

MEEDOEN IN NIJMEGEN

Lekker spelen, ook als je een beperking hebt

Lekker naar de speeltuin toe met je vriendjes en vriendinnetjes... Voor kinderen met een beperking was dat altijd een groot probleem. Gelukkig worden steeds meer speelplekken zo ingericht dat je er ook met, bijvoorbeeld, een rolstoel een hele leuke tijd kunt beleven.

Een bekend voorbeeld is de speeltuin in Park Rietgraaf die vorig jaar november geopend werd. Daar is, samen met wijkbewoners en Speelplan, veel aandacht besteed aan inclusiviteit. Zo is het pad breed genoeg om met een rolstoel te rijden, terwijl er ook voldoende ruimte is voor spelende kinderen om elkaar te passeren. De speelhuizen zijn ruim en hoog, zodat kinderen samen met een begeleider kunnen spelen en er ruimte is om te draaien.

Schommels

Langs het pad zijn diverse speelroutes en interactieve panelen geplaatst die uitnodigen tot spel en ontdekking. De waterspeelplek is toegankelijk vanaf zowel de water- als zandzijde, zodat iedereen mee kan doen. En er zijn meerdere soorten schommels die geschikt zijn voor kinderen met verschillende behoeften. Het klimrek is zo ontworpen dat je met een rolstoel tot aan het klimgedeelte kunt komen, zodat ook kinderen die minder mobiel zijn hun kracht kunnen testen. Verder zijn er zitbanken en picknicktafels waar je even kunt uitrusten.



Oskar mocht De Rietgraaf openen.

Samen spelen

Er zijn meer speelplekken die (deels) goed toegankelijk zijn voor kinderen in een rolstoel, zoals De Leemkuil en Brakkefort. En speeltuin 't Kraaijneste heeft ook een 'picobord' voor communicatie. Daarnaast komen er nieuwe, grote speelplekken die ontworpen worden met een 'samenspeelbrij' op. Een recent voorbeeld is de onlangs geopende nieuwe speelplek in het Jozef van Heuvelpark in Nij-

megen Noord met goede paden, een waterspeelplek en toegankelijke schommels.

De gemeente Nijmegen wil dat er meer speelplekken komen die toegankelijk zijn voor kinderen met een beperking. Dat gebeurt onder meer aan de hand van het actieprogramma 'Inclusie' voor het VN-verdrag Handicap. Ook is Nijmegen 'Beloftemaker' van het landelijke SamenSpeelAkkoord.

De ontmoet zomer is van start

Veel mensen gaan op vakantie in de zomer. Maar als je in de stad blijft hoef je je niet te vervelen. Want de ontmoet zomer start nu!

Zuidelijke zomerterrasjes

In Hatert, Hatertse Hei, Grootstal en Brakkenstein zijn er Zuidelijke Zomerterrasjes. Vanaf 4 tot en met 20 augustus vind je opbouwwerkers Gabi en Wessel er met een écht terras, kleedje en drankjes. Elke week heeft een leuk thema.

Uurtje Buurtje

In Oost organiseren opbouwwerker Dolly en Stip-coördinator Elena koffiemomentjes op de stoep. Je vindt ze iedere woensdag van 13.30 uur tot 15.00 uur op een andere plek in Oost. Wil je weten waar ze volgende keer staan? Kijk op de Facebookpagina van StipNijmegenOost.

Nog meer leuk

Zoek je meer actie? De Nimma Sportzomer heeft vijf bruisende sport- en beweegevenementen. Bekijk alle activiteiten op sport.nijmegen.nl/nimma-sportzomer. Speciaal voor senioren vind je op sterker.nl een apart zomerprogramma.

Altijd een Stip open in de zomer

In de zomer kun je altijd ergens je vraag stellen. Stip Dukenburg en Oud-West zijn de hele zomer open. Ze hebben aangepaste openingstijden. Je kan van maandag tot en met vrijdag van 09.30 – 12.00 uur langskomen. Van 10 augustus tot en met 21 augustus wordt Oud-West verbouwd. Dan is Stip Nieuw-West open. De andere Stips zijn gesloten van 13 juli tot en met 30 augustus. De dag van de intocht van de Vierdaagse (vrijdag 24 juli) zijn alle Stips gesloten.



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. Informatie: b.vd.putten@zrcn.nl.

Zelfregiecentrum Nijmegen



Ga je mee op pad?

Wil je deze zomer iets leuks ondernemen? Dat kan met onze ‘Zomervitaminen’. We richten ons daarbij speciaal op mensen met een licht verstandelijke beperking, maar anderen zijn ook welkom.

- We trappen af met een wandeling over de dijken van Weurt. We komen slot Doddendaal tegen. *4 juli, 9.00 – 14.00 uur, gratis (eigen lunchpakket en drinken).*
 - Ontdek Deventer tijdens een gezellige stadswandeling en bezoek het Speelgoedmuseum vol nostalgie en plezier. *9 juli, 9.30 - 17.30 uur, € 48,-, (trein, museum, lunch, drankje terras).*
 - In Malden knuffelen we alpaca's. Een ontspannen uitje in de natuur! *15 juli, 10.30 - 13.00 uur, € 17,- (incl. koffie en gebak).*
 - Wandel langs bijzondere verblijven van Burgers Zoo en zie hoe dieren van over de hele wereld leven. *18 juli, 10.00 - 18.00 uur, € 51,- (trein & entree).*
 - We moedigen op Roze Woensdag de Vierdaagsewandelaars aan.
- Aanmelden**
Wil je meedoen? Aanmelden is nodig: a.sparenburg@zrcn.nl, 06-36369393.

Samen de zomer door, let op elkaar bij hitte

Warm weer is fijn, maar kan ook risico's geven. Vooral ouderen zijn kwetsbaar. Hun lichaam kan warmte minder goed verwerken. Ook hebben veel ouderen minder snel dorst. Daardoor drinken ze soms te weinig. Dit kan leiden tot uitdroging. Dat kan klachten geven zoals verwardheid, vallen, blaasontsteking en problemen met de nieren.

Ouderen en ziekten

In de zomerperiode zijn familieleden en burens vaker op vakantie. Wie houdt er dan een oogje in het zeil bij een oudere of zieke in de buurt? Het is belangrijk om hier vooraf over na te denken. Anneke, 60 jaar uit Nijmegen: "Mijn moeder woont nog zelfstandig. Sinds vorig jaar bespreken wij in de familie en met de burens hoe we de zorg bij warm weer regelen. We weten wie wanneer weg is en wie kan helpen tijdens een warme periode. Burens bieden bijvoorbeeld aan om boodschappen te doen of even langs te gaan. In het voorjaar controleren we ook de zonwering en halen we haar ventilator en voetenbadje alvast van zolder."

Hittekracht

Via de KNMI-app of het weerbericht kun je in de zomer de 'hittekracht' volgen. Dit cijfer (van 0 tot 10) geeft aan hoe zwaar de warmte voor het lichaam aanvoelt. Het houdt rekening met temperatuur, luchtvochtigheid, zonkracht en wind.

Tips bij hitte

- Doe rustig aan, vermijd inspanning tijdens de warmste uren tussen 12 en 16 uur.
- Houd de woning koel.

- Gebruik zonwering en houd ramen en deuren overdag gesloten.
- Ventileer 's avonds laat en 's ochtends vroeg.
- Houd gordijnen overdag dicht.
- Gebruik een ventilator of airconditioning.
- Is je woning moeilijk koel te houden? Zoek een koelere plek in de buurt. Zoals een bibliotheek of buurtcentrum.
- Houd het lichaam koel.
- Draag dunne, loszittende kleding.
- Drink meer dan normaal (geen alcohol). Donkere urine is een signaal dat je meer moet drinken. Is dat lastig? Een 'motivatie drinkfles' kan helpen om voldoende water te drinken.
- Neem een lauwe douche, een koel voetbad, of leg een natte doek in de nek.
- Vraag om hulp. Is er hulp nodig bij zonwering, boodschappen of andere praktische zaken? Vraag burens, familie of bekenden om ondersteuning.

Meer informatie

Meertipseninformatieoverhitteop www.ggdleefomgeving.nl (zoek op zomer en hitte) of op www.rivm.nl/hitte.



Tip? Idee? Laat het ons weten!

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

LUMEN: vrijplaats voor herstel die maar blijft groeien

LUMEN startte begin 2025 op een nieuwe plek en groeide uit naar een levendige vrijplaats waar mensen met psychische kwetsbaarheden elkaar ontmoeten, ervaringen delen en werken aan herstel en persoonlijke groei.

Bij LUMEN staat de mens centraal, met kwaliteiten én kwetsbaarheden. Alles gebeurt vanuit het principe: voor en door ervaringsgenoten. Iedereen die meedoet bij LUMEN, als deelnemer of vrijwilliger, heeft zelf ervaring met psychische kwetsbaarheid en herstel.

Steeds meer groepen

Komend najaar groeit het aanbod van LUMEN verder. Er zijn inmiddels veel verschillende 'voor-en-door'-groepen. Denk aan de lotgenotengroep Peerkracht, de Stemmenhoordersgroep, de Psychosegevoeligheidsgroep, de DIS-groep, de Doorlopende Tools-groep en een Coachingsgroep. Iedere groep heeft een eigen insteek, maar de basis is hetzelfde: een veilige omgeving waarin mensen ervaringen delen, elkaar ondersteunen en samen onderzoeken wat helpt in herstel.

Nieuwe thema's, cursussen

Nieuw zijn ook de themabijeenkomsten Achter het label en Taboes doorbreken. Bij Achter het label staat steeds een andere psychische kwetsbaarheid centraal. Bij Taboes doorbreken worden de soms onbespreekbare onderwerpen, bespreekbaar gemaakt.



Daarnaast biedt LUMEN ook dit najaar verschillende herstelcursussen aan. Bekende cursussen zoals de WRAP, de HOP en de OCE blijven onderdeel van het aanbod. Nieuw zijn Zeg JA tegen MIJ, Op verhaal komen en een cursus Vrouwen voor Vrouwen. In Zeg JA tegen MIJ onderzoek je wat je nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen en hoe je gezonde grenzen voor jezelf kan stellen en bewaken.

Op verhaal komen helpt deelnemers om stil te staan bij hun levensverhaal en biedt nieuwe perspectieven

op herstel. De cursus Voor Vrouwen, door Vrouwen is voor vrouwen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld en op een laagdrempelige manier stil willen staan bij herstel, veiligheid, eigen regie en toekomst.

Naast groepen en cursussen zijn er ook herstelactiviteiten, zoals Deel & Doe, creatieve vrijdagmiddagen en yoga.

Steunpunt Stemmen Horen

Een belangrijk onderdeel van LUMEN is het Steunpunt Stemmen Horen.

Dit steunpunt is er voor mensen die stemmen horen, maar ook voor naasten en hulpverleners. Ervarende deskundigen bieden informatie, steun en praktische tips. Je kunt er terecht voor de Stemmenhoordersgroep, de cursus Omgaan met Stemmen Horen en een spreekuur.

Kom kennismaken

LUMEN Vrijplaats voor Herstel vind je op de begane grond van Kerkenbos 1103a in Nijmegen. Je bent iedere vierde vrijdag van de maand welkom om langs te komen bij Beleef LUMEN. Hier maak je kennis met onze ontmoetingsplek, het aanbod en de werkwijze van deze vrijplaats voor herstel. Je kan ook gewoon even bellen of mailen of ons volgen via Facebook, LinkedIn en Instagram.

Je bereikt ons via telefoonnummers 06-15482193 of 088-3822451. Of mail naar lumen@ribw-nr.nl. We zijn geopend op maandag, donderdag en vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur. Onze website is: www.lumenvrijplaats-voorherstel.nl.

LUMEN Vrijplaats voor Herstel wordt mogelijk gemaakt door RIBW Nijmegen & Rivierenland.

Lokaal Compliment 2026: Nijmeegse vrijwilligers in het zonnetje

Vrijwilligers maken Nijmegen mooier, socialer en sterker. Daarom organiseert Vrijwilligerscentrale Nijmegen ook dit jaar, namens gemeente Nijmegen, het Lokaal Compliment: een feestelijk bedankmoment voor iedereen die zich vrijwillig inzet voor de stad. Het evenement vindt plaats op zaterdag 29 augustus 2026, van 12.30 tot 16.30 uur.

Gratis minifestival

Het Lokaal Compliment is een gratis minifestival bij de VASIM. Vrijwilligers zijn van harte welkom om samen te komen, elkaar te ontmoeten en vooral te genieten van een middag vol waardering. Er is veel leuks te beleven voor jong en oud. Denk aan livemuziek, een hapje en drankje, een fotobooth, een rad van fortuin en een pubquiz. Ook wordt

tijdens het festival het Lokaal Compliment uitgereikt: de prijs voor een vrijwilliger of bijzonder initiatief dat Nijmegen nét een stukje mooier maakt.

Iedere vrijwilliger telt

Vrijwilligerscentrale Nijmegen wil met dit feest laten zien hoe belangrijk vrijwilligerswerk is. Of iemand nu helpt bij een vereniging, actief

is in de buurt, klaarstaat voor een ander of zich inzet voor een maatschappelijk initiatief: iedere vrijwilliger draagt op zijn of haar eigen manier bij aan Nijmegen.

Kom alleen of met je groep

Vrijwilligers kunnen alleen komen, maar ook samen met hun vrijwilligersgroep, collega-vrijwilligers, familie of vrienden. Wel is het be-

langrijk dat iedere vrijwilliger zich afzonderlijk aanmeldt, ook wanneer zij als groep komen. Aangemelde vrijwilligers ontvangen consumptiemuntjes, een bonnetje voor iets lekkers en een bonnetje voor het rad van fortuin.

Meer informatie of direct aanmelden kan via www.vwc-nijmegen.nl/lokaal-compliment-2026.

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!

De Ixta Noa Zomerschool, want: psychische klachten kennen geen vakantie!

Juist in de vakantie kan het soms ingewikkeld zijn om in balans te blijven. Daarom organiseren we weer een Ixta Noa Zomerschool in ons gloednieuwe praktijkhuis in Arnhem. Op dinsdag- en donderdagmiddag kun je meedoen aan diverse herstelgerichte en creatieve workshops.

Kom bijvoorbeeld luisteren naar een verhaal over omgaan met een verslaving. Neem deel aan een workshop over te veel eten. Of maak kennis met familie-opstellingen. Het volledige programma vind je op onze website www.ixtanoa.nl/updates/zomerschool. Deelname is gratis, maar vergeet niet om je vooraf aan te melden!

Niet alleen

Alle workshops worden gegeven en begeleid door onze ervaringsdeskundige vrijwilligers en collega's. Zij weten als geen ander hoe het is om te leven met een psychische kwetsbaarheid. Ze zetten hun eigen ervaring met herstel in om anderen te helpen. Je hoeft het niet alleen te doen!

- Ixta Noa Zomerschool
- Wanneer: 21 juli tot 13 augustus 2026



- Locatie: Ixta Noa Arnhem – De La Reijstraat 9
- www.ixtanoa.nl/updates/zomerschool.

Wil je meer over ons weten of zou je je eigen ervaring willen inzetten om anderen te helpen? We leiden doorlopend nieuwe vrijwilligers op tot er-

varingsdeskundige, zowel in Arnhem als in Nijmegen. Neem een kijkje op onze website www.ixtanoa.nl/regio-nijmegen.

Vrijwilligers brengen een lach op het gezicht van mantelzorgers

De druk op mantelzorgers neemt toe. Dat horen en zien we om ons heen. Je moet vaak wel goed kijken want doorgaans laten mantelzorgers zelf niet zien hoe overbelast ze zijn. Vrijwilligers van Hulpdienst Nijmegen bieden ondersteuning door bij een zieke partner of familielid te zijn zodat de mantelzorger even iets anders kan doen.

Het gaat vaak om een paar uurtjes in de week, wat in de meeste gevallen voldoende is naast bijvoorbeeld professionele ondersteuning. Maar de échte betekenis zit hem in wat het met mensen doet als ze iets leuks hebben om naar uit te kijken. "Je hebt de lach hier in huis teruggebracht", zei een mantelzorger tegen vrijwilliger Fred. Vrijwilliger Rick herkent die lach: "Je hebt een connectie samen, en echt een lach op ons gezicht."

'Wat zou hij nu doen?'

Nelly zorgt voor haar broer Sjaak. Ze wordt zelf ook een dagje ouder. Eén keer per week bezoekt Rick



Rick, Sjaak en Nelly

haar broer en meestal gaan ze dan even op pad. Nelly: "Ik weet dat de

klik er is. En dan heb ik toch even een paar uur voor mezelf waarin ik

niet hoeft te denken 'wat zou hij nu doen?'."

Ook vrijwilliger Kees merkt dat hij, zoals hij zelf zegt, ruimte creëert en zo de situatie wat luchtiger maakt. Zelfs na het overlijden van haar man en nu ze zelf ziek is, kijkt Ria er nog steeds naar uit dat Kees even op de koffie komt om bij te praten. "Dat Kees blijft komen is een opluchting. Het maakt me blij, ik ben een tevreden mens."

Wil jij ook ruimte creëren of heb je wat ruimte nodig? Neem dan contact op met Hulpdienst Nijmegen 024-3228280, www.hulpdienstnijmegen.nl.