

Wij zien jou!



Nijmegen, 25 maart 2025

Beste lezer,

Zien en gezien worden. Het is belangrijk voor je welzijn. We hebben oprechte aandacht voor onze deelnemers.

Je kunt bij ons terecht als je meer grip op je leven wenst.

Om grip te ervaren, is het belangrijk dat je mee kunt doen in de samenleving. Wanneer je een lichamelijke, psychische of verstandelijke beperking hebt, is dit niet altijd vanzelfsprekend. Ook daarin is het belangrijk om gezien te worden en is er net even wat extra's nodig om mee te kunnen doen.

In deze nieuwsbrief een oproep om mee te doen aan een enquête. Deze gebruikt de Coalitie voor Inclusie bij het opstellen van haar nieuwe programma. Hiermee dragen zij bij aan een inclusief, gemeentelijk beleid.

We hopen je snel te zien bij een van onze ontmoetingsactiviteiten, coaching of als vrijwilliger.

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

Beeldvorming & Belangenbehartiging

Tentoonstelling 'Zie mij, zoals ik mijzelf zie' 17 tot 31 maart Mariënburgplein, Nijmegen

Discriminatie laat sporen achter. In de tentoonstelling 'Zie mij zoals ik mijzelf zie' vertellen Nijmegenaren over hun persoonlijke ervaringen met discriminatie.

Korte, krachtige quotes onthullen de woorden die van binnen leven, maar vaak onopgemerkt blijven. Het nodigt je uit om niet te oordelen op wat je ziet.



Charlotte, actief bij onze inloop en Onderling Sterk is een van de deelnemers.

'....Ik wil laten zien dat mensen met een beperking gewoon hun leven leiden, net als iedereen... Ik ben Charlotte. Laat mij in mijn waarde, net zoals ik jou in jouw waarde laat.'

De tentoonstelling bestaat uit een binnen- en buitenruimte. Buiten is het op het Mariënburgplein (het plein bij de Stadswinkel). De binnententoonstelling vind je in het Regionaal Archief Nijmegen (dat ligt aan het Mariënburgplein).

De binnententoonstelling van deze campagne zal langere tijd zichtbaar zijn op diverse plekken in Nijmegen, zoals wijkcentra, speeltuinen en sportaccommodaties.

De campagne is tot stand gekomen vanuit een samenwerking tussen gemeente Nijmegen en Vizeer Oost | Discriminatie.nl.

Doe mee met de Zelfscan 'VN-Verdrag Handicap'!



De projectgroep 'Iedereen doet mee', geeft uitvoering aan de Nijmeegse inclusie-agenda. Deze agenda bevat maatregelen om ervoor te zorgen dat iedereen kan meedoen. Er wordt nu een nieuwe agenda voor de komende jaren gemaakt. Jij kunt helpen door een vragenlijst in te vullen.

Die vragenlijst is de zelfscan 'VN-verdrag Handicap'.

Hiermee kun je meten hoe het in een gemeente staat met inclusie. Dat wil zeggen: hoe het gaat met de toegankelijkheid in de breedste zin van het woord voor mensen met een fysieke, zintuiglijke, of licht verstandelijke beperking of psychische kwetsbaarheid.

**Grijp je kans en deel jouw ervaringen!
Je kunt kiezen over welke onderwerpen je de scan wilt invullen.**

Je kunt je aanmelden via onderstaande knop.

**Alvast dank voor je medewerking!
Mail naar iedereendoetmee@nijmegen.nl**

Vrijwilligers gezocht

Wil jij opkomen voor een inclusief Nijmegen?

Beleidsmedewerker (vrijwillig)

*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 en Nijmegen wil een inclusieve stad zijn. Dat vraagt soms exclusieve aandacht. Daarom komen wij op voor de belangen van mensen met een lichamelijke, psychische of licht-verstandelijke beperking.

Denk met ons mee!

Wij gaan in gesprek met 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 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

(vrijwillig)

Kookgroep op woensdag 16.00 - 20.00 uur

Houd je van koken en van mensen?

Dan is dit de manier om mensen blij te maken met een lekkere maaltijd en om anderen te ontmoeten die je misschien in jouw dagelijks leven niet zo snel tegenkomt. Je kookt vooral voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Ook anderen schuiven aan.



Samen met andere vrijwilligers betrek je de deelnemers bij het koken. Hier heb je dus ook een licht-begeleidende taak.

Hoe vaak en wanneer je komt, spreken we samen af.

Ook als je nog geen ervaring hebt met mensen met een beperking, maken we graag kennis met je.

Met elkaar heb je veel plezier.

Er zijn altijd mensen aanwezig die hierbij ondersteunen.

Dus valt dit bij je in de smaak?

Neem contact met ons op!

Gezonde Leefstijl

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.

mail ons of bel Allart 06-3636 9393.

Gratis.

Eet mee op het ZRC

Donderdag

17.00 - 19.30 uur

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

De laatste donderdag van de maand is het Pannenkoekencafé.



Vegetarisch café

1e en 3e week van de maand.

Wereld Eetcafé

2e 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 wereldcafé: € 4,-
Pannenkoeken: € 1,- tot € 2,50

Het ZRC-eetcafé

Maandag

17.00 - 18.30 uur

Maandag opent Viana de deuren van het ZRC-eetcafé. Zij kookt een gezonde, lekkere maaltijd. Viana vindt het gezellig als je meekookt maar je bent ook van harte welkom als je alleen komt eten! Iedereen is welkom.

Het koken start om **15.30 uur**.

Bianca:

Samen eten is een leuke manier om elkaar te ontmoeten. Ook als je elkaar al kent, leer je elkaar toch weer anders kennen wanneer je samen eet. Ik doe ondertussen inspiratie op voor nieuwe gerechten. Dat vind ik altijd fijn.

Kortom: een lekker, goed en gezond begin van de week!

Kosten: € 5,-



Ontmoeting

De Inloop

Iedere werkdag
9.30 - 12.00 uur

Wil je andere mensen ontmoeten of er ff tussenuit?

Een gastheer of gastvrouw heet je van harte welkom in onze gezellige woonkeuken.

Kom gerust binnen voor een kop koffie, een verse krant, een gezellig praatje, creatief bezig zijn of spelletje.



Misschien wil je gewoon genieten van de levendigheid om je heen, wat kijken en kletsen, een kopje koffie en eventueel een krantje. Vaak is er om 12.00 uur een kopje soep.

Gastheer Sander:

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

Door gastheer te zijn, ben ik zelf veranderd van een stille man naar iemand die graag met andere mensen praat.'

(Aanmelden is niet nodig)

Gratis.

Maandags atelier

31 maart, 7 en 14 april
10.00 – 12.00 uur
14.00 – 16.00 uur

Je week kleurrijk beginnen?

Laat samen de creativiteit stromen en doe inspiratie op voor de rest van de week!

31 maart
Pastel krijt



7 april
Alles-mag-ochtend

14 april
Afscheid

Daarna houdt het Maandags Atelier op te bestaan.
De stage van Maud en Sofie houdt namelijk op.

***Maud en Sofie,
Dank jullie voor de leuke
Atelierdagen!***



Gratis.

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.

Je kunt meedoen aan de onderstaande activiteiten:

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.

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.



Prikkelarm Atelier
13.00- 14.30 uur

In een kleine groep werk je in stilte...
(Aanmelden is niet nodig)
Gratis.

De Verrijkring

Donderdag
10:00-11:00 uur

De Verrijkring is een laagdrempelige bijeenkomst voor iedereen die behoefte heeft aan diepgaande gesprekken. We delen onze gedachten en ervaringen. Zo leren we van elkaars perspectief en verrijken zo onze geest.



Initiatiefnemer Sora:

'Ik zag dat de bezoekers bij de open inloop meer behoefte hadden aan wat diepgaandere gesprekken. Hierdoor heb ik De Verrijkring opgezet. Er is altijd een gezellige en uitnodigende sfeer en we hebben goede, verdiepende gesprekken'.

Deelnemer Marcel

Zelfs thema's die op het eerste gezicht eenvoudig lijken, leveren een mooie discussie op. Dat is de kracht van de Verrijkring'.

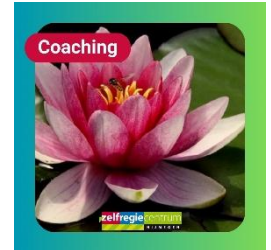
Aanmelden is niet nodig.
Kom vrijblijvend meedoen.
Gratis.

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.

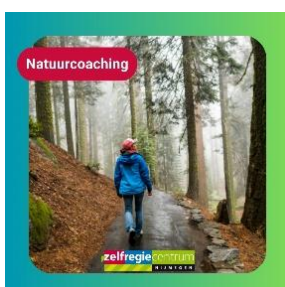
Hij kan jou ook wegwijs maken in landelijke en lokale regelingen. Han kan ook goed luisteren! Dat alleen al kan geruststellend zijn.

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

Column

Zelfregiecentrum Nijmegen, helaas exclusief inclusief?

De titel van deze column lijkt een rare tegenspraak en zou een chocoladelettertitel van een verbazingwekkend bericht in een bekend Nederlands dagblad kunnen zijn. Je mag zelf invullen welk dagblad ik dan bedoel.

Het Zelfregiecentrum Nijmegen is mede opgericht en ingericht voor het bevorderen van inclusiviteit. Maar wat is dat nou eigenlijk inclusiviteit? We kennen mogelijk wel de reclameslogans die adverteren met 'all inclusive' vakanties. En wat me opvalt bij inclusiviteit is dat dit meestal vooral in een financiële/materiële context wordt gebruikt. Gelukkig heeft de gemeente Nijmegen een 'Actieplan Inclusie' en in de week van 17 – 21 maart is daar speciale aandacht voor geweest. Inclusie betekent letterlijk 'niemand uitgesloten' en de wil dat iedereen mee kan/moet doen. Wil je goed inhoud geven aan inclusie dan vraagt dat ook wat van iedereen.

En dan is er nog een schijnbare tegenstelling. Is discriminatie het tegengestelde van inclusie? Op het eerste gezicht zeg je daar volmondig 'ja' op, maar volgens mij valt dit te bezien. Discriminatie is onderscheid maken. Maar vaak is het onderkennen van verschillen de basis voor het weten wat er gedaan moet worden om die verschillen op te heffen, opdat iedereen echt volwaardig mee kan doen. Discriminatie wordt een probleem als daar verschillende waarden aan worden toegekend. En daarin zit hem volgens mij de kneep.

Inclusie in uitvoering betekent dat in beginsel alle mensen met al hun verschillen gewaardeerd en geaccepteerd worden. Exclusief heeft een aantal betekenissen. In de basis zegt het dat andere dingen zijn uitgesloten. Maar het heeft ook de betekenis van 'chic', bijzonder, apart of uniek.

Het Zelfregiecentrum Nijmegen is bijzonder en daardoor exclusief op het gebied van waardering hebben voor iedereen en ruimte bieden om te kunnen zijn wie je bent.

Voel je uitgenodigd om hierin mee te doen.

Jan Nillesen

