

RIBW deed mee aan Socialrun 2025

Van 19 t/m 21 september ging het team van RIBW Nijmegen & Rivierenland, samen met collega's van RIBW Arnhem & Veluwe Vallei, de uitdaging aan van de Socialrun 2025: een estafette-loop van 555 kilometer in 48 uur om aandacht te vragen voor inclusie en openheid rondom psychische kwetsbaarheid.

Het weekend stond in het teken van samen-zijn, doorzettingsvermogen en verbinding. Het team liep en fietste dag en nacht door weer en wind. Letterlijk. Van pittige stukken in de regen en harde wind tot nachtetap-pes door de polder met weinig slaap: het vergde veel van het hele team. De afslui-tende 10 kilometer naar de finish legde het team samen af. Een mooi moment waarop de deelnemers het weekend gezamenlijk af konden sluiten.

Bijzondere ervaring

“Wat een bijzondere ervaring om met een groep mensen dit samen te doen. Je leert el-kaar heel snel, goed kennen. En wat mooi om te zien hoe na alle voorbereiding het hele lopen, fietsen, afwisselen, rusten en weer doorgaan: al die puzzelstukjes in elkaar val-len.” - Eloy, deelnemer RIBW Socialrun 2025

Lopers, fietsers, chauffeurs, supporters... i-edereen speelde een rol in het weekend. Het ging niet alleen om de sportieve prestatie, maar om het samen laten zien dat meedoen mogelijk is, ongeacht psychische kwetsbaar-heid.

Het resultaat?

Met trots kan het team delen dat het € 5.664,- heeft opgehaald voor de Socialrun. Dit bedrag gaat naar projecten die bijdragen aan een samenleving waarin iedereen mee mag doen, ongeacht psychische kwetsbaar-heid.



Hulpdienst Nijmegen: vrijwilliger in beeld!

Naam: Nienke Panhuizen
Vrijwilliger sinds: 2025

Jong geleerd...

Begin oktober stapt Nienke, 18 jaar, het kantoor van Hulpdienst Nijmegen binnen voor een kennismakingsgesprek. Deze zomer verhuisde ze vanuit Maastricht naar Nijmegen voor haar studie. Ze doet wat studenten meestal doen: met nieuwe vrien-den afspreken, sporten, uitgaan, de stad ver-kennen. Maar Nienke voegde er iets bijzon-ders aan toe: ze zocht vrijwilligerswerk en kwam bij Hulpdienst Nijmegen uit.

“Vrijwilligerswerk voelt voor mij als een eerbetoon aan mijn oma. Zij deed dat heel

vaak. Helaas is ze kortgeleden overleden, ze had dementie.” Nienkes ogen vullen zich even met tranen. Ze bezocht haar oma min-stens twee keer per week in het verpleeg-huis. Dan schoof ze aan bij de bewoners van het huis en luisterde naar hun verhalen. Geen probleem als er vaak hetzelfde werd verteld.

‘Woensdag wandelen’

“Vind je het leuk om naar verhalen over vroeger te luisteren?”, vraagt coördinator Silvia. Maar ze ziet het antwoord al aan Nienkes ogen: “Ja, heel leuk!”. Ze weet uit ervaring wat het met haar opa deed dat haar oma dementie had en niet meer thuis kon wonen. Daarom begrijpt ze dat, als zij



In een participatiekoor kunnen mensen met (beginnende) dementie blijven zingen met hulp van een maatje. (Foto: Stichting Participatie met Dementie)

Samen maken we Nijmegen dementievriendelijk

In Nijmegen wonen steeds meer mensen met dementie. In 2024 waren dat er onge-veer 2500. Over 25 jaar zijn dat er naar verwachting 5000. Veel van deze mensen, 7 op de 10, wonen gewoon thuis. Dat vraagt iets van ons allemaal.

Eric Dirlx is voorzitter van Alzheimer Nederland, regio Nijmegen en lid van de pro-jectgroep Dementievriendelijk Nijmegen. Eric: “Heeft een van de leden beginnende de-mentie? Praat er dan samen over. Vraag wat iemand nodig heeft om te blijven komen. Soms helpt iets kleins, zoals iemand ophalen en thuisbrengen.”

Begrip

Mensen met dementie zijn mensen zoals jij en ik. Ze hebben een levensverhaal en talen-ten. De ziekte verandert veel, maar niet alles. Blijf vooral de mens zien. Het is belangrijk dat we kijken naar wat iemand nog wél kan. Bijvoorbeeld: met geheugenproblemen kun je bij de tennisclub vaak nog prima een bal-etje slaan.” “Het begint bij openheid”, benadrukt Eric. “Schaamte en het verbergen helpt niet. Als je vertelt dat je dementie hebt, ontstaat er begrip. Anderen kunnen je dan meestal bet-ter ondersteunen. Beginnende dementie mag geen reden zijn om meteen overall mee te stoppen. Blijf meedoen zolang het plezier, structuur en betekenis geeft.”

Meer informatie

Meer informatie over dementie? Kijk op www.dementie.nl. Meer weten over de-mentievriendelijkheid binnen een club of vereniging? Neem contact op met Regio Nij-megen Alzheimer Nederland: 06-21446033 of nijmegen@alzheimervrijwilligers.nl.

omkijkt naar iemand met dementie, zij ook de partner helpt: die heeft wat tijd voor zichzelf. “Het kost mij geen moeite, omdat ik het leuk vind om te doen en er zelf veel van leer.”

Silvia koppelde Nienke al snel aan een echtpaar uit Neerbosch-Oost. “De kennis-making was erg leuk”, schrijft Nienke. “We gaan woensdag wandelen.”

Ben jij ook geïnteresseerd in vrijwilligerswerk bij Hulpdienst Nijmegen? Neem vrijblijvend contact met ons op (024-3228280) of bezoek onze open inloop, iedere dinsdag van 10.00-11.00 uur op de Groesbeekseweg 38 in Nij-megen.



Bespaar energie met een coach van het Huis van Compassie



Door de toenemende klimaatver-andering en stijgende energieprij-zen is het voor iedereen goed om energie te besparen. De Energie-coaches van het Huis van Compas-sie in Nijmegen helpen hierbij.

Het Huis van Compassie is een laag-drempelige plek waarin vele activitei-ten plaatsvinden waarbij compassie met mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie centraal staat. Een van de projecten is de Energiecoach. Die legt huisbezoeken af bij mensen die graag praktische tips en onder-steuning willen bij het besparen van energie. Het team van meer dan 20

Interesse

Heb je interesse in een gratis bezoek van een Energiecoach? Mail naam, adres en telefoonnummer naar post@energiecoachnijmegen.nl en een van de vrijwilligers neemt contact met je op. Door de grote vraag naar coaches kan het wel even duren voordat con-tact opnemen lukt. Het Huis van Com-passie kan enthousiaste vrijwilligers die Energiecoach willen worden dan ook goed gebruiken.

De Energiecoaches worden mede mogelijk gemaakt en ondersteund door de gemeente Nijmegen en Bind-kracht10.

Magnus: nieuwe woonlocatie voor Driestroom

Aan het einde van dit jaar krijgt Nijmegen-Noord er een bijzondere woonlocatie bij. In gebouw Magnus, vlak bij station Lent en locaties Ellis, Zahra en Stella, krijgt Driestroom zeven nieuwe appartementen voor mensen met een ondersteuningsvraag. Daarmee breiden we ons woonaanbod in de wijk Hof van Holland verder uit.

Ruimte om te leven

De appartementen van Driestroom in Magnus liggen verspreid over de begane grond, eerste, tweede, derde, vijfde, ze-vende en achtste verdieping. Bewoners krijgen toegang tot twee gemeenschap-pelijke buitenruimten: een gezamenlijke tuin en een groot dakterras op de der-tiende verdieping met prachtig uitzicht over Nijmegen.

Zelfstandig leren wonen

In de appartementen van Driestroom kunnen bewoners zelfstandig leren wonen met de ondersteuning die ze nodig hebben. Of iemand nu woont

lis als hoofdlocatie en bijbehorende appartementen (spetterwoningen) in gebouwen Zahra en Stella. Deze plek-ken vormen samen een inclusieve buurt waar mensen met en zonder onder-steuningsvraag naast elkaar wonen en elkaar versterken.

bij Ellis of in een van de spetterwoni-nen: het draait altijd om meedoen in de wijk, eigen regie en veiligheid dicht-bij. Samen met woningcorporatie Talis bouwt Driestroom zo verder aan een betrokken en inclusieve wijk in Nijme-gen-Noord.

Wil je meer weten over wonen bij Driestroom? Neem dan contact met ons op via driestroomincontact@driestroom.nl of bel 0481-375555.

Je hebt een ziel nodig om vooruit te leven

“Je lijkt wel een bos bloemen”, zei ze, terwijl ze me stralend aankeek. “Wa-wat?” Dat had nog nooit iemand tegen me gezegd. “Je ziet er zoveel beter uit dan de vorige keer”. We hadden elkaar een half jaar geleden voor het laatst gesproken. Toen was ik inderdaad niet meer dan een verlept boeketje.

“Hoe heb je het nu aangepakt?”, vroeg ze, en ze pakte mijn hand. “Tja”, lachte ik beschroomd, “eigenlijk niet anders dan anders. Zuinig eten, veel wandelen. En veel praten.” Weer heel véél praten, dacht ik. “Bij dat praatclubje van je?” Ze zocht de naam, maar kon ‘m zo gauw niet vinden. “Bij Ixta Noa”, zei ik. “Hier in Nijmegen. Maar daar niet alleen, hoor”. De verlegenheid kwam dichterbij, hier zomaar op straat. “Tis m’n zwakke plek, hè? Eerst met m’n ziel onder m’n arm, en ineens ben ik ‘m weer kwijt.”

haar gezicht verdween en ze keek me stralend aan. Ze greep mijn hand stevi-ger vast en trok me naar zich toe. “Ik ben dol op bloemen!”, zei ze.

Dit verhaal is geschreven door een deel-nemer aan onze schrijfworkshop in ons Praktijkhuis. Benieuwd naar al onze activiteiten? Volg onze socials: www.facebook.com/ixtanoanijmegen en Instagram: @praktijkhuis_ixtanoanijmegen. Of zie de agenda op www.ixtanoa.nl.

“En jij?”, gooidde ik het gesprek om. “Ver-tel jij ‘s iets over jezelf?” De frons op

Meedoen en zelf regelen

De Stip geeft je informatie en advies. Nieuws is dat we ook jongeren helpen zelf hun zaken op orde te brengen.

Handig meedoen

De Meedoenregeling is er voor mensen met een laag inkomen. Je kan die nog tot 31 december aanvrage-n voor het jaar 2025. Als je slim puzzelt heb je daar volgend jaar ook nog plezier van. Bijvoorbeeld als je een abonnement neemt voor zwemmen of een ritten-kaart bij het filmhuis koopt. Regel het zelf op nijmegen.nl/meedoenregeling. Kom je er niet uit? De Stip helpt.

Geen stress voor to-do's

De JongerenStip komt met iets nieuws: het regeluurkje voor iedereen tot en met 27 jaar! Vanaf 4 december kun je er elke donderdag van 13.00 tot 16.00 uur te-recht voor je regelingen. Eerst eet je iets samen en daarna ga je aan de slag. De mensen van de JongerenStip zijn er voor advies en hulp. Loop gewoon binnen bij de JongerenStip aan de van Ber-chenstraat 3b.

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 loca-ties en openingstijden. Of bel van maandag tot vrijdag van 9.00 tot 17.00 de Stip-lijn op 024-3502000.

Rond kunnen komen in Nijmegen

In Nijmegen hebben meer dan 16.000 huishoudens een laag inkomen en leven 2.500 kinderen in armoe-de. Er is minder armoede dan een paar jaar geleden, maar Nijmegen heeft als sociale stad nog altijd veel regelingen om mensen te ondersteunen die weinig te besteden hebben. Voor kinderen van ouders met een laag inkomen is er bijvoorbeeld de Stichting Leergeld.

Kortgeleden heeft de ge-meente vastgesteld hoe ze de komende jaren wil werken aan de financiële bestaanszekerheid van haar inwoners. Niet alleen door geld te geven, maar ook door te werken aan gezond-heid, een sociaal vangnet en gelijke kansen. Bestaansze-kerheid is méér dan genoeg geld hebben. Het gaat ook om een fijne woning, genoeg mensen in de buurt en uit-zicht op een beter leven.

Brede aanpak

Daarom wil de gemeente al die aspecten meenemen in een brede aanpak. Het stre-ven is om in 2030 in onze stad een Maatschappelijk Meedoen Budget te heb-ben waarin alle bestaande regelingen zijn opgenomen. Dat staat allemaal in het document Visie financiële bestaanszekerheid 2025-2029. Dit is geschreven na veel gesprekken met inwoners en maatschap-pelijke organisaties. Ook de gemeentelijke advies-raden zijn erbij betrokken geweest.

heeft advies uitgebracht op een eerdere versie van het visiestuk. We hebben bijvoorbeeld geadviseerd om wonen en werk ook te betrekken bij de aanpak van armoede. Verder heb-ben we de gemeente aan-geraden om niet alleen te kijken naar hoeveel geld er binnenkomt bij een huis-houden, maar ook naar de vaste lasten die er zijn (het besteedbaar inkomen dus). Daarnaast adviseerden we bestaande regelingen en mogelijkheden om financi-ele problemen te voorko-men, beter bekend te ma-ken. Het doet ons deugd dat de gemeente al onze adviezen heeft meegenomen in het visiestuk dat er nu ligt.

Meer informatie over de adviescommissie op www.jmgnijmegen.nl.



Adviezen meegenomen

De Adviescommissie Jeugd-, Maatschappelijke opvang- en Gehandicaptenbeleid (JMG)

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