

MEEDOEN IN NIJMEGEN



Als het thuis niet meer gaat...

Thuis zorgen voor je partner met dementie is zwaar. De een gaat het beter af dan de ander, maar vaak komt op enig moment de vraag op tafel: 'Hoe lang houd ik dit nog vol?' Dan is het belangrijk om je goed te informeren en eventueel voor te bereiden op – bijvoorbeeld – toch een oplossing als het woonzorgcentrum. Maar hoe doe je dat?

Vaak kunnen mensen met beginnende dementie nog goed thuis wonen. Met de zorg vanuit de Wmo lukt het je als mantelzorger nog goed om voor je geliefde te zorgen. Als het moeilijker wordt, kunnen jullie er samen voor kiezen om je in te schrijven voor de WLz (Wet langdurige zorg).

Woonzorgcentrum

Daarmee kun je alvast steviger hulp krijgen voor thuis, maar geven jullie ook aan dat je op iets langere

termijn het woonzorgcentrum wel als volgende stap ziet. Je kunt dan ook het centrum van je voorkeur opgeven. Gemiddeld duurt het dan nog tot een jaar voordat een appartement beschikbaar komt in het centrum van voorkeur. Mocht tussentijds een urgente plaatsing nodig zijn, dan kun je elders terecht komen maar kun je wel op de wachtlijst voor de voorkeurslocatie blijven staan.

Een WLz-indicatie vraag je aan als er 24 uur per dag zorg thuis nodig is, en die situatie ook blijvend is. De aanvraag doe je bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Meestal kan de Coördinator Zorg Thuis of zorgtrajectbemiddelaar, je daar goed bij helpen. Of ga naar de ouderenconsulent van de gemeente.

Nonna Wijzer

In Nijmegen en omgeving wer-

ken 7 grotere zorgorganisaties samen in Nonna Wijzer: Aqua Viva, Kalorama, Malderburch, OBG, De Waalboog, Zorggroep Maas en Waal en ZZG Zorggroep. Samen hebben die zo'n 2500 woonplekken, verdeeld over 50 locaties. Van tijd tot tijd kun je met een WLz-indicatie een rondleiding krijgen op de verschillende locaties zodat je je kunt oriënteren.

Op de website van Nonna Wijzer staat heldere informatie over de stappen naar een WLz-indicatie en de fases in de aanmelding voor een woonzorglocatie: www.nonnawijzer.nl. Je kunt ook contact opnemen met een ouderenadviseur van Sterker: www.sterker.nl. Of bezoek een van de Alzheimer Cafés in de regio Nijmegen. Voor een overzicht zie: www.alzheimer-nederland.nl/regios/regio-nijmegen

Tips van de Stip: zwemdiploma!

Wil je als volwassene leren zwemmen? Dat kan! Het is een van de duizenden vragen die de Stip krijgt.

Meedoen voor zwemdiploma

Wil je graag leren zwemmen maar heb je een laag inkomen? Sinds eind maart kan je je Meedoen-regeling inzetten om je Zwemdiploma A voor volwassenen te halen. De kosten zijn 150 euro van de Meedoen-regeling en 20 euro inschrijfkosten. Die moet je zelf betalen. Je krijgt net zoveel lessen als je nodig hebt om diploma A te halen. Je kan in alle zwembaden lessen volgen. Hulp nodig? Kom naar de Stip.

Stel je vraag ook digitaal in Noord

Woon je in Noord en heb je een vraag? Stip Noord heeft een digi-stip. Stuur een bericht naar 06-20 952444 of mail naar noord@stipnijmegen.nl. Je krijgt antwoord tijdens de openingstijden van de Stip: maandag en dinsdag van 13:30-16:00 en donderdag van 9:30-12:00 uur.

Duizenden vragen beantwoord

In 2025 kregen de Stips 27.971 vragen. De meeste gingen over consumentenzaken, gevolgd door minimaregelingen, belastingen en inkomen. Dat en meer lees je in het jaarverslag 2025 van Bindkracht10 op jaarverslag.bindkracht10.nl.

Met feestdagen gesloten

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 de Stip-lijn op 024-3502000. Met officiële feestdagen zijn we wel dicht. Zo ook met Hemelvaart, donderdag 14 mei, en Pinksteren, maandag 25 mei.



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.

Behoeftte aan een uitlaatklep? Kom langs bij De Kentering!

Bij De Kentering werken drie onafhankelijke cliëntondersteuners die je kunnen helpen bij uiteenlopende hulpvragen. Het inschakelen van cliëntondersteuning is kosteloos en je hebt geen indicatie nodig.

De ondersteuners kunnen je bijvoorbeeld helpen met het voorbereiden en ondersteunen van gesprekken met de Buurtteams, het UWV, de gemeente of het Werkbedrijf. Ook voor vragen over financiën, het vinden van de juiste zorg of het aanvragen van een Persoonsgebonden Budget (PGB) kun je bij De Kentering terecht. De cliëntondersteuners bieden bovendien kortdurende coaching ter overbrugging van zorgverlening elders.

Onafhankelijk

De cliëntondersteuners opereren onafhankelijk van zorginstellingen en gemeente, en zijn gespecialiseerd in het ondersteunen van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Waar nodig zijn huisbezoeken mogelijk, bijvoorbeeld bij lichamelijke beperkingen, sociale angsten of andere kwetsbaarheden. Heb je een vraag waarmee de cliëntondersteuners je mogelijk

van dienst kunnen zijn? Mail naar ondersteuning@dekentering.info of bel 024-3249975 (maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur). Zie ook: www.dekentering.info.

Creatieve herstelcursus

Naast cliëntondersteuning biedt De Kentering andere activiteiten aan. Zo start binnenkort een nieuwe creatieve cursus: Herstel Vieren. Die bestaat uit vier bijeenkomsten, waarbij het thema herstel centraal staat. Je gaat aan de slag met diverse materialen zoals gips, klei, ecoline en graveren. De data zijn 4 juni, 11 juni, 25 juni en 2 juli. De bijeenkomsten vinden plaats op donderdag van 10.00 tot 12.30 uur. De totale kosten bedragen 30 euro. Wil je meer informatie of jezelf aanmelden? Mail dan naar linda@dekentering.info. De cursus is bedoeld voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die het prettig vinden om bij anderen herkenning te vinden.



De cliëntondersteuners van De Kentering met v.l.n.r. Sharon, Irma en Hans.

Zelfregiecentrum Nijmegen



Nijmegen toegankelijk voor iedereen

Zelfregiecentrum heeft een wensenlijstje ingediend bij de partijen die onderhandelen over een nieuw collegeakkoord. Het heeft als titel 'Alle 11 goed!' Hier zoomen we in op het onderwerp toegankelijkheid. Voor ons hele wensenlijstje verwijzen we naar www.zrcn.nl/nieuws.

Nijmegen wil een stad zijn waarin iedereen mee kan doen. Dat uitgangspunt wordt breed gedeeld, maar in de praktijk ervaren veel inwoners met een beperking nog dagelijks drempels. Met het nieuwe Handboek Nijmegen Toegankelijk ligt er een stevige basis om stappen vooruit te zetten, in lijn met het VN-verdrag Handicap. De komende coalitie heeft nu de kans - en de verantwoordelijkheid - om de stap te zetten van ambitie naar uitvoering.

Ervaringsdeskundigen

Toegankelijkheid moet vanaf het begin onderdeel zijn van plannen en projecten. Door toegankelijkheid al in de initiatieffase mee te nemen en vast te leggen in - bijvoorbeeld - startnotities en programma's van eisen, kunnen problemen worden voorkomen in plaats van achteraf gerepareerd. Daarbij is het essentieel dat het handboek niet alleen op papier bestaat, maar ook daadwerkelijk wordt toegepast. Dit vraagt om duidelijke afspraken, structurele monitoring en transparantie wanneer van normen wordt afgeweken.

Ook de inzet van ervaringsdeskundigen is hierin onmisbaar. In samenwerking

met organisaties zoals het Zelfregiecentrum Nijmegen kan de praktijkkennis van inwoners beter worden benut in ontwerp, uitvoering en evaluatie.

Samenhang

Toegankelijkheid gaat bovendien niet om losse aanpassingen, maar om samenhang. Een aangepaste stoep of bushalte heeft weinig waarde als de route ernaartoe niet bruikbaar is. De stad moet als geheel toegankelijk zijn, zodat mensen zelfstandig kunnen wonen, reizen en deelnemen aan het dagelijks leven.

De komende jaren worden wijken gebouwd en heringericht. Als toegankelijkheid nu niet goed wordt meegenomen, blijven drempels voor tientallen jaren bestaan. Toegankelijkheid is geen voorziening voor een kleine groep, maar een voorwaarde voor een inclusieve stad. Het beleid ligt er. Nu is het aan de nieuwe coalitie om het waar te maken.

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

Iedere stap telt. Meer bewegen, dat kun je zelf doen!

Veel ouderen willen meer bewegen, maar weten niet goed waar ze moeten beginnen. Bewegen helpt om sterker te blijven, zorgt voor een betere balans en geeft vaak meer energie. Je hoeft echt niet te gaan sporten. Je kunt zelf al veel doen, op je eigen tempo en gratis.

Probeer bijvoorbeeld vaker te lopen in huis. Sta elk half uur even op, loop een rondje door de kamer en strek je even lekker uit. Woon je in een appartement? Neem dan (een deel) de trap in plaats van de lift.

Buiten bewegen: goed en fijn

Een korte wandeling in de buurt is al voldoende. Begin met tien minuten wandelen en bouw dit langzaam op. Neem een wandelstok mee als dat je zekerheid geeft. Wandel je liever niet alleen? Vraag een buur, familielid of kennis om mee te gaan. Of informeer of er wandelgroep is in je buurt. Samen bewegen is gezelliger en helpt om het vol te houden.

Huishouden

Stofzuigen, de tuin bijhouden of de ramen zemen zorgen ervoor dat je actief bent. Die tellen dus ook mee qua bewegen. Denk wel aan je veiligheid, doe het rustig aan en luister goed naar je lichaam.



Thuis oefeningen doen

Kracht- en balansoefeningen helpen om soepel te blijven en je evenwicht te houden. Online zijn veel eenvoudige oefeningen te vinden die je gewoon thuis kunt doen. Maar ook regelmatig even opstaan uit je stoel en weer gaan zitten helpt om je beenspieren sterk te houden. Kees uit Nijmegen, 79 jaar: "Mijn

vrouw en ik doen iedere ochtend om 10.15 uur mee aan Nederland in Beweging op NPO 1. Ook lopen we altijd in de middag een rondje, weer of geen weer. Soms hebben we geen zin, maar we knappen er altijd van op."

Kies iets dat bij je past

Bewegen moet niet als 'moeten' voelen. Kies iets wat je leuk vindt en

wat past bij je gezondheid. Kom je er zelf niet uit? In iedere wijk zijn buurtsportcoaches actief. Zij kennen het beweegaanbod bij jou in de buurt. Ze kunnen helpen om een beweegaanbod te vinden dat bij jou past.

Kijk voor meer informatie of tips op www.gezondouderworden-gelderlandzuid.nl/bewegen.

Van dagbesteding naar betaald werk met WerkStroom

Willy begon haar werkende leven in 1982 bij De Strang, onderdeel van Driestroom. In 1999 maakte zij via De Lange Vierhout de overstap naar Houtwerkplaats Domino, waar zij jarenlang werkte als kantinejuf. Hier ontwikkelde zij haar zelfstandigheid, maar er was altijd begeleiding aanwezig.

Verantwoordelijkheid

Naarmate Willy zelfstandiger ging wonen en leven, groeide ook haar wens om zonder voortdurende begeleiding te werken. Ze wilde meer verantwoordelijkheid. Jobcoach

Marijke van WerkStroom: "Samen zijn we op zoek gegaan naar een werkplek die daarbij aansloot. Hierbij wist Willy goed wat ze wilde: schoonmaakwerk, met vaste taken en ruimte om zelfstandig te werken."

Die plek vond ze bij Cross Your Borders en bij de Kledingbank in Nijmegen. Inmiddels werkt Willy al een aantal jaren bij beide bedrijven, waar ze onder andere de toiletunits schoonmaakt en de kantoren stofzuigt. Ze heeft vaste taken en duidelijke afspraken, precies wat bij haar past. Eens in de zoveel tijd heeft ze

contact met jobcoach Marijke om te kijken hoe het gaat. Willy is op beide werkplekken volledig onderdeel van het team. Ze hoort erbij, maakt op haar eigen manier contact en wordt gewaardeerd om haar inzet en betrouwbaarheid. Haar aanwezigheid is vanzelfsprekend: "Ziek ben je alleen als je koorts hebt", zegt Willy zelf.

Ontwikkeling

Marijke: "Willy heeft een grote ontwikkeling doorgemaakt: van dagbesteding naar zelfstandig, gedeeltelijk betaald werk, als aanvulling op haar

uitkering. Ik mag haar al lang begeleiden en heb haar altijd gezien als een vrouw met talent, ook toen haar zelfvertrouwen nog klein was. Door haar duidelijke wensen en door samen te kijken naar mogelijkheden, heeft ze enorme stappen gezet." En Willy? Die kijkt vooruit. Ze wil blijven werken, het liefst tot haar tachtigste. En iedereen die haar kent, gelooft haar meteen.

Benieuwd wat WerkStroom voor jou kan betekenen? Neem contact met ons op via 0481-375555 of driestroomincontact@driestroom.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 méedoen!

Mantelzorg en 'levend verlies'

Als iemand van wie je houdt langdurig ziek is of een blijvende aandoening of beperking heeft, kan dat veel emoties oproepen. Het is een rouwproces dat veel van je kan vragen. Dit noemen we 'levend verlies'. De bijbehorende emoties kunnen je gevoel van belasting vergroten.

Mantelzorg Nijmegen organiseert op 23 juni een themabijeenkomst over mantelzorg en levend verlies. In de zomer volgt een cursus hierover.

Themabijeenkomst 23 juni

In deze themabijeenkomst staan we stil bij wat het betekent om als mantelzorger te leven met levend verlies. We verkennen hoe dit zich kan uiten, hoe dit van persoon tot persoon verschilt en wat kan helpen om ermee verder te gaan. Samen met Tanja van Roosmalen

gaan we met elkaar in gesprek. Zij werkt als rouwtherapeut op het gebied van levend verlies, rouw en betekenisgeving bij langdurige zorg en ziekte.

Datum: dinsdag 23 juni, 10:00 – 12:00 uur (inloop vanaf 9:45 uur) | Locatie: Dominee Creutzbergweg 3 te Nijmegen.

Zomercursus

Tijdens deze cursus voor mantelzorgers praten we over deze vorm van verlies. We staan stil bij wat dit met je doet en hoe je met dit ver-



lies kunt omgaan. We kijken naar wat rouw betekent in jouw leven en hoe je jezelf kunt terugvinden. Je ontmoet anderen in een vergelijkbare situatie.

Data: 20 en 27 augustus, 3, 10 en 17 september 2026 van 9:30 – 11:30 uur | Locatie: op een centrale plek in Nijmegen

Aanmelden kan via info@sterker.nl of via 088-0011333.

Meer informatie over dit aanbod of over andere onderwerpen rond mantelzorg? Kijk op: www.mantelzorg-nijmegen.nl of neem contact op via 088-0011333 | info@sterker.nl.

Financieel experts sluiten aan bij Stip-spreekuur

Elke maand vragen veel mensen zich af hoe ze financieel kunnen rondkomen. De prijzen in de supermarkt stijgen, de energierekening loopt op. Soms is er ineens die onverwachte boete die alles overhoopgooit. Op zulke momenten is het fijn om te weten dat je er niet alleen voor staat.

Met elke vraag over geld, groot of klein, kun je terecht bij financieel experts. Ze helpen met het maken van overzicht. Zo krijg je weer rust en grip op je geldzaken. Maaïke Som, financieel expert Bindkracht10: "Een van de grootste problemen is dat mensen het overzicht kwijt

zijn. En dat gebeurt al heel snel. Veel gaat digitaal en je verliest zo in het inzicht in je rekeningen."

Sneller hulp bij Stip spreekuur

Kom je naar de Stip dan kan het zijn dat een financieel expert je ook te woord staat. Tijdens spreekuren

zijn de experts op de achtergrond beschikbaar. Komt er tijdens een gesprek naar boven dat je ook hulp nodig hebt met geldzaken, dan sluit de financieel expert aan.

Stip Oud-West eerst

Bij de Stip in Oud-West sluiten de

experts aan op maandag, woensdag en vrijdagochtend. Maaïke: "Klanten vinden dit erg fijn. Voorheen werd je aangemeld door een Stip-medewerker of via de website. Maar dan moest je even wachten en wist je niet bij wie je terecht kwam. Nu schud je meteen de hand van de financieel expert en word je sneller geholpen."

Stap voor stap alle Stips

De komende tijd sluiten ook op alle andere Stips in Nijmegen financieel experts aan. Zo hopen zij sneller mensen in beeld te krijgen met geldzorgen en ze nog beter te kunnen helpen.

Wil je zelf een afspraak maken? Dan kan dat natuurlijk ook nog steeds. Kijk op onze website: www.bindkracht10.nl/contactoverjegeldzorgen.

Financieel expert in de wijk wordt uitgevoerd door gemeente Nijmegen en Bindkracht10.

