

MEEDOEN IN NIJMEGEN

Zelfregiecentrum Nijmegen

Versterk je zelfregie met trainingen en coachings

Wil je in het nieuwe jaar meer gaan bepalen hoe jouw leven eruitziet? Wil je bijvoorbeeld nieuwe mensen leren kennen of meer structuur in je dag krijgen? Zelfregiecentrum Nijmegen ondersteunt jou bij het beantwoorden van je vraag.

Daar doen we op een manier die bij jou past. We bieden je oprechte aandacht vanuit gelijkwaardigheid. Jouw vraag staat centraal.

'Zelfregie gaat niet vanzelf'

Je maakt de hele dag door keuzes: voor over tien minuten, een week, een jaar of nog verder. Maar... hoe maak je die keuzes dan? Wat gebeurt er in je hoofd als je kiest? En hoe kunnen we elkaar helpen om keuzes te maken die ook echt bij ons passen? Want dan kun je regie pakken over je eigen leven.

Gasttrainer Marijke Welten, onder meer docent bij de Hogeschool Utrecht, gaat samen met deelnemers op onderzoek uit: tijdens de workshop 'Zelfregie gaat niet vanzelf', is het belangrijk dat je jezelf goed kent.' **Woensdag 21 januari, 14.00-15.30 uur, gratis, aanmelden is nodig.**

'Deze presenteren'

Deze training is een aanrader voor iedereen die zich sterker wil voelen in contact met anderen. Jouw vraag staat centraal. Voorbeelden van the-

Coaching

Heb je behoefte aan iemand die met je meedinkt? Ervaren coaches gaan graag met jou in gesprek! Ook als je nog niet zo goed weet wat en hoe. Daar kom je dan samen achter. Naast deze algemene coaching bieden we ook mindfulnesscoaching voor wie meer in het hier en nu wil leven en elke ervaring wil nemen zoals die is. Het is een manier om meer rust in je leven in te bouwen.

Loopbaancoach Bogi onderzoekt met je welk (vrijwilligers)werk of welke activiteit bij jou in je huidige situatie past. Ook kijkt zij mee hoe je, bijvoorbeeld na een burn-out, weer aan het werk komt. Bg: "We onderzoeken samen waar je goed in bent, wat je drijfveren zijn en hoe je je loopbaan vorm kunt geven. De opdrachten zijn praktisch en jouw specifieke vragen bepalen de duur en de aanpak van de coaching." € 4,- per gesprek.

Anmelding/vragen

Voor aanmelding of vragen: secretaaria@zrcn.nl, 024-7511120, www.zrcn.nl, www.facebook.com/zelfregiecentrumnijmegen.



Ook voor loopbaancoaching kun je terecht bij het Zelfregiecentrum Nijmegen.

ma's: omgaan met verlegenheid, je grenzen aangeven of het voeren van een sollicitatiegesprek.

"Dat doe ik niet meer. Ik voel me nu veel vrijer in sociale situaties." **Maandag 2, 9, 16, 23 en 30 maart, 14.00-16.00 uur, € 20,-, aanmelden is nodig.**

Humanitas start met Vriendenbank en steun bij rouw en verlies

Wil je graag nieuwe mensen leren kennen met wie het echt klikt, maar weet je niet goed hoe? Of heb je onlangs je partner of een andere dierbare verloren en heb je behoefte aan contact met lotgenoten? Vanaf deze winter kun je hiervoor ook bij Vereniging Humanitas terecht. Humanitas zet zich al tientallen jaren in voor mensen die het even niet alleen kunnen. De vrijwilligers van het Maatjesproject helpen bijvoorbeeld bij het uitbreiden van je sociale netwerk, en de vrijwilligers van Hulp bij thuisadministratie ondersteunen je wanneer je administratie zelf even niet goed op orde krijgt.

Naast deze projecten starten we twee nieuwe initiatieven op. Dit zijn

Vriendenbank

Vanaf deze winter starten we met de Vriendenbank. Inwoners van Nijmegen in de leeftijd van 23 tot 60 jaar die op zoek zijn naar nieuwe vriendenschappelijke contacten kunnen zich hiervoor aanmelden. Na een uitgebreid kennismakingsgesprek zoeken we op basis van jouw specifieke wen-

Rouw en verlies

Ook starten we vanaf januari met het bieden van ondersteuning bij rouw en verlies. Rouw- en verliesverwerking is een zeer persoonlijk proces. De behoefte aan ondersteuning is per persoon verschillend. Daarom bieden we zowel individuele steun als ondersteuning in groepen. Bij de lotgenotengroepen ga je gedurende 8 bijeenkomsten in een veilige omgeving samen in gesprek, ieders verhaal. Heb je interesse in de Vriendenbank of ondersteuning bij rouw en verlies? Neem dan contact op met coördinator Stephanie Harde-meets, 06-15669568 of mail naar s.harde@meets@humanitas.nl.

Meedoen in Nijmegen wordt gemaakt door: Adviescommissie JMG, Bibliotheek Gelderland Zuid, Bindkracht10, Buurteams Leugd en Gezin Nijmegen, Driestroom, GGD Gelderland-Zuid, Hulpdienst Nijmegen, Humanitas, Ika Noa, De Kentering, Mantelzorg Nijmegen, RIBW Nijmegen & Rivierenland, Seniorenrade, Sterker sociaal werk en Zelfregiecentrum Nijmegen. Edithes nalezen? Zie www.meedoenin nijmegen.nl. Informatie: b.v.d.putten@zrcn.nl.



Volop workshops, cursussen en creativiteit in 2026!

Wil je in 2026 op een leuke manier onder de mensen komen? Dan zijn er volop mogelijkheden. Zoals de Hobbycentra in diverse delen van de stad. En in Wijkcentrum Dukenburg kun je terecht voor een veelheid aan cursussen en workshops van STAAD. Mensen met een kleine portemonnee kunnen een beroep doen op de Meedoenregeling (zie ook het artikel van de Stips hier-naast).

STAAD (Stichting Anders Actieven Dukenburg) organiseert tal van cursussen en workshops vanuit Wijkcentrum Dukenburg in de Weihoorst. Alle inwoners van Nijmegen en omstreken zijn daar welkom.

In contact

Van kunstgeschiedenis en Nederlandse architectuur tot billarten, trainingen in het omgaan met de

mobiele telefoon, tablet of met Windows 11, yoga of talencursussen... er is van alles te doen bij STAAD. Een belangrijke doelstelling daarbij is ook om mensen met elkaar in contact te brengen via het aanbod.

Het cursusjaar 2025-2026 loopt inmiddels en het nieuwe jaar loopt vanaf de zomervakantie 2026. Wel is er nog een beperkte mogelijkheid deel te nemen aan workshops. Zie voor alle informatie www.staad.nl.

STAAD kent gedifferentieerde tarieven zodat alle inkomensgroepen kunnen meedoen. Voor wie een kleine portemonnee heeft, is er ook de mogelijkheid een beroep te doen op de Meedoenregeling van de gemeente Nijmegen.

Hobbycentra kent Nijmegen diverse landse architectuur tot billarten, trainingen in het omgaan met de

Gelukrijk nieuwjaar van de Stips

Welkom in 2026. Alle mensen van de Stips wensen je een gelukkig, gezond en zorgvrij jaar!

Leuke dingen doen

Een nieuw jaar, nieuwe plannen. Met de Meedoen-regeling kan je een cursus of activiteit doen. Bijvoorbeeld zwemmen, een massage krijgen, yoga doen, danslessen volgen of naar de bioscoop. Je kunt ook meer activiteiten doen. De voucher is voor maximaal 150 euro. Op mijmegen.nl/meedoenregeling zie je wat er allemaal kan en kun je het aanvragen. Kom je er niet uit? De Stip helpt graag.

Gewoontes doorbreken

Veel mensen willen na oud en nieuw anders gaan leven. Dat is best moeilijk om te doen. Rook je? Kijk dan eens op kstopnu.nl. En op chatmetmiesigaret.nl kun je een gesprek aangaan met je sigaret. Of vraag je huisarts om je te ondersteunen.

Alle Stips weer open

Ook veel mensen van de Stips hadden even vakantie met de feestdagen. Je kon wel altijd ergens je vraag stellen. Sinds maandag 5 januari zijn alle Stips weer open op hun normale tijden. Kijk op stipnijmegen.nl voor de Stip bij jou in de buurt. Of bel de Stip-lijn met je vraag. Ze zijn van maandag tot en met vrijdag bereikbaar op 024-3502000.



Zwemmen: het kan met de Meedoen-regeling.

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!

Heb je een ouder met psychische problematiek? Ga naar de KOPP-groep!

Vanuit MIND Naasten Centraal, de landelijke belangenorganisatie voor familieleden en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid, worden bij De Kentering KOPP-gespreksgroepen georganiseerd. 'KOPP' staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problematiek.

De gespreksgroepen zijn bedoeld voor volwassenen die als kind zijn opgegroeid bij (een of beide) ouders met psychische problematiek.

Veilige setting

Het kan zijn dat je als volwassene hiervan nog steeds, of opnieuw, hinder ondervindt of met vragen zit over jouw (oude) situatie. Het is dan prettig om in een veilige setting in contact te komen met anderen die in een vergelijkbare situatie zitten, je ervaringen te delen en erkenning en herkenning te vinden.

Groepen

Op dit moment zijn er bij De Kentering twee groepen voor volwassen KOPP-ers, en wordt geïnteresseerd of er mogelijkheden zijn voor een jongvolwassen groep (leeftijd 18-25 jaar). Heb je interesse in een KOPP-gespreksgroep in deze leeftijdscategorie, neem dan contact op met Saskia Ruttkink: saskiar@dekentering.info.

Ook oudere KOPP-ers kunnen zich aanmelden. Iedereen die 'kind-variant' is, is van harte welkom om informatie op te vragen of je op te geven voor een van de groepen. Bij voldoende



Meer informatie

Wil je je alvast aanmelden? Dat kan! Mail dan naar saskiar@dekentering.info of ondersteuning@dekentering.info. Bellen kan ook naar het kantoor van De Kentering: 024-3249975.

www.dekentering.info (onder Activiteiten).

MEEDOEN IN NIJMEGEN

Vrijwilliger in beeld: Aletta de Valk - Kaldenberg

"Er is zoveel dat ik nog wél kan!" "Ik heb gewerkt in een verpleeghuis met mensen met dementie en later bij een dagbehandeling. Toen ik MS kreeg werd het werken steeds moeilijker. Ik vond dat mantelzorgvervind ik belangrijk. Je bent er voor beiden. Bij mensen thuis is de lijn heel kort, je hebt echt de tijd voor ze."

Energie

"Ik krijg hier energie van, dat ik iemand blij kan maken en de mantelzorgvervind ik belangrijk. Het helpt dat ik ervaring heb met de mantelzorgvervind ik belangrijk. Je bent er voor beiden. Bij mensen thuis is de lijn heel kort, je hebt echt de tijd voor ze."

Spelen

"Daarna maakte ik kennis met Eef en Annie waar ik sinds 2 jaar iedere week kom. Ook dat klikte al snel. We gaan altijd spelen. Annie heeft geheugenproblemen maar spelen kan ze nog als de beste."



Tin? Idee? Laat het ons weten!

Stuur een mail aan: b.v.d.putten@zrcn.nl

Opbouwwerkers verbinden alles wat los en vast zit

Wijk in 2026 staat Binkdracht10 weer klaar voor de mensen van Nijmegen. Wil jij wat betekenen voor jouw wijk, maar weet je niet hoe? De opbouwwerkers van Binkdracht10 denken graag met je mee.

Wat opbouwwerkers doen

In een prettige buurt voelt iedereen zich welkom én kan iedereen meedoen. De opbouwwerker in jouw wijk helpt je met het oplossen van problemen en brengt mensen met elkaar in contact. Ze verbinden alles wat los en vast zit: ideeën, mensen, initiatieven, organisaties.

De weg vinden

Opbouwwerker Dorien Baetsleer vertelt: "We hebben veel contact met andere beroepskrachten. Bijvoorbeeld warmer bewoners iets willen met een veilige in hun wijk, maar ze weten niet van wie het is. Bij wie moet je dan zijn? Hoe kom je tot een plan? En hoe neem je de gemeente daarin mee? Opbouwwerkers zijn vaak de verbinder tussen bewoners en andere partijen. Wij nemen niets over, maar helpen bewoners bij het leggen van verbindingen."

Contact

Heb je een idee of wensen voor jouw wijk? Neem dan contact op met de opbouwwerker in jouw wijk via www.binkdracht10.nl/opbouwwerk.

Melvins Werkstroom leidt naar een mooie baan!

Jarenlang werkte hij met plezier bij DROOM! de Aam. Maar Melvin was toe aan een nieuwe uitdaging. Toen het nieuwe Rijnstate ziekenhuis in Elst opende met een nieuw Bakker Bart filiaal, greep hij zijn kans. Wat begon als twee dagen vrijwillig werken, groeide uit tot een volwaardige werkplek waar Melvin nu vier dagen per week werkt.

Zelfstandig

Melvin startte met afwassen, maar al snel bleek dat hij veel meer kon. Hij zet nu broodjes klaar om de oven in te gaan, helpt tijdens de lunchdrukte, ruimt bestellingen op en zorgt dat het restaurant netjes blijft. Hij houdt overzicht, werkt zelfstandig en geniet van het contact met gasten en collega's. "Ik had nooit gedacht dat ik zo zelfstandig zou kunnen werken, maar nu doe ik bijna alles zelf", vertelt hij enthousiast.

Groei in verantwoordelijkheid

De ontwikkeling die Melvin heeft



doorgemaakt, is groot. Hij neemt steeds meer verantwoordelijkheid en voelt zich zekerder in zijn werk. Zijn jobcoach speelde daarin een belangrijke rol. "We kijken samen naar wat goed gaat en waar nog groei mogelijk is", vertelt jobcoach Angela Vermuelen van Werkstroom, onderdeel van Driestroom. "Niet alleen voor Melvin, maar ook voor zijn collega's. Zo zorgen we ervoor dat het hele team optimaal samenwerkt en Melvin zich op zijn plek voelt."

Toekomst bij Bakker Bart

Melvin werkt inmiddels tien jaar bij Driestroom.nl | 0481-375555.

Anders in elke wijk

Je kunt allerlei vragen stellen aan de opbouwwerker. Marianne Mondria, opbouwwerker bij Binkdracht10 zegt: "In alle stadsdelen is opbouwwerk anders, omdat de bewoners per stadsdeel verschillen en dus andere behoeften en ideeën hebben."

Samen koken

"In Neerbosch-Oost zijn we bezig met een kookinitiatief. We horen dat mensen het missen om 's avonds een maaltijd te delen. Ik kijk dan naar wie het leuk vindt om te koken. Ik breng deze mensen samen en we plannen een eerste afspraak. Een mooi voorbeeld van ons werk", zegt Dorien.

Contact

Heb je een idee of wensen voor jouw wijk? Neem dan contact op met de opbouwwerker in jouw wijk via www.binkdracht10.nl/opbouwwerk.