

MEEDOEN IN NIJMEGEN



Queerious draagt bij aan zichtbaarheid en verbinding

Queerious is een platform voor de queer community in Nijmegen. Het biedt ruimte aan verhalen, viering en ontmoeting. Van exposities tot feestjes, van lezingen tot wandelingen... Queerious laat zien hoe rijk en divers Nijmegen is.

Op www.queerious.nl vind je evenementen die gericht zijn op de queer community. Als je deze uitgave al op vrijdag 29 mei in de bus krijgt en heel snel bent, kun je bijvoorbeeld nog deelnemen aan De Nijmeegse Heksennacht. Dat is een mars waarin vrouwen en queer mensen van alle kleuren, achtergronden en lichamen zij aan zij lopen om te laten zien dat iedereen recht heeft op veiligheid, ongeacht hoe je eruitziet, welke genderexpressie je hebt, waar je vandaan komt of hoe laat het is. De start is om 19.30 uur bij de Mariëburgkapel.

Rainbow Summer Sports

Je kunt je nu inschrijven voor het Rainbow Summer Sports toernooi op vrijdag 19 en zaterdag 20 juni 2026 van Queer Sport Nijmegen. Dat begint op vrijdag met een padeltoernooi op meerdere banen en hierbij vindt ook de Meet & Greet plaats. We gaan ook dit jaar weer voor een sportief en vooral gezellig toernooi.

Zaterdag 20 juni staan badminton, beachvolleybal, openwaterzwemmen, tennis en hockey op het programma op verschillende locaties in Nijmegen. Aanmelden kan op www.rainbowsummersports.nl.

Theater

Verder staat er op 19 juni nog een Dollhouse Queerparty op het programma en op 11 oktober het theaterstuk Zou je van mij houden door Leendert Vooijce.

Van 1 t/m 31 oktober kleurt Nijmegen regenboog tijdens Queerious: een maand vol activiteiten, ontmoetingen en ontdekkingen rondom gender, liefde, identiteit en zichtbaarheid.

Tot slot vind je op Queerious.nl ook nog een overzicht van organisaties die zich inzetten voor Queer Nijmegen.

Goedkoop met de bus en andere tips

Vervoer kan best duur zijn. Gelukkig heeft de gemeente een voordeelabonnement voor de bus.

Klaar voor 15 euro per jaar

We krijgen veel vragen over het Bus-voordeel-abonnement. Dat is een pas van de gemeente Nijmegen voor mensen met een laag inkomen. Voor 15 euro per jaar kan je gratis reizen vanaf 9 uur 's ochtends in en om Nijmegen. En in het weekend de hele dag. Je hebt wel een persoonlijke ov-chipkaart nodig (eind 2027 komt er een nieuwe kaart). Online aanvragen met je DigiD doe je op nijmegen.nl/busvoordeelabonnement. Kom je er niet uit? Kom naar de Stip!

Extra inloop Dukenburg

Heb je vragen over je wijk? Wil je mensen ontmoeten? Of heb je informatie nodig? De opbouwwerker en de Stip hebben een extra inloopspreekuur in Dukenburg: elke dinsdag van 10:00 tot 11:00 uur in de bibliotheek in Zwanenveld.

Gezag zonder strijd

Een puber opvoeden kan een behoorlijke uitdaging zijn. Samen met Pro-Persona organiseert het kinderwerk van Bindkracht10 de training 'In verbinding met je kind'. Die is voor ouders van jongeren (12-18 jaar) die zoeken naar meer gezag, zonder strijd. Wil je meer weten? Stuur Bianca een berichtje via bindkracht10.nl/bianca.

Voor al je vragen

Je kunt bij de Stip bijna altijd al je vragen stellen. Kijk op stipnijmegen.nl voor een locatie bij jou in de buurt. Of bel op werkdagen van negen tot vijf de Stip-lijn 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.

Blijf in beweging, ontdek het beweegaanbod in jouw buurt

Voldoende bewegen is belangrijk, juist als je ouder wordt. Het helpt je om langer fit, mobiel en zelfstandig te blijven. Bewegen kan altijd en overal, op je eigen tempo en vaak gewoon in je eigen buurt.

Door regelmatig te bewegen houdt je je spieren sterk, werk je aan je balans en verklein je de kans om te vallen. Voor volwassenen en ouderen geldt het volgende advies:

- beweeg iedere dag 30 minuten,
- doe 2x per week spier- en botversterkende activiteiten,
- doe regelmatig balansoefeningen,
- probeer lang stilzitten te voorkomen.

Bewegen op jouw manier

Je hoeft echt niet naar een sportclub om in beweging te komen. Juist de kleine dingen maken al een groot verschil. Denk aan een wandeling maken, de tuin onderhouden, stofzuigen of de trap nemen in plaats van de lift. Iedere dag buiten bewegen is goed voor je lijf en humeur. En thuis kun je veel oefeningen voor balans en kracht zelf doen. Kees uit Nijmegen, 79 jaar: “Ik doe iedere ochtend om 10.15 uur mee aan Nederland in Beweging op NPO 1. Zo blijf ik sterk en soepel.”

Samen bewegen: vaak leuker

In Nijmegen is er in iedere wijk

een ruim aanbod om te bewegen, vaak zelfs gratis. Van wandelgroepen tot stoelgym en beweeglessen speciaal voor senioren. Er is altijd iets dat bij je past. Kijk maar eens op www.sport.nijmegen.nl.

Kom je er niet uit?

Wil je (meer) bewegen maar kom je er zelf niet uit? In iedere wijk zijn buurtsportcoaches actief die het beweegaanbod in de buurt kennen. Ze helpen je graag om een beweegaanbod te vinden dat bij jou past. Ook als kosten een rol spelen, zoeken ze samen met jou naar een oplossing.

Deze zomer is er extra veel te doen. Kom bijvoorbeeld op 28 juni naar het fietsplein op de Grote Markt tijdens het NK Wielrennen voor tips over veilig fietsen. Of doe mee aan het gratis programma van de Nimma Sportzomer.

Meer weten? Kijk op: www.sport.nijmegen.nl voor sportaanbod of contact met de buurtcoach, of op www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl/bewegen voor meer informatie of tips over bewegen.

Zelfregiecentrum Nijmegen



Ontmoeting en ontspanning

Wil jij, letterlijk of figuurlijk, meer in beweging komen? Wij geven je graag een steuntje in de rug. Je kunt anderen ontmoeten: in gesprek, in beweging, ontspanning, door een gezamenlijke maaltijd of bij een creatieve activiteit. In dit artikel drie nieuwe ontmoetingsactiviteiten.

Dichterlijke dinsdag

*Van tien tot elf
Gaan we schrijven met aandacht
voor jezelf.
Met opdrachten die prikkelen,
zie je de verhalen zich vanzelf
ontwikkelen.*

Op dinsdag van 10.00 -11.00 uur, gratis.

Wandelen met Omar

We ontdekken de omgeving van de Waal, genieten van natuurschoon en mooie vergezichten. Omar: “Het is supergezellig, je ontmoet nieuwe mensen en wandelen is het beste medicijn dat er bestaat.” Maandag, 10.00 – 11.30 uur, gratis. (Op vrijdag wordt er ook gewandeld).

De flow van dankbaarheid

Het voelen en delen van dankbaar-

heid vergroot je geluk! Hoe meer je met dankbaarheid bezig bent, hoe meer je in een positieve flow komt. Met eenvoudige bewegingsoefeningen, geleide meditaties en deelrondes. Dit is een reeks van zes bijeenkomsten. Maandag 1 juni t/m 6 juli, 10.00 – 11.15 uur, gratis.

Aanmelden

We bieden ook training, coaching of andere activiteiten. Wil je meedoen? Meld je aan: secretariaat@zrcn.nl, 024-7511120. Mail, bel, neem een kijkje op www.zrcn.nl of meld je aan voor onze nieuwsbrief.

Tip? Idee?
Laat het ons weten!

Stuur een mail aan:
b.vd.putten@zrcn.nl

Vrijwilliger Mark begeleidt Toon en Richard in de RIBW-fietswerkplaats

Mark werkt twee dagen per week als vrijwilliger in de fietswerkplaats van RIBW Nijmegen & Rivierenland. Na een loopbaan op technische afdelingen zocht hij een manier om anderen te helpen en zelf nuttig bezig te blijven. Zo kwam hij bij de RIBW terecht.

Negen maanden geleden begon Mark in de fietswerkplaats. “Met coördinator Theo had ik meteen een klik.” In de werkplaats worden fietsen van RIBW-medewerkers en kennissen gerepareerd en onderhouden. Het grootste deel van het werk bestaat uit het opknappen van gedoneerde fietsen. Die krijgen een tweede leven en worden via Markplaats verkocht voor een schappelijke prijs. De opbrengst wordt gebruikt voor nieuwe onderdelen.

Zinvolle dagbesteding

De fietswerkplaats is niet commercieel. “Het doel is niet winst maken, maar mensen helpen. We bieden cliënten van de RIBW een zinvolle dagbesteding.” Mark werkt vooral samen met Richard en Toon. Vanuit zijn eerdere werkervaring liggen coachen en begeleiden hem goed. “Bij de RIBW gaan we uit van de behoefte van mensen. Het is altijd maatwerk.” Soms werkt hij actief mee, soms laat hij iemand eerst zelf bedenken wat er

met een fiets moet gebeuren.

Test voor je doorzettingsvermogen

Richard werkt vier dagen per week in de fietswerkplaats. Hij kwam er een jaar geleden terecht via de instelling waar hij verblijft. Hij had nooit veel met fietsen, maar vindt het werk leuk en interessant. “Ook het sociale aspect is belangrijk. Ik vind het leuk om mensen om me heen te hebben.” Richard zoekt werk en ziet de fietswerkplaats als opstap naar een baan. “Het is goed voor de omgang met collega’s. Mark weet veel van fietsen, ik leer veel van hem. Het lukt niet altijd meteen. Het is ook een test voor je doorzettingsvermogen.”

Toon komt twee keer per week. Hij kende Theo al en werkte eerder met fietsen. Toon vindt het fijn om bezig te zijn en iets bij te dragen. “Het contact met collega’s is ook leuk.”

Meer dan fietsen alleen

Omdat de werkplaats niet commer-



cieel is, gaat alles wat minder snel. Mark: “We hebben geen grote voorraad onderdelen. Soms moeten we van twee fietsen één goede fiets maken. Dat vraagt creativiteit.” Juist dat puzzelen geeft voldoening.

Minstens zo waardevol vindt Mark het contact. “Tussendoor hebben we leuke gesprekjes. In de pauzes gaat het juist niet over fietsen, maar over waar iemand tegenaan loopt. En we hebben allemaal hetzelfde belang: een leuke, zinvolle dag.”

Voorlopig blijft Mark zich inzetten. “Je moet dit vrijwilligerswerk doen omdat je belangrijk voor iemand anders wilt zijn en openstaat voor de wereld van de RIBW. Voor mij klopt dat helemaal.”

2026: Jaar van de Vrijwilliger

Daarom zet RIBW Nijmegen & Rivierenland vrijwilligers extra in het zonnetje. Overweeg jij ook vrijwilliger te worden? We zoeken vooral vrijwilligers voor het maatjesproject. Kijk op www.ribw-nr.nl/vrijwilliger.

Jongeren Safe Space bij Ixta Noa in Nijmegen

Op 4 mei was het zover: een succesvolle aftrap van onze nieuwe jongereninloop bij Ixta Noa: de Safe Space!

Er was speciaal voor de opening pizza besteld. Er zijn gesprekken gevoerd over depressie, over eetstoornissen en over hoe moeilijk het is om stages te vinden. Een meisje vertelde over de trauma’s die ze had opgelopen door wat ze had meegemaakt. Dat was heel herkenbaar voor de andere deelnemers. Maar het mocht ook luchtig zijn en er kon gelachen worden. En dat is precies hoe we het graag willen.

Inloop

Deze inloop op de maandagavond is

er speciaal voor jongeren van 16-25 jaar. Voor als je hoofd vol is, als je even op adem wil komen of als je even niet alleen wil zijn.

We praten over (herstel van) psychische klachten, opgroeien met ouders met psychische problemen, of allebei. Bij ons ontmoet je andere jongeren met wie je ervaringen kunt delen. Onze jonge ervaringsdeskundigen weten hoe het is, door wat ze zelf hebben meegemaakt. Ze begeleiden de avond en zijn er om naar je te luisteren. Want: je bent niet alleen en je bent niet de enige!

Openingstijd

Vanaf nu is de inloop wekelijks op

maandag geopend van 18.30 tot 21.00 uur. Je mag gewoon binnenlopen in ons Praktijkhuis op de Bijleveldsingel 78 in Nijmegen. Een van onze vrijwilligers vangt je op aan de deur.

Kom je voor het eerst en vind je het spannend? Of wil je meer informatie? Dan mag je ons altijd contacteren. Daarvoor kun je mailen naar amez@ixtanoa.nl of vienna@ixtanoa.nl. Je mag je ook aanmelden voor de wekelijkse Safe Space via onze website www.ixtanoa.nl. Hier vind je ook meer informatie over wat we doen.

Reguliere inloop

Ben je ouder dan 25 en zou je toch

graag naar een inloop willen komen? Onze reguliere inloop is zes dagen per week geopend en wordt ook begeleid door onze ervaringsdeskundigen. Loop gerust naar binnen of neem contact met ons op.

De meest actuele updates en activiteiten delen we op onze socials: www.facebook.com/ixtanoanijmegen en www.instagram.com/ixtanoanijmegen.

Ixta Noa is een landelijke stichting waar mensen hun ervaring met herstel van psychische kwetsbaarheid inzetten om anderen te helpen.

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!

Workshop Online veiligheid: oplichting herkennen en voorkomen

Krijg je weleens een e-mail, WhatsApp berichtje of telefoontje waarvan je twijfelt of het wel echt is? Op woensdag 24 juni 2026 kun je gratis meedoen aan een workshop over online veiligheid, van 13.00 tot 14.30 uur in Wijkcentrum De Biezantijn in Nijmegen-West.

De Bibliotheek Gelderland Zuid en STIP vinden voorlichting over veilig internetgebruik heel belangrijk. Daarom organiseren ze op woensdag 24 juni in Wijkcentrum De Biezantijn (Waterstraat 146) een gratis workshop over het herkennen van online oplichting en hoe je dit kunt voorkomen.

Fraude en phishing

Oplichters worden steeds beter in het vinden van manieren om mensen te misleiden. In deze interactieve workshop ga je aan de hand van filmpjes leren waar je op moet letten, hoe je mogelijke vormen van online oplichting kunt herkennen en wat je moet doen als je (mogelijk)

bent opgelicht.

Onderwerpen als WhatsApp-fraude, phishing, helpdeskfraude en aan- en verkoopfraude komen aan bod. Je gaat oefenen met het herkennen van online oplichting en krijgt praktische tips en handvatten mee naar huis. Er is ook gelegenheid om in een veilige omgeving eigen ervaringen te delen. Een vorige deelnemer vertelde: "Ik hoorde zo vaak 'pas op', dat ik niet meer wist wat ik nog wel en niet kon doen via internet. Tijdens deze workshop krijg je goede uitleg, het is heel leerzaam."

Aanmelden

De workshop duurt van 13.00 tot 14.30 uur en is gratis. Je hoeft geen

lid te zijn van de bibliotheek. Er zijn maar een paar plekken, dus meld je snel aan via digitaalrijk@obgz.nl of bel 06-59810644. De filmpjes

die tijdens de workshop worden getoond, zijn Nederlands ondertiteld en dus ook goed te volgen voor slechthorenden.



(Foto: Marcel Krijgsman)

Samen aan tafel: ondersteuning voor jongeren

Niet alle jongeren kunnen onbezorgd opgroeien. Sommige kinderen dragen thuis al vroeg veel verantwoordelijkheid. Dit geldt zeker voor kinderen wier ouders niet goed Nederlands spreken. Van deze kinderen wordt vaak verwacht dat zij hun ouders helpen. Het project 'Samen aan tafel' van Humanitas is opgezet om deze jongeren te ondersteunen.

De jongeren helpen hun ouders bijvoorbeeld met het vertalen van post van instanties, het verwerken van administratie of dat ze meegaan en vertalen bij doktersbezoeken. Niet alleen legt dit een zware druk op ze, hun schoolwerk lijdt er ook onder.

Rust en aandacht

Samen aan tafel brengt jongeren en vrijwilligers samen. Vrijwilligers bieden praktische ondersteuning, bijvoorbeeld bij het begrijpen van lastige brieven of het ordenen van administratie. Tegelijkertijd zorgen

zij voor een moment van rust en persoonlijke aandacht voor de jongere. Die hoeft de verantwoordelijkheid niet meer alleen te dragen.

Vrijwilligers gezocht

Humanitas is voor dit project op

zoek naar betrokken vrijwilligers die het verschil willen maken in het dagelijks leven van een jongere. Je hoeft geen specialist te zijn. Geduld, begrip en een open houding zijn het belangrijkste. Je helpt een jongere om overzicht en rust te krijgen, zodat er weer ruimte ontstaat om gewoon jong te zijn.

Als vrijwilliger bij Humanitas bepaal je zelf hoeveel tijd je inzet en wanneer het jou uitkomt. Met twee uur per week kun je al een gezin verder helpen en een jongere wat lucht geven. Ben jij of ken jij een jongere die (te) veel verantwoordelijkheden draagt thuis en hier ondersteuning bij nodig heeft?

Of spreekt dit project je aan om je als vrijwilliger voor in te zetten? Neem dan contact op met Humanitas voor meer informatie. Dit kan per mail naar oc.nijmegen@humanitas.nl of bel 06-51108802.



Foto is AI-gegenereerd