

# Hartelijk welkom op afspraak!



Beste lezer,

en is welkom op het Zelfregiecentrum Nijmegen, maar wel coronaproof. Ook als je het Zelfregiecentrum nog niet goed kent, nodigen we je uit om op **donderdag 27 augustus met ons kennis te maken**. Tijdens een individuele ontmoeting of via een videochat vertellen we je graag wie we zijn en wat we doen. In het eerste artikel staat hoe je je hiervoor aanmeldt.

Onze trainingen starten weer. Bij de planning hiervan houden wij natuurlijk rekening met de coronaregels.

Je zult je voorlopig altijd telefonisch of per mail moeten aanmelden. Helaas zit spontaan langskomen er voorlopig niet in, maar op afspraak is veel mogelijk.

Het je vragen, neem gerust contact op: [secretariaat@zrcn.nl](mailto:secretariaat@zrcn.nl), 024 - 751 11 20.

***Wil je ergens aan meedoen:***

***Meld je aan:***

**[secretariaat@zrcn.nl](mailto:secretariaat@zrcn.nl)**

***024-751 11 20 en vraag naar Birgit van der Putten***

Hartelijke groeten,

Birgit van der Putten,  
secretariaat Zelfregiecentrum Nijmegen.

***Sint Jorisstraat 72, 6511 TD Nijmegen***

***Kun je de nieuwsbrief ook digitaal ontvangen, dan heeft dat onze sterke voorkeur.***



**Kom je kennis met ons maken?**

**Een 'corona-proof VIP-behandeling' voor jou**

**Op 27 augustus ergens tussen 12.00 en 19.00 uur**

**Kies voor:**

**Individuele live-ontmoeting**

**met hapje en drankje of**

**Individueel videogesprek**



**Het Zelfregiecentrum  
Nijmegen is er voor  
iedereen die meer  
grip op zijn leven  
wenst.**

**Jouw vragen en  
mogelijkheden staan  
centraal.**

**Ontmoeting**

**Coaching**

**Training**

**Zelfhulp**

**Belangenbehartiging**

**Aanmelden is belangrijk:**

**[secretariaat@zrcn.nl](mailto:secretariaat@zrcn.nl)**

**024 – 751 11 20, vraag naar Birgit van der Putten.**

**St. Jorisstraat 72, Nijmegen**

**[www.zrcn.nl](http://www.zrcn.nl)**

**Leer elkaar kennen tijdens  
een prikkelende ontmoeting!**

**Wandel jij mee?**

***Donderdag 27 augustus***

***15.30 - 17.00 uur***

**Wandelend en pratend leer je elkaar beter kennen!**

Daarom organiseren we dit jaar een prikkelende ontmoeting.  
Tussen mensen met en zonder (licht-verstandelijke) beperking.



## Week van het ProkkeLen

**Dit jaar wandelen we door het centrum van Nijmegen.**

**Onderweg krijg je vragen en opdrachten.**

**Dat is een leuke manier om elkaar te leren kennen.**

**Iedereen kan mee.**

Er zijn ook mensen van de gemeente bij, onder wie wethouder Grete  
Visser.

**Ga je mee?**

Mail naar: [j.andishmand@zrcn.nl](mailto:j.andishmand@zrcn.nl) of bel 751 11 20Kijk ook op **Facebook**

*Kosten: geen*

# Trainingen Zelfregiecentrum Nijmegen

## Zentangle

*Yoga voor je brein*

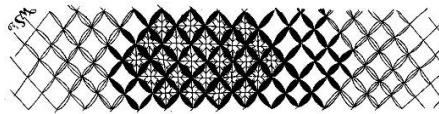
*dinsdag 22, 29 september & 6 oktober*

*13.00 – 15.00 uur*

Zentangle is een meditatieve tekenmethode. Het is leuk, makkelijk te leren en je kunt het overal doen. Door steeds één lijntje te herhalen komen mooie, verrassende figuren tevoorschijn. Dit laat je zien en ervaren dat je streepje voor streepje tot mooie dingen kunt komen. Stapje voor stapje, net als in het leven zelf.

Zodra je weet hoe het gaat, zijn de mogelijkheden eindeloos!

Elke keer ontstaat er iets nieuws, en het is altijd goed.



Deze training bestaat uit een serie van drie lessen.

Je krijgt een duidelijke uitleg over hoe je een Zentangle opzet en verder uitwerkt.

Ook leer je een aantal bestaande tangles (patronen) tekenen.

*Kosten: € 7,50*

## Sterker worden in eigen keuzes maken



**Woensdag**

**30 september, 7, 14 & 28 oktober & 4 november**

**10.30 – 12.30 uur**

Trainster Annemieke:

*'De eerste stap is vaak de moeilijkste. Het scheelt als je weet in welke richting. Ik vind het mooi om dat met elkaar te onderzoeken.*

*Daarbij kun je veel hebben aan de ervaringen van andere deelnemers. Je kunt elkaar inspireren..*

Je maakt een persoonlijk plan, waarin jij je behoeften ontdekt en je kwaliteiten kunt versterken.

Kortom, je neemt zelf de regie.

Kosten: € 12,50,-

## Jezelf Presenteren



**Maandag**

**5, 12, 26 oktober & 2 & 9 november**

**14.00 – 16.00 uur**

Voor iedereen die stil wil staan bij hoe je jezelf in het dagelijks leven presenteert. Daarnaast kun je presentaties oefenen. Geleerde dingen kun je meteen toepassen. We spelen in op jouw vragen en behoeften

De vijf beenkomsten:

1. Contact maken
2. Hoe presenteer ik mezelf?
3. Sociale rollen
4. Rollenspel
5. Afsluiting

Kosten: € 12,50

# Ontmoeting Zelfregiecentrum Nijmegen



## Eropuit Puzzeltocht

**Wat weet jij van Nijmegen?**



**Vrijdag 11 september**

**11.00 uur**

In Nijmegen kun je veel doen!  
Soms ga je niet graag alleen.  
Daarom kunnen we samen gaan.

**'Wat weet je van Nijmegen?'**

Een puzzeltocht met opdrachten.

*Kosten: geen.*

## Wandelgroep

**'Kiek ons gaon'**



**'De paden op,  
de lanen in'**

**Zaterdag 5 september**

**9.30 - 11.30 uur**

*Eens in de 14 dagen.*

2 uur lopen.

Ongeveer 7 kilometer.

Na afloop drinken we iets.

*Kosten: geen.*

# Trainingen De Kentering



## WRAP

**Dinsdag**

**15 september t/m 10 november**

**13.30 - 16.00 uur**

**Infobijeenkomst:**

**Dinsdag 1 september**

**13.30 – 14.30 uur**

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Basis van WRAP is de gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Je werkt een persoonlijk plan uit waarmee je kunt voorkomen dat je uit balans raakt.

Mary Copeland ontwikkelde de WRAP op basis van haar eigen ervaringen als cliënt binnen de GGZ.

Kernbegrippen:

hoop, eigen ontwikkeling, persoonlijke verantwoordelijkheid, opkomen voor jezelf en steun.

Kosten: € 20,-



**Wijzer Werken Met Ervaring**

## Wijzer Werken

**Met Ervaring**

**Woensdag**

**16 september t/m 9 december**

**13.30 – 15.30 uur**

Na deze cursus kun je jouw cliëntervaring gebruiken om anderen met een psychische kwetsbaarheid te ondersteunen. Bijvoorbeeld door het geven van voorlichting of trainingen, individuele ondersteuning of het deelnemen aan een cliëntenraad.

De cursus is opgebouwd uit 3 blokken van 4 bijeenkomsten.

Blok 1: jouw eigen verhaal staat centraal

Blok 2: ervaringsdeskundigen vertellen

Blok 3: oefenen van vaardigheden

Kosten: 30,-



**Aanmelden**

[ondersteuning@dekentering.info](mailto:ondersteuning@dekentering.info), **324 99 75**

### STERKplaats HAN:

### Zodat het voor iedereen wat moois oplevert

Op de HAN worden mensen met een licht verstandelijke beperking opgeleid tot ervaringsdeskundige. De opleiding duurt drie jaar. Na de opleiding kunnen zij andere mensen met een beperking versterken en vertegenwoordigen. Ook leveren zij een bijdrage aan het onderwijs op de Hogeschool Arnhem Nijmegen (HAN).



#### Ontwikkeling

HAN-directeur Fernand van Westerhoven: "Door wat de deelnemers aan de STERKplaats hier gaan doen, kunnen onze studenten erg veel leren."

Jaheed Andishmand is een van de deelnemers, die worden opgeleid. Hij is trots op zijn deelname, maar ziet ook een noodzaak: "Ik merk dat er nog te weinig kansen zijn om je verder te ontwikkelen. Het is belangrijk dat mensen met een licht verstandelijke beperking goed mee kunnen doen de samenleving."

"Super goed dat de HAN het werken met ervaringsdeskundigen zo hoog op de agenda heeft staan!", zegt een enthousiaste coach Marjolein van Batenburg.

In het nieuwe studiejaar staat gelijkwaardig leren van elkaar centraal in de samenwerking tussen HAN-studenten en sdeelnemers van de STERKplaats. In eerste instantie is er een koppeling met de opleidingen Social Work en Pedagogiek, daarna is de verwachting dat HAN-breed geprofiteerd wordt van de nieuwe STERKplaats Nijmegen.

Student Micha Kilian spreekt over een groot voordeel: "Je gaat van elkaar leren, zodat het voor iedereen iets moois oplevert."

***Zelfregiecentrum Nijmegen werkt in de Sterkplaats samen met LFB, HAN University of Applied Sciences (HAN), Pluryn, Siza.***

