



(Foto: Marcel Krijgsman)

Digitaalrijk in je Wijk: hulp bij digitale zaken

Wil je meer leren over je smartphone, tablet of computer? Heb je vragen over apps, online bankieren of e-mailen? Bibliotheek Gelderland Zuid helpt je op weg. De bibliotheek organiseert gratis inloopenuren, cursussen en workshops over digitale onderwerpen - gewoon in jouw eigen wijk in Nijmegen.

De bibliotheek wil graag dat iedereen de kans krijgt om digitale vaardigheden te ontwikkelen en zelfstandig zaken online te regelen. Ze werkt hiervoor samen met lokale partners zoals Forte Welzijn, Bindkracht I0 en seniorenverenigingen.

Open inloop Digitaal Café
Het Digitaal Café is een inlooppreekuur waar je terecht kunt met vragen over digitale apparaten en internet. Wekelijks in Wijkcentrum Dukenburg (dinsdagen van 13.30 tot 16.00 uur) en in Vijkatelier Lindenholt (woensdagen van 13.30 tot 16.00 uur). Vrijwilligers helpen je persoonlijk verder. Je hoeft geen afspraak te maken. Een te-

.....

Helpen vanuit je eigen ervaring

BindkrachtI0 vindt het belangrijk om naast mensen te staan. Dat begint met goed begrijpen wat er speelt. Daarom werken zij met ervaringsdeskundigen.

Hulp bij geldzaken

Bij Hulp bij Geldzaken werken Bas en Vinanda als ervaringsdeskundigen. Zij hadden eerder zelf financiële problemen. Nu bieden zij vanuit persoonlijke ervaring praktische tips en emotionele steun. Bas zegt daarover: “Terugkijkend op mijn traject, had het sneller gekund. Toen ik zelf kennis maakte met ervaringsdeskundigheid, veranderde dat. Dat contact was zo veilig. Ik voelde emotionele steun en kon mijn vragen stellen aan iemand die hetzelfde had meegemaakt.”

Ook als je twijfelt

Vaak twijfelen mensen of ze hulp willen. Ze zijn bang voor de gevolgen ervan. Ervaringsdeskundigen zijn dan een makkelijke eerste stap. Vinanda: “Het kan fijn zijn om iemand te spreken die hetzelfde heeft meegemaakt. Dat voelt veilig en vertrouwd. Wij weten hoe trajecten in elkaar zitten. We oordelen niet, we bieden een luisterend oor. Als het nodig is, gaan we mee naar afspraken met instanties.”

Bij Bindkracht I0

BindkrachtI0 werkt binnen alle werksoorten met ervaringsdeskundigen. Ze zijn opge-

vreden deelnemer: “Hier heb ik het gevoel dat vragen niet dom zijn.”

Beginnerscursus telefoon/tablet
In Wijkcentrum Titus Brandsma in Nijmegen-West en Wijkcentrum De Schakel in Grootstal vindt vanaf september een telefoon- en tabletcursus voor beginners plaats. In acht bijeenkomsten leer je stap voor stap hoe je jouw apparaat gebruikt. In een klein en gezellig groepje oefen je met je telefooninstellingen, Whatsapp, routes plannen, mobiel bankieren en meer. In Wijkcentrum Titus Brandsma (Tweede Oude Heselaan 386) is de eerste les op maandag 8 september van 13.30 tot 15.00 uur, in Wijkcentrum De Schakel (Archimedesstraat 9) op dinsdag 9 september van 10.00 tot 11.30 uur. “Ik durfde eerst geen bank-app te gebruiken. Nu well!”, aldus een vorige deelnemer.

Aanmelden/meer informatie
Mail naar digitaalrijk@obgz.nl of bel Lonneke van de bibliotheek via 06–59810644. Aanmelden voor de beginnerscursus is verplicht..

Buurtteams Jeugd en Gezin: ook op jouw school

Wist je dat het Buurtteam Jeugd en Gezin op de meeste basisscholen en middelbare scholen in Nijmegen actief is? Dat is fijn, want als er zorgen zijn om een kind, is het belangrijk dat je snel met iemand kunt overleggen. Iemand die meedenkt, adviseert en helpt bij het vinden van passende ondersteuning bij bijvoorbeeld vragen over opgroeien, opvoeden of belemmeringen in de persoonlijke ontwikkeling.

Belangrijke samenwerking

Kinderen brengen een groot deel van hun dag op school door. Als er thuis of op school iets speelt, heeft dat invloed op hoe een kind zich voelt en ontwikkelt. Daarom vinden we het belangrijk dat de ondersteuning thuis en op school goed op elkaar aansluit.

Wat we willen bereiken:

- kinderen en ouders krijgen hulp die écht bij hen past;
- problemen worden vroeg gesignaleerd, waardoor erger voorkomen kan worden;
- ouders en jongeren voelen zich gezien, gehoord en serieus genomen.

Hoe werken we samen

Als ouders of jongeren een vraag hebben, kijkt de school wat zij zelf al kan doen. Die kan altijd de gezinswerker van Buurtteams Jeugd en Gezin benaderen voor aanvullend advies. Elke school werkt in principe samen met twee gezinswerkers van het Buurtteam. Zij zijn wekelijks een paar uur beschikbaar voor vragen op school. Samen met ouders, de jongere en de school kijken we wat er speelt en wat er nodig is.

Buurtteam is er voor jou

Je staat er niet alleen voor. Loop je ergens tegenaan? Of merk je dat het thuis of op



(Foto: Patricia Rehe)

school niet lekker loopt? Wij denken graag met je mee.

Meer weten? Kijk op: www.buurtteams-jeugdengezin.nl of volg ons op Instagram: [@buurtteamsjeugdengezin](https://www.instagram.com/buurtteamsjeugdengezin).

Zelfregiecentrum Nijmegen

Open Huis Zelfregiecentrum op 11 september

Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor iedereen die meer grip op het leven wenst. Je kunt bij ons via allerlei activiteiten anderen ontmoeten, een training volgen of in gesprek gaan met een coach. Wees welkom bij het Open Huis op donderdag 11 september tussen 14.00 en 18.00 uur.

Je kunt tijdens het Open Huis deelnemen aan workshops en de informatiemarkt ‘Groei en bloei’ bezoeken.

Workshops

- Om 15.00 uur nodigt Anнемieke je uit voor de **Zelfregieroute**. Hierin maak je kennis met enkele aspecten van onze coaching.
- Om 15.45 uur laten Bianca en Birgit je kennis maken met de training ‘**Je zelf presenteren**’. Je werkt in deze training bij voorbeeld aan omgaan met verlegenheid, je grenzen aangeven of het voeren van een sollicitatiegesprek.
- Om 16.30 uur geven Lianne en Laurian een inijkje in de training ‘**Creatief omgaan met levend verlies**’. Door middel van creatieve vormen kun je uiting geven aan verlies.
- Om 17.15 uur kun je naar de workshop ‘**De kracht van een bijzonder brein**’ van Hester en Henrike. Neurodiversiteit is een kleurrijk palet aan manieren van denken, leren, communiceren, werken en handelen. Het gaat niet alleen over men-

sen met een label, zoals AD(H)D, ASS of hoog-sensitiviteit. In deze workshop leer je jouw brein beter kennen. Ieder brein is uniek.

Rondneuzen

Op onze ‘Groei en Bloei-markt’ ontdek je wie we zijn en wat we doen. Je kunt in gesprek met onze medewerkers en een indruk krijgen van wat wij voor jou kunnen betekenen. Ook zijn er verschillende mogelijkheden om als vrijwilliger bij ons aan de slag te gaan. Jouw wensen staan daarbij centraal.

Inclusieve samenleving

Om mee te kunnen doen heb je soms net andere voorzieningen nodig, bijvoorbeeld omdat je een beperking hebt. Daarom geven wij de gemeente en instellingen advies over een toegankelijke stad en over goede voorzieningen voor mensen met een beperking of kwetsbaarheid. Want als je gewoon kunt meedoen, zit je beter in je vel en ervaar je meer grip op je leven. Via gastlessen aan scholieren en studenten dragen we ook bij aan bewustwording hierover.

Ben je benieuwd geworden? We ontmoeten je graag op 11 september! Ons adres is Sint Jorisstraat 72 in Nijmegen, dat is tegenover het Hunnerpark.

Voor meer informatie: www.zrcn.nl, secretariaat@zrcn.nl of 024-7511120.

MEEDOEN IN NIJMEGEN



Verbreed je horizon met een cursus of een training!

Gitaarles nemen? Dat kan in De Lindenberg.

De lange zomer kruipt naar het einde. Wat zijn jouw plannen voor de rest van het jaar? Mocht je er de tijd voor hebben: je kunt in Nijmegen talloze cursussen en trainingen volgen of deelnemen aan activiteiten. Komende maand beginnen er al veel, maar ook in de maanden erna kun je vaak nog instromen. Laag inkomen? Maak gebruik van de Meedoenregeling!

De Opstap

Van yoga tot fotografie, van Portugees tot kunstgeschiedenis en van salsadansen tot het maken van een digitaal fotoboek... Bij cursuscentrum De Opstap kun je terecht voor enorm veel cursussen, trainingen en workshops. Ze vinden plaats

door heel Nijmegen en Lent. Mocht je dit nog op tijd lezen: op zaterdag 30 en zondag 31 augustus verzorgt De Opstap proeflessen in de Ark van Oost aan de Cipresstraat 154 in Nijmegen. Deelname kost 5 euro. Kijk hier voor meer informatie: www.deopstap-nijmegen.nl/proeflessen.

Meedoenregeling

Als je een laag inkomen hebt, kun je als volwassene gebruikmaken van de Meedoenregeling voor cursussen bij De Opstap en in De Lindenberg. Je krijgt dan maximaal € 150,- voor een cursus of activiteit naar keuze. Je mag het tegoed van € 150,- aan meer dan 1 activiteit uitgeven. De regeling is aan te vragen tot en met 31 december 2025. Kijk op www.nijmegen.nl en zoek op ‘Meedoenregeling’. Of ga naar een Stip, daar helpen ze je graag. Gaat je kind op les in De Lindenberg? Dan kan de Stichting Leergeld je wellicht helpen om de kosten te betalen. Ga daarvoor naar www.leergeldnijmegen.nl.

Aanbod groepen Ixta Noa Nijmegen

Bij Ixta Noa Nijmegen kun je niet alleen terecht voor de inloop of andere activiteiten, maar ook deelnemen aan verschillende groepen waar je lotgenoten vindt en samen werkt aan grip op je kwetsbaarheid en herstel. De groepsbegeleiders zijn ervaringsdeskundigen die, net zoals de groepsdeelnemers, herkenning kunnen bieden en zorgen voor een veilige sfeer in de groep.

De groepen draaien in cyclussen van 8 weken waarin je bij elke nieuwe cyclus kunt in- of uitstromen. Je kunt je aanmelden via www.ixtanoa.nl/aanmelden waarna je wordt uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met de groepsbegeleiders.

We lichten graag enkele groepen uit die we op het moment aanbieden.

- Supportgroep LHBTQI+.** Ben je onderdeel van de LHBTQI+ gemeenschap en ben je psychisch kwetsbaar? In het Praktijkhuis van Ixta Noa Nijmegen zijn elke week bijeenkomsten van een lotgenotengroep waar je met gelijkgestemden over afwisselende thema’s kunt praten. Elke zaterdag van 10.00-12.00 uur.
- Herstelgroep Ixta Sterk.** Wil jij werken aan een doel of heb je behoefte om iets helder te krijgen? Dan is de Ixta Sterk misschien iets voor jou! In 8 weken ga je aan de slag in een fijne groepssetting gebaseerd op het positieve gezondheidsmodel, een instrument om breder naar je gezondheid te kijken. Een aantal keren



(Foto: The Creators Hub - Sanne Marchellis)

per jaar op vrijdagmiddagen in een cyclus van 8 weken.

- Supportgroep verslavingen.** Deze groep richt zich op mensen die een nabehandeling hebben gehad maar merken dat ze vastlopen in bepaalde oude patronen. De focus van deze groep ligt dan ook niet op het abstinente blijven maar op de onderliggende gedragspatronen. Aan de hand van persoonlijke doelen en het bespreken van relevante thema’s

streven we er samen naar om je op weg te helpen naar voortgaand herstel. Elke donderdag van 19.00-21.00 uur.

We bieden ook groepen aan gericht op eetstoornissen en depressie. Kijk voor meer informatie op www.ixtanoa.nl of [Facebook/IxtaNoaNijmegen](https://www.facebook.com/IxtaNoaNijmegen) of [Instagram/IxtaNoaNijmegen](https://www.instagram.com/IxtaNoaNijmegen). Heb je vragen? Mail dan naar nijmegen@ixtanoa.nl.

Laat die brief niet liggen

De vakantie is voorbij, alle scholen zijn weer begonnen. Misschien is het voor jou ook tijd om dat formulier in te vullen. Of heb je een vraag over een brief die al een tijdje op tafel ligt? De Stips helpen je erbij!

Alle Stips weer open

De afgelopen weken hebben veel mensen van de Stips ook vrij gehad. Je kon wel altijd ergens je vraag stellen. Ook waren er weer veel trainingen voor de vrijwilligers. Alle Stips zijn nu weer open op hun normale tijden. Kijk op stipnijmegen.nl waar dat bij jou in de buurt is. Kom langs met je vraag!

Laag inkomen

Wist je dat bijzondere bijstand er voor iedereen is? Veel mensen denken dat alleen mensen met een uitke-

ring hier gebruik van kunnen maken. Maar heb jij een laag inkomen uit werk? Ook dan kun je bijzondere bijstand aanvragen voor noodzakelijke kosten. Regel het zelf op nijmegen.nl/bijzonderebijstand. Kom je er niet uit? Kom naar de Stip!

Altijd het eerste nieuws
Wil je altijd als eerste het nieuws van de Stips krijgen?

En tips krijgen over wat er te doen is? Abonneer je dan op onze nieuwsbrief! Geef je mailadres hier door: stipnijmegen.nl/nieuwsbrief.

De stem van armoede en ouder worden in Nijmegen

U verdient het om te bestaan: mét schoon drinkwater, gezond voedsel, huisvesting, kleding en gezondheid (bestaanszekerheid & primaire levensbehoefte). Landelijk is de overheid er verantwoordelijk voor dat Nederlanders niet door de inkomensbodem zakken. Hoe regelen we dat in Nijmegen? De stad wil gelijke kansen voor iedereen. Met dit artikel willen we prikkelen, zodat er meer bewustzijn en gericht actie komt om armoede te bestrijden.

Want armoede is van ons allemaal en armoede is onnodig! Ruim een miljoen mensen zit landelijk rondom de armoedegrens. Leven in afhankelijkheid ‘verlamt’ mensen waardoor armoede direct negatief doorwerkt op onze gezondheid en welzijn. Werken aan zelfstandigheid geeft meer vrijheid en gevoel van zekerheid waardoor barrières eerder doorbroken kunnen worden. Steun zoals huur- en/of zorgtoeslag is daarom welkom. Maar moeilijke regelingen zorgen voor wantrouwen, stress en schulden.

Mensgerichte benadering
Kortom, een mensgerichte benadering: luister, praat en steek uw handen uit. Doorbreek respectvol de taboes en schaamte die er rond verborgen armoede is. Er zijn verschillende regelingen voor ouderen, zoals de Meedoen-regeling, en er worden laagdrempelige activiteiten georganiseerd in buurthuizen. Iedereen telt mee. Steun degene die het nodig heeft – dat is goed voor de ander, voor uzelf én voor de buurt. Laat uw stem horen: u doet ertoe en u hoort erbij. De Week van de Armoede is van 6 t/m 17 oktober.

René & Gwenda, Seniorenraad Nijmegen (www.seniorenraadnijmegen.nl).