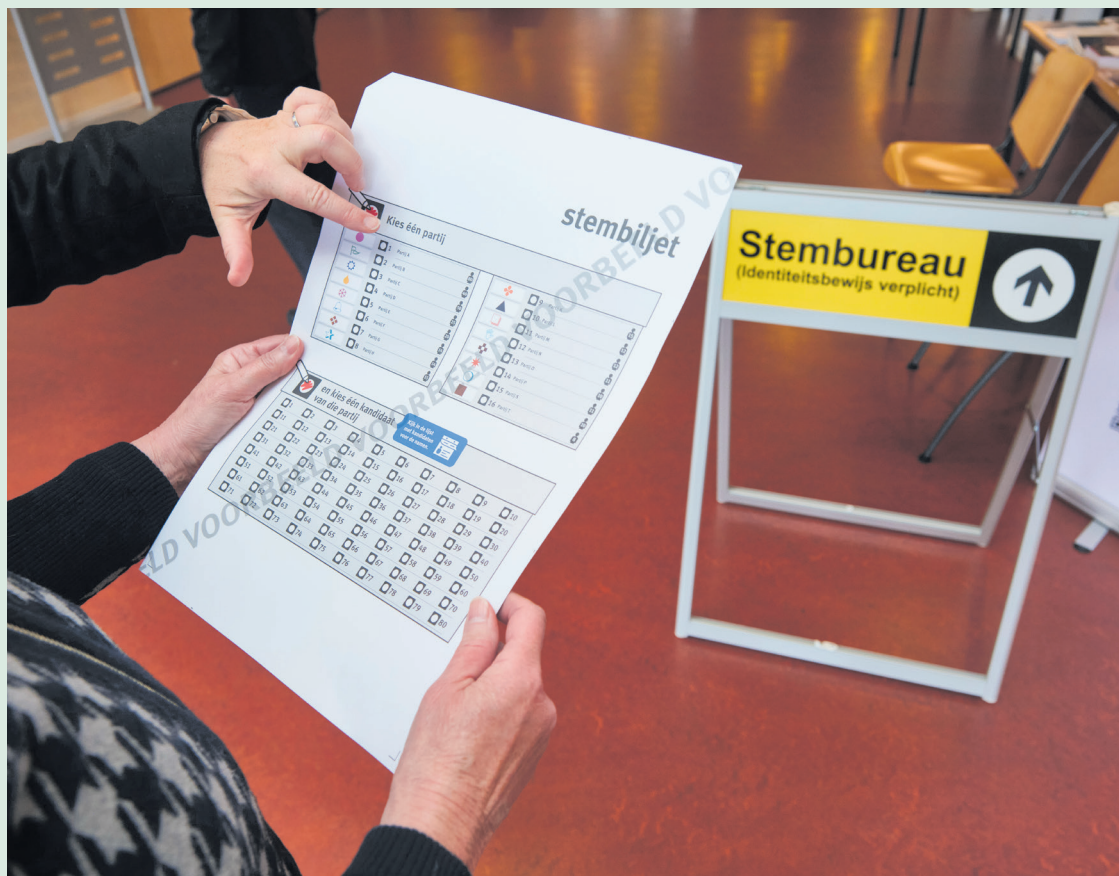


MEEDOEN IN NIJMEGEN



Een voorbeeld van het nieuwe stemformulier.

Verkiezingen: kleiner biljet en toegankelijke stembureaus

Op woensdag 18 maart zijn er gemeenteraadsverkiezingen. In Nijmegen gaat het stemmen dit keer iets anders: er is een kleiner stembiljet! En, belangrijk om te weten, elk stembureau is toegankelijk met een rolstoel.

Bij vorige verkiezingen was er altijd een enorm vel papier met partijen en kandidaten dat je eerst moest openvouwen om je keuze te kunnen maken. En daarna dus weer dichtvouwen. Dat was best lastig. Daarom is er dit keer een kleiner stembiljet. Daarop moet je twee vakjes roodkleuren: een vakje voor de partij, en een vakje voor de kandidaat.

Stemhokjes

De partijen staan gewoon op het kleinere stemformulier en je kunt

het bijbehorende vakje roodkleuren. Daaronder staan vakjes met een nummer. Als je bijvoorbeeld de nummer 2 van je partij wilt kiezen, kleur je vakje 2 rood. De namen en nummers van alle kandidaten per partij vind je in een boekje dat in elk stemhokje ligt. Maar je krijgt de namen van alle partijen en hun kandidaten ook thuis in de bus. Dan kun je vooraf al besluiten op wie je gaat stemmen. Alle info staat op nijmegen.nl/verkiezingen. Daar is ook een filmpje te zien waarin het allemaal nog eens wordt uitgelegd.

Kiezen met een beperking

Kiezers met een lichamelijke beperking kunnen in ieder stembureau zelf hun stem uitbrengen. Alle stembureaus zijn toegankelijk met een rolstoel. En in alle stem-

bureaus zijn leesloepen met een lamp en sterke vergroting aanwezig.

Voor mensen met een leesbeperking is in het stembureau van het Zelfregiecentrum Nijmegen de kandidatenlijst ook in braille en met grote letters te krijgen. En in de wijkcentra Dukenburg en Hartert, en in voorzieningshart de Klif kun je ook met stemmal en soundbox stemmen.

Voor mensen met een gehoorbeperking is in het stembureau in Wijkcentrum De Schalmee een ringleiding en video met gebarentolk aanwezig.

Zie voor meer informatie ook de gemeentepagina's in deze editie van De Brug.

Tip van de Stip: goedkope bus én meedoen!

De Stips zijn er voor alle vragen. Met de tips in dit artikel kom je verder. Heb je een andere vraag? Kom langs!

Goedkoop met de bus

Met het Bus-voordeel-abonnement van de gemeente Nijmegen reizen mensen met een laag inkomen goedkoop. De pas kost 15 euro per jaar. Je kan er gratis mee reizen vanaf 9 uur 's ochtends in en om Nijmegen. En in het weekend de hele dag. Je hebt alleen een OV-chipkaart nodig. Online aanvragen kan met je DigiD op nijmegen.nl/busvoordeelabonnement. Ben je 65+ maar heb je geen laag inkomen? Breng heeft in Nijmegen een speciaal jaarabonnement voor € 49,-.

Meedoen met weinig geld

Heb je een laag inkomen? Met de Meedoen-regeling kan je een cursus of activiteit doen. Bijvoorbeeld zwemmen, een massage krijgen, yoga doen, danslessen volgen of naar de bioscoop. Je kunt ook meer activiteiten doen. De voucher is voor maximaal 150 euro. Op nijmegen.nl/meedoenregeling zie je wat er allemaal kan en kun je het aanvragen. Kom je er niet uit? De Stip helpt graag.

Stip voor al je vragen

Heb je een andere vraag? Kom langs bij de Stip! Kijk wanneer de Stip bij jou in de buurt open is op stipnijmegen.nl. Of bel op werkdagen van negen tot vijf met je vraag naar 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.

Adviescommissies: 'Stem voor een inclusief Nijmegen'

Op 18 maart 2026 zijn de gemeenteraadsverkiezingen. De gemeentelijke adviescommissies roepen alle Nijmegenaren op om te gaan stemmen. Alleen samen zorgen we voor een leefbaar en inclusief Nijmegen, voor alle inwoners.

De leden van de adviescommissies zijn vrijwilligers die hun (ervarings) kennis en betrokkenheid inzetten om het gemeentelijk beleid beter te laten aansluiten bij de wensen en behoeften van de Nijmeegse inwoners. Daarbij laten wij ons leiden door artikel 1 van de Grondwet en het VN-verdrag voor de rechten van de mens. Meedoen moet voor iedereen mogelijk zijn. Want Nijmegen is Nijmegen dankzij haar inwoners. De stad zou niet hetzelfde zijn zonder de inzet van vrijwilligers.

Ouderenbeleid en toegankelijkheid

De Seniorenraad Nijmegen vindt een integraal, samenhangend ouderenbeleid belangrijk voor een lang zelfstandig, gezond en actief leven in Nijmegen. Preventie is beter dan genezen.

Adviescommissie Jeugd, Maatschappelijke Opvang- en Gehandicaptenbeleid vraagt aandacht voor toegankelijkheid. Zoals begrijpelijke informatie, iedereen kan gebruik maken van alle voorzieningen en openbare ruimte, opvang- en huisvesting voor dakloze mensen én begeleiding en ondersteuning voor wie dit nodig heeft.

Lhbtqi+

Nijmegen profileert zich als dé Roze stad van Nederland, met een focus op inclusiviteit en zichtbaarheid van de lhbtqi+ gemeenschap. De RegenboogRaad vraagt blijvende aandacht voor het Regenboog Stembusakkoord met actieve, inclusieve communicatie, veilig en inclusief onderwijs, sociale veiligheid, toegankelijke zorg en welzijn voor alle lhbtqi+ groepen.

Divers woningaanbod

Adviescommissie Kleurrijk Samenleven vraagt aandacht voor gelijke behandeling op de woningmarkt, in het onderwijs en in de zorg: geen discriminatie, een divers woningaanbod in alle wijken en investeringen in alle wijken voor gelijke kwaliteit. Integratie is een proces van iedereen met ondersteuning waar nodig. Bied belangrijke informatie aan in meerdere talen. Actief stimuleren van diversiteit binnen de eigen én andere organisaties als afspiegeling van de stad. Mensen met een migratieachtergrond moeten we structureel betrekken bij beleid.

De Cliëntenraad Participatiewet vraagt blijvende aandacht voor bestaanszekerheid voor iedereen.



ADHD-samen-groep van start bij De Kentering

Leven met ADHD kan veel kleur en energie geven, maar soms ook uitdagingen met zich meebrengen. Drukte in je hoofd, moeite met plannen of het gevoel dat anderen je niet altijd begrijpen... het zijn dingen die veel mensen met ADHD herkennen. Daarom start bij De Kentering een nieuwe samen-groep speciaal voor volwassenen met ADHD.

Het doel van de groep is eenvoudig: een plek creëren waar je jezelf kunt zijn, zonder oordeel. Een plek waar je ervaringen kunt delen, tips kunt uitwisselen en gewoon even kunt praten met mensen die weten hoe het is om met ADHD te leven.

Gezelligheid

De bijeenkomsten zijn laagdrempelig en informeel. Er is ruimte voor gesprekken over praktische onderwerpen, zoals omgaan met prikkels of het vinden van structuur, maar ook voor luchtige momenten en gezelligheid. De groep is er voor iedereen die behoefte heeft aan herkenning, steun en nieuwe contacten. Je hoeft geen

ervaring te hebben met lotgenotengroepen – nieuwsgierig zijn is genoeg.

Meer weten?

Iedere derde donderdag van de maand komen we samen bij De Kentering van 19.00 tot 21.00 uur. De eerste keer is op donderdag 19 maart 2026. De groep zal gecoacht worden door Heidi en Sharon, beiden in het bezit van een ADHD-diagnose ;-).

Locatie is De Kentering, Limoslaan 10 in Nijmegen.

Zie ook www.dekentering.info. Aanmelden of meer info? Mail naar adhdgroep@dekentering.info.

Hersteltechnologie bij RIBW Nijmegen & Rivierenland

Bij RIBW Nijmegen & Rivierenland zetten we hersteltechnologie in om mensen met een psychische kwetsbaarheid te ondersteunen in hun herstel en in het dagelijks leven. Het gaat om slimme hulpmiddelen en apps die kunnen helpen om meer grip te krijgen op bijvoorbeeld structuur, mentale gezondheid, sociaal contact en zelfstandig functioneren.

Collega Margriet vertelt over de toegevoegde waarde van hersteltechnologie in de begeleiding aan cliënten. "Voordat ik één van de tools adviseer, kijk ik heel goed naar de behoefte van de cliënt en probeer ik deze ook zelf uit. Zo is er bijvoorbeeld de Tessa-robot, een kleine sociale zorgrobot die mensen helpt om dagstructuur te houden. Ze geeft op ingestelde tijden gesproken herinneringen en instructies en kan zo de zelfredzaamheid vergroten en mantelzorg/begeleiders ontlasten. Tessa wordt soms ook ingezet om een gevoel van eenzaamheid te verminderen."

Meer regie

Margriet vertelt over twee casussen waarin ze de Tessa-robot inzet. "Hanne gebruikte Tessa om ervoor te zorgen dat ze op tijd haar insuline spoot. Tessa spreekt in dit geval op de ingestelde data en tijden de tekst uit: "Heb je je bloedsuiker gecheckt?" Als Hanne hier niet op reageert of als ze "Nee" zegt, dan komt er direct een vervolgvraag: "Ga je dit alsnog

doen?" Daarna volgt: "Heb je insuline gespoten?" En na 5 minuten: "Heb je dit gedaan?"

Hanne kreeg sowieso al twee keer per dag een bezoekje van de Thuiszorg. Ze zette de Tessa in voor de overige twee keer dat ze insuline moest spuiten. "Hierdoor was ze minder gebonden en had ze het gevoel meer eigen regie te hebben," zegt Margriet.

"Ik heb samen met Hanne goed bekeken of en waarvoor we de Tessa-robot gingen gebruiken. Hanne heeft namelijk een psychosegevoeligheid en was bang dat Tessa deze zou triggeren. Daarom hebben we de robot alleen ingezet om haar te herinneren aan het insuline spuiten. Gelukkig ging dit heel goed," vertelt Margriet.

Geheugensteuntje

Een andere cliënt van Margriet, Emma, heeft al drie jaar met volle tevredenheid een Tessa in huis. Ook zij gebruikt Tessa als geheugensteuntje voor het innemen van medicatie



en wordt daar drie keer per dag aan herinnerd. "Als je de Tessa robot inzet moet er wel het vertrouwen zijn dat iemand doet wat Tessa zegt. Ik heb via de app ook toegang tot Tessa en kan dus zien wat er gebeurt en kan samen met de cliënt ook een nieuw script invoeren, maar er bijvoorbeeld ook inzetten "Fijne kerstdagen, veel plezier bij je activiteiten". Of "Heb je genoeg boodschappen?" Emma er-

vaart de inzet van Tessa als helpend en het ontzorgt mij."

Over RIBW Nijmegen & Rivierenland

Wil je meer weten over de toepassing van hersteltechnologie bij de RIBW? Kijk op www.ribwclientenplein.nl/hersteltechnologie. Wil je meer weten over de RIBW Nijmegen & Rivierenland? Kijk dan eens op onze website www.ribw-nr.nl.

Zelfregiecentrum Nijmegen

Stemmen, sporten en smakelijk eten

Zelfregiecentrum is er voor iedereen die meer grip op het leven wenst. We bieden ontmoeting, training en coaching. Ook voor mensen met een licht verstandelijke beperking. We belichten hier een aantal activiteiten speciaal voor deze groep.

Workshop 'Stem jij ook?'

Op 18 maart kun je stemmen voor de gemeenteraad. Vind jij het best wel moeilijk om te stemmen? Weet je niet op wie je moet stemmen? Of wil je meer weten over het nieuwe stembiljet? Op 12 maart geven we uitleg. Donderdag 12 maart van 19.00-21.00 uur (inloop vanaf 18.45 uur). Informatie: Laurian Alferink, 06-28903774, secretariaat@zrcn.nl.

Sporten en praten met elkaar

Iedere donderdagmiddag komt de

Leefstijlgroep bij elkaar. De ene week kun je sporten. Bram komt met zijn Beweegbus naar ons toe. Hij heeft verschillende materialen bij zich. Kosten: € 10,- per maand.

De andere donderdag ga je als deelnemer aan de Leefstijlgroep met anderen in gesprek. We praten over een thema dat voor iedereen leuk of belangrijk is. Wil je beter worden in je mening geven, zeggen wat je voelt of beter naar anderen luisteren? Dan is dit iets voor jou. Deze activi-

teit is gratis. Aanmelden of vragen: Allart Sparenburg, 06-36369393, secretariaat@zrcn.nl.

Eet mee bij het ZRC

Op donderdag kun je mee-eten. Koks bereiden een heerlijke maaltijd. Ze bakken eens in de maand pannenkoeken. Verder staan er maandelijks twee vegetarische maaltijden en een maaltijd uit een 'vreemd' land op het menu. Soms is er na het eten nog een activiteit. Donderdag 17.00-20.00 uur, € 4,-.

Hiervoor moet je je ook aanmelden bij Allart.

Meer weten?

Zelfregiecentrum is er voor iedereen die meer grip op het leven wenst. Voor mensen met en zonder beperking. Naast persoonlijke ontwikkeling komen we op voor een Nijmegen, waarin iedereen kan meedoen. Meer informatie vind je op www.zrcn.nl, Facebook en Instagram. Of neem contact op: secretariaat@zrcn.nl, 024-7511120.



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!



Weer meedoen na een depressie

“Kleine stapjes zijn ook stapjes”, laat Patricia ons weten. Op dat moment zit ze al bijna 8 jaar thuis. “Ik ga altijd van 0 naar 100. En dat kan niet met een depressie.” Patricia zocht een doel om de deur voor uit te gaan. Maar ook dat er begrip voor is als het een keer niet lukt. Zo kwam ze terecht bij DOEN.

Wat is DOEN?

DOEN is een nieuw traject van Ixta Noa, Pro Persona en de Depressie Vereniging. De letters staan voor Daadkracht, Ontplooiën, Evenwicht en Nabijheid. Met een depressie kun je moeite hebben om je plek te vinden in de maatschappij. Onder de mensen komen en sociale contacten aangaan is lastig als je je niet goed voelt. Juist dan is er behoefte aan passende ondersteuning. Het DOEN-traject is hierop gericht.

Behandeling van depressie binnen de GGZ is vaak gericht op persoonlijk herstel, waarbij gekeken wordt hoe je verleden invloed heeft op hoe je je nu voelt. Maar na verloop van tijd verandert je behoefte en verschuift je aandacht naar de toekomst. Vragen als ‘wat kan ik?’, ‘wat wil ik?’ en ‘wie ben ik na wat ik heb meegemaakt?’ staan centraal.

Zelfvertrouwen

Het DOEN-traject is een kort, intensief en individueel traject waarin je bekijkt wat je kan en wil in de toekomst. Je doet dit samen met een ervaringsdeskundige vrijwilliger die speciaal hiervoor is opgeleid. In je eigen tempo en vanuit jouw persoonlijke behoefte zet je concrete

stappen om weer mee te doen in de maatschappij. Het traject duurt 2 tot 4 maanden en bestaat uit 6 afspraken met tussendoor opdrachten voor thuis.

Deelnemers hebben bij DOEN het gevoel dat ze echt gezien worden en dat het contact met de ervaringsdeskundige gelijkwaardig is. “De ander heeft het ook meegemaakt en stelt zich kwetsbaar op”, vertelt Patricia. “Dat geeft het gevoel dat je normaal bent.” Deze erkenning is een belangrijke basis voor herstel. Het vergroot je vertrouwen om stappen te zetten in de buitenwereld. En juist door het zetten van kleine, haalbare stappen neemt je zelfvertrouwen meer toe.

Mee DOEN?

Heb jij een depressie gehad of heb je klachten die daarop lijken? Zou je graag onder begeleiding willen proberen om stappen te zetten? En heb je ruimte om wekelijks 2 tot 4 uur aan je traject te besteden? Je kunt je aanmelden via www.ixtanoa.nl/doen. Deelname is kosteloos.

Vragen of meer weten? Coördinator Aniek denkt graag met je mee: doen@ixtanoa.nl.

Ondersteuning voor mensen met dementie en hun naasten

Dementie raakt niet alleen degene die het treft, maar ook de mensen om hen heen. Gelukkig is er een groot aanbod aan ondersteuning voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Dit helpt om het dagelijks leven prettiger en makkelijker te maken.

Actief blijven

Beginnende dementie is geen reden om meteen overall mee te stoppen. Blijf meedoen zolang het plezier, structuur en betekenis geeft. Neem je deel aan een hobby- of sportclub en wil je daarmee graag doorgaan? Ga in gesprek en geef aan wat je nodig hebt om te blijven komen.

Jolanda uit Nijmegen: “Ik heb mijn koorleden verteld dat ik beginnende dementie heb en graag wil blijven zingen. Iedereen reageerde begripvol en wilde helpen. Laatst hadden we een optreden in een andere plaats, een van de koorleden haalde mij op en bracht mij weer thuis.”

Groot aanbod

In Nijmegen zijn er verschillende activiteiten voor mensen met (beginnende) dementie die hen helpen om in beweging te blijven en socia-

le contacten te onderhouden. Denk aan wandelclubs, creatieve bijeenkomsten en ontmoetingsgroepen.

Mantelzorgers

Mantelzorgers spelen een onmisbare rol, maar dat kan soms zwaar zijn. Daarom is er ondersteuning speciaal voor hen. Bijvoorbeeld via informatiebijeenkomsten, casemanagers dementie of mantelzorgcafés, waar je ervaringen kunt uitwisselen met anderen.

Meer informatie

Kijk op www.wegwijzer024.nl, www.alzheimer-nederland.nl/regio, en bij Sterker Sociaal Werk of ZZG-zorggroep naar aanbod en activiteiten voor mensen met dementie of mantelzorgers in Nijmegen.

Ook de Stips kunnen helpen zoeken naar passende activiteiten, begeleiding of advies.



Zingen in een koor: vaak kan het nog als je dementie hebt.

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