

MEEDOEN IN NIJMEGEN



Ombudsman Yvette Nass wil een einde aan de lokettenjungle

“Hoe moet een burger nou weten bij welke deur hij of zij precies moet aankloppen met een klacht of een vraag? Je moet als gemeente gewoon één voordeur hebben die altijd openstaat. Zo kun je iets doen aan de lokettenjungle.”

Dat zegt Yvette Nass. Komend vanuit Den Haag, waar ze hetzelfde werk deed, is ze nu bijna anderhalf jaar (Kinder-)Ombudsman in Nijmegen. “Met mijn team help ik inwoners en ondernemers die vastlopen bij de gemeente. Ik ben onafhankelijk, daarom is mijn kantoor ook niet in het stadhuis. Opvallend: De meeste klachten gaan niet over de inhoud van besluiten, maar over hoe de gemeente omgaat met inwoners.”

Inloopspreekuur

“Tijdens ons maandelijks inloopspreekuur (elke eerste dinsdag van de maand in Wijkcentrum Burghardt, van 17.00 tot 19.00 uur) vertellen we of en hoe we inwoners (verder) kunnen helpen. Wij luisteren goed naar het verhaal en kijken wat er nodig is. We nemen contact op met de gemeente om een probleem op te lossen of onderzoeken wat er misging. Belangrijk: we zijn

onafhankelijk en kiezen geen kant. Ons doel is dat mensen eerlijk worden behandeld en verder kunnen.”

Persoonlijk contact

Nijmegenaren met klachten moeten die doorgaans eerst bij de gemeente zelf indienen. “Als je dan niet tevreden bent over de afhandeling daarvan, kun je naar de Ombudsman stappen. Als er spoed bij is, kun je ons ook direct benaderen. Dan kunnen we een ‘snelle actie’ starten zoals dat heet.”

Vooraf gebrek aan communicatie, aandacht, begrijpelijke taal en persoonlijk contact springen in het oog. Yvette Nass: “Bijvoorbeeld als het gaat om de Wmo, bestaanszekerheid, de toegankelijkheid tot voorzieningen of de leefomgeving. Neem de transformatorhuisjes die nodig zijn voor de energietransitie. We onderzochten een situatie waarin bewoners werden overvallen door de voorgenomen plaatsing van zo’n huisje. Zij werden niet vooraf geïnformeerd, zoals nu wel, met een informatiebrief.”

Geen excuus

Nijmegen is een betrokken én een

snelgroeiende stad, ziet Yvette. “Maar ook een stad die worstelt met een personeelstekort. Dat zorgt ook voor een grotere werkdruk bij ambtenaren. Begrijpelijk, maar schaarste is geen excuus om niet tijdig te reageren op vragen en klachten van burgers. Het belangrijkste is: empathisch luisteren en duidelijk communiceren. “Veel klachten kunnen worden opgelost of zelfs voorkomen door een simpel telefoontje, een vaste contactpersoon en duidelijke tussentijdse informatie. Gelukkig zie ik dat de gemeente Nijmegen een lerende organisatie is en dat ze stappen zet om het klachtenbeleid verder te professionaliseren.”

Kinderen

Yvette Nass – en haar team – behandelen ook klachten en vragen van of namens kinderen. Nass is ook Kinderombudsman van Nijmegen. “We hebben veel contact met de Kinderen Jongerenraad en we hebben er ook met succes aan gewerkt dat Nijmegen zich als Child Friendly City heeft aangemeld bij Unicef.”

Voor meer informatie:

ombudsman.nijmegen.nl.

Tips van de Stip: energie besparen

Heb je een brief gekregen dat je aangifte moet doen? Dat moet vóór 1 mei.

Energiecoaches helpen besparen

Helaas zijn de energieprijzen weer erg gestegen door de oorlog in het Midden-Oosten. Het Huis van Compassie heeft energiecoaches! Die komen bij je thuis en geven tips hoe je energie kan besparen. Interesse? Mail naar post@energiecoachnijmegen.nl of bel woensdag en donderdag tussen 09.00 – 17.00 naar 06-39389268. Heb je een andere vraag of wil je hulp? Kom dan naar de Stip.

Kapotte apparaten

Heb je een laag inkomen en is je wasmachine of koelkast kapot? Misschien kun je bijzondere bijstand krijgen. Valt je apparaat niet te repareren, bewaar het dan wel. De gemeente kan controleren of reparatie of vervanging noodzakelijk is. Meer lezen en aanvragen kan op nijmegen.nl/bijzonderebijstand. Heb je hulp nodig bij de aanvraag? De Stip helpt.

Vrijheid vieren met soep

In Nederland kunnen we vieren dat we in vrijheid leven. Maar vrijheid is nooit vanzelfsprekend. Rond Bevrijdingsdag vieren we dat met Bevrijdingssoep. In Nijmegen kun je in verschillende wijken aanschuiven. Je vindt alle data en tijden in de agenda op bindkracht10.nl.

Stip voor al je vragen

Hulp nodig of heb je een andere vraag? Kom langs bij de Stip. Kijk op stipnijmegen.nl voor een locatie bij jou in de buurt. Of bel op werkdagen van negen tot vijf met je vraag naar de Stip-lijn op 024-3502000. Koningsdag 27 april en Bevrijdingsdag 5 mei zijn we gesloten.

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

MEEDOEN IN NIJMEGEN

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

Dalesprijs 2026 voor Gender & Sexuality Alliance

Het project GSA (Gender en Sexuality Alliance) van ROC Nijmegen is op 30 januari in het gemeentehuis onderscheiden met de Burgemeester Dalesprijs 2026. Het nam deze prijs in ontvangst van het COC Regio Nijmegen voor hun verdiensten in het belangrijke werk dat ze doen voor jongeren die een beroepsopleiding volgen aan het ROC.

De GSA is een groep studenten die zich inzet voor een school waar iedereen zichzelf kan zijn, zonder schaamte of verantwoording. Vanuit die visie en missie wil ROC Nijmegen inclusief werken. Ze zijn er trots op deze groep jongeren en medewerkers en op alle andere doelgroepen die bijdragen aan de diversiteit van ROC Nijmegen. Het verrijkt het onderwijs en draagt bij aan een veilig schoolklimaat.

Intolerantie doorbreken

De GSA bij ROC Nijmegen bestaat uit zo'n 35 studenten in de leeftijd tussen 16 en 20 jaar die opkomen voor gelijkheid voor elke studerende jongere en medewerker van het ROC. Zij ondernemen activiteiten voor iedere geïnteresseerde of studenten die zoeken naar een ontspannen ontmoeting, waar ze zich vrij kunnen uiten.

De acceptatie van jongeren ongeacht hun achtergrond is een speerpunt van gemeentelijk beleid. Het verdient blijvende aandacht op

scholen om de trend van intolerantie te doorbreken. Jongeren die zich bij de GSA aansluiten vinden een plek om zichzelf te zijn. Zo wordt een fundamentele bijdrage geleverd voor deze doelgroep in onze stad.

Inclusief schoolklimaat

Eind 2025 heeft adviescommissie JMG (Jeugd, Maatschappelijke opvang en Gehandicapten), samen met de Regenboograad, bijgedragen aan het convenant School's Out (2026–2029), een gemeentelijk initiatief voor een inclusiever schoolklimaat. Hierin wordt benoemd dat het GSA-project met middelen, uren en een geschikte ontmoetingsruimte wordt ondersteund door de directies van de onderwijsinstellingen. Het scheppen van deze voorwaarden draagt bij aan een respectvolle schoolomgeving waarbij discriminatie geen kans krijgt.

Meer informatie over de adviescommissies JMG en Regenboograad: www.jmgnijmegen.nl en www.regenboograadnijmegen.nl.

Zelfregiecentrum Nijmegen



Workshops op maat

Bekendheid over het leven met een lichamelijke of zintuiglijke beperking of psychische kwetsbaarheid is belangrijk. Daarom geven wij workshops op scholen van alle typen onderwijs en bij bedrijven en instellingen, met zoveel mogelijk maatwerk.

Een voorbeeld is de pilot van een toegankelijke balie in de Stadswinkel. Zelfregiecentrum Nijmegen dacht mee over de inrichting en gaf een workshop aan het baliepersoneel. Bianca van Raaij: “We lieten personeel ervaren hoe het is om met een beperking gebruik te maken van de balie. Daarna spraken we over bejegening. Eén van de deelnemers merkte op: “hadden we deze workshop maar eerder gehad.”

Heeft jouw organisatie ook interesse in advies of een workshop? Neem dan contact met ons op.

Met en zonder beperking

Zelfregiecentrum is er voor iedereen die meer grip op het leven wenst. We bereiken vooral mensen met een beperking, in brede zin: mensen met een lichamelijke of zintuiglijke beperking, een psychische kwetsbaarheid of een licht verstandelijke beperking. Maar ook mensen zonder beperking die een steuntje in de rug kunnen gebruiken of die zich voor ons centrum willen inzetten.

Inclusief Nijmegen

Onder de noemer ‘persoonlijke ontwikkeling’ bieden we deelnemers verschillende activiteiten aan op het gebied van ontmoeting, training en coaching. Jouw zelfregievraag en wensen staan daarbij centraal. Ook zijn er gespreksgroepen met diepgang over onderwerpen als pesten en zingeving.

Op www.zrcn.nl lees je over de mogelijkheden van training (zoals Jelf Presenteren) en coaching (zoals Loopbaancoaching).

Daarnaast behartigen we belangen van mensen met een beperking. Dat doen we door deelname aan cliëntenraden en adviescommissies, inspraak bij de gemeente en, indien nodig, actie. We richten ons vooral op de WMO, toegankelijkheid, wonen en vervoer. Zo werken we aan een inclusief Nijmegen.

Meer informatie

Voor meer informatie en onze actuele activiteiten: secretariaat@zrcn.nl, 024–7511120, www.zrcn.nl, Facebook/ZelfregiecentrumNijmegen.

Iedere stap telt: bewegen houdt je sterk, vrolijk en zelfstandig

Voldoende bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Mensen die voldoende bewegen blijven langer mobiel, vitaal en zelfstandig. Het helpt je om te blijven doen wat je graag doet.

Bewegen houdt je lichaam sterk en soepel. Je spieren en botten blijven stevig en je conditie verbetert. Ook helpt bewegen om je bloeddruk te verlagen. Hierdoor verkleint de kans op ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes en dementie.

Evenwicht

Daarnaast is bewegen goed voor je evenwicht. Doe je regelmatig oefeningen voor balans en spierkracht? Dan is de kans kleiner dat je valt of iets breekt.

Bewegen heeft ook voordelen voor je hoofd. Je voelt je vaak vrolijker en hebt minder stress. Ook blijft je geheugen beter werken. En samen bewegen, bijvoorbeeld wandelen met iemand, maakt het extra leuk en gezellig.

Hoeveel moet je bewegen?

Het advies voor volwassenen en ouderen is om minimaal 150 minuten per week matig intensief te bewegen. Dat is bijvoorbeeld vijf keer per week 30 minuten, of liever elke dag een half uur.

Matig intensief bewegen betekent dat je iets sneller ademt en het warm krijgt, maar nog wel kunt



praten. Denk aan stevig wandelen, fietsen of zwemmen. Langer of vaker bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Lukt het niet altijd? Geen probleem. Iedere stap telt.

Spieren, balans en minder stilzitten

Naast dagelijks bewegen is het belangrijk om minstens twee keer per week je spieren en botten te versterken. Dit kan met activiteiten zoals traplopen, dansen, tuinieren of lichte krachttraining. Combineer

dit met balansoefeningen, zoals op één been staan of oefeningen bij een stoel.

Probeer ook lang stilzitten te voorkomen. Sta elk half uur even op. Loop een stukje of doe een korte rek- en strekoefening.

Bewegen hoeft niet perfect. Het gaat erom dat je beweging blijft. Zo blijft je langer sterk, fit en zelfstandig. Iedere stap telt.

Nijmegenaar Norbert is 85 jaar en vertelt: “Lange stukken lopen lukt mij niet meer. Toch loop ik twee keer per dag een blokje met mijn rollator. En ik sta ieder half uur op uit mijn stoel. Dan doe ik een paar rek- en strekoefeningen of ik pak een glas water. Daar voel ik mij goed bij.”

Meer informatie

Kijk voor meer informatie of tips op www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl/bewegen.

De AOW komt eraan. Wat moet je doen?

De overgang naar de AOW-leeftijd is een belangrijk moment in je leven. Rond uw 67e verandert er niet alleen veel in je dagelijkse ritme, maar ook in je financiële situatie. Waar moet je op letten? Welke stappen kun je nemen deze nieuwe levensfase in te gaan?

Vanaf de AOW-gerechtigde leeftijd ontvang je een AOW-uitkering van de overheid. Die moet je zelf aanvragen. De Sociale Verzekeringsbank (SVB) verzorgt deze uitkering. Zij

sturen een herinnering om een aanvraag in te dienen toe. Helaas komen mensen geregeld in de problemen omdat ze dit niet weten.

Wees op tijd!

Vraag de AOW op tijd aan! Zeker als je een bijstandsuitkering hebt want die stopt op de dag dat je AOW ingaat. De aanvraag kan namelijk 4 tot 8 weken duren. Daarnaast is het belangrijk het mogelijke pensioen goed in kaart te brengen. Veel mensen hebben via hun werkgever pen-

sioen opgebouwd. Ga na wanneer deze uitkeringen starten en hoeveel je per maand ontvangt. Zie hiervoor: www.mijnpensioenoverzicht.nl.

Belastingen en vaste lasten

Ook uw belastingen veranderen. Je betaalt vaak minder belasting maar ga toch na of je recht hebt op bijvoorbeeld zorgtoeslag of huurtoeslag. Neem ook de vaste lasten onder de loep. Misschien kun je besparen op abonnementen, verzekeringen of energie. Vergeet ook de

zorgverzekering niet. De basisverzekering blijft verplicht, maar zorgbehoefte kunnen veranderen.

Door deze zaken op tijd te regelen zorg je voor rust en overzicht in deze nieuwe levensfase. Hulp en advies nodig? Ga dan naar de Stip in je buurt.

De Seniorenraad is een adviescommissie van het college van B&W Nijmegen. Meer informatie: www.seniorenraadnijmegen.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 méédoen!

Hulpdienst Nijmegen: vrijwilliger in beeld



- **Wie:** André Dunnewind
- **Sinds:** 2013
- **Doet met name:** bezoek, praatje, tandemfietsen

‘Bedankt voor de fijne middag’

“Ik heb tot mijn 39e epilepsie gehad. Na een succesvolle operatie ging er ineens een nieuwe wereld voor mij open. Werken in de zorg, wat ik altijd graag wilde, lukte helaas niet maar ik wilde wel wat voor anderen kunnen betekenen. Daarom meldde ik mij aan bij Hulpdienst Nijmegen. Ik zie het als een stuk medemenselijkheid die ik in mijn opvoeding heb meegekregen. Ik ben opgegroeid in

een groot gezin van 12 kinderen, en aan de eettafel was altijd plaats voor extra monden.”

“Het mooie van vrijwilliger zijn, is dat ik er zelf van kan leren. Het houdt je af en toe een spiegel voor. Maria is slechtziend en zij wijst mij soms op dingen waar ik niet bij stil sta. Als wij fietsen vertel ik haar wat we onderweg tegenkomen. Ik leer dus veel bewuster te kijken naar de omgeving. Ik beseft dat ik in een luxe positie leef en de ander dat leven mist. Maar de manier waarop je met elkaar omgaat, wat je open en eerlijk tegen elkaar zegt, voelt heel gelijkwaardig.”

“Ik heb altijd mensen om mij heen gehad die mij steunen en accepteren zoals ik ben. Dat wil ik een ander ook geven. Ik zou eigenlijk meer willen doen, maar ben ook gaan inzien dat er een grens is aan wat je voor een ander doet. Ik heb zelf ook een leven en de vraag is of ik er nog gelukkig van word als ik meer zou doen. Wat ik ervoor terugkrijg? Het moment waarop iemand tegen mij zegt: ‘Bedankt voor de fijne middag.’”

Meer weten over Hulpdienst Nijmegen? Kijk op www.hulpdienstnijmegen.nl of bel 024-3228280.

Het verhaal van Marvin bij de RIBW Nijmegen & Rivierenland

Marvin, 62 jaar, woont al ruim tien jaar in een beschermd wonen locatie van de RIBW. “Dat ik hier zo lang zou blijven, had ik nooit verwacht. Maar soms is stabiel blijven belangrijker dan verder komen.”

“Sinds mijn veertigste leef ik met een ernstige psychiatrische kwetsbaarheid. Sommige periodes gingen beter, andere slechter, maar zelfstandig wonen lukte nooit lang. Na een ongeluk kreeg ik Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Mijn geheugen hapert, prikkels komen harder binnen en ik raak sneller overbelast. Door de combinatie van mijn kwetsbaarheden weet ik dat volledige zelfstandigheid niet haalbaar is. Dat accepteren kost tijd, maar het is de werkelijkheid waar ik mee leef.”

Een plek waar ik mag blijven

“In de woonvorm waar ik nu woon, is dag en nacht begeleiding aanwezig. Dat geeft rust. Als ik 's nachts wakker schrik van chaos in mijn hoofd, hoef ik niet te wachten tot de ochtend. Een begeleider loopt even met me mee en blijft zitten tot mijn ademhaling weer rustig is. Ze kennen me hier goed. Ze herkennen de signalen van ontregeling vaak eerder dan ikzelf.”

“Ouder worden in begeleiding is soms confronterend. Ik merk dat



mijn energie afneemt en mijn lichaam niet altijd meewerkt. Juist daarom ben ik blij dat ik hier kan blijven. Ik hoef niet te verhuizen naar een omgeving die ik niet ken. Ik mag oud worden op een plek waar ik me veilig voel.”

Structuur is essentieel

“Structuur is voor mij essentieel. Iedere ochtend loop ik samen met een begeleider mijn planning door. We kijken wat haalbaar is, zonder

help in de tuin, zet materialen klaar of zet koffie. Het zijn geen grote taken, maar ze geven richting aan mijn week. Het gevoel dat ik ergens bij hoor, dat ik mee kan doen op mijn eigen manier, betekent veel voor me.”

Koers houden

“Mensen vragen soms of ik denk ooit weer zelfstandig te wonen. Ik denk het niet. Mijn doel is niet om alles zelf te kunnen, maar om een stabiel leven te leiden, met mensen om me heen die me begrijpen. De RIBW helpt me daarbij.”

Over de RIBW

De RIBW Nijmegen & Rivierenland is dé expert voor begeleiding van mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid bij wonen, participatie en werk. We ondersteunen zo'n 1.400 mensen in en rondom Nijmegen en Rivierenland. Meer weten? Kijk op www.ribw-nr.nl.

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