# MEEDOEN IN NIJMEGEN



*Deelnemers aan een Expeditie Ribbelroute van het muZIEum (Foto: Elske Nissen).*

## Hoe is het om zelf een beperking te ervaren?

**We zien mensen met een beperking in onze omgeving en we horen steeds vaker over het belang van ervaringskennis en -kunde. Maar hoe is het om zelf in de schoenen te stappen van iemand met een beperking? MuZIEum, MEE Plus en Zelfregiecentrum Nijmegen bieden je diverse mogelijkheden aan.**

Hoe is het om even in de schoenen van een slechtziende persoon te stappen en te ontdekken welke obstakels je allemaal tegenkomt midden in de stad? En hoe is het om blind te zijn? Bij muZIEum kun je terecht voor een expeditie in het donker (binnen) en voor een expeditie ribbelroute (buiten) met ondersteuning van ervaringsdeskundige gidsen.

**Mee Plus**
Bij Mee Plus kun je het Autisme Belevingscircuit volgen door tien opdrachten uit te voeren. Hoe is het bijvoorbeeld om geen overzicht te hebben? Wat betekent het om overprikkeld te zijn? Bij 'Ervaar LVB' leer je waar mensen met een licht verstandelijke beperking tegen aan lopen in het dagelijks leven. Je doet een circuit met oefeningen en wisselt ervaringen uit met andere deelnemers. Zo kun je ook ervaren wat struikelblokken kunnen zijn voor personen met niet aangeboren hersenletsel (NAH). Met de Escapekoffer Laaggeletterdheid ervaar je hoe het is om moeite te hebben met lezen en schrijven.

**Zelfregiecentrum**
Zelfregiecentrum Nijmegen verzorgt ervaringstochten voor mensen met een beperking in mobiliteit. Er wordt een route genomen in het centrum, waarbij deelnemers ervaren hoe het is dat stoepen schuin aflopen, sommige open afritjes problemen geven, een draaideur een obstakel kan zijn etc. Na afloop worden ervaringen uitgewisseld.

**Maatwerk**
Alle drie de organisaties kunnen maatwerk bieden. Voor meer informatie: www.muzieum.nl, www.meeplus.nl, www.zrcn.nl.

## Openbaar vervoer tips

**De Stips krijgen op het moment veel vragen over het openbaar vervoer.**

**Ov-chipkaart: nog even handig**
Er is veel nieuws over OVpay. In 2027 kun je nog gebruik maken van de OV-chipkaart of al overstappen op OVpay. Maar het busvoordeelabonnement voor minima van de gemeente Nijmegen kan nu nog niet op het systeem van OVpay. Daarvoor kan je voorlopig het beste gebruik blijven maken van de OV-chipkaart.

**Budget tip 65+ bus**
De busmaatschappij heeft een andere naam gekregen. Die heet nu RRReis. Het Nijmegen 65+ abonnement stopt. Budgettip: tot 31 december kun je nog een 65+ abonnement kopen bij het loket van Breng op station Nijmegen voor € 49,-. Dit abonnement is dan nog 1 jaar geldig.

**OV-ambassadeurs hebben antwoord**
Heb je een vraag over het ov? De OV-ambassadeurs van RRReis geven advies. Je vindt ze 24 november en 1 december van 10:30 tot 12:00 uur bij de bibliotheek aan het Mariënburg.

**Ombudsman in de wijk**
Loop je vast bij de gemeente? Of zie je dat mensen in jouw wijk hetzelfde probleem hebben? De Ombudsman van Nijmegen heeft een spreekuur in wijkcentrum Dukenburg op maandag 23 november van 12.00 tot 14.00 uur. En elke dinsdag van 12.00 tot 16.00 uur vind je haar in Wijkcentrum Burghardt. De Ombudsman is onafhankelijk en luistert naar jouw verhaal.

Heb je een andere vraag? Kom langs bij de Stip bij jou in de buurt! Liever bellen? De Stiplijn staat voor je klaar op 024-3502000.



# 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.

## Werkpost Cleanteam zorgt voor schone elektrische bussen

**Bij Werkpost Cleanteam in Arnhem, Bemmel en Nijmegen staat een mooie verandering voor de deur. Busbedrijf Transdev gaat steeds meer gebruikmaken van moderne, elektrische bussen. Dat betekent ook nieuwe werkzaamheden voor de assistent-medewerkers van Werkpost Cleanteam: zij gaan deze elektrische bussen schoonmaken.**

Bij Werkpost Cleanteam maken assistent-medewerkers de bussen schoon, zodat reizigers elke dag in een schone en frisse bus kunnen stappen. Het werk is afwisselend en biedt volop mogelijkheden om nieuwe vaardigheden te leren. Met de komst van de elektrische bussen verandert er ook iets in het werk.

**Voorbereiding**

Om zich hier goed op voor te bereiden, gingen assistent-medewerkers en begeleiders alvast op bezoek bij Cleanteam Utrecht. Daar wordt al gewerkt met elektrische bussen. De medewerkers konden zien hoe het schoonmaken van deze bussen in de praktijk gaat en ervaringen uitwisselen met collega's.

Tijdens het bezoek bekeken ze de elektrische bussen van dichtbij en kregen ze uitleg over de techniek en de werkzaamheden. De bussen maakten indruk: ze zijn modern, stil en anders dan de bussen waar de assistent-medewerkers nu mee werken. De opgedane kennis en ervaringen helpen de assistent-medewerkers om zich goed voor te bereiden op de komst van de elektrische bussen in Arnhem, Bemmel en Nijmegen.

**Leren en werken**

Zo blijft Werkpost Cleanteam zich ontwikkelen en komen er steeds nieuwe mogelijkheden om te leren en te werken. Samen met de assistent-medewerkers wordt gekeken naar werkzaamheden die passen bij hun mogelijkheden, interesses en ontwikkeling.

Wil je ook leren en werken bij Werkpost Cleanteam in Nijmegen, Bemmel of Arnhem? Neem dan contact met ons op! Werkpost Cleanteam Nijmegen is een samenwerking tussen Transdev, Pluryn en Driestroom.

Meer informatie: driestroomin-contact@driestroom.nl | 0481–375555.






## Samenleven begint met elkaar écht zien

**Nijmegen is een stad met inwoners van uiteenlopende achtergronden, culturen en levensverhalen. Die verscheidenheid maakt onze samenleving rijk. Toch spelen zaken zoals afkomst en huidskleur nog altijd een rol in hoe mensen worden beoordeeld en behandeld.**

Onlangs berichtte De Gelderlander over de forse toename van discriminatiemeldingen onder Nijmegenaren, geregistreerd door Vizier. Verreweg de meeste meldingen hebben betrekking op afkomst en huidskleur. En dat is nog maar het topje van de ijsberg. Veel ervaringen met discriminatie worden nooit gemeld. Waarom blijven afkomst, huidskleur of een buitenlandse achternaam bepalend voor iemands kansen?

**Oorzaken**

Discriminatie ontstaat niet zomaar. Vooroordelen, stereotypering en diepgewortelde denkbeelden beïnvloeden hoe mensen met elkaar omgaan. Ook binnen organisaties en instellingen kan ongelijke behandeling plaatsvinden, bewust of onbewust. Dat vraagt om kritisch naar onszelf én bestaande werkwijzen te kijken.

Op 12 november 2026 vond in het stadhuis een bijeenkomst plaats waarvoor Nijmeegse migrantenorganisaties waren uitgenodigd. Voor adviescommissie Kleurrijk Samenleven Nijmegen (KSN) en de gemeente was het een waardevolle gelegenheid om met deze organisaties in gesprek te gaan, naar ervaringen en ideeën te luisteren en te horen wat er binnen de verschillende gemeenschappen speelt.

**Ter discussie stellen**

KSN vindt dit contact belangrijk. De kennis en ervaringen van migrantenorganisaties helpen ons maatschappelijke vraagstukken beter te begrijpen en het college gerichter te adviseren. Daarbij willen we niet alleen luisteren, maar ook kijken naar wat nodig is om daadwerkelijk verandering te bereiken.

Een gelijkwaardige samenleving vraagt niet alleen om goede bedoelingen, maar ook om verantwoordelijkheid en daadkracht. Dat begint met het herkennen en ter discussie stellen van vooroordelen en stereotypering. Niet door verschillen te ontkennen, maar door te voorkomen dat die leiden tot ongelijke behandeling en ongelijke kansen.

Discriminatie ervaren of gezien? Meld het via discriminatie.nl.

Is er een maatschappelijk thema waarbij KSN u kan helpen, geef het door via kleurrijksamenleven@nijmegen.nl.

## Een volle koelkast, een stap vooruit

**Voor Rachel (naam gefingeerd) is gezond koken niet vanzelfsprekend. Als ze zich minder goed voelt, schiet goed voor zichzelf zorgen er soms bij in. Met hulp van haar begeleider Natasja leert ze stap voor stap om daar verandering in te brengen. En dat levert haar meer op dan alleen een gezonde maaltijd.**



*(AI-gegenereerd)*

Na een lange periode van opnames en beschermd wonen, woont Rachel inmiddels tien jaar zelfstandig. Samen met haar hond Charlie en kat Guus heeft ze een fijn thuis opgebouwd. Ook werkt ze als huishoudster op verschillende adressen. Toch zijn er dingen waar ze in het dagelijks leven tegenaan loopt.

"Ik vind koken niet leuk, maar vers en lekker eten wel", vertelt Rachel. "Vroeger at ik vaak eten uit blik of potjes. Of ik warmde een diepvriesmaaltijd op die mijn vader had gemaakt. Sinds hij is overleden, kan dat niet meer."

**Persoonlijke doelen**

Natasja, ondersteunend woonbegeleider bij RIBW Nijmegen & Rivierenland, ondersteunt Rachel bij haar persoonlijke doelen. Samen onderzochten ze wat goed gaat, waar Rachel trots op is en wat ze graag wil veranderen.

Dat deden ze regelmatig tijdens wandelingen met Charlie. "Als je samen wandelt, hoef je elkaar niet steeds aan te kijken. Dat maakt praten gemakkelijker", vertelt Rachel. "We hebben gekeken naar hoe het vroeger ging, waar ik nu sta en wat ik graag wil verbeteren."

**Routine**

Een van haar wensen was om beter voor zichzelf te zorgen. Daarom besloten Rachel en Natasja samen te gaan koken. Inmiddels heeft Rachel een vaste routine ontwikkeld. Op donderdag doet ze vaak zelf de boodschappen en op vrijdag kookt ze samen met Natasja.

"Ik snijd de groenten, schil de aardappelen en zorg dat mijn koelkast gevuld is", vertelt ze trots. Ook zoekt ze tegenwoordig zelf recepten uit. "Ik maak graag gerechten met kerrie. Daar kan ik soms drie dagen van eten."

**Koelkast als symbool**

Samen koken helpt haar niet alleen om gezonder te eten. Het kookmoment en de bijbehorende wandelingen en gesprekken geven haar ook het gevoel dat zij wordt gezien en gehoord. Wat weer bijdraagt aan zichzelf waardevol en trots voelen. De gevulde koelkast is als het ware een metafoor voor herstel en voor de stappen die Rachel zet.

**Kleine stappen**

Natasja vindt het belangrijk dat Rachel zelf bepaalt wat ze wil bereiken. "Het is haar pad, haar tempo en haar proces. Mijn rol is om haar daarbij te ondersteunen en iedere stap, hoe klein ook, te benadrukken."

En Rachel? Die ontdekt steeds meer wat ze zelf kan. Haar gevulde koelkast is daarvan het tastbare bewijs.

### Over RIBW Nijmegen & Rivierenland

RIBW Nijmegen & Rivierenland ondersteunt mensen met een psychische kwetsbaarheid bij zelfstandig wonen, herstel en een zinvolle invulling van hun dag. We kijken naar wat iemand zelf kan, welke wensen er zijn en welke ondersteuning daarbij helpt. Zo werken we samen aan een leven dat bij iemand past. Meer weten? Kijk op www.ribw-nr.nl.

## PAUZE: een plek om op te laden voor jongvolwassenen

**Druk, snel en soms zelf overweldigend. Voor veel jongeren kan de wereld zo voelen. Om even uit alle drukte te stappen en de pauzeknop in te drukken is er nu PAUZE.**

Jongerenwerker Pien Pullens van Bindkracht10 zegt hierover: "We zien dat eenzaamheid onder jongeren steeds meer toeneemt. Velen voelen ook stress en raken overbelast. Voor mensen die dat ervaren hebben we PAUZE in het leven geroepen."

**Voor wie en wat?**

PAUZE is er voor thuiszitters, re-integranten, jongvolwassenen in een tussenjaar, werkzoekenden of jonge statushouders, ZZP'ers, creatievelingen en mbo-, hbo- en wo-studenten.

Bij PAUZE kun je verbinden met andere jongeren. Ook vind je er rust om even wat dingen uit te zoeken. Speel samen een spelletje, eet samen lunch of zeg niks en doe lekker je eigen ding. Het is allemaal goed.

Deelnemer Thomas: "PAUZE is voor mij een plek waar ik jonge mensen kan ontmoeten en waarin ik mezelf kan en durf te zijn. PAUZE is overdag en laagdrempelig en dat vind ik prettig."

**Talentontwikkeling**

Heb jij ruimte voor iets nieuws? Dan kun je bij pauze ook je talenten en ideeën vormgeven. Dit mag en kan maar hoeft niet. Soms ontstaan nieuwe dingen vanzelf als er mensen samen zijn.

PAUZE is elke maandag en dinsdag van 13:00 tot 17:00 uur in het Jongerenlab. Heb je vragen? Bel Pien, 06-82066671, of Tanja, 06-13729669.

**Nijmeegse welzijns-, zorg- en belangenorganisati es 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!**

# Samen bewegen, samen genieten

**Zes weken lang stonden muziek en beweging centraal bij Deel de Dag Brakkenstein. Ouderen werden uitgenodigd om mee te doen en op hun eigen manier te ontdekken wat muziek en bewegen met hen deden.**



Er werd gedanst, bewogen met hoepels en gespeeld met instrumenten en andere materialen. Ook maakten deelnemers zelf ritmes op trommels. Dat zorgde voor veel plezier, gelach en enthousiaste reacties.

**Iedereen deed mee**

Wat deze activiteit extra bijzonder maakte, was de grote betrokkenheid van de deelnemers. Alle twintig deelnemers deden actief mee en beleefden zichtbaar plezier aan de muziek en beweging. Een mooi resultaat, mede dankzij de enthousiaste inzet van de stagiaires en de aantrekkingskracht van de activiteit.

**Samen plezier maken**

Deel de Dag Brakkenstein staat bekend om de warme, gezellige sfeer. Er is respect voor elkaar en oog voor wat iedereen kan. Dat was ook tijdens deze activiteit goed te zien. Deelnemers hielpen elkaar, kregen meer vertrouwen en bepaalden zelf hoe ze meededen. Ook de vrijwilligers deden enthousiast mee.

En het plezier was te merken. Er ontstonden mooie gesprekken en deelnemers maakten samen herinneringen. Na zes weken bleven vooral blije gezichten en een gevoel van trots achter.

Het enthousiasme was zelfs zo groot dat de activiteit nu regelmatig terugkomt. Ook op andere locaties van Deel de Dag wordt ermee gewerkt. “Het zijn de kleine momenten die het groots maken.”

**Ook meedoen?**

Bent u benieuwd welke activiteiten bij u in de buurt te vinden zijn? Neem een kijkje op sterkeroudere-nwerk.nl en ontdek wat er bij u past!

# De herfst: hoogseizoen bij Hulpdienst Nijmegen

**Als de herfst komt verkleuren niet alleen de bladeren aan de bomen. Ook de telefoon bij Hulpdienst Nijmegen staat dan ‘roodgloeiend’. Juist nu de dagen korter worden krijgen mensen meer behoefte aan gezelschap. Samen met iemand een kop koffiedrinken of een spelletje doen. Of juist naar buiten, op de fiets stappen of een boswandeling maken.**



Mensen die hierbij hulp nodig hebben, koppelt Hulpdienst Nijmegen aan vrijwilligers. Daarbij wordt altijd gezocht naar de juiste ‘klik’, gedeelde interesses, wensen en behoeften. Zo werkt het plezier twee kanten op.

**Door weer en wind**

Zo kan Maria, ondanks haar visuele handicap, samen met vrijwilligers genieten van het fietsen. En dat doen ze door weer en wind: “Als ik de frisse lucht en de wind voel, ben ik gelukkig. Het doet me goed om te bewegen, het verzet mijn zinnen en houdt me actief, gezond en vrolijk.”

Vrijwilliger Alex gaat graag bij mensen op bezoek voor een praatje. Ook hem doet het vrijwilligerswerk goed: “Theo kijkt er echt naar uit dat ik kom. Dat doe ik niet alleen voor hem, ik vind het zelf ook ontzettend leuk. Terwijl we verhalen en gebeurtenissen delen, vliegt de tijd. Als ik wegga, zie ik hem stralen.”

**Leerzaam**

Melissa komt uit Aruba. Voor haar is het vrijwilligerswerk ook leerzaam: “Ik help Angela erop uit te gaan: naar het winkelcentrum wandelen, koffiedrinken of een boodschap doen. Ondertussen vertelt zij mij veel over Nederland.”

Vraag je je af of vrijwilligerswerk ook iets voor jou kan zijn? Kijk dan op www.hulpdienstnijmegen.nl of bezoek de open inloop, iedere dinsdag tussen 10.00 en 11.00 uur op Groesbeekseweg 38, Nijmegen.

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