



10 TIPS VAN STIP EN OPBOUWWERK

1. Goed idee? Deel het!

Heb je een leuk plan voor de wijk of zoek je contact met andere mensen? In bijna elke wijk heb je een wijkkrant of wijkwebsite. Deel je oproep daar. Zo bereik je andere mensen die misschien wel mee willen doen.

2. De taal leer je samen

Vind je praten in het Nederlands moeilijk? De bibliotheek organiseert op verschillende plekken in de stad [Taalcafé's](#). Je kan gewoon binnenlopen. Ze kunnen je ook helpen omgaan met [computers](#) en smartphones.

3. Spullen kapot? Laat ze repareren

Heb je spullen die kapot zijn maar wel een tweede leven verdienen? Er zijn regelmatig [repaircafé's](#) waar ze je spullen kunnen repareren. Die zijn er in bijna elke wijk!

4. Verjaardagen zijn er voor iedereen

Heb je geen geld voor vakantie, of voor de verjaardag van je kind? Er zijn fondsen die kunnen helpen, bijvoorbeeld de [vakantiebank](#) of [Jarige Job](#).

5. De deur uit met een kleine portemonnee

Wil je iets vaker de deur uit maar heb je een klein budget? Er zijn verschillende mogelijkheden in Nijmegen! Eet en ontmoet bij het [Huis van Compassie](#), word member van [Quiet](#) of ga shoppen in het 50 cent winkeltje van [Vincentius](#).

6. Blijf fit met de buurtsportcoach!

Wil je meer bewegen, gezonder worden of afvallen? De [buurtsportcoach](#) geeft gratis advies welke sport bij je past, bij jou in de wijk en betaalbaar!

7. Samen werken aan jouw gezondheid

Heb je overgewicht en medische klachten dan is het [tweejarige traject leefstijlcoaching](#) misschien iets voor je. Dat wordt vergoed door de zorgverzekeraar.

8. Check je inkomen

Wist je dat minima-voorzieningen ook voor mensen zijn die werken, maar toch weinig inkomen hebben? De [Formulierenbrigade](#) in de Wijk helpt je erbij. Je vindt ze bij de Stip bij jou in de buurt.

9. De Stip is er voor iedereen

Heb je een vraag over een brief of formulier? Kom dan langs bij de [Stip](#) bij jou in de buurt.

10. Een goed idee? Praat met een opbouwwerker

Wil je iets nieuws organiseren in de wijk? Of wil je graag nieuwe mensen ontmoeten, maar weet je niet goed wat of waar dat kan? Neem contact op met de [Opbouwwerker](#). Misschien zijn er meer bewoners met hetzelfde idee.

