

Aanvullende ziektekostenverzekering? Nijmegen betaalt een deel van de premie!

Heeft u een aanvullende ziektekostenverzekering of wilt u er een afsluiten? Kijk dan goed naar dit aanbod van de gemeente Nijmegen in samenwerking met CZ en VGZ. De verzekeraars bieden een speciaal samengesteld pakket aan, met korting. En de gemeente Nijmegen betaalt een deel van uw premie.

Er zijn twee pakketten: de CAZ en de CAZ-uitgebreid. De pakketten zijn gekoppeld aan de basisverzekering bij dezelfde verzekeraar.

CAZ
De CAZ is een goede aanvullende verzekering als u medische kosten heeft. Hiermee bent u zeer goed verzekerd voor bijvoorbeeld tandartskosten, brillen en lenzen of fysiotherapie. Dit geldt ook voor alle eigen bijdragen vanuit de Wmo die geïncasseerd worden door het CAK (in 2016 bij zowel CZ als VGZ). De gemeente betaalt per maand € 16,- mee aan dit pakket. Voor het basispakket en de aanvullende verzekering betaalt u bij:

- VGZ : € 124,83 per maand;
- CZ : € 117,73 per maand.

CAZ-uitgebreid
Het pakket van de CAZ-Uitgebreid is afgestemd op mensen met hoge medische kosten. Het belangrijkste verschil is dat uw Eigen Risico is verzekerd. In 2016 is dat € 385,-. De gemeente betaalt per maand € 38,- mee aan dit pakket. Voor het basispakket en de uitgebreide aanvullende verzekering inclusief eigen risico, betaalt u bij:

- VGZ : € 132,24 per maand;
- CZ : € 135,67 per maand (in dit bedrag is de reservering voor het eigen risico meegenomen).

Welk pakket kiezen?
Welk pakket voor u interessant is, hangt af van uw wensen en uw ziektekosten. U kunt de vergoedingen van de pakketten van CZ en VGZ vergelijken op www.gezondverzekerd.nl.

Inhoudelijke vragen over de pakketten? Bel CZ (0900-0949) of VGZ (0900-0750).

Voorwaarden
Om de verzekering te kunnen afsluiten moet u aan drie voorwaarden voldoen: 1) u moet in de gemeente Nijmegen wonen, 2) u mag geen hoge betalingsachterstand bij een zorgverzekeraar hebben, ook niet bij CZ of VGZ en 3) uw netto-inkomen is niet hoger dan het bedrag in de onderstaande tabel.

Leefsituatie	Maximaal netto maandinkomen (excl. vakantietoelage)	Pensioengerechtigden maximaal netto maandinkomen (excl. vakantietoelage)
Alleenstaande	€ 1.235,-	€ 1.355,-
Alleenstaande ouder	€ 1.590,-	€ 1.705,-
Gehuwden	€ 1.765,-	€ 1.865,-

Als inkomen wordt meegeteld: inkomsten uit arbeid, uitkeringen, pensioenen, studiefinanciering, alimentatie. Wat niet meegeteld wordt als inkomen: toeslagen en heffingskortingen van de Belastingdienst.

Aanmelden of overstappen
Aanmelden of wisselen van pakket kan tot 1 januari 2016. Bij voorkeur via www.gezondverzekerd.nl of via www.nijmegen.nl/digitaaloket (zoeken op 'Ziektekostenverzekering'). Hier is ook een printformulier te vinden. Doet u niets, dan blijft u gewoon op dezelfde manier verzekerd. Wilt u een formulier op papier? Bel dan met 14024.

Integrale Vroeghulp: voor kinderen van 0 tot 7 jaar

Jonge kinderen ontwikkelen zich soms anders dan u - als ouder - verwacht, bijvoorbeeld op lichamelijk, psychisch of sociaal gebied. Dit hoeft niet te betekenen dat een kind een ernstig ontwikkelingsprobleem heeft, maar toch: soms maakt u zich zorgen. Juist omdat u niet weet wat er precies aan de hand is.

"Mijn zoon Bas is bijna 4 jaar en kan zo driftig zijn dat ik me geen raad weet. Ik heb al van alles geprobeerd maar hij blijft in de buien hangen. Hij lijkt soms in zijn eigen wereld te zitten. Hoe kan ik het beste met hem omgaan? Hoe moet dat als hij straks naar de basisschool gaat?"

Waar kunt u terecht?

U kunt uw zorgen bespreken met het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt. Neem hiervoor contact op met de Stip Info en Advieslijn: (088) 0011 300 of mail naar: info@stipnijmegen.nl. Een medewerker van het Sociaal Wijkteam kan, samen met u, uitgebreid in beeld brengen wat precies uw zorgen zijn, hoe de ontwikkeling is verlopen, hoe de (medische) voorgeschiedenis is geweest en welke factoren er spelen. Uw verhaal en vragen zijn heel belangrijk omdat ouders hun kind goed kennen. Daarnaast kunt u en/of het wijkteam lid informatie opvragen en overleggen met andere behandelaren om het beeld van uw kind compleet te maken en af te stemmen op de juiste volgende stap.

Wanneer Integrale Vroeghulp?

Wanneer niet precies duidelijk is wat er aan de hand is, en wat het juiste traject is, kunt u terecht voor een advies- en consultgesprek bij het team Integrale Vroeghulp (IVH) regio Nijmegen. De mensen van IVH denken met u mee en geven een integraal, onafhankelijk advies dat bij uw gezinssituatie past. Verschillende deskundigheden vanuit verschillende organisaties bieden samen ondersteuning aan



gezinnen met jonge kinderen met een ontwikkelingsachterstand, medische en motorische problemen of gedragsproblemen. Met het multidisciplinaire IVH team wordt er samen, met u als ouders, gesproken en van alle kanten naar de situatie van uw kind en gezin gekeken. Een medewerker van het Sociaal Wijkteam ondersteunt u. Het is heel belangrijk om zo vroeg mogelijk problemen op te sporen, zodat uw kind en uw gezin zo snel mogelijk passende ondersteuning kunnen krijgen.

Meer informatie? Neem contact op met Gerrie Driessen, coördinator IVH: (088) 633 00 18, e-mail: g.driessen@meegeldersepoort.nl of kijk op: www.integralevroeghulp.nl. Integrale Vroeghulp wordt gecoördineerd door MEE Gelderse Poort: www.meegeldersepoort.nl.

Adviescommissie JMG

JMG adviseert over vrijwilligerswerk

De gemeente Nijmegen heeft de adviescommissie Jeugd, Maatschappelijke opvang en Gehandicaptenbeleid (JMG) gevraagd te adviseren over haar vrijwilligerswerkbeleid. Nijmegen wil het aantal vrijwilligers vergroten. JMG vraagt of daar meer middelen voor beschikbaar komen. De commissie vraagt zich ook af hoe het toenemende beroep op mantelzorg zich verhoudt met de mogelijkheden om vrijwilliger te zijn.

In het vrijwilligersbeleid mist JMG aandacht voor jongeren, alloctonen en mensen met een beperking. Goede begeleiding van vrijwilligers is van belang. JMG adviseert om mensen met ervaringskennis te betrekken bij het verbeteren van de beeldvorming van mensen met een beperking, zodat voor deze doelgroep voldoende vrijwilligers beschikbaar komen.

Belangenbehartiging

De commissie pleit voor een helder onderscheid in rol, taken en verantwoordelijkheden tussen professional en vrijwilliger. Ook vindt JMG dat er beschermende regelgeving en betere belangenbehartiging voor vrijwilligers moeten komen. Het hele advies kunt u lezen op www.nijmegen.nl/adviescijmg onder 'adviezen'.

'Verwarde personen zijn het probleem niet'

In het boek 'Verwarde personen zijn het probleem niet' beschrijft journalist Piet-Hein Peeters de oorzaken van de toename van verwarde personen. Ook de situatie in Nijmegen komt aan bod.

Burgemeester Bruls zegt: "De politie wordt in een rol gedrongen die niet de hare is. Als dit niet verandert, moet een deel van het budget van zorg en welzijn naar het veiligheidsdomein." Peeters concludeert dat het streven om mensen met een ernstige psychiatrische aandoening zo zelfstandig mogelijk te laten leven, in de praktijk soms moeilijk is. Daardoor krijgen mensen niet altijd de zorg die nodig is. JMG vraagt regelmatig aan-



dacht voor kwetsbare mensen, zoals ggz-cliënten en daklozen. Denk aan dagbesteding, begeleiding en armoedebeleid. Het boek is te bestellen op www.uitgeverijpepijn.nl.

Hulpdienst Nijmegen: vrijwilliger in beeld

Hulpdienst Nijmegen is een vrijwilligersorganisatie die sinds 1959 praktische hulp biedt aan ouderen, langdurig zieken, gehandicapten en mantelzorgers. Denk aan boodschappen doen, wandelen, klusjes opknappen en begeleiding naar het ziekenhuis.

Vrijwilliger Frits aan het woord:

"Ik heb 32 jaar bij een warenhuis gewerkt maar werd ontslagen. Om vervolgens zo maar een uitkering te ontvangen, voelde vreemd. Ik vond dat ik er iets voor terug moest doen. Via mijn zus hoorde ik over de Hulpdienst. Ik besloot me op te geven als vrijwilliger. Al snel haalde ik hulpbehoevende ouderen op om ze naar het ziekenhuis te brengen. Ook heb ik een tijd wekelijks een mevrouw naar een winkelcentrum gebracht. Ze was eenzaam en niet meer mo-



Zijn werk als vrijwilliger voor de Hulpdienst Nijmegen geeft Frits een goed gevoel. (Foto: Ralph Schmitz)

biel, voor haar betekende het veel om er samen uit te kunnen. Door een nieuwe baan heb ik minder tijd, maar ik ga nog wel tweewekelijks bij twee heren langs om ze op te halen voor een autoritje. Terwijl we rondrijden door landerijen kletsen we over van alles en nog wat. De warmte en het plezier dat ik ervoor

terugkrijgt, geeft me een goed gevoel. Je geeft wat, en je krijgt wat... zo is het echt." De Hulpdienst zoekt momenteel vrijwilligers.

Meer informatie: www.hulpdienstnijmegen.nl of bel (024) 322 82 80 (op werkdagen tussen 9-12 uur).

I like Stip

Informatie en adviespunt Stip Nijmegen is er vóór en dóór bewoners van de verschillende wijken in de stad. Omdat veel Nijmegenaren sociale media gebruiken, zijn veel Stips ook actief op Facebook.

We delen hier nieuws over activiteiten van de Stip maar geven ook een overzicht van handige tips en organisaties. Bijvoorbeeld hoe je kunt besparen op je energierekening. Bovendien kunnen bewoners op onze Facebookpagina's berichten plaatsen over hun wijk en zo in contact komen met andere buurtbewoners.

Platform

Naast informatie en advies geven wil Stip bewoners met elkaar in contact brengen. Om bijvoorbeeld deel te nemen aan een activiteit, of hulpbehoevend te koppelen aan vrijwilligers. De Stip Facebook pagina's willen bewoners een platform bieden om elkaar te leren kennen en elkaar te helpen waar nodig. Voor de Stip Facebookpagina bij jou in de buurt ga je naar de locatiepagina op www.stipnijmegen.nl. Like ons en blijf op de hoogte!

Jonge helden

Liefst 25% van alle jongeren zorgt voor - of heeft zorgen óm - een zieke ouder, broer of zus. Deze jongeren worden ook wel jonge mantelzorgers genoemd. Om meer aandacht te vragen voor deze Jonge Helden werkt het Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning samen met de Nationale Jeugdraad en Mezzo.

Het project geeft speciale aandacht aan jonge mantelzorgers die thuis zorgen voor (of zorgen hebben om) bijvoorbeeld een broertje met ADHD, een depressieve moeder of een vader die in een rolstoel zit. Jongeren gaan actief met elkaar, en met toneelspelers en trainers, een middag aan de slag. Op een leuke en gezellige manier staan ze stil bij de bijzondere rol die jonge mantelzorgers hebben.

Joker Tijdens de voorstellingen schetsen de spelers een aantal situaties waarin jongeren een zorgende rol innemen ten aanzien van hun omgeving. De leerlingen hebben zelf invloed op het verloop van de situatie. Door de joker (persoon die communiceert tussen de leerlingen en de spelers) worden de leerlingen uitgedaagd hun reactie te geven.

Op basis hiervan vertonen de acteurs uiteindelijk het gewenste gedrag en laten ze jongeren nadenken over hoe zij zelf zouden reageren in een soortgelijke situatie. De voorstellingen vonden eind november plaats voor alle brugklassen van het Mondial College.

Meer info: Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning, www.mantelzorg-nijmegen.nl of (024)365 01 50.

Colofon

Meedoen in Nijmegen wordt gemaakt door: Adviesraad JMG, Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning, Driestroom, Hulpdienst Nijmegen, Humanitas, Het Inter-lokaal, MEE Gelderse Poort, NIM, Pluryn, RIBW N&R, Seniorenraad, Swon het seniorennetwerk, Tandem en Zelfregiecentrum Nijmegen. Kent u iemand met een visuele handicap? Voor hem/haar is er een speciale versie van Meedoen in Nijmegen. Stuur een mail naar birgit@wig.nl.

Grip op je leven dankzij De Praktijk

Een vrouw met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) loopt steeds vast in haar leven. Het is voor haar en haar omgeving niet duidelijk wat haar mogelijkheden zijn. Haar familie meldt haar aan bij De Praktijk regio Nijmegen. De triagist stelt na dossieronderzoek en hulpvraagverduidelijking neuropsychologisch onderzoek voor bij De Praktijk. De uitkomst geeft de vrouw en haar netwerk handvatten. Mede via het NAH-centrum van Pluryn krijgt ze weer grip op haar leven.

De Praktijk is een samenwerking van Pluryn met Driestroom, Dichterbij en de AVG-praktijk (onderdeel van de afdeling eerstelijns genees-

nen met een beperking en/of complexe problemen.

Laagdrempelig

Mensen die hen ondersteunen zoals mantelzorgers, huisartsen en sociale wijkteams hebben niet altijd antwoord op hun zorgvragen. Bij De Praktijk kunnen zij laagdrempelig terecht met hun vragen. Na consultatie en een hulpvraagverduidelijking (triage) start de behandeling binnen een maand. De zorgmakelaar van De

Praktijk selecteert daarvoor een specialist van een van de samenwerkende organisaties. De Praktijk is er voor inwoners van Beuningen, Druten, Groesbeek, Heumen, Maas en Waal, Millingen, Nijmegen, Ubbergen en Wijchen.

Meer informatie? Zie www.depraktijknijmegen.nl of bel de servicedesk tijdens kantooruren: (088) 779 50 20, info@depraktijknijmegen.nl.