

Versterk je positie en krijg meer zelfvertrouwen

Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor iedereen, die meer grip op het leven wenst. De ervaring leert dat onze ontmoetingsactiviteiten, training en coaching hieraan bijdragen. Daarnaast streven wij naar een Nijmegen, waarin iedereen kan meedoen. Want het Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor meer zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfherstel.

Dit najaar kun je meedoen aan de volgende trainingen.

Jezelf presenteren

Voel jij je jezelf ongemakkelijk in sociale situaties? In deze training oefen je je vaardigheden. Zo werk je stap voor stap aan jouw persoonlijke doel. Een aanrader voor iedereen die zich, om welke reden dan ook, sterker wil voelen in contact met anderen. Deelnemer Carola: "De training was een boost voor mijn zelfvertrouwen. Ik heb ervaren dat ik iets waardevols te bieden heb en dat ik mijn grenzen mag aangeven en zo zelf het heft in handen neem."

Trainer Bianca: "We gaan uit van jouw doel of jouw situatie. In een kleine groep wissel je ervaringen uit. Thema's die vaak terugkomen zijn: omgaan met verlegenheid, je grenzen



aangeven of het voeren van een sollicitatiegesprek.'

Data: maandag 29 september, 6, 20, 27 oktober en 3 november, 14.00 - 16.00 uur; prijs: € 12,50.

Creatief omgaan met 'levend verlies'

'Levend verlies' gaat onder andere over verlies van je eigen gezondheid of van de gezondheid van iemand die dicht bij je staat. Samen delen en elkaar laten zien wat er in je omgaat, kan verhelderend en helend zijn. Tijdens de training gebruiken we creatieve vormen. Ook behandelen we theorie, die ondersteunend is bij het duiden van jouw verlieservaringen.

Een deelnemer: "Het was bijzonder om te tekenen over mijn verliezen. Het werkte heel fijn met een rustgevend muziekje erbij."

Data: maandag 3, 17 november, 1, 15 december, 12, 26 januari, 14.00 - 16.30 uur; prijs: € 15,00.

Wandel je weekend in

Laat tijdens een heerlijke wandeling de frisse wind door je hoofd waaien en laad jezelf op. Na afloop kletsen we na onder het genot van een kop koffie, thee of chocolademelk. Een goed begin voor een lekker, ontspannen weekend!

Elke vrijdag, 10.00 - 11.00 uur, gratis.

Humanitas wil graag 'een maatje meer'!

Achter de schermen bij Humanitas Nijmegen en omstreken wordt er, zoals vanouds, hard gewerkt aan verschillende projecten rondom het thema 'eenzaamheid'. Naast de lopende initiatieven 'Hulp bij Thuisadministratie' en 'Ontmoeten & Verbinden', gaat dit najaar een heuse 'Vriendenbank' van start. Dit alles om mensen op een laagdrempelige manier met elkaar in contact te brengen.

Ontmoeten & Verbinden

Humanitas is een vrijwilligersorganisatie die zich al jaren inzet rondom verschillende thema's waaronder 'eenzaamheid'. Inmiddels is duidelijk dat veel mensen last hebben van eenzame gevoelens. Dit heeft vaak weinig te maken met het wel of niet hebben van sociale vaardigheden. Mensen kunnen er om verschillende redenen alleen voor komen te staan: een scheiding, een verhuizing naar een nieuwe stad of het verbreken van vriendschappen die niet meer goed voelen.

Allemaal voorbeelden van situaties waarin je graag nieuwe mensen wil leren kennen! 'Ontmoeten & Verbinden' helpt bij het vinden van nieuwe contacten, het oppakken van oude vriendschappen, of het samen ontdekken van sociale bezigheden. Per persoon verschilt waar de wens ligt. Je kijkt samen naar wat er nodig is om weer een fijn netwerk op te bouwen.

Vriendenbank

Dit najaar starten we met iets nieuws: de Vriendenbank. Bij Humanitas in Den Bosch is dit al een groot succes en nu komt hij ook naar Nijmegen! Inwoners van Nijmegen tussen de 23 en 60 jaar, kunnen zich aanmelden. Na een kennismakingsgesprek met een coördinator, wordt er op basis van vergelijkbare interesses, hobby's of wensen gekeken naar een goede match binnen de 'Vriendenbank'.

Hierna volgt een eerste ontmoeting, met of zonder ondersteuning van een contactvrij-

Gezocht: coach Onderling Sterk

We zijn op zoek naar een vrijwilliger als coach voor Onderling Sterk. Deze werkgroep van het Zelfregiecentrum komt op voor de belangen van mensen met een licht verstandelijke beperking en moeilijk lerende mensen in Nijmegen.

Heb jij ervaring met deze groep? Ben je ontwikkelingsgericht en heb je kennis van maatschappelijke ontwikkelingen die voor hen belangrijk zijn? Dan zoeken we jou om samen met de leden van Onderling te vergaderen, te overleggen met de gemeente, politieke avonden te bezoeken en thema-avonden te organiseren.

Voorzitter Jaheed van Onderling Sterk: "We werken gelijkwaardig samen aan de thema's die in een mensenleven belangrijk zijn. Er is ruimte voor jouw creativiteit en ontwikkeling."

De werkgroep vergadert maandelijks, op donderdag 19.30 - 22.00 uur.

Meer informatie

Voor meer informatie: secretariaat@zrcn.nl, 024 - 751 11 20, www.zrcn.nl.



williger. Natuurlijk is het ook mogelijk om vooraf met iemand te sparren over eventuele twijfels, onzekerheden of andere vragen. Wil je meer weten over de Vriendenbank, ben je geïnteresseerd in vrijwilligerswerk of heb je andere vragen? Bel met Stephanie: 06-51108802 of raadpleeg onze website. Hier vind je ook onze andere vacatures waaronder: 'Vrijwilliger Thuisadministratie'.

Informatiemarkt Bibliotheek Mariënburg

Wil je ons nader leren kennen? Op 25 september staan wij ook op de informatiemarkt 'Samen sterk in Zorg en Ondersteuning' in Bibliotheek Mariënburg, zie elders in deze spread. Je bent van harte welkom!



Informatiemarkt verbindt zorg en ondersteuning in Nijmegen

Op donderdag 25 september is er in de centrale Bibliotheek Mariënburg een informatiemarkt die zorg en ondersteuning in Nijmegen met elkaar verbindt. Het is een plek waar vrijwilligers, mantelzorgers, zorgprofessionals en andere organisaties elkaar kunnen ontmoeten en inspireren om samen het verschil te maken.

De informatiemarkt wordt georganiseerd door de Vrijwilligerscentrale Nijmegen, samen met Hulpdienst Nijmegen, Raad van Kerken Nijmegen en Humanitas Nijmegen.

Informeel zorg

Bezoekers kunnen kennismaken met een breed aanbod aan vrijwilligersinitiatieven, maatjesprojecten en informele ondersteuning in Nijmegen. Professionals in de zorg zijn van harte welkom om te ontdekken hoe vrijwilligers en maatjes hun werk kunnen verlichten.

Doordat we met zijn allen steeds ouder worden, neemt de druk op de reguliere zorg verder toe. Daardoor groeit het belang van informele zorg: de niet-professionele zorg en ondersteuning die wordt gegeven aan iemand uit de directe omgeving (zoals familie,

vrienden, burens of vrijwilligers). Dat gebeurt vaak onbetaald en naast een bestaande relatie. Mantelzorg is daarvan een bekend voorbeeld.

Informatiemarkt

Tijdens de informatiemarkt is er daarom ook aandacht voor de verbinding tussen de reguliere en informele zorg. De markt laat zien hoe die twee elkaar kunnen aanvullen en versterken. De informatiemarkt op zaterdag 25 september vindt plaats in de Bibliotheek Mariënburg van 14.00 tot 17.00 uur. De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig.

Nieuwe plannen, leuke dingen

We zijn weer volop bezig! Tijd om leuke plannen te maken. De Stip geeft je tips en helpt je aan een verjaardagsbox!

Meedoen loont

Na de zomer is het weer tijd voor leuke nieuwe plannen. Heb je een laag inkomen? Met de Meedoen-regeling kan je een cursus of activiteit doen. Bijvoorbeeld zwemmen, een massage krijgen, yoga of danslessen volgen of naar de bioscoop. Op nijmegen.nl/meedoen-regeling zie je wat er allemaal kan. Je kunt daar de voucher van maximaal 150 euro aanvragen. Kom je er niet uit? De Stip helpt graag.

Stip Hatert opgefrist

Vlak voor de vakantie verhuist Stip Hatert tijdelijk naar het wijkcentrum in Hatert. Het pand waar de Stip zit, kreeg namelijk een opfrisbeurt. Na de vakantie zijn ze weer terug op de oude plek. Er moet nog een beetje ingericht worden, maar ze zijn weer open!

Weinig geld, toch feest!

Heb je te weinig geld om de verjaardag van je kind te

kunnen vieren? Bij Stichting Jarige Job kan je de verjaardagsbox aanvragen. Die is er voor als je een laag inkomen hebt. Je kan het zelf aanvragen op stichtingjarigejob.nl. Wees op tijd: je kan het uiterlijk 4 weken voor de verjaardag aanvragen.



Samen werken, beleven én genieten bij Sancta Maria

Ben jij iemand die graag iets voor een ander doet? Vind je het leuk om samen te leren, te werken en plezier te maken? Dan is het klussenteam Alledaagse Dienstverlening van Driestroom bij Sancta Maria in Nijmegen misschien wel iets voor jou!

Wat doen we?

Samen pakken we allerlei klussen aan in en rond Sancta Maria en in de wijk. Denk aan planten verzorgen, koffie schenken, spelletjes doen en in de tuin werken. Samen met jou kijken we naar wat jij leuk vindt om te doen en wat bij jouw talenten en interesses past.

Vieren en beleven

Naast het klussen nemen we de tijd om te vieren en te beleven. We staan samen stil bij wat zich voordoet. Bijvoorbeeld een spontaan potje voetbal met de jongeren van de dagbehandeling, een verjaardag van een bewoner die we samen vieren of we springen in bij onverwachte klussen, zoals het vangen van ontsnapte schapen.

Meer informatie

Spreek wat we doen bij het Klussenteam Alledaagse Dienstverlening jou aan? Neem dan contact met ons op. We gaan graag met je in gesprek. driestroomincontact@driestroom.nl 0481-375555.

Alledaags geluk

Wij geloven dat juist dit soort spontane en onver-



(Foto:Yorick de Vries)

Speelruimte

We hebben onder meer geadviseerd om het belang van speelruimte voor kinderen en ontmoetingsruimte voor jongeren te benadrukken. Verder hebben we voorgesteld om vooral ook rekening te houden met de behoeften en wensen van inwoners met een beperking en om dat expliciet te noemen. In de uiteindelijke versie van de Omgevingsvisie die de gemeenteraad deze maand heeft vastgesteld zijn deze ad-

viezen overgenomen. De Omgevingsvisie is te vinden op de website van de gemeente: www.nijmegen.nl/over-de-gemeente/plannen/omgevingsvisie.

Het advies van JMG is hier te vinden: www.jmgnijmegen.nl/adviezen/advies-omgevingsvisie-gemeente-nijmegen.

Meer informatie over de Adviescommissie JMG: www.jmgnijmegen.nl.