

MEEDOEN IN NIJMEGEN



Hoe blijf je veilig online?

De pc, de laptop, tablet en mobiele telefoons... prachtige uitvindingen. Maar er is inmiddels ook een flinke keerzijde: want criminelen zijn op zoek naar zoveel mogelijk persoonlijke gegevens. Hoe kun je je online veiligheid het beste aanpakken? Het Politie Informatie Punt in de Bibliotheek Mariënborg weet raad.

De laatste tijd zijn er veel gevallen van hacking geweest. Odido, Booking.com, Basic Fit, maar ook een gemeente als Epe... Daarbij zijn persoonlijke gegevens van miljoenen mensen in handen van internetcriminelen gekomen. En dat betekent weer dat je bijvoorbeeld nepmails kunt ontvangen, waarin gevraagd wordt om op een link te klikken, zogenaamd

om je gegevens nog eens te checken.

Politie Informatie Punt (PIP)

In april werd het Politie Informatie Punt (PIP) in de Bibliotheek Mariënborg geopend. Je kunt daar elke donderdagochtend tussen 10.00 en 12.00 uur terecht bij agenten met vragen over online veiligheid. Natuurlijk krijg je tips en adviezen mee. Je kunt er zo terecht, een afspraak maken is niet nodig. Voor de zomervakantie zijn er nog PIP's op 25 juni, 2 en 9 juli. Na de vakantie is het eerste PIP weer op 3 september.

Online veiligheid

Overigens is er op woensdag 24 juni, van 13.00 tot 14.30, een Workshop Online Veiligheid in

Wijkcentrum De Biezantijn aan de Waterstraat in Nijmegen. Vooraf kun je vanaf 12.30 genieten van een gratis soepje. Je kunt je aanmelden via een mailtje aan digitaalrijk@obgz.nl.

De Bibliotheek Nijmegen biedt trouwens ook cursussen en bijeenkomsten aan over digitale vaardigheden en omgaan met de digitale overheid. Kijk in de agenda op www.obgz.nl.

Verder biedt SeniorWeb, een landelijke vereniging waarin vele vrijwilligers actief zijn, veel informatie en online cursussen over online veiligheid. Maar ze organiseren ook regelmatig bijeenkomsten in vestigingen van de Bibliotheek Nijmegen. Zie www.seniorweb.nl.

Lees simpel, én: spelen in de zomer

Deze keer tipst de Stip: lees simpel app en vakantie in eigen stad. En we vertellen waar je je vraag kan stellen in de zomer.

Moeilijke brieven

Veel brieven zijn onduidelijk door alle moeilijke woorden. Daarom komen veel mensen naar de Stips om een brief te laten uitleggen. Er is ook een handige app die je erbij helpt: Lees Sempel. Maak een foto van je brief en de app versimpelt de tekst voor je! Je vindt de Lees Sempel app in de App- of Play-Store van je mobiel.

Kindervakantie in eigen stad

Blijf je in Nijmegen deze vakantie? En heb je kinderen én een laag inkomen? Ook dan is er genoeg leuks te doen. Bij leergeldnijmegen.nl kun je een zomerkamp vergoed krijgen. Er zijn bouwkampen in onder andere Bottendaal, Dukenburg, Hazenkamp en Kronenburgerpark. Of je kan bij Leergeld een gratis abonnement voor de speeltuinen Leemkuil en Brakkefort aanvragen.

Zomer bij de Stips

In de zomer zijn veel mensen op vakantie. Veel Stips zijn ook gesloten van 13 juli tot en met 31 augustus. Stip Dukenburg en Oud-West zijn de hele zomer open. Wel hebben ze aangepaste openingstijden. Je kan er van maandag tot en met vrijdag van 09.30–12.00 uur langskomen. Van 10 augustus tot en met 21 augustus wordt Oud-West verbouwd. Dan is Stip Nieuw-West open. De dag van de intocht van de Vierdaagse (vrijdag 18 juli) zijn alle Stips gesloten.



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.

Veiligheidsschouw voor de LHBTIQ+ gemeenschap

Hoe veilig voel jij je als je 's avonds alleen naar huis loopt of fietst? Voor veel vrouwen en mensen uit de LHBTIQ+ gemeenschap is dat geen vanzelfsprekende vraag. Daarom organiseerde gemeente Nijmegen op 3 maart jl. een veiligheidsschouw. Deelnemers brachten in kaart hoe de openbare ruimte wordt ervaren en welke factoren het veiligheidsgevoel beïnvloeden.

Bij een veiligheidsschouw gaat het niet alleen om feitelijke veiligheid, maar ook om hoe inwoners een plek beleven. Verlichting, zichtbaarheid, overzichtelijke routes en de aanwezigheid van andere mensen spelen daarbij een belangrijke rol. Door ervaringen uit te wisselen ontstaat een beter beeld van situaties waarin mensen zich prettig voelen of juist minder veilig ervaren.

Ervaringen

De adviescommissie JMG (Jeugd, Maatschappelijke opvang en Gehandicapten) was een van deze deelnemers en voor ons zijn deze ervaringsverhalen van grote waarde. Ze laten zien welke invloed de inrichting van de openbare ruimte heeft op het gevoel van vrijheid en veiligheid.

Zo bleek tijdens de schouw dat sommige plekken in de avonduren sociaal onveilig aanvoelen. Op locaties waar na een bepaald tijdstip nauwelijks nog verkeer komt, zijn er minder ogen op straat. Hoewel

de rust prettig kan zijn, kan minder levendigheid op straat invloed hebben op het veiligheidsgevoel.

De gesprekken maakten duidelijk dat vrouwen en mensen uit de LHBTIQ+ gemeenschap soms bewust keuzes maken. Zij reizen bijvoorbeeld liever niet alleen in de avonduren of kiezen voor routes waar meer mensen aanwezig zijn.

Inclusieve stad

JMG vindt het belangrijk dat inwoners worden betrokken bij onderwerpen die hun dagelijks leven raken. De opgedane inzichten vanuit de veiligheidsschouw kunnen bijdragen aan toekomstige keuzes rondom de inrichting en het gebruik van de openbare ruimte. De schouw laat zien hoe waardevol ervaringsverhalen zijn bij het werken aan een stad waarin iedereen zich veilig en welkom kan voelen.

Meer informatie over het werk van de adviescommissie JMG? Zie www.jmgnijmegen.nl.



Foto is AI-gegenereerd



Praten over het leven

“Ik ben altijd veel bezig geweest met wat er in de wereld gebeurt. Nu ik zestig ben, wil ik er graag over praten met mensen die ik anders niet zou ontmoeten. Mensen die net als ik bezorgd zijn. Hun ervaringen, waarden en levensvisie inspireren mij. Ik ben blij dat ik mijn zorgen kan delen en zo ontdek wat belangrijk is voor mij.”

Dat zegt Ton, 60 jaar. Want bij het Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL) in Nijmegen ontmoeten mensen elkaar onder andere bij gespreksgroepen. Op basis van een thema praten de deelnemers over ervaringen, waarden en opvattingen die zij belangrijk vinden in het leven, zoals geluk, genieten, tevredenheid, oud-zijn, zorgen of keuzes maken.

Open en veilige sfeer

De gesprekken vinden plaats in een open en veilige sfeer. Door naar elkaar te luisteren, verruimt je blik en doe je nieuwe ideeën op. Terwijl je vertelt, merk je dat anderen geïnteresseerd zijn in jouw verhaal en zich erin kunnen herkennen. Je gaat regelmatig naar huis met het gevoel: ieder leven loopt anders, en toch is er herkenning.

Er zijn gespreksgroepen voor mensen van alle leeftijden. Zo zijn er groepen

voor 60-plussers of voor mensen tussen de 18 en 40 jaar. Sommige groepen gaan over levensthema's als verlies, zorgen, ouder worden of dankbaarheid. Maar er zijn ook groepen die praten over maatschappelijke onderwerpen als polarisatie, hoop, machteloosheid en alles wat er in de wereld speelt.

Nieuwsgierig naar het COiL?

Het COiL is een vrijwilligersorganisatie die deel uitmaakt van Sterker sociaal werk. De gesprekken worden begeleid door getrainde vrijwilligers die de tijd nemen om naar je te luisteren en je uitnodigen om thema's die je in de groep wil bespreken in te brengen.

Kijk voor meer informatie op www.ontmoetinginlevensvragen.nl. Of mail naar coil@sterker.nl of bel naar 088-0017121. De coördinator van het COiL kijkt met jou naar de mogelijkheden.

Tip? Idee? Laat het ons weten!

Stuur een mail aan: b.vd.putten@zrcn.nl

Leren en werken met mens en dier in Boerderij de Goffert

Boerderij de Goffert is voor veel mensen een vertrouwde, geliefde en levendige plek in het groene Goffertpark, midden in de wijk. Jaarlijks trekt die veel bezoekers. Van jonge gezinnen tot ouderen, van buurtbewoners tot scholen. Hier draait het om buurt, zorg en ontmoeten.

Dieren en groen

Als assistent-medewerker draai je volop mee op de boerderij. De ene dag begin je tussen de dieren: je voert ze, geeft ze vers water, mest stallen uit en zorgt dat de hokken schoon en netjes zijn. Je helpt mee in de moestuin, werkt aan het onderhoud van het terrein of ondersteunt bij buurttuintjes in de wijk. Zo draag je zichtbaar bij aan een groene en verzorgde omgeving.

Educatie en ontmoeten

Op andere momenten kun je ook bezig zijn met mensen. Bijvoorbeeld door het geven van rondleidingen aan bezoekers en bij het helpen tijdens educatieve routes voor schoolkinderen. Je brengt bezoekers in contact met de dieren en beantwoordt vragen. In de ontmoetingsruimte (de huiskamer van de boerderij) bereid je verschillende koffiesoorten, bak je cakes, doe je de afwas en zorg je samen voor een warme en gastvrije plek. Je zorgt ervoor dat iedereen zich welkom voelt.

Klussen en onderhoud

Ook pak je praktische zaken op. Je



helpt bij klussen op het terrein en zorgt samen met het team voor een schone en prettige werkplek door corveetaken uit te voeren. Zo houden we de boerderij samen netjes en fijn voor iedereen.

Je kunt zelfstandig werken, maar ook samenwerken met collega's of in de

nabijheid van begeleiding. We kijken altijd naar wat jij kunt en wat je wilt leren. Daarnaast kun je meedoen aan activiteiten, zoals het jaarlijkse kerstspreekje, de plantjesmarkt, Open Tuinen Dag en andere buurtactiviteiten. Soms help je ook mee buiten de reguliere openingstijden en kun je als buurtgenoot zelf meegenie-

ten van alles wat er georganiseerd wordt. Zoek jij een afwisselende werkplek in het groen en tussen de dieren, waar je kunt leren, samenwerken en jezelf mag zijn? Dan is Boerderij de Goffert jouw plek. Neem contact met ons op via driestroomincontact@driestroom.nl of 0481-375555.

Sta je op een wachtlijst bij de GGZ? Meld je aan voor WachtenWaard!

In december 2025 is bij De Kentering de eerste WachtenWaard groep gestart. Deze groep is gericht op het ondersteunen van mensen die op een wachtlijst staan voor behandeling.

WachtenWaard wordt bij De Kentering begeleid door twee ervaringsdeskundigen, die cliënten op een wachtlijst van alle GGZ-organisaties in Nijmegen en omstreken voorzien van laagdrempelige begeleiding en ondersteuning tijdens het wachten.

Thema's

Het project bestaat uit themabijeenkomsten waarin geen behandeling, maar ondersteuning wordt geboden aan cliënten op een wachtlijst. De kracht ligt in lotgenotencontact,

herkenning en erkenning. Er vinden wekelijkse groepsbijeenkomsten plaats van 11.00 tot 15.00 uur. De sessies hebben elke week een ander thema, waar cliënten op een wachtlijst regelmatig tegenaan lopen, zoals stress, acceptatie, (zelf)stigma, zingeving, grenzen en zorgen voor jezelf.

De wekelijkse groepsbijeenkomsten bestaan uit twee onderdelen: een verbaal deel in de ochtend gericht op uitwisseling en oefeningen aan

de hand van een thema, en een non-verbaal (creatief) deel in de middag met als doel verdieping of regulering van het ochtenddeel.

Je móet niks

Hierbij staat wel altijd het volgende centraal: je kan en mag er een hele hoop uithalen, maar je móet niks. Op het moment dat mensen op een wachtlijst staan is er al vaak sprake van verwachtingen en druk vanuit anderen. Bij WachtenWaard vinden we het belangrijk dat je er bent,

hoe goed of slecht je je ook voelt, zonder verwachtingen. Als het dan niet lukt om actief mee te doen is dit helemaal oké. Veiligheid, begrip, wederzijds respect en zorgen voor je eigen behoeften staat centraal in de groep en vormen een belangrijke basis voor het lotgenotencontact.

Heb je vragen, wil je je aanmelden of wil je meer informatie? Neem dan contact op met wachtenwaard.kentering@gmail.com of kijk op www.wachtenwaard.com.

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!

Regenboograad Nijmegen, heeft u er weleens van gehoord?

Wie zich wel eens in Nijmegen heeft begeven, zal het niet ontgaan zijn: vele plekken in de stad profileren zich, door middel van een regenboogvlag of andere kleurrijke snuisterijen, als vriendelijk voor LHBTIQA+'ers. De stad draagt van harte support uit voor alle doelgroepen die onder deze 'alfabet-soep' vallen. De gemeente laat die steun graag zien, onder meer via de RegenboogRaad Nijmegen (RRn.)

De RRn is een adviescommissie van de gemeente Nijmegen die de belangen behartigt van LHBTIQA+'ers. Bij de RRn worden maandelijks gemeentelijke beleidsstukken besproken, waar vervolgens vanuit LHBTIQA+-perspectief advies over wordt gegeven aan het college.

LHBTIQA+'ers in Nijmegen

LHBTIQA+'ers vormen zeker geen meerderheid, maar vertegenwoordigen in Nijmegen wel een aanzienlijke groep. Volgens een recent onderzoek van het CBS identificeert circa 18% van de Nederlandse bevolking zich als LHBTIQA+, dat is bijna een vijfde! Met ongeveer 190.000 inwoners zouden dan rond de 34.000 LHBTIQA+'ers in Nijmegen wonen.

De doelgroep is redelijk vertegenwoordigd. Zo zijn er naast de RRn verschillende vrijwilligersorganisaties, zoals Dito Nijmegen en COC Regio Nijmegen, die ook samenwerken met de gemeente om de belangen van LHBTIQA+'ers te behartigen. Deze samenwerkingen met de gemeente zijn belangrijk, omdat



daarmee hun behoeftes worden gehoord.

Belang LHBTIQA+-perspectief

LHBTIQA+'ers zijn een diverse groep

die op bepaalde vlakken nét wat andere behoeftes kan hebben dan het merendeel van de stad. Door onbegrip of stigmatisering kunnen zij tegen problemen aanlopen die

structureel over het hoofd worden gezien. Het betrekken van de RRn bij beleidsvoering zorgt ervoor dat gemeentelijke voorzieningen ook voor LHBTIQA+'ers toegankelijk zijn, door bijvoorbeeld geen aannames te maken over iemands gender of seksualiteit bij dienstverlening. Ook zaken die speciale aandacht vragen - zoals veiligheid op straat en inclusie in sport, werk, gezondheid, en onderwijs - worden vanuit de RRn behandeld.

RegenboogAgenda

Gemeente Nijmegen heeft zelfs een heuse RegenboogAgenda opgesteld om oog te houden op LHBTIQA+-belangen! Hierin staat een aantal aandachtspunten en richtlijnen opgenomen, waar rekening mee wordt gehouden in het beleid. In aanvulling op de RRn zorgt dit ervoor dat Nijmegen zich als een échte Regenboogstad kan profileren.

Heb je vragen over de adviescommissie Regenboograad Nijmegen? Mail dan naar regenboograad@nijmegen.nl.

Fun voor jong en oud tijdens de vakantie in zomers Nijmegen

De zomer staat weer voor de deur! Nog geen plannen? Geen nood. Bindkracht10 presenteert een vol programma voor jong en oud.

Nimma Sportzomer

Kinderwerk van Bindkracht10 staat met MediaKids, Speedybits en Speelkracht op alle vijf de sportevenementen van de Nimma Sportzomer. Ook onze jongeren- en opbouwwerkers zijn er. Kinderwerker Menno van der Geugten zegt: "Niet iedereen gaat 's zomers met vakantie. Daarom vinden we het belangrijk dat er genoeg te doen is voor kinderen en ouderen."



Activiteiten in de wijk

Naast de Nimma Sportzomer zijn

er activiteiten in de wijken, zoals de Zuidelijke Zomerterrasjes in

Brakkenstein, Hatertse Hei, Hatert en Grootstal. Per wijk verschilt het aanbod. Wil jij weten wat er bij jou te doen is? Vraag het aan een kinder-, jongeren- of opbouwwerker. Menno: "Als kinderen of ouderen zelf iets willen organiseren, horen we het ook graag. We denken met ze mee en helpen ze op weg!"

Doe mee deze zomer

De zomer is een mooie tijd om op adem te komen en iets leuks te doen. Nog leuker wordt het als je anderen ontmoet. Kom langs en doe mee aan een van de gratis activiteiten. In onze agenda vind je een overzicht: www.bindkracht10.nl/agenda.