

MEEDOEN IN NIJMEGEN



Van Groot naar Beter: verhuizen met voorrang

Wordt het huis waarin je woont te groot? Wordt traplopen steeds lastiger? En zou je daarom wel naar een kleinere woning willen die beter bij jullie past? Dat kan met de regeling 'Van Groot naar Beter' van een aantal woningcorporaties.

Dankzij die regeling kun je eerder in aanmerking komen voor een woning op Entree als je een grotere woning vrijmaakt voor een kleinere met het voorrangslabel 'Van Groot naar Beter'. Op de website van Entree wordt met een oranje label aangegeven of een woning onder de regeling valt.

Voorwaarden

Er zijn wel wat voorwaarden verbonden aan de regeling. Zo moet je 55 jaar of ouder zijn en het huis dat je verlaat moet minimaal 3 slaapkamers hebben en ten minste 65 m² groot zijn. Ook moet de huurprijs 'sociaal' zijn. Als je hieraan voldoet kun je het voorrangslabel aanvragen bij je corporatie. Deelnemende corporaties zijn onder meer Woonwaarts, Portaal en Talis. Vraag naar de Verhuiscoach of de Doorstroommakelaar.

Verhuisadviseur

Sta je nog niet ingeschreven bij Entree (entree.nu) en vind je het moeilijk om daar een profiel

aan te maken voor wat je precies zoekt? Ga dan naar een Stip bij jou in de buurt (zie stipnijmegen.nl). Je kunt ook een beroep doen op een vrijwillige Verhuisadviseur van Sterker Ouderenwerk, zeker als je het sowieso moeilijk vindt om een verhuizing te organiseren. Kijk daarvoor op sterkerouderenwerk.nl/diensten/verhuisadvies.

Is het je gegeven om van een sociale huurwoning naar een koopwoning te kunnen verhuizen? Ook dan zijn er voorrangsmogelijkheden voor huizen die de corporaties in de verkoop doen. Vraag ernaar bij je corporatie.

Tip van de Stip: huurtoeslag en sporten

De Stips zijn er voor alle vragen. Lees onze tips of kom langs met je vraag.

Soepele regels huurtoeslag

Vanaf 1 januari zijn er nieuwe regels voor huurtoeslag. Meer mensen hebben er recht op. Er is geen maximale huurgrens meer. En de leeftijdsgrens voor de jongeren is verlaagd naar 21 jaar. Als je inkomen en je vermogen niet te hoog is, dan is het de moeite waard om een proefberekening te maken. Lees alles erover op toeslagen.nl/huurtoeslag.

Beginnen met sporten

Wil je meer gaan bewegen in het nieuwe jaar? Wil je weten waar je kan sporten in jouw wijk? Of misschien heb je een beperking en vraag je je af hoe je het beste kan beginnen met bewegen? De Buurtsportcoaches van de Gemeente Nijmegen zitten in iedere wijk. Neem contact op voor een gratis beweegadvies. Kijk op sport.nijmegen.nl en maak die sportieve start!

Extra inloop in Bottendaal

Nijmegen-Oost is een grote wijk. Daarom gaat Stip Oost experimenteren met een extra inloop. Sinds 7 januari is er drie maanden lang elke woensdag een spreekuur in wijkcentrum De Burghardt in Bottendaal. Je bent welkom op woensdag van 13:00 tot 15:00 uur aan de Burghardt van de Berghstraat 114. De openingstijden in de PH7-school blijven hetzelfde!

Stip Centrum op oude stek

Stip Centrum is weer helemaal terug op de oude locatie na de verbouwing. Kom langs dinsdag van 9:30 tot 12:00 uur en woensdag van 13:30 tot 16:00 uur in het Oude Weeshuis in de Benedenstad.

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.

Open over dementie: praat erover en zoek steun

Dementie komt steeds meer voor. In Nijmegen zijn nu ruim 2500 mensen met dementie, waarvan twee derde gewoon thuis woont. Over 25 jaar zijn dat er naar verwachting 5000. Veel mensen vinden het moeilijk om erover te praten. Schaamte, onzekerheid of angst voor reacties kunnen ervoor zorgen dat we stil blijven. Maar juist openheid maakt het verschil: voor de betrokkene zelf, voor de naaste en voor de omgeving.

Openheid levert veel op

Het is belangrijk om familie en vrienden te vertellen dat je dementie hebt. Kies hiervoor een goed moment, en een rustige plek zonder haast of afleiding. Vertel duidelijk en eerlijk dat je dementie hebt en hoe dit voor jou is. Het kan lastig zijn om het te vertellen maar het levert je uiteindelijk veel op.

- Begrip en steun: als mensen weten wat er speelt, begrijpen ze beter waarom je soms dingen vergeet of anders reageert. Dat voorkomt misverstanden en geeft rust.

- Samen oplossingen vinden: familie en vrienden kunnen je helpen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld door afspraken te onthouden of samen activiteiten te doen.
- Relaties behouden: openheid zorgt ervoor dat contacten niet verwateren. Mensen weten hoe

ze met je om kunnen gaan en blijven zich verbonden voelen.

- Vorbereiding op de toekomst: door erover te praten weten de mensen om je heen wat jij belangrijk vindt. Dat maakt het later makkelijker om samen beslissingen te nemen.

Steun geven

Heeft iemand in jouw omgeving dementie? Blijf in contact en bied hulp op een manier die past: een luisterend oor, praktische hulp of gewoon geduld. De ziekte verandert veel, maar niet alles. Blijf vooral de mens zien. Het is belangrijk dat we kijken naar wat iemand nog wél kan. Samen zorgen we voor een omgeving waarin niemand zich alleen voelt.

Meer informatie en tips

Kijk voor meer informatie en tips op www.dementie.nl of www.alzheimermer.nl. Of kijk op www.sterkerouderenwerk.nl/dementie.



(Foto: Pixabay, AI-gegenereerd)



Meedoen in de samenleving dankzij een Buddy

Als je een chronische of levensbedreigende ziekte hebt, is meedoen niet vanzelfsprekend. In het geval van een levensbedreigende ziekte kan er sprake zijn van overlijden. Ook dan is kwaliteit van leven belangrijk – en meedoen – misschien wel belangrijker dan ooit.

Sterker Buddyzorg ondersteunt mensen met een chronische of levensbedreigende ziekte, die problemen hebben met verliesverwerking, zingeving, isolement en eenzaamheid. Buddyzorg helpt mensen de kwaliteit van hun leven te verhogen en hun zelfredzaamheid te vergroten. Hoe dat gebeurt, verschilt per cliënt.

Emoties

Jij – of iemand in jouw omgeving – kan worstelen met emoties zoals angst, boosheid en verdriet door een chronische of levensbedreigende ziekte. Het kan moeilijk zijn om gevoelens met familie of vrienden te delen of er is geen netwerk om op terug te vallen. Daarnaast kunnen partner en familie ook ondersteuning nodig hebben.

In iedere situatie is ondersteuning door een Buddy prettig. Zo koppelde Sterker Buddyzorg heel snel een Buddy aan een meneer die binnen een korte periode zou overlijden. Zowel hij als zijn partner hebben ontzettend

veel steun aan hun Buddy gehad. Zingeving – ook in de laatste levensfase – is een onderwerp waar Buddy en cliënt zich mee bezighouden.

Informele zorg

Een ander voorbeeld laat zien dat Buddyzorg ook echt een bijdrage levert aan de zelfredzaamheid van mensen. Een dolgelukkige cliënt schrijft: “Ik kan je niet zeggen hoe blij ik ben met mijn Buddy! Door haar heb ik dingen zelf opgepakt en nu kan ik het weer alleen. Ik kan haar niet genoeg bedanken voor alles wat ze voor me betekend heeft.”

Dat is waar we het voor doen. Wekelijks, en voor maximaal een jaar, kan een Buddy informele zorg bieden. Meestal een aanvulling op professionele zorg en ook bedoeld om familie en vrienden te ontlasten.

Buddy's van Sterker Buddyzorg zijn vrijwilligers. De ondersteuning is kosteloos voor de cliënt. Meer informatie? Mail naar buddyzorg@sterker.nl.

10 jaar Housing First in Nijmegen: ‘Het begint met een woning’

Housing First Nijmegen vierde onlangs haar 10-jarig bestaan. In een interview vertelt Housing First over de speciale aanpak voor mensen met multiproblematiek die sociaaleconomische, psychosociale, gedrags- en/of verslavingsproblemen hebben. “Wat Housing First tot een succes maakt, is de volgorde van de stappen.”

Startpunt: een huis

“Housing First berust op verschillende grondbeginselen. De belangrijkste is dat we starten met een woning. De ervaring leert dat iedereen een rustige plek nodig heeft om zich te kunnen ontwikkelen. Je krijgt dus eerst een huis, en daarna volgt de rest. Daarbij bieden we begeleiding zolang dit nodig is. Het gaat echt om maatwerk zonder druk. De keuze en de regie blijft bij de cliënt. We merken echt dat dit werkt. Als je een huis hebt en je bent daar trots op, en je kunt vanwege je verslaving de huur niet betalen, dan komt de vraag vanzelf: hoe los ik dit op?”

Drie afspraken

“Krijgen mensen een huis toegewezen dan is dat een reguliere woning in een gewone buurt en niet bij een zorginstelling én de begeleiding is gericht op herstel, participatie en sociale integratie. In de praktijk hanteren we drie afspraken waar mensen zich aan moeten houden: huur betalen, geen overlast veroorzaken in de wijk en begeleiding accepteren, dus niet maanden niemand binnenlaten.”



(Foto: Kansfonds)

Passende woning

“Komt er een woning vrij, dan kijken we wie bij die woning past. Het gaat dan om mensen die op dat moment op straat leven of in de opvang zitten of op een andere manier niet passend gehuisvest zijn (zoals in een caravan of tijdelijk bij iemand op de bank). Er wordt snel geschakeld. We richten het huis samen met de nieu-

we bewoner in. Daarna gunnen we de bewoner even rust en kijken we hoe iemand landt, hoe iemand zich voelt. Meestal volgt daarna automatisch een hulpvraag.”

Zitten op je handen

“Housing First gaat over regulier wonen met vrij intensieve begeleiding. Het is een samenwerking tussen de

GGD (coördinator), de RIBW, IrisZorg en het Leger des Heils. We werken vanuit bemoeizorg en presentiebenedering: heel laagdrempelig. Het idee is dat mensen zelf in beweging komen zonder druk te ervaren. Wij noemen dit de kunst van het op je handen zitten. Je wacht op de hulpvraag en zorgt dat je direct kunt handelen.”

Aanpak die werkt

“Als iemand het twee jaar goed doet en de woningcorporatie besluit de woning op zijn of haar naam te zetten, dan is de poging geslaagd. In Nijmegen lukt dat bij gemiddeld 80% van de deelnemers sinds we tien jaar geleden met Housing First zijn gestart. We hebben nog nooit meegemaakt dat iemand na twee jaar een woning op naam kreeg en het daarna alsnog misging. Natuurlijk is er wel eens uitval, maar over het algemeen is het een bewezen en effectief werkende aanpak. En als het een keer niet lukt, doen we er alles aan om te voorkomen dat iemand weer op straat terechtkomt.”

Bestaanszekerheid voor kwetsbare inwoners

De Adviescommissie Jeugd-, Maatschappelijke opvang- en Gehandicaptenbeleid (JMG) vindt het belangrijk om zich in te zetten voor inwoners die het moeilijk hebben. In juli heeft de commissie een uitgebreid advies gegeven over de visie Financiële bestaanszekerheid 2026-2029 van de gemeente Nijmegen.

De commissie adviseerde om niet alleen te kijken naar een vaste inkomensgrens maar ook naar de hoeveelheid geld die mensen echt te besteden hebben. Dit is vooral belangrijk voor kwetsbare groepen, zoals werkende armen.

Besteedbaar inkomen

Wij zijn blij dat de gemeente dit advies wil volgen. In de aangepaste beleidsvisie staat dat Nijmegen wil werken aan een Maatschappelijk Meedoen Budget. Dit idee – van de gemeente Wageningen – betekent

dat de gemeente kijkt naar de persoonlijke situatie en het besteedbaar inkomen van inwoners. De gemeente wil dit budget stap voor stap invoeren, in de periode tot 2030.

Bij de uitvoering van beleid blijft de adviescommissie letten op kwetsbare groepen, zoals jongeren. Vooral jongeren tussen de 18 en 27 jaar kunnen te maken krijgen met onzekerheid over geld. Zij beginnen vaak met zelfstandig wonen en leven. Hun inkomen is vaak laag, bijvoorbeeld door flexibel werk of een combinatie

van werk en studie. Tegelijk worden vaste kosten, zoals huur en zorgverzekering, steeds hoger. Veel jongeren hebben nooit geleerd hoe ze met geld moeten omgaan, of groeien op in gezinnen met geldproblemen.

Les over geld

Jongeren hebben tijdig hulp op maat nodig. Dit begint met duidelijke informatie en les over geld, al vóór hun 18e verjaardag. Hulp moet bovendien makkelijk te vinden zijn als er problemen ontstaan. Jongeren hebben begeleiding nodig die past

bij hun leven, met aandacht voor opleiding, werk en toekomst.

Een snelle aanpak van schulden en een goede begeleiding van jongeren, bijvoorbeeld via het Jongeren Perspectief Fonds, kan voorkomen dat geldproblemen hun hele leven blijven beïnvloeden. Dit vraagt om blijvende aandacht van de gemeente én van ons als adviescommissie.

Meer informatie over deze adviescommissie van het college: www.jmgnijmegen.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 kun méédoen!

Zelfregiecentrum Nijmegen

Meer zelfkennis, zelfvertrouwen, eigen regie

Binnenkort starten bij ons de trainingen 'Mindfulness' en 'Jezelf presenteren'. Daarnaast kun je kiezen uit een breed aanbod van ontmoetingsactiviteiten of het volgen van een coachingstraject.

Mindfulness

Wil je voluit leven? Meer plezier uit het leven halen? Met mindfulness kun je beter voor jezelf zorgen, dankzij rust en balans. Je leert stresssignalen en gedragspatronen te herkennen, kunt grenzen bewaken, keuzes maken en bewust communiceren.

Trainster José: 'Mindfulness hielp mij beter om te gaan met moeilijkheden, meer rust en kalmte te ervaren en om het mooie en het goede van het leven te zien. *Data:* 6, 13 & 27 februari, 6, 13, 27 maart, 3 & 10 april 13.30 -15.30 uur; kosten € 40,-.

Jezelf presenteren

Door je meer bewust te worden van verschillende mogelijkheden, kun je kiezen hoe je je jezelf presenteert. Omgaan met verlegenheid, je grenzen aangeven of het voeren



van een sollicitatiegesprek: jouw vraag staat centraal. Voor iedereen die zich sterker wil voelen in contact met anderen.

Deelnemer Henrike: "Ik voel me veel vrijer in sociale situaties." *Data:* maandag 2, 9, 16, 23 en 30 maart, 14.00 – 16.00 uur; kosten: € 20,-.

Aanmelding of vragen: secretariaat@zrcn.nl, 024-7511120, www.zrcn.nl, [www.facebook.com /zelfregiecentrumnijmegen](https://www.facebook.com/zelfregiecentrumnijmegen).

Zorgen over je kind? Buurteams Jeugd en Gezin staat voor je klaar

Als je je zorgen maakt over je kind kan het lastig zijn om te weten waar je de juiste hulp kunt vinden. Het kan moeilijk zijn om te praten over de problemen die je ervaart. Zoals Eva zei: 'Ik schaamde me en was bang voor een oordeel, dat weerhield me ervan om hulp te zoeken.' Weet dat je terecht kunt bij Buurteams Jeugd en Gezin. De gezinswerkers staan klaar om jou en je gezin te ondersteunen.

'Geen oordeel alleen begrip'

De gezinswerkers spreken regelmatig met je af. Op deze manier leer je elkaar beter kennen. Stefan vertelt dat hij het lastig vond dat er 'vreemden' in huis kwamen: "Ik dacht dat we te horen zouden krijgen wat we allemaal verkeerd deden. Maar er was geen oordeel, alleen begrip. Dat gaf vertrouwen." Dit maakt het steeds makkelijker om je zorgen te delen en zo krijgt de gezinswerker een goed beeld van wat jullie als gezin zelf kunnen en waar nog ondersteuning nodig is. Zo kun je samen met de gezinswerkers werken aan oplossingen.

Eigen kracht

Het Buurteam Jeugd en Gezin vindt het belangrijk om de eigen kracht



(Foto: Patricia Rehe)

van het gezin te versterken. Dit kan bijvoorbeeld door hulp dichtbij te zoeken. Mensen uit je netwerk staan vaak dicht bij je en kunnen je

daardoor goed ondersteunen. Bij Buurteams Jeugd en Gezin zijn wij ervan overtuigd dat jij de expert bent over je eigen leven en gezins-

situatie. We vinden het belangrijk dat je zelf de regie houdt hierover. De gezinswerkers nemen je probleem dan ook niet over. Ze maken samen met jou en je gezin doelen en werken toe naar jouw gewenste situatie. De hulp stopt wanneer jullie zelf weer verder kunnen. Bij Eva en Stefan richtten de gezinswerkers zich bijvoorbeeld niet alleen op de kinderen, maar vooral op hen als ouders. Eva vertelt hoe het steeds beter ging met de kinderen doordat zij, als ouders, beter gingen communiceren.

Heb jij hulp nodig? Kijk op www.buurteamsjeugdengезin.nl voor hulp bij jou in de buurt. Ook zijn we te vinden op LinkedIn en Instagram: [@buurteamsjeugdengезin](https://www.facebook.com/buurteamsjeugdengезin).