



wijkkrant

juli 2018

Met de Wijkkrant informeert de gemeente Heumen u twee keer per jaar over onderwerpen die te maken hebben met sociale leefbaarheid. Iedereen moet kunnen meedoen in de samenleving. In Heumen, Malden, Nederasselt en Overasselt werken we daar samen aan. **Wij leven met elkaar.**



Elsje (tweede van links) tussen haar straatgenoten

Echt contact maken

'Je kunt nooit genoeg leuke mensen kennen!'

Mensen optrommelen. Elsje Jans (68) uit Malden is er een kei in. Of het nu is voor de Nierstichting, de stichting Heemkunde Malden of voor de jaarlijkse burendag. We zitten nog geen vijf minuten aan de koffie of ze heeft de halve straat al een appje gestuurd. Of ze even op de foto willen. 'Ja toch zeker?'

Zonnig

'Zo, de koffie loopt. En ik gelukkig ook nog!' Niet voor het laatst schalt de aantekelijke lach van Elsje door haar woonkamer. Ze vertelt met smaak over haar verleden. Over haar geboortedorp Beugen. Over haar idool Cliff Richard. Over Malden. Elsje ziet het leven zonnig in, maar ze kan ook streng zijn. 'In deze gemeente zouden meer mensen moeten wonen en werken die échte betrokkenheid voelen met de omgeving. Die heb je nodig als je verbondenheid wil nastreven.'

'Kennen jullie de facebookpagina *Toon fietst door Malden*? Nee? Dacht ik al. Is van een man, die rondfietst en verhalen plaatst over alles wat hij tegenkomt. Die verhalen worden soms ook gedeeld op de Facebookpagina *Malden ontmoet elkaar*. Kun je lid van worden. Toon zit

ook achter het initiatief *Buurtkoffie voor senioren*. In het begin heette dat *Koffie voor eenzame mensen*! Haha! Daar komt toch niemand op af? Nou, op zoiets reageer ik meteen.'

Gek op verhalen

Zelf werkte Elsje in de zorg. 'Die aandacht voor anderen en de omgeving zit diep. Dit jaar collecteer ik voor de 25e keer voor de Nierstichting, waarvan ik wijkhoofd ben. Ik vraag mensen om mee te doen en breng de bussen rond. En daarna met z'n allen bij mij thuis de bussen omkiepen en geld tellen. Verder zit ik al heel lang in het bestuur van de stichting Heemkunde, die onderzoek doet naar de historie van Malden. Ik ben gek op verhalen.'

Nog meer? Zeker. Els fietst, doet aan aqua-joggen en yoga in de Veldschuur, drinkt graag een afzakkertje in de Muse en doet zo ontelbare contacten op. Alle initiatieven waar mensen elkaar kunnen ontmoeten hebben haar steun. Ze besluit: 'Mijn motto is dat je nooit genoeg leuke mensen kunt kennen! Met de een kun je dit, met de ander dat. En daar kom je alleen achter als je écht contact maakt met elkaar.'

Zeg, zullen we elkaars maatje zijn?

Stel. Je zit thuis, je mist gezelligheid om je heen, je hebt nergens zin in, je verveelt je, zaken groeien je boven het hoofd, je schaamt je, je bent verdrietig. En dan op een dag... komt er iemand die snapt wat je voelt, wat je nodig hebt en waarmee je geholpen zou zijn. Iemand die met je praat en doet wat jij nodig hebt om je beter te voelen. Zou dat niet mooi zijn?

Soms kan een familielid of een buurtgenoot uitkomst bieden, maar in onze gemeente hebben we ook vrijwilligers die er plezier aan beleven leuke dingen met je te doen. Die je stoel duwen als je niet kunt lopen, die met je praten als je je eenzaam voelt. Die je helpen met je administratie of met je tuin, of die graag met je naar een museum gaan of een sportwedstrijd. Ze doen het, zomaar. En als je een klik met elkaar hebt, is het voor beiden fijn.

Burgemeester Marriët Mittendorff



Verder in deze Wijkkrant

- Op bezoek bij mensen die alleen staan
- Alles heeft een ritme
- Kletsborden: elkaar leren kennen

Op bezoek bij mensen die alleen staan

‘Laten we elkaar gezellig door de oude dag helpen’

In Overasselt kijken mensen naar elkaar om. Mankeer je iets, heb je iets moeilijks meegemaakt of kom je in een moeilijke levensfase terecht? Dan kan het zomaar gebeuren dat spontaan hulp wordt geboden. Soms uit bekende, soms uit onbekende hoek. In dit verhaal vertellen Ineke Gijsbers en Leny Rooijackers over hun ‘maatjesproject’. Al noemen ze het zelf niet zo: ze zijn gewoon maatjes!



Ineke en Leny

Eenzaam

Toen Leny (86) een paar jaar terug alleen kwam te staan, belde ze Ineke. Ineke: ‘We kenden elkaar al veel langer, maar niet echt goed. Leny had ergens hulp bij nodig. Dus ging ik naar haar toe. Ik vroeg haar of ze het fijn vond als ik vaker kwam. Nou, zodoende.’

Lachen

Inmiddels trekken ze al anderhalf jaar elke week een paar uur met elkaar op. Wat staat er eigenlijk op het programma? Ineke: ‘Praten, fotoalbums bekijken, theedrinken... en lachen, vergeet

dat niet. Zo belangrijk! Als het even niet zo lekker gaat, kun je makkelijk blijven hangen in sombere gedachten. Wanneer je ergens enorm om moet lachen, voel je écht dat je leeft.’ Leny beaamt: ‘We lachen wat af samen! Het komt eigenlijk nooit voor dat dat niet zo is!’

Overtuiging

Ineke doet haar vrijwilligerswerk via BOS: de Bezoek- en OpvangService vanuit Malderburch. ‘Ik vind dit niet alleen een mooie invulling van mijn tijd; ik doe het ook uit overtuiging. Laten we elkaar gezellig door de oude dag helpen.

Plezier brengen! De groep ouderen wordt alsnog groter. Lang niet iedereen heeft de energie om er zelf op uit te gaan.’

Dorp

Naast Leny zijn er nog vier andere mensen waar Ineke wekelijks op bezoek gaat. ‘Als iemand uit het dorp alleen komt te staan, ga ik er na een tijdje even langs. Om te vragen hoe het gaat. En alleen als mensen het zelf willen, kom ik vaker. Soms hebben mensen geen puf meer. Geen zin om te koken, om boodschappen te doen. Naast een luisterend oor ben ik dan ook een steuntje in de rug. Hier in Overasselt gebeurt dat ove-

Oproep Maatjes Heumen

Er is veel behoefte aan maatjes, onder jong en oud. Uw hulp is gewenst! Als luisterend oor, voor de gezelligheid, om sociale contacten te helpen uitbreiden. Maar ook om de administratie op orde te krijgen of iets actiefs te ondernemen. Twee uurtjes in de week zijn vaak al voldoende om iemand vooruit te helpen. Een maatje (buddy, coach, mentor) is een vrijwilliger die een-op-een is gekoppeld aan iemand die af en toe een steuntje in de rug kan gebruiken. Lokale organisaties met maatjes zijn bijvoorbeeld Bezoek- en OpvangService Malderburch, Dichterbij, Humanitas, Pluryn en De Zonnebloem. Op hun websites staan vacatures voor maatjes, net als op de digitale vacaturebank van het vrijwilligerssteunpunt.

Lees in de zomereditie van Topic Regiomagazine ook het verhaal van maatje Vera Harmi uit Malden, die met veel plezier wekelijks een bezoek brengt aan de familie Jansen.



rigens heel veel. We helpen elkaar. Dat heeft dit dorp van nature.’

Klik

Samen vreugde en verdriet delen, daar is natuurlijk wel een klik voor nodig. Wat maakt de relatie tussen deze dames zo speciaal? Leny: Ineke kan goed luisteren. Echt luisteren. Ik kan bij haar alles kwijt, zeker ook mijn verdriet. Ze leeft echt met me mee en dat voelt heel fijn.’ En Ineke vult aan: ‘Leny heeft iets ondeugends. Heerlijk! En dat probeer ik uit te buiten, want dat maakt het leven smeug! En je wordt er vrolijk van!’ Leny: ‘O jee, als je dat straks op de foto maar een beetje kunt zien!’

‘Fijn thuis’ door betaalbare woonlasten

Hulp om woonstress te voorkomen

Project Woonlasten

Een huis voelt pas écht als een thuis, als we er geen zorgen over hebben of we dagelijks rond kunnen komen. Helaas zijn er steeds meer mensen die moeite hebben om de eindjes aan elkaar te knopen. Die zich zorgen maken over het betalen van de huur, energielasten, onroerendzaakbelasting, enzovoort. Vooral bij plotselinge tegenvallers kan dat veel stress opleveren. De gemeenten Heumen en Berg en Dal, woningbouwcorporaties Oosterpoort en Waardwonen en huurdersorganisatie Woonbelang willen deze mensen eerder bereiken en ondersteunen. Zij slaan daarom de handen ineen in het project Woonlasten.

Mogelijkheden

Financiële problemen kunnen iedereen overkomen. U hoeft er zich niet voor te schamen. Klop gerust aan voor hulp of ondersteuning bij (beginnende of dreigende) financiële problemen en achterstanden. Hoe eerder, hoe beter. Vaak gaan de problemen namelijk niet vanzelf over en worden ze zelfs groter. Samen kijken we naar mogelijkheden. U kunt bijvoorbeeld – zelf of samen met ons – aan de slag met een digitale voorzieningencheck op www.berekenuwrecht.nl. Dat is een eenvoudige vragenlijst, die een advies op maat geeft over regelingen waar u gebruik van kunt maken. Of op www.startpuntgeldzaken.nl/heumen een eigen geldplan maken. Ook kunt u budgetadvies of hulp bij

betalingsregelingen krijgen. Als u er maar naar vraagt! Er is meer mogelijk dan u denkt.

Contact

Voor meer informatie kunt u rechtstreeks terecht bij de organisaties die we hierboven noemen. Contactpersoon bij de gemeente Heumen is Jenny Boonzaayer. Zij is bereikbaar via ons algemene nummer 024 358 83 00. Op www.heumen.nl vindt u in de rubriek Inwoners meer informatie over het project Woonlasten, gemeentelijke regelingen en ondersteuning.





Aan het werk in de Wijkkamer

Alles heeft een ritme

‘Ik ben socialer en zelfstandiger geworden’

Fabian Wentz is nu ruim vier jaar gastheer en kok bij de Wijkkamer aan de Horst in Malden. Hij ontvangt er mensen en schenkt thee en koffie, zorgt dat de huiskamer gezellig en netjes blijft, verzorgt elke woensdag de lunch en kookt eens in de twee weken voor de gasten. Tegelijkertijd is hij cliënt bij de RIBW. Nog wel.

‘Ik heb een vorm van autisme’, legt Fabian uit in de gezellige Wijkkamer, ‘waarbij een van de kenmerken is, dat je non-verbale communicatie moeilijk kunt ‘verstaan’. Ook andere signalen komen soms anders binnen, wat communicatie kan bemoeilijken. Omdat ik ook nog eens goed mijn probleem weet te camoufleren, merken mensen pas heel laat wat aan me.’

Passie voor koken

Na de havo deed Fabian een ICT-studie en liep hij stage als programmeur bij Philips. ‘Maar het was mij te eenzaam, te weinig omgang met anderen. En de passie voor koken zat er bij mij al langer in. Dus klopte ik bij Blixem Catering aan in Nijmegen, om ervaring op te doen in de keuken. Via de RIBW ging ik vervolgens eens in de maand koken in de Wijkkamer. Dat werd later eens in de twee weken en daar kwam ook het gastheerschap bij.’

Stappen

Onlangs kreeg Fabian de mogelijkheid zich voor een koksopleiding aan te melden. Na een stevige selectieprocedure werd hij toegelaten. ‘Binnenkort start ik in de keuken bij restaurant Manna in Nijmegen. Om te beginnen twee dagen in de week. Ook wat wonen betreft ben ik inmiddels toe aan een volgende stap: Ik woon nog bij de RIBW, maar heb steeds minder zorg nodig.’ Bovendien zet hij deze zomer nóg een stap... In het huwelijksbootje. ‘In augustus gaan mijn verloofde Ely en ik trouwen. Dat vraagt natuurlijk ook om een woning met meer ruimte.’

Los

En zo komt Fabian steeds meer los van de RIBW. ‘Ze geven me ondersteuning waar het nodig is en vrijheid waar het kan. Dringen geen hulp op, ik kan zijn wie ik wil zijn. Dat werkt. In de loop van de jaren ben ik socialer en zelfstandiger geworden. Mijn grootste overwin-

ning? Hoe gek het ook mag klinken... ik had een gigantische aversie tegen Nederlandstalige muziek. Drie jaar terug was die muziek nog erger dan een brandalarm, veroorzaakte ze paniek en misselijkheid. Dat heb ik overwonnen.’

En alsof het afgesproken is, klinkt op dat moment uit de geluidsboxen het meidengroepje Frizzle Sizzle met ‘Alles heeft een ritme’.

Zo gaat het iedere keer
Je probeert het steeds weer
Op je eigen manier
Iedere keer wat meer

En zo is het.

Wijkkamer in Malden

Loop een keer binnen bij de Wijkkamer aan De Horst 2 in Malden! Het is een huiskamer waar mensen met psychische problemen elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd, zoals samen koken en eten of spelletjes spelen. Ook kunt u er zelf activiteiten organiseren. Er is altijd een professionele begeleider aanwezig voor vragen. De Wijkkamer is vrij toegankelijk, wat betekent dat iedereen kan binnenlopen, zonder verwijzing of indicatie. De openingstijden zijn: maandag van 9.00 - 12.00, woensdag van 14.00 - 16.00 en vrijdag van 14.00 - 16.00 uur. Voor meer informatie kunt u contact opnemen via tel. 088 382 24 20 en wijkkamerdehorst@ribw-nr.nl.

Ondersteuning bij een laag inkomen

Inkomensondersteuning bij een inkomen tot 130% van het sociaal minimum

Collectieve Aanvullende Ziektekostenverzekering (CAZ)
Als inwoner van de gemeente Heumen kunt u voor een CAZ terecht bij de zorgverzekeraars VGZ en CZ. Zij bieden een basisverzekering en een (uitgebreid) aanvullend pakket aan. U betaalt een relatief lage zorgpremie. Daarnaast draagt de gemeente € 11,- of € 27,75 per persoon per maand bij, afhankelijk van de keuze van het aanvullende pakket: uitgebreid of extra uitgebreid.

Financiële tegemoetkoming Wmo
Jaarlijkse vergoeding tot € 500,- voor extra kosten als gevolg van chronische ziekte en/of beperkingen.

Korting op eigen bijdrage in uurtarief Algemene voorziening huishoudelijke hulp
Afhankelijk van de hoogte van uw inkomen kunt u een korting op het uurtarief huishoudelijke hulp krijgen.

Inkomensondersteuning bij een inkomen tot 110% van het sociaal minimum

Indirecte studiekosten kinderen (12-18 jaar)
Vergoeding van de indirecte school-/studiekosten (jaarlijks € 200,- per kind).

Maatschappelijke participatie
Jaarlijkse vergoeding van maximaal € 275,- per gezinslid voor lidmaatschap bij sociaal-culturele of sportieve organisaties. Anders maximaal € 100,- voor deelname aan maatschappelijke activiteiten.

Bijzondere bijstand
Bijstand voor bijzondere, noodzakelijke kosten die u niet zelf kunt betalen en niet op een andere manier vergoed krijgt.

Inkomensondersteuning bij een inkomen rond het sociaal minimum

Kwijtschelding gemeentelijke heffingen
Als u de gemeentelijke heffingen niet kunt betalen, kunt u de gemeente om kwijtschelding vragen.

Individuele inkomens toeslag
Toeslag voor mensen tussen de 21 en 65 jaar die sinds drie jaar of langer een minimuminkomen hebben en geen zicht op inkomensverbetering.

Individuele studietoeslag
Toeslag voor studerende van 18 jaar die een arbeidshandicap en recht op studiefinanciering hebben.

Stichting Leergeld de Stuwwal
Financiële hulp voor kinderen vanaf 4 jaar, in gezinnen met minder middelen. Het gaat om zaken als zwemblessen, computers, schoolkosten. Kijk op www.leergeld.nl/destuwwal.

Stichting Hulpfonds Heumen
Financiële hulp in geval van een acute noodsituatie, als er geen andere mogelijkheden zijn. Kijk op www.hulpfondsheumen.nl.

Ondersteuning bij alle inkomens

Schuldhelpverlening/budgetadvies
Hulp die erop gericht is uw financiën weer op orde te krijgen.

Huishoudelijke hulp voor mantelzorgers
Ondersteuning voor mantelzorgers die niet toekomen aan hun eigen huishouden. Tegen een laag uurtarief kunt u eenvoudige huishoudelijke hulp aanvragen, voor bij de mantelzorgers thuis of bij degene aan wie de mantelzorgers hulp verleent.
Informatie: Mantelzorg Heumen, telefoon 024 357 05 70. E-mail: mantelzorgheumen@malderburch.nl.

Meer weten?

Kom langs bij de afdeling Publiekszaken van de gemeente Heumen (Kerkplein 6 in Malden) of bel 024 358 30 00. Kijk voor openingstijden op www.heumen.nl.

Kletsborden

Leer elkaar beter kennen

Betekenisvol contact

Als we als bewoners in een straat of buurt goed contact met elkaar hebben en elkaar helpen, kunnen we veel oplossen en organiseren. Daarvoor is het wel handig als we elkaar wat beter leren kennen. De korte begroetingen als we elkaar tegenkomen zijn daarvoor vaak te vluchtig. Uit onderzoek van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) blijkt dat Heumenaren behoefte hebben aan meer betekenisvol contact, écht contact.

Belangstelling hebben in elkaar

De gemeente en samenwerkingspartners stellen daarom een speciaal spel beschikbaar dat is ontwikkeld door de HAN: Kletsborden. U kunt het spel lenen om

het gesprek met uw burens, wijkbewoners of leden van een vereniging op gang te krijgen en te verdiepen. Kletsborden is er voor jong en oud en voor mensen met en zonder beperkingen. Het draait in het spel om écht contact maken en belangstelling hebben in elkaar. Tijdens het Kletsborden neem je de tijd voor elkaar en stel je elkaar vragen. Je bekijkt het leven door de ogen van een ander en het is leuk om met elkaar te doen.

Contact

Voor meer informatie of adressen waar het spel te lenen is, kunt u contact opnemen met Jolande Schevers via tel. 024 358 83 00 en jschevers@heumen.nl.

Kletsborden tijdens Burendag bij woonvorm de Horst – Pluryn



Agenda

Alzheimer Café Heumen, Mook en Middelaar

Maandelijks ontmoetingsbijeenkomst voor mensen met dementie, partners, kinderen, familieleden, burens, professionals en andere geïnteresseerden. U kunt er vragen stellen, folders uitzoeken, hulpverleners uit de zorg ontmoeten én ervaringen uitwisselen. Data: op de 1e donderdag van de maand (5 juli, 6 september, 4 oktober, 1 november en 6 december). Inloop vanaf 19.00 uur, start om 19.30 uur, afsluiting rond 21.00 uur, in Van der Valk Hotel de Molenhoek. Toegang, koffie en thee zijn gratis. Informatie en onderwerpen: www.malderburch.nl, tel. 024 357 05 70.

Belangenorganisatie voor Senioren KBO

Activiteiten van de drie lokale KBO's. Informatie en aanmelden: www.kbomalden.nl en info@kbomalden.nl. Zie ook de media, voor informatie over activiteiten.

Dag van de Senioren

Op donderdag 27 september in de Terp in Heumen, van 9.30 tot 15.30 uur. Thema: Met de tijd meegaan, over domotica en robots.

Indigo, afdeling preventie

Indigo biedt mentale ondersteuning en preventie, direct en dichtbij. In de vorm van begeleiding, groepen en voorlichtingen. Informatie: tel 026 312 44 83, info@indigogelderland.nl en www.indigo.nl. Bij voldoende aanmeldingen starten de cursussen in Malden of Nijmegen.

Spring! empowermentgroep

Voor vrouwen die willen leren voor zichzelf op te komen en positief te denken, om zo weer in hun eigen kracht te komen staan.

KOPP/KVO-groepen

Voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblematiek. Groepen in de leeftijdscategorieën 8-12, 13-16 en 17-25 jaar.

Gespreksgroep 'Nabestaan na zelfdoding'

Herkenning en steun bij anderen die hetzelfde hebben meegemaakt.

Cursus 'Omgaan met depressie'

Voor partners, familieleden en andere naastbetrokkenen van mensen met een depressie.

Cursus 'Omgaan met borderline'

Voor partners, familieleden en andere naastbetrokkenen van mensen met borderline.

Cursus 'Vrijwilligers en dementie'

Voor vrijwilligers die werken met mensen met dementie.

Mental Health First Aid (MHFA)

'Eerste hulp bij psychische problemen', voor mensen die in hun (vrijwilligers) werk te maken krijgen met mensen met psychische problemen.

Mantelzorg Heumen

Ondersteuning van inwoners die langdurig en onbetaald zorgen voor een ander. Informatie en activiteiten: mantelzorgheumen@malderburch.nl, tel. 024 357 05 70 en www.mantelzorginheumen.nl.

'Mantelcafé'

Gratis contactmiddagen voor Heumense mantelzorgers (alle leeftijden). Uitwisselen van informatie en tips om de zorg beter vol te houden. Aanmelden niet nodig.

Activiteitenkalender

Themabijeenkomsten en cursussen. Aanmelden verplicht.

Klankbordgroep

Een viertal bijeenkomsten per jaar. Voor mantelzorgers, om hun verhaal te delen met Mantelzorg Heumen. En om zo goed mogelijk in te kunnen spelen op de behoeften van mantelzorgers. Graag aanmelden.

MEE Gelderse Poort

Informatie, advies en individuele begeleiding door consulenten van MEE Gelderse Poort vanuit het Kernteam Heumen. Informatie en aanmelden: tel 088 633 00 00, info@meegeldersepoort.nl en www.meegeldersepoort.nl.

Groepen en cursussen

U ontmoet hier mensen in vergelijkbare situaties, met vragen die op die van u lijken. Ook wisselt u ervaringen en tips uit en deelt u uw gedachten en gevoelens met anderen. U leert, luistert, praat en denkt mee in een ontspannen sfeer. Deelname is gratis. Kijk voor het actuele aanbod in uw regio op www.meegeldersepoort.nl/cliënten, in de rubriek onze cursussen.

Steunpunt Vrijwilligerswerk Heumen

Voor informatie, advies, ondersteuning en activiteiten. Open spreekuur op woensdag van 10.00 tot 12.00 uur in het gemeentehuis. Informatie: vrijwilligerswerk@heumen.nl, tel. 024 358 83 00, www.vrijwilligerswerkgelderland.nl/heumen (vacature- en talentenbank). Facebook: Steunpunt Vrijwilligerswerk Heumen.

Beursvloer

Bedrijven en maatschappelijke organisaties ontmoeten elkaar op maandag 5 november van 17.00 tot 19.00 uur, om met gesloten beurzen concreet over vraag en aanbod te onderhandelen. Informatie en aanmelden: www.rijkvannijmegenuitdaging.nl.

WIJ blijven hier wonen

Het project 'WIJ blijven hier wonen' bestaat uit lokale samenwerkingspartners die u informeren over het aanpassen van uw woning, om er langer zelfstandig te kunnen blijven wonen. De vrijwillige woonadviseurs kunnen u adviseren. Informatie: www.wijblijvenhierwonen.nl, tel. 024 358 83 00 en e-mail heumen@heumen.nl t.a.v. Vraagwijzer.

Voorlichtingsbijeenkomst

Op donderdag 6 september van 19.00-21.00 uur in het gemeentehuis. Onderwerpen: aanpassen van uw woning, de Blijverslening, woningaanpassing vanuit de WMO en de inzet van vrijwillige Woonadviseurs.

ZZG zorggroep

Wilt u dementie beter begrijpen of leren hoe u uw zieke partner thuis kunt verzorgen? Letterlijk steviger in uw schoenen staan of stoppen met roken? Dan bent u welkom bij onze informatiebijeenkomsten of cursussen. We organiseren ze regelmatig, kijk voor meer informatie op www.zzgorggroep.nl/cursussen-bijeenkomsten of bel de Zorgcentrale, tel. 024 366 57 77.