

# Samen maken we het leven mooier



Nijmegen, 26 februari 2025

Beste lezer,

2025 heeft de gang er alweer in, het zonnetje laat zich regelmatig zien en we worden weer wakker met een fluitconcert. Ondertussen verandert het wereldtoneel in een tragedie. Dat stemt dan weer niet bepaald vrolijk. Het leven is soms balanceren op een evenwichtsbalk.

Maar laten we het klein houden: zoek jij ook naar meer balans in je leven? Bij ons kun je letterlijk en figuurlijk in beweging komen, in gesprek gaan of als vrijwilliger jouw kwaliteiten inzetten.

Samen maken we het leven mooier!

Wil je je ergens voor aanmelden? Mail of bel me dan.

Met vriendelijke groeten,

Birgit van der Putten

Secretariaat Zelfregiecentrum Nijmegen

Secretariaat@zrcn.nl, (024) - 75 111 20

Sint Jorisstraat 72 6511 TD Nijmegen

**Secretariaat@zrcn.nl, (024) - 75 111 20**

# Leefstijl

## Eet mee op het ZRC

Donderdag 17.00 - 19.30 uur

Op donderdagavond wordt er gezamenlijk een driegangenmenu gegeten. Afwisselend eet je vegetarisch of een wereldmaaltijd.

De laatste donderdag van de maand is het Pannenkoekencafé.

- Vegetarisch café eerste, derde week van de maand.
- Wereld Eetcafé tweede week van de maand.
- Pannenkoekcafé: laatste week van de maand.

Bij het Pannenkoekcafé kun je zo binnenlopen.

Voor de andere maaltijden moet je jezelf aanmelden.



### Kosten:

**vegetarische- en wereldmaaltijd: € 4,-**

**De pannenkoek varieert in prijs: € 1,- tot € 2,50.**

## Het ZRC-eetcafé

Maandag

**15.30 uur: koken**

**17.00 uur: eten**



Maandag opent Viana de deuren van het ZRC-eetcafé. Zij kookt een gezonde, lekkere maaltijd. Iedereen is welkom.

Viana vindt het gezellig als je meekookt.

Je bent ook van harte welkom als je alleen komt eten.

**Kosten: € 5,-  
(afhalen € 3,50)**

Begin de lente goed

# Hardlopen voor beginners

Vanaf vrijdag 14 maart  
10.00 - 11.00 uur

Hester en Annemieke gaan hardlopen in lentesfeer:

laagdrempelig en lichtvoetig. Hester:

***'In een rustig tempo breiden we het aantal kilometers steeds verder uit. Vijf kilometer in je eigen tempo rennen is ons einddoel.'***



Na het hardlopen praten we na onder het genot van een kop koffie of thee.

Een deelnemer:

***'Hardlopen in deze groep heeft mij geholpen om ook op andere gebieden in beweging te komen. Zo start ik sindsdien mijn dag makkelijker op.'***

Dus: Laten we samen de lente sportief beginnen!

Twijfel je of dit bij jou past? We denken graag met je mee.

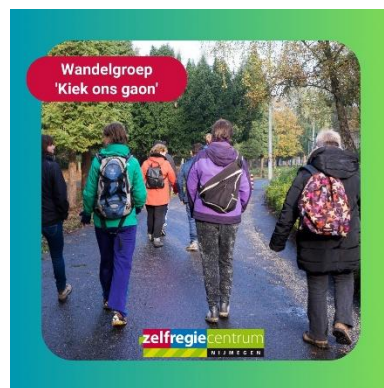
**Gratis.**

## Wandelgroep Kiek ons Gaon

Zaterdag  
eens in de twee weken  
9.30 - 12.00 uur

Eens in de twee weken, op zaterdagochtend, trekt Kiek ons 'Gaon' erop uit. We lopen tussen de zes en acht kilometer in ongeveer twee uur.

Wij zijn een enthousiaste groep wandelaars. Ga je met ons mee?



We starten de ene keer vanaf het Zelfregiecentrum en de andere keer ergens rondom Nijmegen.

Zo maken we iedere keer een andere wandeling.

Leuk als jij

met ons meeloopt.

***Gezelligheid staat voorop.***

Klik op onderstaande link of bel Allart  
06-3636 9393.

**Gratis.**

## Huismeester gezocht

**Heb jij een praktische instelling?  
Wil je bijdragen aan een prettige en veilige werkomgeving?**

**Wij zoeken een huismeester**

Je werkt in een team van huismeesters.

Je zorgt voor een schone omgeving in ons kantoor.

Je helpt bij voorbereidingen voor activiteiten en vergaderingen, je doet bestellingen en voert kleine reparaties uit. Je werkt met andere huismeesters samen.

Kun jij zelfstandig werken, ben je praktisch ingesteld en houd je van aanpakken? We zoeken iemand voor 3 á 4 dagdelen.



### **Wat bieden wij?**

- Een fijne werksfeer in een organisatie die mensen helpt om zich thuis te voelen.
- De kans om jouw technische, praktische en sociale vaardigheden in te zetten.
- Waardering voor jouw inzet in de vorm van begeleiding, ondersteuning en een onkostenvergoeding.
- Een team van gemotiveerde collega's waar je op kunt rekenen.
- Flexibiliteit en persoonlijke begeleiding.

Huismeester Berry:

***'Ik ben blij dat het Zelfregiecentrum op mijn pad is gekomen.***

***Het werk is leuk en afwisselend.***

***Ik heb contact met collega's en bezoekers.***

***De sfeer is ontspannen. Er is altijd ruimte voor een praatje.'***

**Wil jij opkomen voor een inclusief Nijmegen?  
Beleidsmedewerker gezocht**  
*Vind jij het belangrijk dat iedereen  
mee kan doen in de samenleving?  
Ben je geïnteresseerd in gemeentelijk beleid en politiek?*

Iedereen wil kunnen meedoen in de samenleving.

Nijmegen wil een inclusieve stad zijn. Dat vraagt soms exclusieve aandacht.

Daarom komen wij op voor de gezamenlijke belangen van mensen met een lichamelijke, psychische of licht-verstandelijke beperking.



**Denk met ons mee!**

Wij gaan in gesprek met gemeentelijke ambtenaren, de politiek en instellingen over:

- Het gemeentelijk beleid op het gebied van zorg en welzijn.
- De fysieke toegankelijkheid van openbare ruimte en gebouwen.
- De digitale en sociale toegankelijkheid.
- De toegankelijkheid van (aanvullend) openbaar vervoer.
- Aangepast wonen.

Je trekt samen met anderen op.

In een maandelijks overleg, op maandagmiddag,  
praten we elkaar in een groter verband bij.

**Wat bieden wij?**

- Een leuk, informeel team.
- De mogelijkheid om met jouw favoriete onderwerp aan de slag te gaan
- De kans om je kennis en vaardigheden te ontwikkelen.

---

**Kok gezocht**

**Op woensdag en/of donderdag**

Je kookt voornamelijk voor en met mensen met een licht verstandelijke beperking.  
Hoe vaak en wanneer je komt, spreken we samen af.

**Kookgroep op woensdag**

**16.00 - 20.00 uur**

Op woensdag ondersteun je de deelnemers met koken, samen met een begeleider. Hier heb je dus een licht begeleidende taak. De boodschappen worden voor je gedaan.

**Eetgroep op donderdag**

**14.00 - 20.00 uur**

Samen met andere vrijwilligers maak je een vegetarische of wereldmaaltijd.  
In overleg stel je het menu samen. Twee andere vrijwilligers helpen je met boodschappen doen en ondersteunen je bij het koken. Het is de bedoeling dat je mee eet en samen opruimt. Er eten wekelijks tussen de 10 en 15 mensen mee.

## De Inloop

Iedere werkdag  
9.30 - 12.00 uur

Wil je andere mensen ontmoeten of er ff tussenuit? We ontvangen je hartelijk in onze gezellige woonkeuken.



Een gastheer of gastvrouw heet je van harte welkom.  
Vaak is er om 12.00 uur een kopje soep.

Kom jij ook binnen voor een kop koffie, een verse krant, een gezellig praatje, creatief bezigzijn of spelletje?

### **Gastheer Sander:**

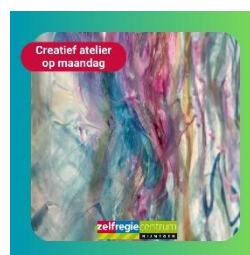
***'Ik denk dat ik veel voor anderen kan betekenen, ook vanuit mijn eigen ervaring.'***

***Door hier gastheer te zijn, ben ik zelf veranderd van een stille man naar iemand die graag met mensen praat.'***  
(Aanmelden is niet nodig)

## Maandags atelier

Iedere twee weken  
10.00 – 12.00 uur

Je week kleurrijk beginnen?  
Laat samen de creativiteit stromen en doe inspiratie op voor de rest van de week!



3 maart  
Vakantie, wij zijn er niet.

17 maart  
Collage maken

24 maart  
nat op nat

31 maart  
Tekening

Maud en Sofie, tweedejaars stagiaires vaktherapie beeldend.

***'Je kunt je eigen gang gaan of inspiratie op doen bij ons of bij elkaar. We hebben er zin in jou te ontmoeten!'***  
(Aanmelden is niet nodig)

## Bruisende vrijdag

Vrijdag

10.00 - 14.30 uur

Op vrijdagden bruist het op het ZRCN!  
Er wordt gekloddert, geknipt, gekookt, gekletst, geacteerd, gemusiceerd, gelachen en ontspannen. Een heerlijk begin van je weekend!

### Creatief Atelier 10.00 - 12.00 uur

Laat je fantasie de vrije loop.  
En... breng elkaar op goede ideeën. Je hebt ruime keuze uit verschillende materialen.



### Prikkelarm Atelier 13.00- 14.30 uur

In een kleine groep  
werk je in stilte...

### Zing jij mee? 10.30 - 12.00 uur

Zing met ons mee!  
Plezier ervaren tijdens  
het zingen is het belangrijkste.  
We kiezen samen liedjes uit.



Er zijn muziekinstrumenten aanwezig.  
Wil je op je eigen instrument mee spelen?  
We kijken hoe we dat in kunnen passen.

# Coaching

## Meer grip op je leven

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 om een afspraak te maken.

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



## Loopbaancoaching



Weet je niet precies welk (vrijwilligers-)werk of welke activiteit bij jou in je huidige situatie past? Pieker je vaak over wat je het best kunt doen na een burn-out? Of heb je een andere vraag als het gaat om je loopbaan? Loopbaancoach Bogi helpt je ontdekken waar je goed in bent, wat je drijfveren zijn en hoe je je loopbaan vorm kunt geven. De opdrachten zijn praktisch en jouw specifieke vragen

bepalen de duur en de aanpak van de coaching.

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

## Grip op je geld

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

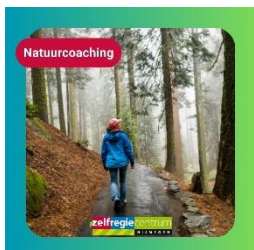
Hij kan jou ook wegwijzen maken in landelijke en lokale regelingen. Han kan ook goed luisteren! Dat alleen al kan geruststellend zijn.

**Kosten: geen**



## 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 door het bos of de uiterwaarden.

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

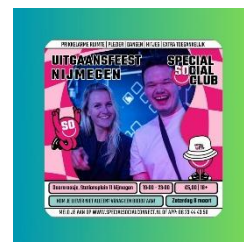


## Extern

### Swingen met de Special Social Club

Zaterdag 8 maart  
19.00 - 23.00 uur  
Doornroosje

Onze Dj's draaien de beste hitjes, en jij bent uitgenodigd!  
Dans, ontmoet nieuwe mensen en geniet van  
een feest waar iedereen welkom is.  
Kortom: Maak plezier.  
Heb je even behoefte aan rust?  
We hebben een prikkelarme ruimte met koptelefoons.



Dus neem je vrienden, familie of collega's mee, dan maken wij er samen een onvergetelijke avond van!

De locatie is rolstoeltoegankelijk, er is een aangepast toilet aanwezig en er is een prikkelarme ruimte.

**Adres: stationsplein11.**

**Entree €5,--**

*(begeleiding & familie gratis)*

Aanmelden via <https://www.specialsocialconnect.nl/evenement/>

### Digitaal ervaringsdeskundigheid delen op het Diversiteitsplein



Vind je het belangrijk om op te komen voor de belangen van mensen met een beperking?

Maak dan kennis met het nieuwe platform 'Diversiteitsplein politieke ambtsdragers community'. Hier kun je ervaringen en tips delen. Ook mensen die het beleid maken zijn op dit platform actief, ook uit Nijmegen. Een mooie kruisbestuiving. Nu zijn er zo'n 40 leden.

Jaheed Andishmand:

*'Ik vind het belangrijk om mijn stem te laten horen. Het is fijn om ervaringen te delen met andere ervaringsdeskundigen.*

*Ik kan het goed gebruiken als VN-ambassadeur van de Coalitie voor Inclusie. Ik moet het platform nog een beetje ontdekken, maar het ziet er veelbelovend uit.*

<https://diversiteitsplein.politiekeambtsdragers.nl>

JOUW ERVARING TELT! ☰

## **Ben jij LHBTIQA+** **en woon je in Gelderland of Overijssel?**

Deel anoniem jouw ervaringen over acceptatie en veiligheid in Gelderland. Loop je ergens tegen aan en kan er iets beter? 🗨️

In jouw persoonlijke omgeving, jouw buurt of in de zorg?

♥️ Met jouw input kunnen we samen werken aan een veiliger, inclusiever Gelderland.

Invullen kan tot 31 maart 2025!

📺 Je maakt kans op een cadeaubon van €25! <https://psychru.qualtrics.com/jfe/form/>

### **Column**

## **De toekomst van het verleden**

We zeggen vaak 'wat de toekomst brengt dat weten we niet, de toekomst is onzeker'. Wat zeker is, is dat het verleden in de toekomst aanwezig is. Wat is dat eigenlijk verleden? Het is in ieder geval iets dat voorbij is, wat eerder gebeurd is, wat eerder heeft plaatsgevonden.

Toch vind ik het interessant om nog even bij het begrip verleden stil te staan. Dan denk ik aan: welk verleden bedoel je? Het ontstaan van het heelal of het ontstaan van het leven. Is het verleden voor bijvoorbeeld Azië en Afrika anders dan van Europa?

Absoluut gezien is het verleden alle gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden. Maar dat is zo complex en veel, dat het buiten onze persoonlijke mogelijkheden valt. Er is wel een absoluut verleden, maar we beleven dat verleden op een persoonlijke manier. Je persoonlijke verleden wordt gevormd door dat wat jij hebt beleefd, ervaren en gevoeld. Daarom kan in kleine eenheden, zoals bijvoorbeeld een gezin, het verleden zeer verschillend worden ervaren en gevoeld, terwijl er toch veelal redelijk gelijke gebeurtenissen hebben plaatsgevonden.

Daarom zie ik het als mijn persoonlijke taak een zo goed mogelijke beschrijving van dat verleden te maken. Een zo eerlijk mogelijke persoonlijke beschrijving van dat verleden vraagt veel nadenken, kennis vergaren en bespreken met anderen.

Wat ook waar is, is dat je het verleden niet kunt veranderen. Wat gebeurd is, is gebeurd. Maar de beleving en het gevoel over dat verleden kun je wel veranderen.

De toekomst is ongewis. Je weet niet precies wat de toekomst gaat brengen. Jouw persoonlijke toekomstbeeld wordt bepaald door wensen en dromen die je hebt op basis van jouw ervaringen. Dat ligt dus altijd vóór ons.

Eigenlijk betekent dit dat we alleen in het nu iets kunnen doen aan de toekomst. Want na een seconde is er alweer een stukje weg van de toekomst die we zojuist nog hadden.

"Leef in het nu" is een bekende en zeer gewaardeerde kreet waarin veel wijsheid is opgeslagen. Je steeds weer realiseren dat je in het nu iets kunt veranderen aan de beleving van het verleden en de realisatie van een toekomst zoals we die graag zien.

Nu is het de enige tijd om daar mee aan de slag te gaan.

**Jan Nillesen**

