



Vrijwilliger bij de RIBW Nijmegen & Rivierenland

Henny Holtman is vrijwilliger bij Activiteitencentrum De Horst in Malden. Officieel is hij chauffeur, maar al snel blijkt dat hij nog veel meer doet.

Hoe ben je als vrijwilliger bij De Horst terechtgekomen?

Henny: “Mijn vrouw Janske is zo’n 3 à 4 jaar geleden bij de RIBW in de huiskamer terechtgekomen. Door haar situatie ging ik vaak met haar mee naar De Horst. Inmiddels woont ze in een verzorgingshuis. In de tijd dat ik met haar de Horst bezocht, heb ik een band opgebouwd met de mensen hier. Toen een chauffeur gezocht werd, ben ik eigenlijk blijven hangen.”

Wat houden je taken precies in?

“Ik ben twee dagen in de week aanwezig. Ik werk van 9.00 tot 15.00 uur. ’s Ochtends haal ik twee bezoekers op en in de middag breng ik ze weer naar huis. Soms rijd ik ook van Groesbeek naar Nijmegen met mensen. Daarnaast speel ik spelletjes, doe ik hand- en spandiensten, repareer ik dingen en maak ik een praatje. Ik ben een soort manusje-van-alles. En wie weet ga ik me in de toekomst ook inzetten in Groesbeek, gewoon om lekker bezig te blijven.”

Je bent aangenomen als chauffeur. Wat heb je nodig om officieel vrijwilliger te worden?

Henny (lachend): “Ik heb ervaring als vrachtwagen- én heftruckchauffeur, dus ervaring genoeg. Wel moest ik een EHBO-cursus volgen, maar dat ging me gemakkelijk af. Door mijn inzet mag ik ook mee met uitstapjes en uitjes, dat vind ik leuk. Vrijwilliger zijn is gewoon fijn: je bent bezig, helpt andere mensen en dat geeft afleiding.”

Is het moeilijk om zonder Janske bij De Horst te zijn?

“In het begin vond ik dat lastig, omdat zij er niet meer bij kon zijn. Maar ik heb ermee leren omgaan. En aan begeleider Melanie van Megen heb ik altijd een goede gesprekspartner.”

Wat vinden de bezoekers van jouw inzet?

“Ik voel me gewaardeerd.” Piet, een bezoeker, die ook aan tafel zit zegt: “Het is een gezellige man om erbij te hebben” en medebezoeker Katja vult aan dat Henny thuis heerlijke koekjes en cake bakt en die trakteert.

Speelkracht: voor ouders en kleintjes

Als je kind nog niet naar de opvang of school gaat, kan het een uitdaging zijn om speelviertjes te vinden. Dan kun je samen met je kind(eren) meedoen met Speelkracht. Dat zijn speel- en ontmoetbijeekkomsten voor kinderen van 0 tot 4 jaar en hun ouders en/of verzorgers. Voor ouders is Speelkracht ook leuk: je ontmoet andere ouders op een fijne manier.

Jonge kinderen ontdekken hun weg in de wereld. Dat doen ze door te spelen. Spelen is goed voor de ontwikkeling van je kind. Je kind leert samenwerken en problemen oplossen. Het zorgt ook voor ontspanning en plezier. Je kunt vragen stellen en ervaringen en tips delen. De opvoedondersteuners van Bindkracht10 begeleiden bij het spel en bij de ontmoeting.

Bak macaroni

Tamara Vosbeek, coördinator Speelkracht, vertelt: “Speelkracht werkt aanstekelijk als het om spelen gaat. Spelen met een grote bak met macaroni is vaak de favoriet! Daar leggen we ook speeldieren in en dat maakt het weer net even anders. We zien ook dat ouders dat idee meenemen naar huis en daar verder spelen. Naast het spelen vinden ouders het fijn om ook andere ouders te ontmoeten en samen ervaringen uit te wisselen.”

Gezellig voor ouder én kind

Deelnemster Heba vertelt over haar zoon: “Als kinderen bij ons thuis komen wil hij zijn speelgoed niet delen. Hier kan hij met andere

kinderen spelen en leert hij heel veel. Het is er gezellig voor hem én voor mij.”

Kom je langs?

Speelkracht is te bezoeken bij één van de Wij-punten van Bindkracht10 in: Dukenburg, Hatert, Neerbosch-Oost, Noord, Midden en West. Iedereen is welkom om langs te komen en mee te doen. Je kunt gewoon binnenlopen. En het is gratis. Kijk voor tijden en locaties op www.bindkracht10.nl/speelkracht.

Het Wij-punt

Het Wij-punt is een plek in de wijk waar je andere ouders en opvoeders kunt ontmoeten. Je kunt er vragen stellen over de opvoeding en ervaringen delen. De medewerkers denken graag met je mee. Want opvoeden en opgroeien doe je samen! Naast Speelkracht kun je bij veel Wij-punten ook terecht voor een koffiemoment. En bij Wij-punt Dukenburg kun je bijvoorbeeld meedoen met naaien, breien en haken. Kijk voor alle locaties en meer activiteiten op www.bindkracht10.nl/wijpunt.



Op adem komen in het Praktijkhuis van Ixta Noa

“Hier kunnen mensen gratis twee weken verblijven wanneer het thuis even niet gaat”, vertelt mijn nieuwe collega van Ixta Noa terwijl ze mij de kamers boven in het Praktijkhuis aan de Bijleveldsingel laat zien. “Gratis verblijven? Hoe werkt dat dan?”

Het is mijn eerste week als nieuwe collega bij Ixta Noa en er gaat een wereld voor me open. Wat fijn dat dit soort plekken bestaat! Een logeervoorziening waarvan je gebruik kan maken om op te laden of even op adem te komen.

Prikkels

Stel dat het even niet goed met je gaat en dat de buurman net op dat moment belooft te beginnen aan een verbouwing. Of de Vierdaagse komt door je straat... Wanneer je last hebt van een psychische kwetsbaarheid of je gaat door een moeilijke periode in je leven, kunnen prikkels in je omgeving te veel voor je zijn. Heel fijn als je dan even ergens anders naartoe kunt.

Respijtverblijf

In 2021 won Ixta Noa het Grote Appeltje

van Oranje voor hun inzet voor mensen met psychische problemen. Met het prijzengeld zijn ook een aantal Respijtverblijven opgezet, waaronder een in Nijmegen. Hier kun je voor de duur van enkele dagen tot maximaal twee weken verblijven. Je kunt gebruik maken van de inloop op de benedenverdieping van het Praktijkhuis en van gesprekken met ervaringsdeskundigen. Het verblijf mag ook een toevoeging zijn op een lopend behandeltraject.

Zelfredzaam

Wel is het belangrijk dat je zelfredzaam bent. Als je gebruik wil maken van het Respijt wordt er na je aanmelding een intakegesprek gepland. Daarin worden wensen en de mogelijkheden besproken en wordt bekeken of het Respijt een ondersteuning kan zijn.

Heb je vragen of wil je meer informatie over Respijt? Neem gerust contact op met onze medewerkers in het Praktijkhuis Nijmegen via nijmegen@ixtanoo.nl of bel 024-679 3782.

Meer informatie vind je ook op onze website www.ixtanoo.nl/regio-nijmegen.



MEEDOEN IN NIJMEGEN



Vrijwilligersorganisatie COiL is onderdeel van Sterker sociaal werk. De vrijwilligers gaan graag met mensen in gesprek over wat hen bezighoudt. Dit doen ze door middel van individuele gesprekken, gespreksgroepen en het samen schrijven van levensverhalen voor naasten. Twintig jaar ervaring maakt van het COiL een plek met veel kennis op het gebied van zingeving. Dat wordt gevierd op 30 oktober 2025 met een symposium in de Stevenskerk.

Keuzes afwegen

Je kunt keuzes en mogelijkheden in een ‘vrije’ ruimte afwegen. Zo kun je al vertellend je weg vinden. In de snelheid van het leven staan we daar lang niet altijd bij stil. Het COiL biedt mogelijkheden voor gesprek, en kan zo bijdragen aan veerkracht en ‘levenskunst’. Hiermee bedoelen we: het leven zo goed mogelijk te leven, met alles wat het leven en de maatschappij brengen.

Voor iedereen

Het COiL is toegankelijk voor iedereen. Je hebt geen indicatie nodig om terecht te kunnen. Er is geen wachtlijst,

geen verplichting tot een vast aantal gesprekken en ook geen tijdsdruk. Zo is er echt alle ruimte voor wat er in jou leeft.

Voor professionals

De coördinator van het COiL, Nicolette Hijweege, biedt ondersteuning, training en coaching aan de 80 vrijwilligers van het COiL. Daarnaast is zij beschikbaar voor zorg- en welzijnsprofessionals om te praten over de rol van zingeving in hun praktijk, zowel voor professionals als voor hun cliënten. Zo vervult het COiL een consulterende rol – in het maatschappelijke veld – voor verschillende instanties. Wil je weten wat het COiL voor jou kan betekenen? Neem dan contact op met Nicolette: info@coil-net.nl

Gezond in Zuid en digitaal in Noord

Veel nieuws van de Stip deze keer: van nieuwe ruimtes tot nieuwe diensten!

Zuid gaat gezond

Heel oktober gaat het in Nijmegen Zuid over gezond en vitaal zijn. Je kunt meedoen aan veel leuke activiteiten. Er zijn verschillende thema's: informatie, bewegen, lekker eten en ontspannen. Je kunt bijvoorbeeld wandelen, samen koken, meedoen aan een beautymoment en je kunt een vitaliteitscheck doen. Er is voor iedereen iets! Kijk op bindkracht10.nl/zuidgaatgezond voor meer info.

Digitaal in Noord

Veel mensen in Noord zijn druk overdag. Waar moet je dan terecht met je regelingen en vragen? Stip Noord start daarom met een digistip. Je stelt je vraag daar ook digitaal. Je krijgt antwoord tijdens de openingstijden van de Stip: maandag en dinsdag van 13.30 tot 16.00 uur en donderdag van 9.30 tot 12.00 uur. Meer info vind je op stipnijmegen.nl/noord.

Talent zichtbaar maken

Twee jaar geleden kwam Piter via een specialistische organisatie bij Buurtteams Volwassenen terecht. Aanvankelijk was hij erg op zijn hoede maar langzaamerhand ontstond er een vertrouwensband met zijn buurtteammedewerker Mazin. Ze voerden veel gesprekken over zijn verleden en na vier keer opende hij zich meer en groeide het vertrouwen.

Mazin wilde Piter's talent naar boven halen en zo kwamen ze bij de Cultuuracademie in Nijmegen terecht. Piter schreef in Iran al meerdere boeken voor kinderen en volwassenen. Dankzij het toegenomen vertrouwen in zichzelf ging hij ook zelfstandig op pad om zijn netwerk te vergroten.

Witte Kraai

Samen met Mazin kwam hij in contact met uitgeverij BoekXpress die interesse had in publicatie van zijn nieuwste kinderboek 'Witte Kraai' dat hij schreef in het Nederlands, Engels en Perzisch. Uit 80 ingezonden verhalen werd het verhaal van Piter gekozen: een fantasieboek over een witte kraai die zwart werd door immigratie. In sommige culturen brengt de zwarte kraai ongeluk, vandaar: de witte kraai.

Piter: “Door de vertrouwensband met Mazin maar ook omdat hij uit Irak komt, voelde ik me gezien en begrepen en kon ik stappen zetten.”

Wil jij ook samen met ons stappen zetten? Meer info: www.buurtteamsvolwassenen.nl.

Tip? Idee? Laat het ons weten!
Stuur een mail aan: b.vd.putten@zrcn.nl