



Samenwonen en mantelzorgen, het kan!

Een op de zes volwassen in Nijmegen geeft meer dan acht uur per week ondersteuning aan een dierbare. Toegewijde mantelzorgers vormen het hart van onze gemeenschap. Dag in dag uit zorgen zij met liefde voor hun familie, vrienden of andere naasten.

Door de inzet van mantelzorgers kunnen veel mensen die zorg nodig hebben in hun vertrouwde omgeving blijven wonen. Een mantelzorger kan als geen ander observeren hoe het gaat met hun partner, ouder of ander familielid.

Impact

Vaak wordt hun werk als vanzelfsprekend beschouwd. De vrijwillige en onbetaalde hulp kan echter een flinke impact op het leven van de mantelzorger hebben.

Steeds meer mensen willen dichtbij elkaar wonen om makkelijker voor elkaar te kunnen zorgen. Als je ruimte hebt bij je huis kun je soms kiezen voor een mantelzorgwoning. Het kan ook praktisch zijn om samen te (gaan) wonen met degene waarvoor je zorgt in je eigen huis.

Kangoeroewoning

Je kunt aan je huis een uitbouw laten plaatsen zodat een aparte mantelzorgwoning ontstaat. Zoals een kangoeroewoning: een combinatie van twee zelfstandige woningen of wooneenheden onder één dak. De woonruimtes hebben elk een voordeur en meestal een intern afsluitbare verbindingsdeur. De wooneenheden kunnen naast of boven elkaar liggen.

In Nijmegen is een kangoeroewoning toegestaan, maar je hebt een omgevingsvergunning

nodig omdat de woning wordt opgedeeld in twee leefruimtes. De gemeente beoordeelt de aanvraag aan de hand van specifieke regels, zoals de maximale afmetingen voor een mantelzorgwoning. Vaak wordt een kangoeroewoning beschouwd als één woning bij het Kadaster en wordt er één hypotheek voor afgesloten, waarbij het maximaal twee huishoudens betreft die familie van elkaar zijn.

Bij huurwoningen kan ook een mantelzorgunit geplaatst worden. Om samenwonen te realiseren is doorzettingsvermogen nodig om je weg te vinden in regelgeving en keuzemogelijkheden. Meer informatie over wonen is te vinden bij www.mantelzorg.nl.

Respijtzorg

Mantelzorgondersteuning valt onder de verantwoordelijkheid van de gemeente, inclusief respijtzorg waarbij mantelzorgers even kunnen rusten terwijl anderen de zorgtaken overnemen. De Seniorenraad vindt respijtzorg een blijk van waardering voor de mantelzorger.

In Nijmegen biedt Sterker ook informatie over ondersteuning aan mantelzorgers, cursussen en activiteiten zoals de Dag van de Mantelzorg.

Marianne de Bruijn, Seniorenraad Nijmegen (www.seniorenraadnijmegen.nl)

Ixta Noa wenst je fijne feestdagen!

Ixta Noa wenst je namens al onze collega's en onze collega-organisaties hele fijne feestdagen toe!

Niemand hoeft met de feestdagen alleen te zijn. Dus ook rondom kerst en oud en nieuw kan je aanschuiven aan onze tafel voor gezelligheid, een kopje koffie en een goed gesprek. Vind je de feestdagen moeilijk of kleven er vervelende herinneringen aan? Ook dat mag er allemaal zijn. Als je behoefte hebt aan een persoonlijk gesprek staan onze vrijwilligers voor je klaar.

Op onze inloop kun je zes dagen per week binnenlopen voor een kop koffie of thee. Op onze website vind je meer informatie over wat we doen en waar je terecht kunt. Voor de actuele openingstijden en onze activiteiten kijk je op onze facebook of instagram pagina.



www.ixtanoa.nl/regio-nijmegen | www.facebook.com/ixtanoanijmegen | Instagram: [@praktijkhuis_ixtanoanijmegen](https://www.instagram.com/praktijkhuis_ixtanoanijmegen)

Zelfregiecentrum Nijmegen

Reuring en rust in het ZRCN

Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor iedereen, die meer grip op het leven wenst. Je kunt er anderen ontmoeten via activiteiten rond bewegen, creatief zijn en samen koken/eten. Je kunt ook persoonlijk groeien door deelname aan workshops, trainingen en coaching.

Hoe verschillend die activiteiten ook zijn, ze staan allemaal in het teken van meer zelfkennis opdoen, meer zelfvertrouwen krijgen en werken aan je eigen herstel. Hierbij een greep uit ons aanbod met aandacht voor reuring en rust.

Mediteren

Op maandag, dinsdag en donderdag ben je welkom bij de stiltemeditatie (9.30 – 10.00 uur), ondersteund door Susan. Op donderdag van 10.30 – 11.30 uur is er ook een meditatiegroep. Deelnemers begeleiden deze meditatie om de beurt. Je bent van harte welkom om met ons mee te doen. Wil jij de meditatie altijd begeleiden? Ook dan ontmoeten we je graag. Meditatie is een fijne manier om bij jezelf stil te staan. *Gratis*.

ZRC Eetcafé

Maandag kookt Viana een gezonde, lekkere maaltijd. Het is gezellig als je meekookt, maar je bent ook van harte welkom als je alleen komt eten! Bianca: "Samen eten is een leuke manier om elkaar te ontmoeten. Ook als je elkaar al kent, leer je elkaar toch weer anders kennen wanneer je samen eet." *Maandag: 15.30 uur koken, 17.00 uur eten, € 5,-; aanmelden is nodig.*

Werken met inzichtkaarten

Annemieke en Anita gaan samen met je in gesprek aan de hand van inzichtkaarten. De combinatie van plaatjes en tekst zijn heel herkenbaar en geven je vaak mooie inzichten in jezelf. Op afspraak, bij voorkeur op donderdagmiddag. *Gratis*.

Bruisende vrijdag

Op vrijdag bruist het bij het Zelfregiecentrum. 's Ochtends tussen 10.00 en 12.00 uur kun je jezelf uitleven in het creatief atelier.



Houd je van meer rust? Kom dan naar het prikkelarm atelier van 13.00 – 14.30 uur.

Vanaf 10.30 uur kun je fantasie de vrije loop laten bij 'Vind plezier in drama'. Van 13.00 -14.30 uur maken we samen muziek. Stagiaire Bo: "Voor mij is muziek een middel om mijn gevoel te vertalen in klank. Muziek is ook verbindend." 's Morgens kun je ook een individuele muzieklus volgen. Hiervoor moet je je aanmelden. *Gratis*.

Soep maken

Iedere dag staat bij ons rond 12.15 uur een kopje soep klaar; voor bezoekers van onze inloop en medewerkers. Wil jij op maandag verse soep voor ons maken? Er is altijd wel iemand die jou kan helpen, maar het is fijn als jij het voortouw neemt.

Nieuwsbrief

We hebben twee nieuwsbrieven. In de ene houden we je maandelijks op de hoogte van activiteiten rond ontmoeting, training en coaching. In de andere vertellen we hoe wij opkomen voor een inclusieve samenleving. Wil je (een van) deze nieuwsbrieven ontvangen, laat het ons weten.

Meedoen of vragen: secretariaat@zrcn.nl, 024-07511120, www.zrcn.nl, www.facebook.com/zelfregiecentrumnijmegen.

Vuurwerk: wees veilig, hou het gezellig

Oud en Nieuw komt eraan. Gezellig, maar helaas ook het onveiligste feest van het jaar. Veel jongeren willen vuurwerk afsteken in december. Maar wat zijn nou de regels in Nijmegen? Hoe blijf je veilig?

De kinder- en jongerenwerkers van BindkrachtI0 gaan samen met veiligheidspartners langs bij basisscholen en middelbare scholen om meer te vertellen over het afsteken van vuurwerk en de gevolgen daarvan.

Geen vuurwerk in Nijmegen

In gemeente Nijmegen zijn de regels simpel: er mag geen vuurwerk worden afgestoken, ook niet tijdens Oud en Nieuw. Maar praten met jongeren over vuurwerk blijft belangrijk. Daarom bezoeken politie, boa's - samen met kinder- en jongerenwerkers - de scholen. Ze beantwoorden alle vragen die jongeren hebben. Ook geven ze meer informatie over wat er gebeurt wanneer de politie of handhaving je vuurwerk ziet afsteken. Meestal betekent dat een Halt-straft. Zo'n straf moet ervoor zorgen

dat kinderen niet nog een keer de fout in gaan.

Praat met je kinderen

Weet je wat jouw kinderen doen met vuurwerk? Ga in gesprek met ze over hoe ze veilig kunnen blijven. Wist je bijvoorbeeld dat 31% van de vuurwerkverwondingen bij kinderen onder 15 jaar gebeuren? En dat vuurwerk 44% van de gewonden niet zelf vuurwerk afstak? Op www.bindkrachtI0.nl/houhetgezellig vind je meer informatie voor ouders.

Meer weten

Ben je een ouder en Heb je nog meer vragen? Je kunt altijd terecht bij de kinder- en jongerenwerkers in jouw wijk. Deze vind je via www.bindkrachtI0.nl/kinderwerk en www.bindkrachtI0.nl/jongerenwerk.

MEEDOEN IN NIJMEGEN



Eropuit in Nijmegen tijdens de decembermaand

Altijd weer die kerstspotjes met grote families en alleen maar lachen-de gezichten... de gezelligheid spat ervan af. Maar wat als je het tijdens de feestdagen grotendeels zelf moet uitzoeken? Lees mee en ga eropuit!

Zo organiseren het Huis van Compassie en de Wijkfabriek op zondag 21 december van 15.30 tot 18.30 uur 'Samen met de feestdagen': een warm samen-

zijn met gedichten, muziek, gesprekken en lekkere soep. Adres: Koninginnelaan 1 in Nijmegen. Aanmelden hoeft niet! Op maandag 22 december is er de kerstmaaltijd 'Eet en Ontmoet' in het Huis van Compassie. Zie de agenda op www.huisvancompassienijmegen.nl.

Winter Rootz Festival
Op zondag 14 december is het Winter

Rootz Festival in Bibliotheek Mariënburg en het plein ervoor, bedoeld om gastvrijheid, diversiteit en solidariteit te vieren. Met muziek en dans, smaken uit de hele wereld, een wereldmarkt en arts & crafts voor kinderen. Verder houdt de bieb de Nijmeegse Winterweken met vertellingen voor kinderen in de Stevenskerk. Check de agenda op www.obgz.nl.

In Wijkcentrum Dukenburg is op 23 december een Creatieve Kerstmarkt van 12.30 tot 16.30 uur met gratis soep en een optreden van het Dukenburgs Koor.

Kids

Op www.kidsproof.nl/nijmegen vind je veel activiteiten voor kids. Zo zijn er poppenvoorstellingen te zien als 'Het

Kindje in de Nacht' door Poppentheater Tingeling in Beuningen op 22 en 23 december. Of ga naar 'Berend Boeken-vreter' door Theater KRIJTT in de Lindenberg op 3 januari. En Pieter Derks is op 3 januari even geen cabaretier maar vader: hij verzorgt een voorlees-ontbijt voor kinderen van +3 jaar in de Vereniging.

Nijmeegse Winterweken

Natuurlijk zijn ook de Nijmeegse Winterweken er weer van 13 december tot en met 4 januari. Met de route van het licht, de WinterWonder parade, diverse zangkoren, de bier- & straatartwandeling, straattheater, de lichtjesop-tocht in samenwerking met het Amalia Kinderziekenhuis en de rolschaatsbaan aan de Waalkade! Zie www.intonijmegen.nl voor het programma.

Is je zorg nog goed verzekerd?

Veel mensen hebben een aanbod gekregen van hun zorgverzekering. In december kun je weer overstappen. Dat kan lonen.

Collectief verzekeren

Heb je een laag inkomen? En hoge zorgkosten? De gemeente Nijmegen heeft een voordelige aanvullende ziektekostenverzekering. Je verzekert je dan bij VGZ of CZ. Als je voor 31 december overstapt naar een nieuwe verzekeraar, zeggen zij automatisch je oude zorgverzekering op. Kijk voor meer informatie op nijmegen.nl/caz.

Energietips

Het is weer kouder weer. Misschien maak je je zorgen over je energierekening. De Formulierenbrigade geeft tips hoe je energie kan besparen op bindkrachtI0.nl/energie.

Geopend in de kerstvakantie

De Kerstvakantie is dit jaar van 20 december tot en met 4 januari. Stip Oud-West en Stip Dukenburg zijn in de vakantie op werkdagen geopend van 09.30 tot 12.00 uur. De andere Stips sluiten voor even hun deuren. De Stip-lijn is ook gewoon bereikbaar van 09.00 tot 17.00. Op 1e en 2e Kerstdag (woensdag 25 en donderdag 26 december), Nieuwjaarsdag (donderdag 1 januari) en vrijdag 2 januari zijn alle Stips gesloten. Vanaf maandag 5 januari draait alles weer zoals je gewend bent.

Alle mensen van de Stips wensen je alvast een fijne Kerst en een gelukkig 2025!

‘Ik had die feedback nodig’

Ontwikkelt hij zich wel goed? Voelt hij zich veilig bij mij? Marijke (31) twijfelt of ze haar zoonje Abel (2) de basis geeft die hij nodig heeft. Dankzij de hulp van gezinswerker Astrid wint ze vertrouwen.

Veilig gehecht?

Op het moment dat Marijke bij Buurtteams Jeugd en Gezin aanklopt, heeft ze een lastige tijd achter de rug door de scheiding. Ze is zoekende in haar rol als moeder. "Ik was bang voor van alles, maar vooral voor onveilige hechting. Voelde Abel wel dat ik zijn moeder was? Wat als hij me een paar dagen niet zag omdat hij bij zijn vader was? Waarom wilde hij niet graag knuffelen?" Via de huisarts kwam ze bij Buurtteams Jeugd & Gezin.

Marijke pikt de tips en aanwijzingen van Astrid op en groeit in haar moederschap: "Astrids feedback stelde me gerust. Dat had ik nodig."

Alle vertrouwen

Na een traject van een half jaar, redden ze het weer prima samen. "In het begin vond ik het spannend om het zonder begeleiding te doen, maar we zijn goed op weg", zegt Marijke. "Bovendien haal ik veel uit een WhatsAppgroepje met andere moeders. Ik zie nu dat we vaak dezelfde fases doorlopen met onze peuters."

"Ik heb er alle vertrouwen in dat het zo goed blijft gaan als het nu gaat!", is de overtuiging van Astrid. "Als er iets is, kan Marijke altijd contact opnemen met Buurtteams."



(Foto: Pixabay – AI-gegenereerd)

Dementie voorkómen

Dementie is nog niet te genezen. Bevolkingsonderzoek laat zien dat mensen die gezond leven en hun hersenen blijven prikkelen minder risico lopen op dementie.

Tips om de kans op dementie te verkleinen:

1. blijf sociaal actief
2. blijf nieuwe dingen leren
3. beweeg voldoende
4. eet gezond
5. stop met roken en drink niet of met mate.