

**Naam:** Frans & Jannie

**Leeftijd:** 65 & 63

**Wonen met:** elkaar maar we krijgen geregeld de kleinkinderen over de vloer.

**Achtergrond:** We komen oorspronkelijk uit Grave en hebben drie kinderen. Onze dochter (de oudste van de drie) is naar Nijmegen-Noord verhuist en heeft twee kinderen (2 en 6). Frans is sinds 5 jaar met welverdiend pensioen maar heeft heel zijn leven gewerkt bij Smit transformatoren. Ik ben altijd thuis gebleven bij onze kinderen en pas nu ook vaak op onze kleinkinderen. We wilden daarom graag naar Nijmegen verhuizen. Nu we de tijd hebben om leuke dingen te doen wonen we graag in een mooie stad als Nijmegen en haar omgeving.



**Werk:** gepensioneerd planner & huismoeder.

**Inkomen:** we hebben alleen ons AOW met als aanvulling het kleine pensioen van Frans. Doordat we onze woning in Grave hebben verkocht zitten we er toch nog redelijk warmpjes bij.

**Hobby's:** We houden allebei veel van wandelen en fietsen en gaan er geregeld op uit in de buurt van Nijmegen. Frans gaat daarnaast een dag in de week naar loopvoetbal en ik doe vrijwilligerswerk bij het museum de Bastei. We leggen graag een kaartje met vrienden en houden van rust en familie om zich heen.

**Hechten waarde aan:** loyaliteit, familie, gezondheid, geschiedenis

**Knappen af op:** stress, betutteling van senioren en het 'onpersoonlijke' van tegenwoordig.

**Een dag uit onze week:**

Op maandag komt onze dochter Marleen in de ochtend altijd de kleine Jan brengen. Jan is 2 en gaat nog niet naar school. We passen de hele dag op. Onze dag bestaat vaak uit een rondje wandelen in de ochtend, het liefst langs de Waal. Heerlijk om even ver van je af te kunnen kijken en lekker uit te waaien. 's Middags lunchen we gezellig samen met mijn beste vriendin Anna. Die woont in het centrum van Nijmegen en al sinds jaar en dag spreken we op maandag af. Dan lopen we ook direct even een rondje over de markt en koop ik wat fruit en groente voor de rest van de week. Hierbij koop ik ook direct wat boodschappen voor onze vriend Theo van 79 jaar. Sinds zijn vrouw een paar jaar geleden overleed komt hij niet veel meer buiten. Hij wordt ook steeds minder mobiel.

In de middag slaapt Jan vaak nog en dan gaat Frans meestal alleen even een rondje fietsen. Soms wel 10km! Onderweg doet hij een bakje koffie doen bij Theo en geeft hij de boodschapjes die ik voor hem heb gedaan af. Ik blijft bij Jan en ga vaak wat lezen, als het even kan op het balkon. 's Avonds komt Marleen Jan weer ophalen, voor het eten. Frans en ik koken samen het avondeten en drinken na het eten bij het leggen van een kaartje regelmatig een borreltje. Verder hebben we een rustige avond.

**Naam:** Sanne

**Leeftijd:** 34

**Woon met:** Zoontje Joep van 4.

**Achtergrond:** Ik ben geboren in Lent en heb één oudere broer (38). Mijn ouders, Margreet en Piet, wonen nog steeds in Lent. Mijn vader is sinds enkele jaren met pensioen. Mijn moeder was huismoeder en past 2 dagen in de week bij hen in huis op Joep. Joep is hun eerste en enigste kleinkind.



Sinds 1,5 jaar ben ik gescheiden van mijn ex-man. Het was een moeizame en lange scheidingsprocedure door onder andere de afhandeling van diverse schulden. Mijn ex-man weigert tot de dag vandaag alimentatie te betalen voor Joep. Doordat hij is verhuist naar het buitenland is zijn contact met Joep minimaal. Ik heb de volledige voogdij.

**Werk:** parttime (2,5 dag) op de HR afdeling van een Nijmeegs bedrijf.

**Inkomen:** €20.000 per jaar

**Hobby's:** sporten (1 keer in de week naar de sportschool), wandelen en hardlopen, tijd doorbrengen met familie en vriendinnen, terrasje pakken bij mooi weer, spelletjes doen met Joep.

**Hecht waarde aan:** gezondheid, gezelligheid, familie, vriendinnen, ruimte en tijd voor zichzelf, ruimte en tijd voor Joep.

**Knap af op:** oneerlijkheid, pessimisme, afgesloten zijn van mijn omgeving, vrienden en familie.

#### **Een dag van mijn week:**

Om 06.30 staat Joep aan mijn bed. Hij kruipt bij mij in bed en begint enthousiast te vertellen over de superheld die hij wilt zijn. Na 10 minuten stappen wij uit bed en begint ons standaard ochtend ritueel; een hoop getreuzel bij het aankleden, samen eten aan de ontbijttafel met een hoop kruimels op de grond tot gevolg, gehaast de tas inpakken en tandenpoetsen, om hem dan vervolgens om 08.30 uur naar school te brengen. Zodra Joep naar school is vertrek ik op de fiets naar mijn werk in Nijmegen.

Ik werk al een aantal jaar met veel plezier bij mijn huidige werkgever. Ik heb er ook een paar vriendinnen aan over gehouden. Bij mooi weer pakken we regelmatig in het weekend een terrasje terwijl we toekijken onze kinderen samen aan het spelen zijn.

Twee dagen in de week haalt mijn moeder Joep op van school. Dit waardeer ik zeer. Ik weet niet hoe ik alle ballen in de lucht zou moeten houden zonder de hulp van mijn ouders. Joep blijft bij mijn ouders thuis totdat ik hem rond 17.00 weer kom ophalen. Mijn moeder heeft dan ook voor ons allen gekookt. We eten dan eerst gezellig gezamenlijk bij mijn ouders voordat we richting ons eigen huis vertrekken.

Joep speelt op school veel buiten. Hij vindt het fijn om buiten te kunnen rennen, fietsen en voetballen met zijn vriendjes. Het levert ook een hoop schrammen en gras- en zandvlekken op. Na een korte douche lezen we op zijn bed een boekje. Even een momentje voor hem en mij alleen.

Doordat Joep doordeweeks alle ochtenden naar school gaat, heb ik de ochtenden dat ik niet werk de tijd om even een uurtje naar de lokale sportschool te gaan, boodschappen te doen of het huishouden weer aan kant te maken. Dat geeft mij, als Joep 's avonds op bed ligt en ik de keuken weer heb ontdaan van alle etensresten en vuil serviesgoed, heel even een momentje voor mijzelf. Even naar een vriendin of naar een café zit er i.v.m. de zorg voor Joep niet in. Ik ga daarom meestal op de bank zitten met een boekje of een serie van Netflix.

**Naam:** Nadia

**Leeftijd:** 45

**Woon met:** mijn kat Mika.

**Achtergrond:** Oorspronkelijk kom ik uit Utrecht maar woon sinds mijn studietijd in Nijmegen. Inmiddels dus al een hele tijd. Mijn moeder is enkele jaren geleden overleden. Mijn vader woont nog zelfstandig thuis maar heeft wel steeds meer hulp nodig. Ik vind het lastig dat ik niet in de buurt woon om hem te ondersteunen. Ik wil echter niet weg uit Nijmegen i.v.m. mijn fijne vriendenkring.



Ik heb in het verleden diverse relaties gehad, en zou er zeker graag weer wel eentje willen op termijn, maar ben op dit moment single, heb geen kinderen, en geniet daar ook wel van. Ik heb veel tijd voor mezelf en mijn sociale leven, al hebben mijn vriendinnen het soms wel eens druk met hun kinderen. Ik heb een jongere broer. Hij woont in de buurt van Amsterdam met zijn vrouw en dochter van 6. Ongeveer een keer in de maand komen we op zondag samen bij mijn vader.

**Werk:** Zelfstandig kinderlogopediste

**Inkomen:** €28.000 per jaar

**Hobby's:** In mijn vrije tijd ga ik graag naar buiten, wandelen met vriendinnen of helpen in de moestuin bij de Warmoes. Daarnaast sport ik graag, met name zwemmen en bodypump vind ik leuk. En in het weekend lekker uit eten met vrienden. Daarnaast hou ik stiekem heel erg van dansen, en ga ik nog wel eens met wat vriendinnen naar Toon in de stad. Ik ben niet heel vaak thuis.

**Hecht waarde aan:** maatschappelijke bijdrage, combinatie van natuur en voorzieningen, vriendschap, zelfstandigheid en ruimdenkendheid.

**Knap af op:** mensen die snel een oordeel klaar hebben en apathische mensen.

**Een dag van mijn week:** 's ochtends zwemmen, werken, nieuws kijken, lezen bellen met ouders.

Ik sta altijd om 7 uur op. Ik spring onder de douche en ontbijt met zelfgebakken bananenbrood. Een gezond en goed vullend ontbijt vind ik belangrijk. Minimaal een ochtend in de week ga ik 's ochtends zwemmen. Thuis nog een bakkie en dan ga ik aan het werk.

Ik werk elke dag op een andere basisschool in Elst. En help kinderen bij hun taal en spraakproblemen. Daarnaast werk ik enkele uren in de week voor de GGD. Deze afwisseling van locaties en problematieken vind ik uitdagend. Ik geniet echt van mijn werk, heb met veel van de kinderen een leuke band. Meestal kom ik dus met nog voldoende energie van werk af.

Na het werk doe ik een snelle boodschap in de grote supermarkt in de buurt. Ik kook niet uitgebreid maar hou wel van snelle en gezonde gerechten. Als ik uitgebreid en lekker wil eten dan doe ik dat liever buiten de deur.

Elke dag bel ik met mijn vader om te controleren of alles nog goed met hem gaat. Hij praat graag over het kopje koffie dat hij heeft gedronken met de buurvrouw. Het stel me gerust dat hij burens heeft die een oogje in het zeil houden en hem kunnen helpen met de dagelijkse zaken.

Maandagavond komt m'n vriendin Christine altijd eten, en dan gaan we daarna een stukje hardlopen met z'n tweeën. De andere avonden ga ik of even bij vrienden op de koffie of ben ik in de sportschool te vinden. Meestal eindigt de avond met mij in slaap vallend bij een Netflix-serie.