

Meedoen in Nijmegen

november 2012

Deze Wmo-krant wordt u aangeboden door de samenwerkende welzijns- en belangenorganisaties in Nijmegen



Uitgaan van je eigen kracht?

Het kan, met een beetje hulp!

Meer mensen aanspreken op hun eigen kracht... Dat is nadrukkelijk een uitgangspunt geworden van het Nijmeegse Wmo-beleid. Dat is logisch: de uitgaven groeien, terwijl de gemeente steeds minder geld van het Rijk krijgt. Wordt het nu allemaal kommer en kwel? Dat hoeft het gelukkig zeker niet te betekenen. Immers, je kunt er ook sterker van worden als je op je eigen kracht wordt aangesproken. Bovendien sta je er niet alleen voor. In deze Wmo-Krant laten we zien dat veel organisaties klaar staan om u te helpen. Maak er gerust gebruik van!

Zelfregie centrum Nijmegen



Trots op mezelf



Een pleisterplaats voor de ziel



De Klus Service is vernieuwd!

Swon het seniorennetwerk



Voor senioren en mensen met een functiebeperking die zelfstandig wonen, zijn sommige klusjes heel moeilijk te doen. En er is lang niet altijd iemand in de buurt die het voor u kan doen. Of misschien vindt u het vervelend om steeds aan iemand te vragen of hij u kan helpen? In dit soort gevallen is de Klus Service een uitkomst. De klussen worden gedaan door vrijwilligers. Ze zorgen ervoor dat u makkelijker zelfstandig kunt blijven wonen.

Al 100 klussen

De Klus Service is een initiatief van Swon het seniorennetwerk, in samenwerking met het

Wilt u een kast verplaatsen? Of eindelijk eens dat schilderij ophangen dat al zo lang in de hoek tegen de muur staat? Maar is het voor u lastig om dat zelf te doen?

Bel dan de Klus Service. Die is helemaal vernieuwd!

Oud Burgeren Gasthuis en Hobbycentrum Nijmegen-Oost. De klusvrijwilligers verzorgen eenvoudig onderhoud en aanpassingen in en om uw woning. Dan gaat het bijvoorbeeld om het plaatsen van beugels, het weghalen van drempels, allerlei kleine reparaties of eenvoudige elektraklusjes. Ook kunnen ze kasten in elkaar zetten, meubels verplaatsen of grof vuil klaarzetten. Bovendien geven ze tips om de woning veiliger of comfortabeler te maken.

Groot onderhoud, schilderen, behangen, aanpassen van het sanitair of het bijhouden van de tuin vallen echter niet onder de Klus Service.

De Klus Service voorziet echt in een behoefte. Dit najaar werd hij vernieuwd en in de eerste week van november werd de 100e klus al aangevraagd en uitgevoerd!

Klus aanvragen

Een klus kost altijd € 6,- voor het eerste uur werk. Daarna zijn de meerkosten € 3,- per half uur. Wilt u een klus aanvragen? Bel dan met het Swon-informatiecentrum, tel. (024) 365 01 90 (bereikbaar op werkdagen van 9.00-15.30 uur). Swon heeft behalve de Klus Service nog meer vrijwilligersdiensten, zoals maaltijdverzorging en boodschappenvrijwilligers. Meer informatie? Kijk op www.swon.nl.

‘Mijn burens schelden me uit. Wat kan ik zélf doen?’

ieder1gelijk

Bureau Gelijke Behandeling Gelderland Zuid

Iedereen wil in een fijne buurt wonen. Maar elk mens is anders en onbegrip ligt op de loer. Ieder1Gelijk - Bureau Gelijke Behandeling Gelderland Zuid – helpt en adviseert bij ongelijke behandeling. Ook in úw buurt!

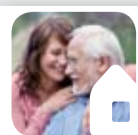
Neem het verhaal van de man die werd uitgescholden door zijn overbuurvrouw omdat hij homo is. Ralph Sluijs, klachtenconsulent bij Ieder1Gelijk, luisterde naar zijn verhaal. “We nemen cliënten serieus en zoeken naar een oplossing. Ik bracht ze samen en ze hebben het uitgepraat. Nu kunnen ze goed door één deur.”

Voelt u zich ook ongelijk behandeld? Ieder1Gelijk geeft advies en helpt, bijvoorbeeld door bemiddeling. Als u alleen een

melding wilt doen, kan dat ook. Bel (024) 324 04 00 of vul het meldingsformulier in op www.ieder1gelijk.nl. Er is ook een gratis app ‘Discriminatie melden’. Of kom langs bij het Bureau Sociaal Raadslieden in de Stadswinkel.



Zorg je voor een ander? Zorg dan ook voor jezelf!



Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning

Mantelzorger worden... het kan iedereen overkomen. Je kind is gehandicapt, je vader gaat dementeren of je zus raakt psychisch in

de knoop. Op het moment dat je moet gaan zorgen voor een ander, doe je dat natuurlijk met liefde. Maar wanneer de zorg intensief en langdurig is, wordt het zwaar. Je combineert de zorg immers met een baan, school, de zorg voor andere familieleden, opvoeding of vrijetijdsbesteding.

Ben je mantelzorger? Zorg dan ook goed voor jezelf! Dan sta je sterker in je schoenen en houd je de zorg voor een ander makkelijker vol. De mantelzorgconsulenten van het Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning kunnen je daarbij helpen. Zij kennen de mogelijkheden voor ondersteuning en zijn op

de hoogte van alle regelingen en de laatste ontwikkelingen. De consulenten begeleiden, geven advies, komen desgewenst op huisbezoek en organiseren cursussen en mantelzorgsalons. Nieuwsgierig? Kijk dan op www.mantelzorg-nijmegen.nl of bel (024) 382 24 46.

‘Ervaar je eigen kracht’

Belangenorganisaties werken samen in nieuw Zelfregiecentrum Nijmegen



Op 1 maart 2013 opent het Zelfregiecentrum Nijmegen zijn deuren. Vier Nijmeegse belangenorganisaties werken er samen om mensen te leren hoe ze hun eigen kracht kunnen versterken en hun sociale netwerk kunnen vergroten. Iedereen kan er terecht voor ontmoeting, informatie & advies, gesprekken, zelfhulp en trainingen.

Het Zelfregiecentrum Nijmegen wordt centraal gevestigd aan de St. Jorisstraat 72. De organisaties die samenwerken in het Zelfregiecentrum Nijmegen zijn actief voor mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking. Drie ervan – de WIG, BWN en Onderling Sterk – verhuizen per 1 februari 2013 al naar het nieuwe adres. De vierde organisatie, De Kentering, blijft werken vanaf de huidige locatie aan de Limoslaan 10.

Meer zelfregie

“We gaan groepstrainingen geven aan de hand van methodes die werken”, vertelt directeur Jos Kersten van de WIG. “Bij zo’n training gaat het erom de krachten, talenten en drijfveren van mensen centraal te stellen, niet de problemen of de beperkingen. We willen bereiken dat deelnemers ervaren dat ze de regie over hun eigen leven in handen hebben. De praktijk wijst uit dat ze daardoor deelnemen aan het maatschappelijk leven. Bovendien vergroten ze zo hun zelfredzaamheid. Die positieve invloed is er ook bij zelfhulp via lotgenotencontact. We gaan dergelijke lotgenotengroepen vanuit het Zelfregiecentrum ondersteunen.”

Voor en door

“Een belangrijk principe van het Zelfregiecentrum is dat het vóór en dóór de doelgroep is”, onderstreept Aad Frederiks, directeur van BWN Sociale Zekerheid. “In eerste instantie zullen professionals de trainingen verzorgen. Maar we gaan ook ervaringsdeskundigen opleiden zodat ze zelf een training kunnen geven of erbij kunnen assisteren. Zo biedt het Zelfregiecentrum straks veel mogelijkheden voor mensen om zichzelf te ontplooiën.”

Waarzaam

Aad Frederiks stelt dat de organisaties nadrukkelijk ook belangenbehartiger blijven. “We leven in een tijd waarin er fors bezuinigd wordt, nu ook weer door het nieuwe kabinet. Dan gaat het om de huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging en begeleiding. In feite mag de gemeente de schaarste gaan verdelen. Daarbij wordt nadrukkelijk een beroep gedaan op de eigen kracht van burgers en het sociale netwerk. Wij blijven ervoor waken dat de gemeente daarbij niet te kort door de bocht gaat.”

Bijzonder

“Het is best bijzonder”, meent Jos Kersten. “De WIG bestaat dit jaar 40 jaar en BWN 35 jaar. We blijven als afzonderlijke organisaties bestaan, maar doen bewust een stapje terug om ons gezamenlijk te presenteren onder de noemer van het Zelfregiecentrum Nijmegen. Pas over twee jaar kijken we hoe we verder gaan als organisaties. We richten ons nu eerst volledig op de inhoud met maar één doel: een succes maken van het Zelfregiecentrum.”

123Thuis: het adres voor uw maaltijd, de boodschappen, het wasgoed en meer!

Kunt u niet meer voor uzelf zorgen zoals u dat zou willen? Zou het dan niet ideaal zijn als u al uw boodschappen en aanvullende artikelen in één keer bij u aan huis kunt laten bezorgen? Tot in de keuken? Het goede nieuws is: dat kan!

Het gebeurt bovendien door betrouwbare mensen die ook even kijken hoe het met u gaat. 123Thuis is een nieuw initiatief waarin een aantal organisaties de handen ineen hebben geslagen om u te helpen.

Maaltijden, boodschappen, drogisterij-artikelen, huurlinnen, uw persoonlijke wasgoed, strijk- of stoomgoed. Twee keer per week of vast lever-dagen worden de door u bestelde artikelen thuisbezorgd. De was wordt wekelijks bij u op-

gehaald en weer thuisbezorgd. Gemak dient de mens!

Wilt u meer weten over 123Thuis? Bel dan (0900) 666 77 78 (lokaal tarief).



‘De begeleiding van de RIBW geeft me een zeker gevoel’

‘Robin Timmers (35) uit Nijmegen herstelde met vallen en opstaan van een periode met psychoses en opnames. Nu werkt hij als ervaringsdeskundige bij diverse organisaties, waaronder de RIBW Nijmegen & Rivierenland.’

“In 2001 studeerde ik psychologie. Op een gegeven moment begon ik stemmen te horen en werd ik psychotisch. Ik ben in totaal twee-en-half jaar opgenomen bij de GGz. Daarna woonde ik nog een twee-en-half jaar beschermd bij de RIBW. De RIBW heeft mij begeleid op mijn weg naar zelfstandig wonen en werken. Bovendien ben ik geholpen met het behalen van mijn bachelor.” Robin kreeg tijdens de begeleiding van de RIBW de ruimte voor een eigen inbreng.

“Het is heel belangrijk dat ik mijn herstelproces zelf kan vormgeven, dat ik de regie kan nemen. De begeleiding van de RIBW helpt mij hierin en fungeert als vangnet en vinger aan de pols. Het geeft mij een zeker gevoel dat ik kan terugvallen op de RIBW. Doordat mijn zelfredzaamheid nu groot genoeg is, voorkom ik dat mijn sociale relaties veranderen in hulpverlenersrelaties.” Meer weten over de RIBW? Kijk dan op www.ribw-nijmegenrivierenland.nl.



Jongerencentra experimenteren met zelfbeheer



In het welzijnswerk is het motto niet langer ‘U vraagt, wij draaien’ maar veeleer: ‘U vraagt, u draait en wij helpen u daarbij’. Dit geldt ook voor het jongerenwerk: zelf activiteiten ontplooiën onder eigen verantwoordelijkheid wordt gestimuleerd.

In sommige Nijmeegse jongerencentra is zelfs al geëxperimenteerd met zelfbeheer: jongeren zijn dan zelf verantwoordelijk voor het ‘draaien van de inloop’ en wat daarbij komt kijken.

Hoe zijn de ervaringen?

Tandem-jongerenwerker Luis Garcia, werkzaam in de Wolfskuil: “We hebben hier een groep van zo’n vijftien Turks-Nederlandse jongeren gehad die twee jaar lang een avondinloop organiseerde in het jongerencentrum. Twee van de oudere jongeren namen de eindverantwoordelijkheid op zich en het liep vrij goed. Daarna kwam de kladerin met wat drank en joints. De jongeren raakten ook gedemotiveerd door een lage opkomst bij een van hun activiteiten. Uiteindelijk viel de groep uit elkaar. Dat is jammer, maar van de andere kant: twee jaar zelfbeheer is eigenlijk een prima resultaat.”

Maatwerk

Luis Garcia gelooft dan ook in zelfbeheer. “Dat neemt niet weg dat er wel wat beperkingen zijn. Je moet rekening houden met de veiligheid. En de jongeren kunnen wat moeilijker gezag uitoefenen over hun leeftijdsgenoten. Maar bij de sportactiviteiten gaat het al steeds vaker zonder mijn betrokkenheid. Zo organiseren een stel jongens hier uit de buurt zelf wekelijks een zaalvoetbalmiddag in de sporthal. Dat gaat prima zonder professionals erbij.” Overigens is zelfbeheer in het jongerenwerk geen ultiem doel op zich, vult Bea de Ruijter, kwartiermaker bij Tandem, aan: “Jongerenwerk is maatwerk en kan per wijk verschillen, per jongere en per groep. Het is een proces waar je aan werkt met het idee dat jongeren zich ontwikkelen tot zelfstandige volwassen burgers die meedoen in de samenleving.”



‘Ja, ik ben best trots op mezelf!’

Marian Kobussen (48 jaar) oefent het zelfstandig reizen met de bus. ‘Nog even en ik reis in mijn eentje naar de dagbesteding. Dat ik dit zou durven, had ik nooit verwacht.’



Ze praat vlot maar Marian is niet zo stoer als ze lijkt. Alleen op pad gaan en alleen thuiszitten vindt ze moeilijk. Marian: “Jarenlang ging ik naar mijn ouders als mijn vriend Ronnie ging werken. Dat viel weg toen mijn moeder en vader kort na elkaar overleden. Ik durfde niet alleen thuis te zijn en claimde Ronnie te veel. Daardoor verloor hij bijna zijn baan.”

Er moest wat gebeuren. Op advies van haar schoonzus ging Marian naar MEE Gelderse Poort. “Daar vertelden ze me dat ik zelf mijn leven kan verbeteren. De consulent liet mij bellen met de huisarts en instanties. Samen met haar bezocht ik de psycholoog van de GGz. Daar kan ik goed mee praten en ze regelt mijn dagbesteding. Een begeleider helpt me zelfstandig met de bus te leren reizen.”

Doen!

Marian durft inmiddels ook alleen thuis te zijn. “Op een dag dacht ik: nou ga ik gewoon zitten, draai een muziekje, neem een kop koffie, maak het huis schoon en rook een sigaretje. Nu vliegt de dag om. Achteraf ben ik blij dat de situatie me dwong om in actie te komen. Straks durf ik ook alleen over straat en met de bus. Wie had dat gedacht!” Soms begint Marian toch weer te twijfelen. “Dan denk ik teveel na en zie ik overal weer drempels. Mijn tip: niet denken, maar doen! Ik heb steeds meer vertrouwen in de toekomst. Ja, ik ben best trots op mezelf.”

MEE maakt meedoen mogelijk. Meer weten? Kijk op www.meegeldersepoort.nl of bel de Servicedesk, (088) 633 00 00.

GEMEENTE Nijmegen

Wmo: wat kunt u nog zelf en welke ondersteuning heeft u nodig?

De Wet maatschappelijke ondersteuning is bedoeld om u te ondersteunen, zodat u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven (wonen) en actief kunt blijven meedoen. Samen met u en uw omgeving bekijken we wat het beste pakket aan oplossingen voor u is.

Heeft u een concrete vraag over bijvoorbeeld een woningaanpassing, het aanvragen van een rolstoel of een vervoersvoorziening? Kijk dan op de Digitale Balie van www.nijmegen.nl. U vindt hier meer informatie en als u een aanvraag wilt indienen, kunt u hier een formulier invullen.

Voor algemene vragen over de Wmo kunt u ook bellen met het algemene telefoonnummer van de gemeente, 14 024.

www.nijmegen.nl/wmo
www.nijmegen.nl/jaaginkomen



Inspiratie opdoen in de Pleisterplaats voor de Ziel

De Pleisterplaats voor de Ziel is bedoeld voor mensen voor wie het leven van alledag niet altijd zo vanzelfsprekend is. Je eigen kracht aanboren, dingen regelen, verantwoordelijkheid nemen... er zijn zoveel dingen die je zelf moet doen. Soms dreigt moedeloosheid en heb je de behoefte om op verhaal te komen.

Dat is precies de reden waarom medewerkers en cliënten van Pro Persona, de RIBW en De Kentering elkaar hebben gevonden in de

Pleisterplaats voor de Ziel. Het bijzondere initiatief verdient een bijzondere plek: de maandelijkse bijeenkomsten vinden plaats in het prachtige Centrum De Appel in Villa Mariënboom aan de Groesbeekseweg 428 in Nijmegen. De bijeenkomsten duren ongeveer een uur en beginnen altijd om 14.00 uur op de eerste maandag van de maand (het maandelijkse luchtalarm is een goed geheugensteuntje). De bijeenkomsten hebben een vast stramien van verhaal, muziek, stilte. Maar de inhoudelijke invulling en de begeleiding is iedere keer anders. Aan het einde van de bijeenkomst is er gelegenheid om elkaar te ontmoeten met een kop thee of koffie. Het mooie van De Pleisterplaats is de uitwerking ervan: zelf tot rust komen en toch – met elkaar – kracht opdoen voor de volgende maand. Meer informatie? Kijk op www.pleisterplaatsnijmegen.nl of op de site van De Kentering, www.dekentering.info.

Een plek waar je in alle rust inspiratie kunt opdoen, dat is de Pleisterplaats voor de Ziel. Een plek ook waar je samen met anderen kunt genieten van een verhaal, een gedicht, muziek of een beeld. En waar je die op je in kunt laten werken, zonder dat je direct iets moet.



Hulpdienst: ruim 20 jaar ervaring in mantelzorgondersteuning

Hulpdienst Nijmegen heeft ruim 20 jaar ervaring met het inzetten van vrijwilligers bij mantelzorgondersteuning. "24 uur per dag paraat staan voor je chronisch zieke partner, vader of moeder..."

het is niet niks", zegt Silvia Broeke, coördinator bij Stichting Hulpdienst Nijmegen. "Dus is het fijn om de zorg even uit handen te geven. Onze vrijwilligers nemen niet letterlijk de zorg over, maar

bieden wel afleiding en gezelligheid voor de zieke cliënt: van wandelen, een spelletje en muziek maken tot fotoalbums doorbladeren. De mantelzorger kan dan met een gerust hart tijd voor zichzelf nemen. Een paar uurtjes per week zijn enorm waardevol, voor mantelzorger, cliënt en vrijwilliger. De aandacht uit handen geven is niet gemakkelijk, maar wij zorgen dat het in goed vertrouwen kan gebeuren."

Behoeftte aan ondersteuning of bereid om iemand anders te helpen? Bel Hulpdienst Nijmegen, (024) 322 82 80 (op werkdagen van 9.00-12.00 uur).

Heerlijke ontmoetingen bij 't Hert

In oktober is Driestroom gestart met een inloop in voorzieningshart 't Hert, het kloppende hart van het Willemskwartier op de hoek van de Willemsweg en de Thijmstraat.

Het moderne en gezellige voorzieningshart vervangt het voormalige wijkcentrum en is de thuisbasis voor verschillende welzijnsorganisaties, waaronder Driestroom.

Laagdrempelig

Inloop 't Hert is een gezellige, laagdrempelige ontmoetingsplaats voor cliënten van Driestroom en haar gasten. Eens in de twee weken wordt er op maandagavond gezamenlijk gegeten. Maar daarnaast wil je soms graag iets ondernemen. Daarom biedt de inloop ook de mogelijkheid andere mensen te ontmoeten of gewoon iets gezelligs te doen. Begeleiders koken, maar cliënten zijn van harte welkom om te helpen. In eerste instantie is de inloop bedoeld voor cliënten van Driestroom en hun gasten. Bijzonder aan de inloop vindt Sara de kleinschaligheid: "Het is makkelijk om hier met iemand in gesprek te komen. Als je voor het eerst komt, zegt iedereen gedag. Vaak wordt er gevraagd waar je woont en waar je werkt. En dan volgt de rest vanzelf." Ook voor Marga is de inloop een mogelijkheid om onder de mensen te komen: "Je bent er toch even uit", zo vertelt Marga, "en het is hier gezellig". Sara vult aan: "En niet minder belangrijk: het eten is heerlijk!"

Ook benieuwd naar wat Driestroom voor je kan betekenen? Bel dan met het Driestroomloket, (0481) 375 555 of mail: driestroomloket@driestroom.nl Het adres van voorzieningshart 't Hert is Thijmstraat 40 in Nijmegen. Meer informatie daarover: Monique Koedam (tel. 06-11860072) of Veronique Hagemans (tel. 06-46392153).



De Wmo-Krant is een uitgave van de volgende organisaties:

Stichting Belangenbehartiging Sociale Zekerheid BWN, Julianaplein 1, 6524 AG Nijmegen, tel. (024) 382 24 44, info@stichtingbwn.nl, www.stichtingbwn.nl

Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning, Julianaplein 1, 6524 AG Nijmegen, tel. (024) 382 24 46, info@mantelzorg-nijmegen.nl, www.mantelzorg-nijmegen.nl

Hulpdienst Nijmegen, Groesbeekseweg 38, 6524 DD Nijmegen, tel. (024) 322 82 80, hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl, www.hulpdienstnijmegen.nl

Ieder1Gelijk, Arend Noorduijnstraat 15, 6512 BK Nijmegen, tel. (024) 324 04 00, meldpunt@ieder1gelijk.nl, www.ieder1gelijk.nl

De Kentering, ondersteuning, infowinkel, basisberaad ggz, Limoslaan 10, 6523 RZ Nijmegen, tel. (024) 324 99 75, ondersteuning@dekentering.info, www.dekentering.info

MEE Gelderse Poort, regiokantoor Nijmegen, Einsteinstraat 14, 6533 NN Nijmegen, tel. (088) 633 00 00, infonijmegen@meegeldersepoort.nl, www.meegeldersepoort.nl

Swon het seniorennetwerk, Julianaplein 1, 6524 AG Nijmegen, tel. (024) 365 01 90, info@swon.nl, www.swon.nl

Tandem, Welzijnsorganisatie Nijmegen, Julianaplein 1, 6524 AG Nijmegen, tel. (024) 365 01 66, info@tandemwelzijn.nl, www.tandemwelzijn.nl

RIBW Nijmegen&Rivierenland, Keizer Karelplein 32a, 6511 NH Nijmegen, tel. (024) 382 05 00, info@ribw-nr.nl, www.ribw-nijmegenrivierenland.nl

Werkgroep Integratie Gehandicapten (WIG), Julianaplein 1, 6524 AG Nijmegen, tel. (024) 365 01 00, info@wig.nl, www.wig.nl

Stichting Maat, Kerkenbos 11-03a, 6546 BC Nijmegen, tel. (024) 820 00 60, www.stichtingmaat.nl

Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL), Heyendaalseweg 117, 6525 AH Nijmegen, tel. (024) 345 52 31, info@coil-net.nl, www.ontmoetinginlevensvragen.nl

Driestroom, Industrieweg-Oost 27, 6662 NE Elst, tel. 0481 - 366000, info@driestroom.nl, www.driestroom.nl

'Meedoen in Nijmegen' verschijnt twee keer per jaar in een oplage van 9.500 stuks.

Redactiesecretariaat WIG, Julianaplein 1, 6524 AG Nijmegen, tel. (024) 365 01 00 Eindredactie Van Deursen Teksten, Malden Vormgeving Antoinet Broeder Grafische Vormgeving Druk Begeleiding: TG Grafische dienstverlening Realisatie: Leonard communicatie Deze krant is ook beschikbaar in digitale vorm (Word of pdf-bestand). Mail naar: info@wig.nl