

PROGRAMMA NIJMEEGSE DAG TEGEN ARMOEDE

ACTIVITEITEN

KAPPERS: GRATIS KNIPPEN FIETSENREPARATIE

SPULLETJES HOEK KLEDINGRUIL

KINDERACTIVITEITEN SOEP EN LEKKERE HAPJES



PANELGESPREK
LEVEN MET WEINIG GELD EN
MEEDOEN IN NIJMEGEN

MET
ERVARINGDESKUNDIGEN EN
WETHOUDER CHARLOTTE
BRAND

WORKSHOPS

‘OP EXCURSIE NAAR DE SUPERMARKT VAN DE VOEDSELBANK’

Wist je dat de Voedselbank niet alleen pakketten uitdeelt, maar ook een supermarkt heeft? Hier kun je zelf kiezen wat je mee wil nemen.

Vandaag kun je mee op excursie om er zelf eens rond te neuzen. We vertrekken in groepen op de fiets. Of rij met ons mee in de auto, want voor vervoer is gezorgd.

Door: Bert Lagerweij Voedselbank Nijmegen en Overbetuwe

‘HET NIJMEEGS MAATSCHAPPELIJK MEEDOEN BUDGET.’

Als je weinig inkomen hebt, hou je weinig geld over voor sport, een cursus, vervoer of andere belangrijke dingen. Daar kon je allerlei losse regelingen voor aanvragen. Best ingewikkeld. Daarom is er nu één regeling: Het Maatschappelijk Meedoen Budget. Praat mee over de nieuwe regeling. We vertellen er graag meer over en zijn benieuwd naar jouw reactie.

Door: János Betkó Gemeente Nijmegen



Woensdag 14 oktober 2026



Ontmoetingskerk Dukenburg

VERVOLG WORKSHOPS

‘DE DIEPTE VAN SCHAAMTE’

Mensen die in armoede leven, voelen vaak schaamte. Schaamte kan ervoor zorgen dat je je alleen en buitengesloten voelt. Het kan het gevoel geven, dat je niet voldoet aan de normen en verwachtingen van de maatschappij of de omgeving. Maar wie voldoet daar eigenlijk altijd aan? In deze workshop praten we erover. We geven een paar korte stukjes uitleg en gaan met elkaar in gesprek. We delen ervaringen en denken samen na over de invloed van normen en verwachtingen.

Door Trees Versteegen, onderzoeker, schrijfster en voormalig pastor van de Ontmoetingskerk

‘BOKS MEE! WANT BOKSEN IS VOOR IEDEREEN’

Doe mee met Life Goals Nijmegen. Iedereen kan meedoen: ervaring met boksen is niet nodig! Onder begeleiding van een maatschappelijk sportcoach maak je op een leuke en ontspannen manier kennis met boksen. We doen simpele oefeningen met stoten, bewegen en conditie. Plezier, samen bewegen en elkaar ontmoeten staan centraal. Het gaat niet om winnen of presteren, maar om lekker bezig zijn en ervaren wat sport voor je kan betekenen.

Door: Jimmy Kiddie Life Goals Nijmegen

‘HEB JE EVEN TIJD OM TE PRATEN OVER GEZONDHEID?’

Maak kennis en doe mee met de maandelijks Medische Inloop van Quiet Nijmegen. Als je in armoede leeft is je gezondheid vaak slechter dan die van mensen met meer geld. Daar willen deze twee oud-huisartsen wat aan doen. Bij de inloop krijg je uitleg over allerlei onderwerpen en kun je al je vragen stellen. Voor de duidelijkheid: Onderzoek en behandeling doen deze artsen niet, daarvoor moet je bij je eigen huisarts zijn.

Door: Vincent de Jong en Guus Busser

‘ONTMOETING IN JOYFULNESS’

Heb je al eens gehoord van mindfulness? Deze workshop is voor iedereen die nieuwsgierig is, maar ook als je het al kent ben je welkom! Ontspannen ontmoetingen en plezier staan centraal.

Door: Emanuela van Schalkwijk Huis van Compassie



Woensdag 14 oktober 2026



Ontmoetingskerk Dukenburg

MARKT: NIJMEEGSE DAG TEGEN ARMOEDE

GEZONDHEID/ LEKKER ETEN/GOED VOELEN

VAN TUIN TOT BORD -
BUURTSPOORTCOACHES- KRACHTWERK-
GELUKKIGE GROENTES - VOEDSELHUB -
DOKTERS VAN DE WERELD - HEERLIJKE LAND -
BLAUWE TOMAAT

GRIP OP JE GELD/ STEUNTJE/LEREN

HUMANITAS - SOCIAAL RAADSLIEDEN -
FINANCIEEL EXPERTS - ROC -
FORMULIERENBRIGADE - BUURTTEAMS -
BIBLIOTHEEK - LEERGELD - OMBUDSMAN
HULPDIENT - VOEDSELBANK -
FIBON - ENERGIECOACHES

MEEDOEN/ ONTMOETEN

QUIET - HUIS VAN COMPASSIE -
STICHTING ANDERS-
CREATIEF CENTRUM-STIP- WIJZMAKERIJ -
LEGER DES HEILS - STICHTING SAAM -
OPBOUWWERK

PANELGESPREK: 14.00-15.00

MARKT/ACTIVITEITEN/ WORKSHOPS: 15.00-17.00



Iedereen
is welkom!



Woensdag 14 oktober 2026



Ontmoetingskerk Dukenburg