

RIBW Nijmegen & Rivierenland

RIBW Z11

Door bewust te worden van je eigen mogelijkheden en kwaliteiten, ontwikkel je meer zelfstandigheid en onafhankelijkheid. De Z11 trainingen helpen je daarbij.

De trainingen worden gegeven door een trainer en ervaringswerker/vrijwilliger. De trainers maken deel uit van de training.

Z11 training 'Grip in de keuken

In de training 'Grip in de keuken' werk je op een praktische manier aan vaardigheden die helpen in de keuken, zoals plannen, koken met een klein budget en koken voor meerdere mensen.

Deze training start op 13 januari 2026. Je kunt je aanmelden tot 10 januari. Kijk hier voor meer informatie.

Contact
Erica Krantz
E e.krantz@ribw-nr.nl
T 06 31 97 67 90

Z11 training ‘Omgaan met anderen’

In de training ‘Omgaan met anderen’ leer je vrienden te maken en houden, omgaan met seksualiteit, omgaan met kritiek en omgaan met social media (WhatsApp, Facebook, Snapchat enz).

Z11 training ‘Geld en administratie’

Bij de training ‘Geld en administratie’ werk je aan je persoonlijke doelen. Bijvoorbeeld het verwerken van de post, omgaan met geld, contact met bedrijven en geld sparen.

Z11 training ‘Gezond leven’

Bij de training ‘Gezond leven’ werk je u aan je persoonlijke doelen voor een gezond leven. Denk bijvoorbeeld aan:

- Dag- en nachtritme
- Voldoende bewegen
- Maaltijden koken
- Gezond eten
- Structuur vasthouden
- Kleding wassen
- Wasmachine gebruiken

En er is ook nog:

- Z11 training ‘Wonen en huishouden’
- Z11 training ‘In de maatschappij’
- Z11 training 'Touwtjes in eigen handen'

Kosten

Om deel te kunnen nemen aan Z11 heb je een beschikking nodig. Valt de zinvolle daginvulling binnen je beschikking/indicatie dan betaal je een eigen bijdrage. Dit is bij beschermd wonen inkomensafhankelijk. Neem je alleen zinvolle daginvulling af of samen met ambulante begeleiding vanuit de Wmo? Dan wordt hiervoor een abonnementstarief berekend door de gemeente. Deze betaal je aan het CAK (Centraal Administratie Kantoor).



RIBW Nijmegen & Rivierenland
Kerkenbos 1103a
Nijmegen
088 - 382 24 22
www.ribw-nijmegenrivierenland.nl
info@ribw-nijmegenrivierenland.nl