

MEEDOEN IN NIJMEGEN



(Foto: Pexels – Mart Productions)

Eenzaamheid: ook onder jongeren een groot probleem

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Bijvoorbeeld als je niet goed in je vel zit. Vaak gaat dat gevoel wel weer over. Maar 1 op de 7 Nederlanders voelt zich sterk én langdurig eenzaam. Dat zijn zeker niet alleen ouderen. Ook jongeren kampen met het probleem. De Week tegen de Eenzaamheid – van 24 tot 30 september – vraagt er aandacht voor.

Wie zich eenzaam voelt, ervaart vooral een gebrek aan sociale verbondenheid met anderen, aan persoonlijke relaties. Eerstejaars-studenten die in een tijd als deze in een nieuwe omgeving beginnen, hebben soms best veel moeite om gelijkgestemden te vinden. Ook de coronatijd heeft grote schade aangericht bij jongeren die normaal gesproken op een cruciale leeftijd een nieuw sociaal netwerk hadden gevonden. Een aantal van hen

heeft daar nog steeds veel last van. Wat kun je doen? Een paar voorbeelden...

Join Us

In Nijmegen kun je terecht bij Join Us, het Jongerenlab van Bindkracht10 aan de Van Berchenstraat. Daar kun je andere jongeren ontmoeten die zin hebben in een leuker sociaal leven. Het is bedoeld voor alle jongeren tussen de 18 en 24 jaar die aansluiting zoeken en nieuwe mensen willen leren kennen. Kijk op www.join-us.nu voor openingstijden en info.

Meedoen aan (bord)spellen is een mooie manier om nieuwe contacten op te doen. Zo is er The Guild, voor 'geeky and nerdy' jongvolwassenen van 17+. Je kunt er bijvoorbeeld meedoen aan Table Top Role Playing Games (TTRPG), bordspellen, Magic The Gathering

(MTG) of knutselavonden. Zie www.theguildnijmegen.nl.

Stappen

Speciaal voor meiden is er Jointly Women, een stichting die hun fysieke en mentale gezondheid wil verbeteren door sport en beweging. Vooral meiden met een bi-culturele achtergrond ervaren nog steeds obstakels als het gaat om sporten. Jointly Women verlaagt de drempels via wekelijkse (zaal)voetbalavonden, activiteiten, thema-avonden en voetbaltoernooien, allemaal in een veilige en ondersteunende omgeving. Zie www.jointlywomen.nl.

Op de website www.eentegen-eenzaamheid.nl vind je veel meer informatie over (vormen van) eenzaamheid en mogelijke stappen die je kunt zetten om er iets aan te doen.

Meedoen, ontmoeten en opzeggen

De Stips krijgen allerlei vragen. Hieronder onze tips voor september.

Zet je NS-zomerabo stop

Van 15 juni tot en met 31 juli kon je voor 49 euro per maand onbeperkt reizen in de daluren en het weekend. Heb je dit NS-abonnement afgesloten? Vergeet niet om het ook weer op te zeggen! Anders loopt je abonnement automatisch door in het NS Flex Dal Vrij-abonnement voor 127,95 per maand of 59,95 voor 65+. Zelf regelen kan op ns.nl. Kom je er niet uit? Kom langs bij de Stip!

Je hobby betaald

Heb je een laag inkomen? Met de Meedoen-regeling kan je een cursus of activiteit doen. Bijvoorbeeld zwemmen, yoga, danslessen volgen of naar de bioscoop. Je kan ook aan meer activiteiten meedoen, zolang er geld op je voucher staat. Die is voor maximaal 150 euro. Op nijmegen.nl/meedoenregeling zie je wat er allemaal kan en kun je het aanvragen.

Ontmoeten in Hatert

In de Week van de Eenzaamheid - 24 t/m 30 september - zijn er veel leuke activiteiten in Hatert om elkaar te ontmoeten. Je vindt alle activiteiten op de Facebook van Stip Hatert. Ook is er een Ontmoetboekje gemaakt met alle plekken waar bewoners elkaar (gratis) kunnen ontmoeten. Haal een boekje op bij de Stip of download het van de website wijkkranthatert.nl. Woon je in een andere wijk? Ook dan heeft jouw Stip tips om andere mensen te ontmoeten.



(Foto: Pexels – Alex Green)

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



Laurian Alferink, coördinator Oefentuin

De Oefentuin, de plek om te ervaren en te groeien

In de Oefentuin van het Zelfregiecentrum Nijmegen krijg je ruimte om op jouw eigen manier te groeien. We hopen dat mensen meer regie en veerkracht ervaren als ze de Oefentuin hebben doorlopen. Laurian: “Als coördinator van de nieuwe Oefentuin mag ik deze preventieve- en herstelgerichte methodiek uitrollen, samen met mijn collega’s en vrijwilligers.”

Hoe werkt het?

Als je bij ons binnenkomt, kijk je samen met een coach wat je graag zou willen. Soms heb je iets meegemaakt, waardoor het moeilijk is om je balans te vinden. Je kunt een vraag hebben over het versterken van jouw zelfvertrouwen. Of over het verbeteren van vaardigheden in contact. Samen met jouw coach bepaal je wat je doel is en welke route je kan volgen.

Stapstenen

In ons gevarieerde aanbod vind je verschillende stapstenen, die in te delen zijn in: ontmoeten, bewegen, ontspanning, expressie en persoonlijke ontwikkeling. Voorbeelden daarvan zijn de open inloop, wandelen, stiltemeditatie, creatief atelier en

training. Soms zijn het kleine stappen die een groot effect hebben. Het versterkt de zelfregie, veerkracht en het welzijn.

Route- en stapsteenbegeleiders

Tijdens jouw persoonlijke route zijn er vrijwilligers, die jou helpen daadwerkelijk stappen te zetten. Dat zijn de route- en stapsteenbegeleiders. Het is fijn als je in alle rust en eigen tempo kunt oefenen en groeien. Hopelijk ontdek je in dit proces ook wat jou plezier geeft.

Benieuwd naar wat De Oefentuin jou kan bieden? Bezoek, bel of mail ons en vraag naar een coach. Er is een speciaal mailadres, waar je je kunt aanmelden: oefentuin@zrcn.nl.

Bryan vond zijn plek bij Driestroomband Jukebox

Driestroomband Jukebox heeft er sinds kort een gitarist bij: Bryan. Wat begon met een filmpje en een spontaan optreden, groeide uit tot gitarist bij Jukebox.

Bryan werkt als assistent-medewerker bij Driestroomlocatie IJver. Hij kende Jukebox al van een optreden tijdens de Vierdaagse in Wijchen. Bandleider Peter kende Bryan nog niet, totdat hij een filmpje zag van Bryan die gitaar speelde tijdens de opening van werklocatie Alledaagse Dienstverlening Sancta Maria. Peter: “Ik dacht meteen: dit is goed, leuk om samen iets te doen.”

Spannend

Nog voor zijn eerste repetitie stond Bryan al met Jukebox op het podium. Zonder repetitie speelde hij tijdens het 4x4 voetbaltoernooi van Driestroom een paar nummers mee. “Dat was spannend”, vertelt Bryan. “Mensen kwamen dichterbij staan en ik dacht: ik moet wel doorgaan. Maar het was ook echt vet.”

Voor Peter was dat een belangrijk moment. “Veel mensen maken thuis muziek, maar willen niet optreden. Jukebox is juist een band die naar buiten gaat en voor pu-

bliek speelt. Dus dat moet passen bij iemand.”

Groeien

Bryans liefde voor muziek komt van huis uit. “Mijn vader speelde ook gitaar in een band”, vertelt hij trots. “Ik denk dat hij het mooi had gevonden dat ik nu ook in een band speel.” Iedere vrijdag repeteert Bryan met Jukebox. Samen spelen bleek anders dan alleen thuis oefenen, maar inmiddels voelt hij zich helemaal onderdeel van de band.

“In een band ben je veel samen,” zegt Peter. “Dan moet het goed voelen. Gelukkig paste Bryan er vanaf het begin goed tussen.” Daarbij kijkt de band vooral naar wat voor Bryan werkt: stap voor stap groeien, zonder te veel druk. “We willen dat het leuk blijft,” legt Peter uit. Bryan is het daar helemaal mee eens: “Het moet wel leuk blijven.”

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



Bryan voelt zich thuis in Driestroomband Jukebox

Scherpere normen voor toegankelijkheid openbare ruimte

Het Nijmeegse College van B & W heeft onlangs het Handboek Nijmegen Toegankelijkheid 2026 vastgesteld. Dit handboek gaat over de inrichting van de openbare ruimte. In deze nieuwe versie zijn normen voor de openbare ruimte aangevuld en aangescherpt. Adviescommissie JMG heeft erover geadviseerd.

Doel van dit handboek is zorgen voor een toegankelijke openbare ruimte. Daaronder verstaan we alle openbare ruimtes zoals straten, trottoirs, pleinen, parken, parkeervakken en fietspaden. Maar ook zaken als openbare verlichting, verkeerslichten, borden, speeltuinen, afvalbakken en bankjes horen daarbij.

Basis

Het handboek is de basis voor alle inrichtingsplannen van de openbare ruimte. Het laat zien welke kwaliteit nodig is voor een samenleving waarin iedereen welkom is en mee kan doen. Een optimaal toegankelijke openbare ruimte kan de zelfstandigheid van mensen vergroten. Maar, zo stelde Adviescommissie JMG, het is geen garantie voor zelfstandige participatie. Sommige mensen hebben, los van de fysieke toegankelijkheid van de omgeving, altijd ondersteuning of begeleiding nodig, zoals mensen met een ernstige verstandelijke beperking.



(AI-gegenereerd)

Normen

In het Handboek staan normen om de openbare ruimte toegankelijk te maken. Aspecten die daarbij een rol spelen zijn: zien, horen, tasten, verplaatsen en gebruiken. Neem een hellingbaan. Die moet voor mensen met een visuele beperking vindbaar zijn via een gidslijn of geleidelijn. Hij

moet ook leuningen hebben voor wie minder goed ter been is en je moet er goed op kunnen bewegen in een rolstoel. Het loopoppervlak moet stroef zijn. Hoe steil de helling precies mag zijn staat gedetailleerd beschreven. Eventueel moet een bordes (vlakke ruimte) worden toegevoegd.

Werkproces

In het handboek is ook een werkproces opgenomen dat in projecten gehanteerd moet worden, om voor een goede toegankelijkheid te zorgen. Per projectfase wordt voorgeschreven welke stappen gezet moeten worden en door wie. Als er niet voldaan kan worden aan gestelde toegankelijkheidseisen, moet dat goed onderbouwd worden. Ook hiervoor is een werkwijze opgenomen.

Voor de totstandkoming van het nieuwe Handboek Nijmegen Toegankelijk is een intensief traject doorlopen in samenwerking met ervaringsdeskundigen van Zelfregiecentrum Nijmegen (ZRCN).

Adviescommissie JMG is blij dat ‘ontwerpen voor iedereen’ het leidende principe is bij alles wat de gemeente aanbesteedt, herinricht, ontwikkelt en bouwt in de openbare ruimte.

Blijf in beweging: dan blijf je sterk, fit en zelfstandig

Een dagje fietsen. Even naar de markt. Met de kleinkinderen op pad. Een rondje door het park. Of zonder moeite de trap op en af. Juist die gewone dingen maken het leven leuk. Natuurlijk wil je daar zo lang mogelijk van blijven genieten. Daarom is het slim om te werken aan je conditie, kracht en balans. Zodat je sterk, fit en zelfstandig blijft.

Hoe makkelijk sta jij op uit een stoel zonder je handen te gebruiken? Kun je een paar seconden op één been staan? En voel je je zeker als je over een ongelijke stoep loopt? Doe de gratis test op www.testjevalrischio.nl en ontdek hoe groot jouw kans op vallen is. Je krijgt meteen persoonlijk advies en ziet welke activiteiten en cursussen er in Nijmegen zijn om fit en actief te blijven.

Fit blijven

Daarvoor hoef je echt niet naar de sportschool. Wandelen, fietsen, traplopen en huishoudelijke klusjes

helpen allemaal. Probeer veel te bewegen. En ook oefeningen voor spierkracht en balans zijn belangrijk om stevig op de been te blijven.

Een paar eenvoudige tips:

- sta tijdens het tandenpoetsen eens kort op één been
- loop een extra rondje als je boodschappen doet
- sta ieder half uur even op als je lang zit
- doe mee met ‘Nederland in Beweging’ op televisie.

Samen bewegen is nog leuker

Het is niet altijd makkelijk om in

beweging te komen. Veel mensen vinden het prettiger om samen te bewegen. Het is gezellig, motiveert en geeft vertrouwen. In Nijmegen zijn verschillende activiteiten en cursussen waar je werkt aan balans, conditie en kracht.

Kies wat bij jou past

Cursussen zoals: ‘Vallen Verleden Tijd’, ‘In Balans’ en ‘Zeker Bewegen’ hebben allemaal een eigen aanpak. Je kunt veilig meedoen op je eigen niveau en op een tempo dat bij jou past. Alle cursussen worden gegeven door ervaren docenten en fysiotherapeuten.

Zo oefen je bij de cursus ‘In Balans’ niet met vallen op valmatten. Je traint juist je balans, evenwicht en algehele fitheid. Zo werk je op een prettige manier aan sterker en zekerder bewegen.

In jouw buurt

Benieuwd welke activiteiten en cursussen er bij jou in de buurt zijn? Kijk op www.nijmegen.nl/valpreventie of neem contact op met een buurtsportcoach voor een gratis beweegadviesgesprek: www.sport.nijmegen.nl/contact.

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!



Ixta Noa zoekt weer ervaringsdeskundige vrijwilligers

Weer nuttig zijn, dat was wat ik wilde. Ik was uitgevallen van mijn werk met een burn-out en depressie. Toen ik vrijwilliger werd bij Ixta Noa ging mijn herstel ineens heel rap. Mijn naam is Marion en ooit begon ik zo...

Ixta Noa is een landelijke stichting waar mensen hun ervaring met herstel van psychische kwetsbaarheid inzetten om anderen te helpen. Als vrijwilliger op de inloop ben je er voor een ander. Je zorgt dat mensen zich welkom voelen, praat met ze over wat er aan de hand is en zorgt voor een veilige sfeer waarbinnen mensen hun hart kunnen luchten. Zo heb ik zelf leren praten en verwoorden wat er allemaal in mijn eigen hoofd rondging. Ik mocht er zijn met alles wat er was, en ik kon er ook nog eens anderen mee helpen.

Onmisbaar

Inmiddels ben ik medewerker en mag ik onze vrijwilligers ondersteunen bij hun belangrijke werk. Zij zijn onmisbaar in het werk dat we doen voor mensen met psychische klachten. En wie het beste kan vertellen hoe het is om vrijwilliger te zijn bij Ixta Noa, zijn onze vrijwilligers zelf.

Tonnis: "Ik wilde weer werken en hoorde dat Ixta Noa een 'hele leuke club' is. Ik was herstellend van een burn-out en zocht vrijwilligerswerk dat zou passen. Als vrijwilliger de inloop begeleiden, sloot aan bij wat

ik dacht te kunnen. Ik kan er mijn eigen ervaring met kwetsbaarheid en herstel inzetten. Het verbaasde mij dat ik een hele dag kon werken zonder dat het me veel energie kostte. Zo passend was het."

Cool

Sas: "Hoe cool is het, dat het je werk is om connectie te maken met anderen. Ik heb leuke collega's en het is afwisselend, want het is elke dag anders. Het voelt goed om een stuk verantwoordelijkheid toevertrouwd te krijgen. De begeleiding daarin is goed en er wordt veel rekening gehouden met mijn draagkracht."

Ben je nieuwsgierig geworden of het ook iets voor jou kan zijn? Kom eens een keer kijken bij een van onze inlopen. Of kijk op onze website www.ixtanoa.nl. Daar kun je jezelf ook aanmelden als vrijwilliger.

Ixta Noa Nijmegen, Bijleveldsingel 78, 024-6793782, nijmegen@ixtanoa.nl. De meest actuele updates en activiteiten delen we op onze socials: www.facebook.com/ixtanoa-nijmegen en www.instagram.com/ixtanoanijmegen.

Samen praten over wat je bezighoudt

Soms is het fijn om je verhaal te delen met anderen. Bij het Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL) kun je hiervoor terecht. In verschillende gespreksgroepen is op dit moment nog plek.

In de groepen delen mensen hun verhalen en ervaringen. Dat zorgt vaak voor herkenning. Ook wordt de verbinding gezocht met maatschappelijke thema's die je bezig kunnen houden. Soms geeft een gesprek troost of haal je er kracht en energie uit. Het kan je helpen om met een andere blik naar je eigen leven te kijken. Je ontmoet mensen met ieder een eigen verhaal en een eigen kijk op het leven. Zo ontdek je nieuwe kanten van jezelf of kijkt anders naar keuzes die je hebt gemaakt.

Groepen

In de volgende groepen is nog plek:

- Opstekers 2 en 3
- De Kentering
- Midden in het Leven
- Leeftijd Luistert Nauw
- Meditatie in actie.

Naast de gespreksgroepen zijn er ook andere mogelijkheden. Zo kun je samen met een vrijwilliger een levensboek of levensportret maken. Ook kun je met een vrijwilliger één op één in gesprek over wat je bezighoudt. Bijvoorbeeld over keuzes, vriendschappen, relaties of verwachtingen van het leven.

Nieuwe website

Het COiL heeft sinds 1 september een nieuwe website. Neem gerust een kijkje op www.ontmoetinginlevensvragen.nl. Je vindt hier niet alleen meer informatie over de groepen en andere mogelijkheden. Ook professionals en mensen die vrijwilligerswerk zoeken, kunnen er terecht.

Wil je op de hoogte blijven van het laatste nieuws? Volg het COiL dan via LinkedIn en Instagram. Je vindt het COiL onder de naam Ontmoeting in Levensvragen.



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