

MEEDOEN IN NIJMEGEN



En senioren groep krijgt bezoek van de Beweegbus. (Foto: Kevin Canales)

Kom lekker in beweging!

Begint het door de Olympische Winterspelen te kriebelen? Wil je je goede beweegvoornemens eindelijk eens omzetten in daden? Maak dan gebruik van de buurtsportcoach, de Beweegbus of steek je licht op bij Uniek Sporten.

Als je nog niet goed weet wat je wilt gaan doen, of wat er voor jou mogelijk is, kan de Buurtsportcoach je helpen. Nijmegen kent er verschillende, verdeeld over de stadsdelen. De coach helpt met het vinden van geschikte sport- en beweegactiviteiten in jouw buurt.

Beweegadviesgesprek

Je kunt ook een gratis beweegadviesgesprek aanvragen, bijvoorbeeld als je wil weten waar je veilig kunt sporten met een blessure of een beperking. Tijdens het gesprek worden je huidige beweeg-

gedrag en je wensen besproken. De buurtsportcoach neemt geschikte sporten of activiteiten met je door en gaat, als het nodig is, de eerste keer ook met je mee naar de sportclub, of de activiteit. Kijk voor meer informatie op sport.nijmegen.nl.

Beweegbus

Daarnaast is er de Beweegbus. Die trekt eropuit om mensen in de eigen omgeving in beweging te brengen. In de bus zit alles wat nodig is om ouderen en mensen met een beperking onder professionele begeleiding te laten sporten. Bijvoorbeeld in de zorginstelling waar ze wonen, of in een sportzaaltje in de wijk. Het team van De Beweegbus bestaat uit professionele begeleiders: van bewegingsagoog en sportdocent tot psychisch motorisch teacher. Je wordt niet alleen fysiek maar ook mentaal in

beweging gebracht. Kijk op www.debeweegbus.nl.

Uniek Sporten

Heb je een beperking? Dan kun je wellicht thuis aan de slag met www.unieksporten.nl/thuis/starten. Je maakt een account aan en selecteert je beperking (bijvoorbeeld visueel, chronisch, zittend in rolstoel, enzovoort). Je kiest wie je trainer wordt, maakt een profiel aan en sporten maar.

Natuurlijk kun je ook buiten de deur sporten met een beperking. Kijk op www.unieksporten.nl, selecteer je gemeente en geef aan hoe ver van huis je wil sporten. Je kunt kiezen voor een teamsport of een individuele sport, of een buiten- of een binnensport. Bovendien helpt de site je met de aanschaf of de uitleen van sport-hulpmiddelen.

Tip van de Stip: inkomenstoelage en gratis krant

De Stips zijn er voor alle vragen. Met de tips in dit artikel kom je verder. Heb je een andere vraag? Kom langs!

Individuele inkomenstoelage

Rondkomen met weinig geld valt niet mee. Als je langer dan 3 jaar moet rondkomen van een laag inkomen is er de individuele inkomenstoelage.

Als je een bijstandsuitkering hebt, krijg je die automatisch, maar de toeslag is er voor iedereen met een laag inkomen. Meer lees je op nijmegen.nl/individuele-inkomenstoelage.

Gratis krant voor studenten

Studenten lezen gratis onder andere de Volkskrant, Trouw, Algemeen Dagblad en De Gelderlander. Als je tussen de 16 en 25 jaar bent en ingeschreven staat bij een universiteit, hogeschool of een mbo-instelling kun je je aanmelden op dpgmedia.nl/studenten.

Telefoon en tablet cursus in Zuid

De Bibliotheek en de Stip organiseren een telefoon- en tablet cursus voor beginners in Zuid. Je leert veilig internetten, WhatsAppen, bankieren en meer. De cursus is in een kleine groep die 8 keer bij elkaar komt op de dinsdagochtend. Het start 24 februari. Meedoen? Bel Lonneke op 06-59810644. Woon je niet in Zuid? Kom lang bij een digitaal café. Je vindt ze op obgz.nl.

Twee keer vastentijd

Op 14 februari is het Carnaval. Op Aswoensdag 17 februari start de katholieke vastentijd. Als de maan gezien wordt, start dan ook de Ramadan. Moslims vasten dan een maand lang overdag. En diezelfde dag begint het ook Chinees Nieuwjaar! De Stip wenst iedereen een goede tijd.

MEEDOEN IN NIJMEGEN

Zelfregiecentrum Nijmegen

Telefoon- en tabletcursus voor beginners

Wil je meer leren over je smartphone of tablet? Heb je vragen over apps, online bankieren of e-mailen? De Bibliotheek Gelderland Zuid organiseert in Wijkcentrum De Schakel en BUUR West een gratis telefoon- en tabletcursus voor beginners.

In deze cursus ontdek je hoe handig je telefoon of tablet kan zijn. In acht bijeenkomsten oefen je in een klein groepje met je telefooninstellingen, Whatsapp, routes plannen, veilig internetten, mobiel bankieren en meer. "Ik was altijd heel onzeker met mijn telefoon. Ik belde alleen maar. Nu ben ik veel vrijer en durf ik meer. Ik zoek gemakkelijker iets op en gebruik Google Maps om mijn weg te vinden", aldus een vorige deelnemer.

Betrokken docenten

In de lessen krijgen de deelnemers eerst uitleg, daarna gaan ze zelf aan de slag. Ook geven de docenten tips om na de les zelf verder te oefenen. Projectmedewerker Lonneke den Breejen: "We horen vaak dat de deelnemers onze docenten 'betrokken en zeer behulpzaam' vinden. Dat is fijn om te horen."

Meedoen?

De wekelijkse cursus in Wijkcentrum De Schakel (Archimedesstraat 9) start op dinsdag 24 februari van 10.00 tot 11.30 uur. In BUUR West (Voorstadslaan 267) start de cursus op donderdag 5 maart, steeds van 14.00 tot 15.30 uur.

Meld je aan en bel Lonneke van de bibliotheek: 06-59810644 of mail naar digitaalrijk@obgz.nl.

Digitaalrijk in je wijk

'Digitaalrijk in je Wijk' is een project van de Bibliotheek Gelderland Zuid. Inwoners leren in hun eigen wijk over smartphone, computer, tablet en allerlei digitale zaken. De bibliotheek geeft iedereen de kans om digitale vaardigheden te ontwikkelen en zelfstandig zaken online te regelen.

Meer informatie: www.obgz.nl/digitaalrijk.



(Foto: Marcel Krijgsman)

Politici, beleidsmakers en ervaringsdeskundigen aan tafel

Met het oog op de gemeenteraadsverkiezingen van 18 maart, organiseert het Zelfregiecentrum twee debatavonden. Op iedere avond komen twee thema's aan bod. Politici, ervaringsdeskundigen en experts gaan hierover met elkaar in gesprek. Per avond kun je één debat bijwonen. Meld je wel even aan.

Waar haal ik mijn recht?

Op dinsdag 24 februari - van 19.00-21.00 uur - is er 'Waar haal ik mijn recht?' Sind 2016 bestaat het VN-verdrag Handicap, over de rechten van mensen met een beperking. Het lijkt goed geregeld op papier, maar de praktijk is vaak anders. Hoe gaan we dat verbeteren? Waar haal je je recht op goede voorzieningen? Hoe houden we aandacht voor toegankelijkheid? Wat kan de politiek doen en hoe maken we de inzet van ervaringsdeskundigen vanzelfsprekend?

Begrijpelijke informatie

Op donderdag 26 februari - ook van 19.00-21.00 uur - praten we over begrijpelijke informatie. Want 1 miljoen mensen in Nederland hebben een licht verstandelijke beperking. Veel informatie is voor hen te ingewikkeld opgeschreven. Daardoor worden ze onnodig minder zelfstandig. Hoe zorgen we ervoor dat de overheid duidelijke taal gebruikt? Iedereen moet kunnen meedenken, meepraten en meebeslissen. Waarom lukt dat nog niet? Wat is er nodig om dit wel te laten slagen?

Daarnaast praten we over veiligheid bij een ramp. Stroomuitval, overstromingen, bosbranden, cyberaanvallen en zelfs de dreiging van oorlog. De nieuwsberichten staan er vol mee. Je moet noodpakketten in huis hebben en 72 uur voor jezelf kunnen zorgen als er iets gebeurt. Maar hoe doe je dat met een beperking? Wat hebben overheid en hulpdiensten nodig om deze mensen goed te helpen?

Alle 13 goed

Om mee te kunnen doen aan de samenleving is inclusie belangrijk. Daarom geven we advies aan de gemeente over toegankelijkheid, Wmo, wonen en vervoer. Wil je hier meer



over weten? Lees onze actiepunten voor de verkiezingen van de gemeenteraad: Alle 13 goed. Ze zijn te downloaden via www.zrcn.nl/nieuws.

Training 'Jezelf presenteren'

Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor iedereen die mee wil doen in de samenleving en hierbij een steuntje in de rug kan gebruiken. Je kunt je bij ons ontwikkelen via een training, coaching en daarbij tegelijk anderen ontmoeten.

De training 'Jezelf presenteren' is een aanrader voor iedereen die zich sterker wil voelen in contact met anderen. Jouw vraag staat centraal. Voorbeelden van thema's zijn: omgaan met verlegenheid, je grenzen aangeven of het voeren van een sollicitatiegesprek.

Deelnemer Henrike ontdekte dat ze de lat altijd te hoog legde voor zichzelf: "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.*

Aanmelden

Wil je een verkiezingsdebat bijwonen, de training volgen of meer weten van andere activiteiten? Mail secretariaat@zrcn.nl of bel 024-751 11120. Of kijk op www.zrcn.nl.

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

Meedoen in Nijmegen wordt gemaakt door: Adviescommissie JMG, Bibliotheek Gelderland Zuid, Bindkracht10, Buurtteams Jeugd en Gezin Nijmegen, Buurtteams Volwassenen 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.

Verbinding door creativiteit bij Atelier 3 in Wijchen

Na een periode van verbouwen en verduurzamen is onlangs Atelier 3 geopend, voorheen Driestroom 't Mozaïek. De naam is nieuw, maar de vertrouwde sfeer blijft.

Atelier 3 is een creatieve plek voor leren, werken en dagbesteding. Een plek waar je jezelf kunt zijn, nieuwe mensen ontmoet en waar je je talenten ontdekt en kansen krijgt om deze verder te ontwikkelen. Bij ons staan jouw tempo en jouw interesses centraal. Of je nu houdt van creatief bezig zijn, koken en bakken of liever een dienst verleent bij een organisatie in 't Mozaïek, er is altijd iets wat bij jou past.

Gezellige sfeer

Samen met je coach kijk je waar je goed in bent. Met de juiste ondersteuning krijg je de ruimte om zo zelfstandig mogelijk aan de slag te gaan in onze ateliers en te groeien in wat jij leuk en belangrijk vindt. We ondersteunen je ook bij je persoonlijke ontwikkeling. Bij Atelier 3 draait het om plezier, ontwikkeling en een warme, gezellige sfeer.

In ons creatieve atelier zet je je talenten in en maak je mooie producten, zoals kaarsen in verschillende vormen en kleuren. In het naaiatelier maken we onder andere babylijnen en vlaggenlijnen. Liever koken en



bakken? Dan kun je leren en werken in ons kook- en bakatelier. Je levert altijd een waardevolle bijdrage.

Klanten helpen

We werken samen met andere organisaties in 't Mozaïek. Zo kun je leren en werken bij de bibliotheek, het lunchcafé, de facilitaire dienst,

schoonmaak of de kringloop. Help je graag klanten of vind je het leuk om met de kassa te werken? Dat kan in onze winkel. Hier verkopen we onze eigen producten en lekkernijen. De winkel is elke werkdag open.

Nieuwsgierig naar Atelier 3? Kom naar onze open dag en ontdek het zelf!

- Wanneer: donderdag 26 februari
- Waar: Atelier 3, Campuslaan 6 in Wijchen
- Tijd: 13.00 – 19.00 uur.

Benieuwd wat Driestroom voor jou kan betekenen? Neem contact met ons op via driestroomincontact@driestroom.nl of 0481-375555.

Veilig naar buiten in de winter

De afgelopen weken hebben we al kennisgemaakt met flinke kou en een laag sneeuw. Het hoort bij de winter, maar het maakt het lastig om naar buiten te gaan. Veel mensen blijven liever binnen, waar het warm en comfortabel is. Begrijpelijk. Toch is het belangrijk om ook in de winter naar buiten te blijven gaan.

Frisse lucht en beweging doen wonderen voor lichaam én geest. Het maakt je fitter, geeft energie en helpt je weerstand op peil te houden. Hoe kun je er als oudere veilig op uit in de winter?

Meld onveilige situaties

Een stukje wandelen, op bezoek gaan of even naar de winkel... Het lijkt vanzelfsprekend, maar dat is het niet altijd. Zie je een losse stoeptegels, een glad stuk wegdek,

kapotte straatverlichting of een defect verkeerslicht? Mis je een zoutbak in je buurt? Meld het bij de gemeente Nijmegen via Meld & Herstel. Dit kan via het formulier op de gemeentelijke website of bel 14024.

Tips om veilig op pad te gaan

1. *Kleed je warm en slim.* Via hoofd en handen verlies je de meeste warmte. Draag daarom een muts en warme hand-

schoenen. Meerdere dunne lagen houden je warmer dan één dikke trui.

2. *Let op bij het lopen.* Gebruik bij slecht weer een loophulpmiddel, zoals een rollator of wandelstok. Draag platte schoenen met goede grip.
3. *Check je accu's.* Ga je op pad met een elektrische fiets, rolstoel of scootmobiel? Laad de accu altijd volledig op. Kou zorgt dat een accu sneller leeg raakt.

Neem ook een opgeladen telefoon mee.

4. *Wees zichtbaar.* Draag een lampje, een hesje of reflectoren. Controleer voor vertrek altijd je verlichting.
5. *Denk aan je auto.* Zorg voor tijdige onderhoud en voorkom pech onderweg.

Meer informatie over Gezond Ouder worden vind je op www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl.

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 méedoen!



Gezond schermgebruik: hoe doe je dat?

Tablets, smartphones en televisie horen bij het dagelijks leven. Ook kinderen gebruiken schermen steeds vaker en langer. Dat is soms handig, bijvoorbeeld voor school of ontspanning. Maar wanneer is het te veel en hoe zorg je voor een goede balans tussen online en offlinetijd?

Ouderbijeenkomsten

Als kinderen veel tijd doorbrengen achter een scherm dan gaat dat ten koste van iets anders. Ze bewegen bijvoorbeeld een stuk minder. Soms hebben ze moeite met concentreren en slapen ze slechter. Veel ouders herkennen dit. Zij vragen zich ook vaak af: hoeveel schermtijd is gezond? Om ze hierbij te helpen organiseert Bindkracht10 samen met Iriszorg ouderbijeenkomsten. Bianca Bolwerk, opvoedondersteuner Bindkracht10: "We zien dat veel ouders hier vragen over hebben. Wat is 'gezond' en ook hoe maak je goede afspraken over schermgebruik samen met je kind?"

Uitleg over schermgebruik

Tijdens de bijeenkomsten vertelt een expert van IrisZorg over schermgebruik bij kinderen. Er wordt uitgelegd wat schermen doen met het brein en het gedrag.

Ouders krijgen praktische tips die ze direct thuis kunnen toepassen. Bijvoorbeeld duidelijke afspraken maken en het geven van het goede voorbeeld. Daarna kunnen ouders vragen stellen en ervaringen delen met elkaar.

Bianca: "Door ervaringen te delen voel je je niet zo alleen. Dat helpt ouders om in te zien dat het voor iedereen een uitdaging is. Met de tips van Iriszorg en van elkaar heb je iets om mee aan de slag te kunnen."

Waar en wanneer

Er zijn vier ouderbijeenkomsten, elk in een andere wijk in Nijmegen. De eerste is 11 februari, van 09:00 tot 11:00 uur, bij Wij – Punt Noord, Dick Boerrigterplein 2. De bijeenkomsten zijn gratis. Aanmelden kan door Bianca te appen of mailen: 06-30612243 | bianca.bolwerk@bindkracht10.nl.

Kleurrijk Samenleven Nijmegen: heeft u er al van gehoord?

Nijmegen is één van de weinige gemeenten in Nederland met een adviescommissie die zich specifiek inzet voor de belangen van inwoners met een migratieachtergrond. Adviescommissie Kleurrijk Samenleven Nijmegen (KSN) adviseert het College van B&W over thema's als integratie, onderwijs, arbeidsmarkt en sociale inclusie.

KSN vervult een onafhankelijke rol binnen de gemeente. De commissie brengt signalen, zorgen en wensen van inwoners met een migratieachtergrond onder de aandacht van het college en kan gevraagd én ongevraagd advies uitbrengen over onderwerpen die direct of indirect van invloed zijn op de positie van deze doelgroep in Nijmegen.

Integratie

Een concreet voorbeeld hiervan is het advies dat KSN samen met andere adviescommissies heeft opgesteld over de integratie van nieuwkomers. Daarin werd het belang benadrukt van betere begeleiding naar werk en maatschappelijke participatie voor statushouders, met extra aandacht voor oudere statushouders.

Waarom is KSN nodig?

Hoewel Nederland, en Nijmegen

in het bijzonder, bekend staat als een open en sociale samenleving, ervaren inwoners met een migratieachtergrond in de praktijk nog steeds structurele belemmeringen. Denk aan uitsluiting op de werkvloer, discriminatie in het onderwijs of op de woningmarkt en moeite om als nieuwkomer de weg te vinden binnen het systeem. Deze ervaringen blijven vaak onder de radar.

Daarom is het ook in 2026 van groot belang om aandacht te blijven vragen voor gelijkwaardigheid, inclusie en sociale rechtvaardigheid. KSN speelt hierbij een onmisbare rol.

Meer informatie

Is er een maatschappelijk thema waarbij KSN u kan helpen? Mail dan vooral naar kleurrijksamenleven@nijmegen.nl.



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