

MEEDOEN IN NIJMEGEN



Lekker buiten werken in een buurtmoestuin. (Foto: Van Tuin tot Bord – Yulia Mulino)

Lekker wroeten in de grond dankzij de buurtmoestuin

Op mooie lentedagen begint het bij veel mensen te kriebelen: ze willen de tuin in! Vaak om gezonde groenten te laten groeien. Maar wat als je geen (moes)tuin hebt? Er zijn verschillende buurtinitiatieven waaraan je mee kunt doen. Het is nog hartstikke gezellig ook!

In een buurtmoestuin kun je soms op een individueel landje werken maar je kunt er ook voor kiezen om in een gezamenlijke moestuin aan de slag te gaan. Je leert van elkaar en doet waardevolle sociale contacten op. Als je slechter ter been bent, of moeite hebt met bukken, kun je mogelijk ook zittend of staand tuinieren in verhoogde bakken. Of anders kun je 'vriend'

van een tuin worden, komen wanneer het jou uitkomt en misschien fruit of kruiden plukken. De contributies zijn over het algemeen laag.

Kijk bijvoorbeeld eens op www.bottendaal.nl/buurtmoestuin-bottendaal of op www.buurtmoestuin-hatert.nl.

Van Tuin tot Bord

Van Tuin tot Bord is een initiatief waaronder nog eens vier buurtmoestuinen vallen. Het zijn De Klokkentoren (in de Muntenbuurt), de Groene Schakel (Grootstal), de Broederij in Lindenholt en de Groene Tol tussen Tolhuis en de Meijhorst. Naast de buurtmoestuinen kent Van Tuin tot Bord vier

kookgroepen die gezonde maaltijden bereiden met de groenten en kruiden uit de eigen wijk. Misschien een goed alternatief als werken in een tuin iets te zwaar is? En dan zijn er ook nog vier Buurtrestaurants waarin je voor 8 euro geniet van zo'n maaltijd. Alle info vind je op www.vantuintotbord.nl.

Een buurtmoestuin starten

Wil je zelf een buurtmoestuin? Neem contact op met de opbouwwerker in je buurt. Mail daarvoor met bindkracht10.nl/opbouwwerk. Of ga naar www.nijmegen.nl (zoekterm 'buurtmoestuin') en vind allerlei info over het onderwerp en een overzicht van wijkregisseurs die je kunnen helpen.

Tip van de Stip: aangifte en kwijtschelding

Heb je een brief gekregen dat je aangifte moet doen? Dat moet vóór 1 mei.

Aangifte doen

Je kan zelf aangifte doen op belastingdienst.nl. Wil je het liever niet alleen doen? Je kan hulp krijgen bij het steunpunt van de Belastingdienst of de sociaal raadslieden. Kijk daarvoor op nijmegen.nl of bel 14024. Als je lid bent helpt de vak- of ouderenbond ook. Of je kan een afspraak maken bij de Stip bij jou in de buurt.

Uitstel aanvragen

Lukt het niet om voor 1 mei aangifte te doen? Vraag dan uitstel aan! Bel naar nummer 0800-0543. Zorg dat je je BSN-nummer klaar hebt liggen. Dat vind je op je aangiftebrief. Het staat ook op je paspoort, rijbewijs of identiteitsbewijs.

Kwijtschelding bsr

Heb je ook een brief gekregen van de BSR dat je waterschapsbelasting moet betalen? Heb je een laag inkomen? Dan kan je in aanmerking komen voor kwijtschelding. Vraag het zelf aan op www.bsr.nl. Je moet inloggen met DigiD. Kom je er niet uit? Kom langs bij de Stip.

Stip voor al je vragen

Hulp nodig of heb je een andere vraag? Kom langs bij de Stip. Kijk op stipnijmegen.nl voor een locatie bij jou in de buurt. Of bel op werkdagen van negen tot vijf met je vraag naar de Stip-lijn op 024-3502000.



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

MEEDOEN IN NIJMEGEN

Meedoen in Nijmegen wordt gemaakt door: Adviescommissie JMG, Bibliotheek Gelderland Zuid, Bindkracht10, Buurteams 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.



Cursus Wees lief voor Jezelf

Goed voor jezelf zorgen is belangrijk. Maar het is niet altijd gemakkelijk. Zeker wanneer het leven vol zit: werkdruk, zorgen voor kinderen, geld-stress of andere veranderingen. Maar juist op die momenten is goede zelfzorg het meest nodig.

Lotte Zekhuis, coördinator van Stip Midden en collega welzijnscoaches van Bindkracht10 ziet het steeds vaker: “Mensen die stress hebben, klachten krijgen en er dan een tijd mee rondlopen. Terwijl die klachten goed voorkomen hadden kunnen worden. Als ik dan vraag wat ze doen om zich goed te blijven voelen krijg ik vaak terug: ‘maar wat is dan goede zelfzorg en waar begin je?’

Tips en handvatten

Om bewoners daarbij te helpen is de cursus ‘Wees lief voor jezelf’ ontstaan. Hierin wordt aandacht besteed aan verschillende gebieden die bijdragen aan welzijn. Specialisten, zoals een BuurtSport-Coach, een medewerker van Pro Persona en een diëtist, geven prak-

tische tips waar bewoners iets mee kunnen.

Lotte: “Het ligt vaak niet aan één ding waardoor je je niet goed voelt. Juist door aandacht te besteden aan verschillende gebieden voelen mensen zich snel beter.”

5 bijeenkomsten in ‘t Hert

De bijeenkomsten duren twee uur en zijn in het wijkcentrum ‘t Hert in Nijmegen-Midden. De groep komt vijf keer samen. Deelname is gratis. De cursus is voor iedereen die hier hulp bij kan gebruiken en wil investeren in zichzelf. Wil jij ook wat liever zijn voor jezelf? Schrijf jezelf in voor 25 april door te mailen naar: lotte.zekhuis@bindkracht10.nl. Voor meer info en data: bindkracht10.nl/evenementen.

Samen actief en gezellig in de wijk

Even de deur uit. Een praatje maken. Samen lachen of genieten van een goede maaltijd. Voor veel ouderen in Nijmegen is dat heel belangrijk. Sterker biedt hiervoor veel mogelijkheden, in verschillende wijken in de stad, met activiteiten die bij u passen

Er zijn verschillende activiteiten in de wijk. U kiest zelf waar u aan mee wilt doen. Wat vindt u leuk? Waar krijgt u energie van? In Nijmegen bestaan diverse ontmoetgroepen en activiteiten. Bijvoorbeeld een fotografieclub in Neerbosch-Oost en een Arabisch sprekende vrouwengroep in Dukenburg.

Samen eten in de wijk

Momenteel kunt u bij ons eten in onze wijkrestaurants: De Toermalijn aan de Jadestraat en De Blikvanger aan de Rentmeesterhof. Hier kunt u, tegen een kleine bijdrage, met andere buurtbewoners genieten van een gezond driegangendiner. Samen met een cateraar zorgen we voor lekker eten. Samen eten brengt mensen bij elkaar. Het is een fijne manier om anderen te ontmoeten en bij te praten.

- “Het is fijn om even niet zelf te hoeven koken en gewoon te genieten van een gezonde maaltijd met goed gezelschap.”

Een fijne daginvulling

Ouderen die behoefte hebben aan structuur, gezelligheid en wat extra hulp zijn welkom van 10.00 tot 15.00 uur. Er is elke dag een programma met verschillende activiteiten. Maar het gaat vooral om samen zijn in een prettige en veilige omgeving. Iedereen doet mee op zijn eigen tempo.

Meedoen?

Bent u nieuwsgierig geworden? U bent van harte welkom om eens binnen te lopen. En wilt u meer weten over wat er in uw wijk mogelijk is? Neem gerust contact met ons op. We helpen u graag verder en denken met u mee.

Sterker Ouderenwerk, e-mail: ouderenwerk@sterker.nl, tel.: 088-0017121.



‘Nu kan ik praten over wat ik voel’

Meike (10 jaar) is een stoere, creatieve meid. Ze spreekt graag af met vrienden en houdt van haken en knutselen. Haar ouders zijn gescheiden en ze woont met haar moeder en oudere broer in Nijmegen. Wanneer er in de buurt steeds meer overlast ontstaat, wordt er op een avond zelfs een steen door deruit gegooid terwijl Meike op de bank ligt. Vanaf dat moment voelt thuis niet altijd meer veilig.

Als ik samen met gezinswerker Erik bij de school sta, komt een meisje met een Appelpop-shirt enthousiast op ons afgerend. Ze begroet Erik vrolijk en stelt zich ook meteen aan mij voor. Onderweg naar huis vertelt ze trots dat ze het shirt kreeg toen ze met haar vader naar het festival ging. Thuis doet haar moeder Sara open, terwijl twee blaffende honden ons welkom heten.

Creatief als uitlaatklep

Aan de eettafel laat Meike een mandje met zelfgemaakte armbandjes zien. Creatief bezig zijn helpt haar. “Als ik iets maak, denk ik even nergens aan”, zegt ze. Zo komen we vanzelf op de ondersteuning van Buurteams Jeugd en Gezin.

De gezinswerkers kwamen eerst voor haar broer. Tijdens die bezoeken viel op dat Meike zich soms terugtrok,



(Foto: Patricia Rehe)

vooral wanneer iemand naar haar omgaan met mijn gevoel”, vertelt ze. gevoelens vroeg. “Ik moest anders

“Maar ik wist niet hoe.”

Stap voor stap vertrouwen

In het begin vond ze de gesprekken spannend. Daarom ging het eerst vooral over wie ze is en wat ze leuk vindt. Langzaam groeide het vertrouwen en vond ze het juist fijn dat ze ook voor haar kwamen. “Ik vroeg zelfs aan mama: wanneer komen ze weer?”

Leren praten over gevoel

Met speltherapie en gesprekken leerde Meike stap voor stap woorden te geven aan wat ze voelt. Erik zag haar groeien. “Meike is stoer en tegelijk gevoelig. Ze werkt hard om te vertellen wat er in haar omgaat.”

Dat lukt inmiddels steeds beter. “Nu kan ik praten over wat ik voel”, zegt Meike. “En dat lucht op.”

Esther Hijlkema, Buurteams Jeugd en Gezin

Eenzaamheid in de wijk?

Een tijdje geleden dronk ik koffie met een veel oudere meneer. We praatten over van alles en nog wat. Opeens zei hij: “Als ik thuiskom, is er niemand. Toen mijn vrouw nog leefde kregen we veel bezoek. Nu komt er niemand meer.” Ik werd er stil van, niet omdat ik het voor de eerste keer hoorde, maar omdat ik het vaker heb gehoord.

U heeft het zeker ook wel gehoord. Statistieken geven aan dat 46% van de volwassen Nederlanders enige vorm van eenzaamheid voelt. Eenzaamheid is niet alleen een probleem van ouderen, ook jongeren worstelen ermee.

Vragen

De term eenzaamheid is ruim en roept een aantal vragen op. Waar zou het aan liggen? Zijn mannen eenzamer dan vrouwen? Zijn vrouwen meer sociaal vaardig en redden ze zich beter als de partner overlijdt? Kunnen we eenzaamheid vóór zijn? Is het een individueel of een collectief probleem? Moet het probleem eenzaamheid verwerkt worden in gemeentelijk beleid?

Als eerste, wat kunnen we zelf? In ieder geval niet denken ‘dat overkomt mij niet’. Voorbereiden, ja! Bereid je niet zozeer voor op waar de zorghulp vandaan moet komen, maar eerst en vooral op dat wat de overheid niet kan bieden. Kijk eens een keer naar je sociale netwerk en bespreek het onderwerp alleen zijn – je alleen voelen. Neem deel aan een voorzorgcirkel en bespreek wat je voor elkaar zou kunnen betekenen.

Straatapp

Durf te vragen. Denk aan een straatapp. In je netwerk, al of niet met Google, kom je vanzelf op de hoogte van wat organisaties en wijk-

centra te bieden hebben voor ouderen en andere kwetsbare personen. Sterker sociaal werk biedt bijvoorbeeld dagbesteding voor ouderen aan. Maar beter nog: zoek zelf op tijd een groep ‘gelijkgestemden’ en investeer daarin.

Als laatste, wat kan de gemeente doen? In ieder geval kan die het welzijnswerk blijven faciliteren en monitoren. Is dit ook passend voor deze generatie senioren of moet het aangepast of vernieuwd worden? Er is in ieder geval aandacht voor verbetering van het ecosysteem van de buurt en de sociale situatie van iemand via het project Sociaal arrangeren

Interactie

Eenzaamheid vergt een aanpak vanuit de directe, dagelijkse omgeving. Wordt de wijk het verzorgingshuis van de toekomst? Interactie binnen de wijken is cruciaal om eenzaamheid te verzachten. Naar elkaar omkijken binnen de wijk is en blijft een belangrijke pijler van onze samenleving.

Fazilet Yürün, Seniorenraad Nijmegen

Interesse in ons advieswerk voor het college? Ga dan naar www.seniorenraadnijmegen.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 kunt méédoen!

Zelfregiecentrum Nijmegen

Coaches denken mee over jouw zelfregievraag

Wil jij meer inzicht in je situatie? Wens je meer sociale contacten? Of heb je behoefte aan een luisterend oor? Ervaren coaches denken graag met je mee over jouw zelfregievraag. Dat doen zij vanuit verschillende invalshoeken.

We bieden dus de kans om één op één in gesprek te gaan met een coach. Uitgangspunt daarbij is een vraag die je hebt, om meer regie over je leven te krijgen.

Algemene coaching

Aan de hand van jouw concrete vraag stimuleren we meer zelfkennis, meer zelfvertrouwen, meer zelfregie. Ook als je nog niet goed weet wat je wilt gaan doen.

Loopbaancoaching

Samen met de loopbaancoach ontdek je waar jij goed in bent, wat je drijfveren zijn en hoe je je daginvulling vorm kunt geven. Ook kunnen we meedenken over hoe je de draad weer oppakt, bijvoorbeeld na een burn-out.

Omgaan met stress

Voor iedereen die op een andere manier wil leren omgaan met stress. De coach geeft graag haar ruime kennis en ervaring rondom dit onderwerp door en maakt hierbij gebruik van gesprek, mindfulness, beweging en zenuwstelselregulering.

Bijzonder brein?

Heb jij de kwaliteiten en de belemmeringen van een neurodivers brein? Raak je ook soms overprikkeld? Onze ervaringsdeskundige coach biedt herkenning, denkt mee en kan je handvatten geven om meer grip op jouw situatie te krijgen.



Natuurcoaching

Je komt met behulp van symbolen uit de natuur makkelijk tot de kern van je vraag. We starten met een mindfulness oefening en wandelen door het bos of de uiterwaarden. Je wandelt en staat stil. Het gaat om een traject van vijf wandelingen van 1,5 uur.

Stemming in balans

Vind jij het ook zo ingewikkeld om een evenwichtige stemming te creëren en te behouden? Tijdens wekelijkse bijeenkomsten word jij je meer bewust van de (eerste) signalen dat je stemming omslaat en wat je daaraan kan doen via mindfulness, gesprek en opdrachten.

Contact

Zelfregiecentrum organiseert ontmoeting, training en coaching. Daarnaast denken we mee over een Nijmegen waar iedereen kan meedoen. Informatie & aanmelding: secretariaat@zrcn.nl, 024-7511120, www.zrcn.nl. Kosten per coachingsgesprek: 4 euro.

Nieuw woon-zorgcomplex voor Driestroom aan de Planetenstraat

Aan de Planetenstraat in Nijmegen bouwt Driestroom - samen met woningcorporatie Talis en Giesbers Ontwikkelen en Bouwen - een nieuw woon-zorgcomplex. Het oude gebouw maakt plaats voor een toekomstbestendige voorziening.

Eind januari werd een bijzondere mijlpaal bereikt: het hoogste punt van de nieuwbouw. Dit feestelijke moment werd samen gevierd met toekomstige bewoners, omwonenden en betrokken partners.

Beschermd wonen

Het nieuwe woon-zorgcomplex komt op de bestaande locatie in de wijk Hees. In het nieuwe complex komen 50 studio's voor beschermd wonen. Daarnaast worden er op de begane grond ruimtes ingericht voor dagbesteding. Ook komen er vier studio's voor mensen die graag zelfstandig willen wonen, maar het prettig vinden dat zorg en ondersteuning dichtbij zijn.

Bij de ontwikkeling en bouw van het complex is veel aandacht voor duurzaamheid en circulariteit. Er is bewust gekozen voor oplossingen die bijdragen aan een toekomstbestendig gebouw en een efficiënte zorg-

omgeving. Zo ontstaat een plek die niet alleen prettig is om te wonen en te werken, maar ook rekening houdt met de toekomst.

Midden in de wijk

Samen met partners werkt Driestroom aan een (woon)plek waar mensen met een ondersteuningsvraag zich thuis kunnen voelen en onderdeel blijven van de samenleving.

Met het bereiken van het hoogste punt komt de realisatie van het nieuwe woon-zorgcomplex weer een stap dichterbij. Straks ontstaat aan de Planetenstraat een plek waar wonen, zorg en ontmoeting samenkomen, midden in de wijk.

Benieuwd naar de mogelijkheden om bij Driestroom te wonen? Neem contact met ons op via driestroom-incontact@driestroom.nl of bel 0481-375555.



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