorg Nijmegen en werkgevers

Hoewel steeds meer organisaties het thema mantelzorg en werk bespreekbaar maken, ontbreekt het vaak aan structureel beleid. Tegelijkertijd hebben veel werkgevers geen idee wat mantelzorg precies inhoudt en wat de gevolgen hiervan kunnen zijn op de werkvloer. Terwijl flexibele werktijden, thuiswerkmogelijkheden of simpelweg begrip al een wereld van verschil kunnen maken.



Wil jij, als werkgever, HR-professional en/of leidinggevende, een informatiepakket ontvangen met tips en adviezen over werk en mantelzorg? Of wil je een gesprek over hoe jouw organisatie mantelzorgvriendelijk kan worden, stuur dan een mail naar info@mantelzorg-nijmegen.nl.

Themabijeenkomst nachtrust

Heb je moeite met inslapen, word je 's nachts vaak wakker of word je erg vroeg wakker? Je bent niet de enige. Veel mantelzorgers herkennen dit. Altijd 'aan' staan, je verantwoordelijk voelen en onderbroken nachten maken

het lastig om goed te slapen. Hoe ga je beter slapen? Tijdens deze themabijeenkomst staat een goede nachtrust voor mantelzorgers centraal. Samen met slaapexpert Pons Jan Vermeer gaan we hierover in gesprek. Je krijgt praktische tips en inzichten en er is ruimte voor jouw vragen en ervaringen. De bijeenkomst is op donderdag 20 november van 14.00-16.00 uur. Locatie: Dominee Creutzbergweg 3, 6532 XP Nijmegen. Aanmelden (niet verplicht): info@sterker.nl of bel: 024-0011333. Zie ook: www.mantelzorg-nijmegen.nl.

Zuinig met geld en energie

De herfst is er weer. Een goed moment om te kijken of je zuiniger kunt omgaan met energie.

Energie besparen

Wil je energie besparen? Maar weet je niet goed hoe? De energicoaches komen bij je thuis. Ze geven tips hoe je energie kan besparen. Interesse? Mail naar post@energicoachnijmegen.nl of bel woensdag en donderdag tussen 9.00 – 17.00 naar 06-39389268. Ook op bindkracht10.nl/energie vind je tips om te besparen.

Energie Soepie

Dukenburg
Woon je in Dukenburg en wil je direct advies? Dinsdag 11 november van 12:30 tot 14:00 uur is er Energie Soepie doen. Je krijgt bij de leukere soep praktisch advies, gratis materialen en informatie over subsidie.

matie over subsidie.

Geldzorgen?

Heb je problemen met rekeningen betalen? Bijvoorbeeld die van je energieleverancier? Een financieel expert kijkt gratis met je mee. Je zit nergens aan vast. Maak een afspraak op bindkracht10.nl/geldzorgen.

Stel je vraag

Heb je een andere vraag? De Stips zijn er voor je. Kom langs bij de Stip bij jou in de buurt. Kijk op stipnijmegen.nl voor locaties en openingstijden. Of bel van maandag tot vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur de Stip-lijn op 024-3502000.

Zorg voor je digitale nalatenschap

Op maandag 17 november, van 10.00 tot 11.30 uur, kun je in Bibliotheek Mariënborg leren hoe je omgaat met je digitale nalatenschap. Wat gebeurt er met je onlinegegevens als je er zelf niet meer bent? Deze informatieve bijeenkomst van SeniorWeb is gratis.

Op de computer, tablet en smartphone staat veel persoonlijke informatie. Veel mensen bewaren foto's op de computer, hebben accounts bij Google, Apple en Microsoft en gebruiken sociale media zoals Facebook of Instagram. Maar wat gebeurt er met al die (inlog)gegevens als je er zelf niet meer bent?

stuk makkelijker en houd je zelf de regie.

Hulp bij digitale zaken?

Wil je ook graag leren hoe je apps op je telefoon of tablet zet? Hoe je video-belt, foto's verstuurt via e-mail of veilig online kunt bankieren? Of e-books lenen en lezen via de bieb? Loop dan eens binnen bij het Digitaal Café. Dat vind je wekelijks in Bibliotheek Hatert, Bibliotheek Mariënborg, Bibliotheek Muntweg, Bibliotheek Zwanenveld, Wijkatelier Lindenholt en Wijkcentrum Dukenburg. Hier kun je gratis terecht met al je vragen over digitale zaken bij de vrijwilligers. Kijk op www.obgz.nl/digitaal-cafe wanneer ze precies plaatsvinden. Je kunt gewoon binnenlopen.

Praktische tips

Tijdens deze bijeenkomst ontdek je hoe je jouw digitale nalatenschap goed kunt regelen. Je staat stil bij vragen als:

- hoe zorg je dat jouw nabestaanden toegang krijgen tot je apparaten, wachtwoorden en accounts?
- wat wil je dat er gebeurt met jouw social media-profielen?
- hoe bewaar je belangrijke documenten en dierbare foto's op een overzichtelijke manier?

Je gaat naar huis met praktische tips en handvatten om je digitale erfenis te regelen. Zo maak je het je nabestaanden straks een



(Foto: Getty Images)

Tip? Idee? Laat het ons weten!

Stuur een mail aan: b.vd.putten@zrcn.nl