

Kom sfeer proeven op 6 september



Nijmegen, 4 juli 2024

Beste lezer,

De vakantie komt eraan. Een tijd van leuke dingen en van bezinning. Wat ga jij na de zomertijd doen?

Ken je ons nog niet zo goed? Kom dan langs tijdens Open Huis op 6 september. In deze nieuwsbrief activiteiten voor in de zomer en voor na de zomer. Hopelijk zit er voor jou wat bij.

Een goede zomertijd gewenst!

Met vriendelijke groeten,
Birgit van der Putten
Secretariaat Zelfregiecentrum Nijmegen.

Secretariaat@zrcn.nl, (024) - 75 111 20
Sint Jorisstraat 72 6511 TD Nijmegen

Open Huis op vrijdag 6 september

Ervaar wat Zelfregiecentrum Nijmegen

voor jou kan betekenen

Vrijdag 6 september

tussen 14.00 en 18.00 uur

Kom vrijdag 6 september kennismaken met Zelfregiecentrum Nijmegen. Bezoek de informatiemarkt 'groei en bloei', doe een workshop of ga in gesprek met een van onze medewerkers.

Het Zelfregiecentrum Nijmegen organiseert ontmoeting, training en coaching voor iedereen die meer grip op het leven wenst. We ondersteunen bij het verwerven van zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfherstel.

Ben je professional en denk je: 'Dit sluit mogelijk aan bij mijn cliënten?' ook dan ontmoeten we je graag.

Workshops

In een workshop kun je proeven aan onze werkwijze. We geven een workshop 'Ontdek je sterke punten!', 'Hoe ga je om met je prikkelgevoeligheid?' en de workshop 'Hoe zorg ik dat ik beter slaap?'. Deze workshops zijn speciaal voor deze dag ingekort tot een half uur.

Rondneuzen, gesprek, hapje en een drankje

Daarnaast is er een markt waar je ontdekt wie we zijn en wat we doen. Je kunt in gesprek met een van onze medewerkers en een indruk krijgen van wat wij voor jou kunnen betekenen. Dat kan een ontmoetings-activiteit, training of coaching zijn. Je kunt ook als vrijwilliger bij ons aan de slag. Jouw wensen staan daarbij centraal.

Grip ervaren

Wij kijken naar waar jij goed in bent en ondersteunen bij het ervaren van grip op je leven. Daarbij ligt de focus op het maken van eigen keuzes, het leren van nieuwe vaardigheden en je verbonden voelen met anderen. Dit alles in een omgeving waar je welkom bent en je veilig voelt.

Meedoen

Om mee te kunnen doen heb je soms net andere voorzieningen nodig, bijvoorbeeld omdat je een beperking hebt. Daarom geven wij de gemeente en instellingen advies over een toegankelijke stad en over goede voorzieningen. Met gastlessen aan scholieren en studenten willen we eraan bijdragen dat mensen makkelijker met elkaar omgaan. Want als je gewoon kunt meedoen, ervaar je meer grip op je leven en zit je beter in je vel.

Ben je benieuwd geworden?

We ontmoeten je graag op 6 september op de Sint Jorisstraat 72 in Nijmegen, dat is tegenover het Hunnerpark.



Zomervitamine

Ik wil wat doen deze zomer...
Wat kan ik doen deze zomer?
Denk jij dat ook?

Doe dan mee met onze Zomervitaminen!

Beklimmen

Sint Stevenstoren

Woensdag 10 juli

14.00 – 16.00 uur

Klim naar de top.

Ontdek de eeuwenoude toren en geniet van het uitzicht over de stad en de Waal.



Goede conditie vereist.

We spreken af op het ZRCN.

Kosten: € 5,--

NS-wandeling

'Hemelse Berg'

Zaterdag 13 juli

10.00 – 16.00 uur

We lopen 12 kilometer door het gebied de 'Hemelse Berg' tussen Oosterbeek en Arnhem. Een prachtige wandeling door bos en uiterwaarden.



Neem een lunchpakket en drinken mee.

We gaan met het OV.

Kosten: vervoer.

Roze Woensdag

Woensdag 17 juli

12.00 uur – 16.00 uur

Tweede wandeldag van de Vierdaagse. We starten met een lunch bij het Zelfregiecentrum. Daarna staan we langs de route om de wandelaars aan te moedigen.

Trek iets roze aan!



Kosten: drankjes langs de route voor eigen rekening.

Ouwehands Dierenpark

Dinsdag 23 juli

10.00 – 17.00 uur

Een dagje uit naar de dierentuin. Hopelijk laten de reuzenpanda's en de koala's zich zien. We maken er een mooie dag van.



We reizen per trein.

Kosten: entree € 29,50, treinkosten en consumpties voor eigen rekening.

Maskers maken

Vrijdag 26 juli

11.00 – 15.00 uur

Creatief aan de slag in het Zelfregiecentrum.

We maken gekke kartonnen maskers en schilderen ze in vrolijke kleuren.



Kosten: geen

Rondvaart op de Pannenkoekenboot

Woensdag 31 juli

13.30 - 16.30 uur

We maken een rondvaart over de Waal, onderweg eten we pannenkoeken. Na het eten maken we een korte wandeling.



Kosten: € 24,50

Dagje uit naar Zutphen

Zaterdag 3 augustus

10.00 – 17.00 uur

We bezoeken het mooie Zutphen. Tijdens een rondvaart ontdekken we de geschiedenis van dit stadje.

We reizen per trein.



Kosten: trein en € 11,--rondvaart + museum + vervoer & overige

Taart bakken

Dinsdag 6 augustus

13.00 – 16.00 uur

Samen bakken we een heerlijke taart. Na het smullen ervan, spelen we leuke spelletjes.



Doe mee en beleef een gezellige tijd met taart en spel.

Kosten: geen.

Picknick op het Waalstrand

Donderdag 8 augustus

11.00 – 15.00 uur

Samen maken we op het Zelfregiecentrum een lekkere lunch. Daarna wandelen we naar het Waalstrand voor een picknick. Voor degenen die het leuk vinden gaan we een kunstwerk maken op het strand.

Kosten: geen.

**Meld je aan met onderstaande
aanmeldknop.**

of bel: 024 - 751 11 20.

Voor meer info

bel Allart 06-36369393 of mail

a.sparenburg@zrcn.nl

***We zoeken voor deze activiteiten ook
vrijwilligers voor
hand- en spandiensten.***

Speurtocht 'Wie ben ik?'

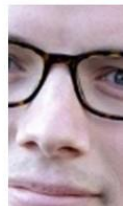
Donderdag 19 september

13.00 - 16.00 uur

Welke interessante inwoners heeft Nijmegen?

En welke belangrijke mensen hebben hier eerder gewoond?

En wat is hun binding met onze stad?



Vandaag ga je op zoek naar deze mensen en naar hun geschiedenis.

Ellie en Allart

De Beweegbus start 12 september

Elke 2e en 4e donderdag van de maand

14.00 - 16.00 uur

Sporten is leuk en goed voor de gezondheid! Toch is het niet voor iedereen vanzelfsprekend. Niet iedereen voelt zich thuis in het gewone sportaanbod.

Daarom is het fijn dat er een leuke en laagdrempelige manier is om tóch (meer) in beweging te komen.

Vanaf 12 september gaan we om de week met elkaar lekker bewegen.

De Beweegbus maakt sporten op locatie mogelijk, zowel binnen als buiten. En altijd onder goede begeleiding en afgestemd op wat je kunt en wilt.

Bij alles staat plezier in het bewegen voorop!



Doe je mee?

Wil je eerst weten of het iets voor jou is?

Bel Allart 06-3636 9393.

Kosten: € 10,- per maand.

WMO-denktank

Werkgroep Onderling Sterk Nijmegen

Voor en door mensen met een licht verstandelijke beperking

Praat en denk je met ons mee?

Wij komen op voor mensen met een licht-verstandelijke beperking.

Samen praten en denken we over een samenleving
waarin iedereen mee kan doen.

Wij vinden het VN-verdrag Handicap hierbij belangrijk.

Onderwerpen die aan bod komen:

Meedoen aan sport en vrije tijd

Vrienden maken

Zorg en begeleiding

Regelingen van de gemeente.

Waarom is het leuk bij ons?

Jouw mening doet ertoe.

Het is een leuke, leerzame ervaring.

Je kunt je eigen mening geven of dat leren.

Samenwerken met anderen is belangrijk.

Ook dat kun je bij ons leren.

En je kan meedoen aan leuke activiteiten in het

Zelfregiecentrum Nijmegen.



Meer informatie:

Jaheed Andishmand, voorzitter van de werkgroep Onderling Sterk

j.andishmand@zrcn.nl

024 – 75 111 20

Laurian Alferink, coach

l.alferink@zrcn.nl

06 – 28 90 37 74

Training

Nieuw

'Delen over rouw & verlies'

Naar aanleiding van de in het voorjaar gehouden workshop 'Rouw & verlies' willen workshopleiders Lianne en Laurian een training aanbieden.

De training zal in het bijzonder ingaan op het thema '**levend verlies**'.

Dat gaat onder andere over verlies van gezondheid.

Naast **theorie** bieden we **creatieve vormen** aan, die ondersteunend kunnen zijn aan het omgaan met verlies.

Denk of doe jij mee?

Wil jij aan de slag met het onderwerp rouw en verlies?

Wat zijn jouw wensen rondom rouw en verlies?

Welke creatieve vormen spreken jou aan?

Tekenen, dichten, drama, muziek of dans?

Laat het ons alsjeblieft weten, dan zullen we daarmee onze training verder invullen.



Voel je uitgenodigd en wees welkom!

We maken graag een afspraak met je als je je gegevens achterlaat. Bij voldoende interesse willen we graag in de week van 30 september 2024 van start gaan, waarschijnlijk op maandagmiddag.

Via onderstaande mailadres kun je aangeven of je mee wilt denken of dat je op de hoogte gehouden wilt worden over de training.

Laurian:

l.alferink@zrcn.nl

Je kunt ook bellen of appen met Laurian:

06 – 28 90 37 74.

Zelfregie:

kiezen en doen!

Dinsdag

Jezelf presenteren

Maandag

1, 8, 15 en 29 oktober

10.00 - 12.00 uur

(+ terugkombijeenkomst)

'Een eerste stap vooruit lijkt soms een enorme bergbeklimming.

Het scheelt als je weet wat die jou kan gaan opleveren.'

Tijdens deze training onderzoek je wat zelfregie is en wat het voor jou betekent.



Je ontdekt of versterkt jouw kwaliteiten en onderzoekt wat jij graag wilt. En: welke ondersteuning je hierbij nodig hebt.

Hoe regel je dat?

Stapje voor stapje werk je aan je persoonlijke doel.

Kortom, je neemt zelf de regie. Ook in deze training.

Reacties van deelnemers:

'De training heeft me meer inzicht gegeven in mezelf en mijn valkuilen.'

'Een fijne groep, duidelijke onderwerpen, een luisterend oor en goede adviezen waar ik mee verder kan.'

Kosten € 12,50

7, 14 & 28 oktober,

4 & 11 november

14.00 -16.00 uur

Soms voel je jezelf ongemakkelijk in sociale situaties. In deze training kun je oefenen met jezelf presenteren.

Zo krijg je meer grip op deze situaties.

Natuurlijk komen ook andere aspecten aan bod, zoals een sollicitatiegesprek of het geven van een presentatie.



Deelnemer Carola:

'De training was een 'boost' voor mijn zelfvertrouwen. Mede hierdoor werd mijn sollicitatie een succes en heb ik nu een leuke baan! In de training heb ik vooral ervaren dat ik iets waardevols te bieden heb, dat ik mijn grenzen mag aangeven en zo zelf het heft in handen neem. Door diverse opdrachten kwam ik steeds dichterbij de kern.'

Een aanrader voor wie zich, om welke reden dan ook, sterker wil voelen in contact met anderen.

Kosten: € 12,50.

Coaching

In gesprek met een coach

Heb je behoefte aan een luisterend oor of iemand die met je meedenkt?

Ervaren coaches gaan graag met jou in gesprek! Ook als je wel wat wilt doen, maar niet zo goed weet wat en hoe. We nemen zo snel mogelijk contact met je op en maken een afspraak met jou.

**Kosten: € 2,50 per gesprek
(intake gratis).**



Grip op Geld

Han weet alles van belastingen: soms kun je meer terugkrijgen, dan dat je denkt.

Hij kan jou ook wegwijs maken in landelijke en lokale regelingen. Han kan ook goed luisteren! Dat alleen al kan geruststellend zijn.



Mindfulness coaching

Maandag- en dinsdag

Heb je ondersteuning nodig bij het toepassen van mindfulness in je dagelijks leven. Of wil je na het volgen van een training mindfulness nog wat extra ondersteuning op maat?

Dan kun je terecht bij een mindfulness coach.
Susan neemt contact met je op voor een afspraak.

Kosten € 2,50 per gesprek.

De natuur in met Susan

5 keer 1,5 uur (wekelijks)



Natuurcoaching is een krachtige vorm van individuele coaching. Je wandelt en staat stil. Je komt met behulp van symbolen uit de natuur makkelijk tot de kern van je vraag.

We starten met een mindfulness oefening en wandelen een kleine afstand door de natuur: het bos of de uiterwaarden.

Heb je een vraag over iets in je leven en wil je dit eens op een andere manier onderzoeken? Houd je van buiten zijn? We spreken op een mooie locatie af. Wees welkom om te ontdekken wat natuurcoaching je kan bieden en neem contact op voor een afspraak.

Kosten € 12,50

Vaste activiteiten



Open inloop

Iedere werkdag

9.30 - 12.00 uur

Wil je andere mensen ontmoeten of er ff tussenuit?

Iedere doordeweekse ochtend ontvangen we je hartelijk in onze gezellige woonkeuken. Je kunt gewoon binnenlopen voor een kop koffie of thee en een goed gesprek, een spelletje of creatief bezig zijn. Je kunt ook rustig toekijken of de krant lezen.

Bruisende vrijdag

10.00 - 12.00 uur

Creatief Atelier

Laat je fantasie de vrije loop.

11.00 - 12.00 uur

Leef je uit in drama

Samen maken we het spel!

Lunch

13.30 - 14.30 uur

Zing en beweeg!

Berry zingt en beweegt als een theatermens.

Doe je mee?

Column

Naakt in de tuin

Voordat ik start met mijn verhaal moet ik eerst een fout in mijn vorige column rechtzetten. Ik schreef daar ten onrechte dat mei de grasmaand is, waarvoor mijn oprechte excuses. Dat moest natuurlijk april zijn.

Ik weet natuurlijk niet wat jouw eerste gedachte was bij het zien van de titel voor deze column. Misschien dacht je even dat ik als nudist het een plezier vind om naakt in mijn tuin rond te lopen, maar dat heeft niet mijn voorkeur.

Het naakt in de tuin heeft betrekking op de grote hoeveelheid naaktslakken die momenteel in onze tuin bezig zijn. Het vochtige weer is voor hen een goed klimaat. En omdat ook wij proberen de tuin steeds diervriendelijker te maken, staat de natuurlijke balans nu behoorlijk onder druk.

We maaien het gras wat minder zodat daarin meer verschillende bloemen kunnen groeien die goed zouden moeten zijn voor allerlei insecten. Het valt ons wel op dat er dit jaar bij ons veel minder insecten zijn. Bijen, hommels en wespen die normaal veel in onze tuin voorkomen, hebben we nog weinig gezien.

Om de vreeschade van de naaktslakken aan onze planten en bloemen te beperken, hebben we een voerplek voor hen gemaakt. Elke dag leggen we daar verse sla neer en daar lusten de naaktslakken wel pap van.

Helaas hebben we (nog) geen egel in onze tuin. Want die lusten weer erg graag naaktslakken. De natuur zoekt voortdurend naar een nieuwe balans.



Jan Nillesen

Van 13 juli t/m 4 augustus liggen onze vaste activiteiten stil.

Je kunt alleen terecht voor de zomervitaminen.



We blijven wel telefonisch bereikbaar.

Het mailadres secretariaat@zrcn.nl wordt ook gelezen.