

Meedoen in Nijmegen

juni 2013

Deze Wmo-krant wordt u aangeboden door de samenwerkende welzijns- en belangenorganisaties in Nijmegen



De Ontmoeting

Kijk op de
Digitale Balie van
www.nijmegen.nl



Zelf aan
de weg
timmeren



Je eigen
netwerk in
Dukenburg



Ontmoeten, natuurlijk! Maar... niets moet!

Dat is mooi: een heel nummer van de Wmo-Krant dat gewijd is aan ontmoeten. Een prachtig en zinvol onderwerp, natuurlijk. Maar wat is dat eigenlijk, elkaar ontmoeten?

Voor het Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL) is duidelijk dat ontmoeten niets met 'moeten' te maken heeft. Sterker nog: de succesvolste ontmoetingen komen nogal eens tot stand in situaties waarin er juist even niets moet: 'ont-moeten' dus. Niet voor niets zijn het die toevallige gesprekken, met die straatmuzikant of met de vrouw die tegenover je zit in de bus, die zo'n indruk op ons maken. Omdat je dat gesprek zonder

verwachtingen en (voor)oordelen in gaat. Praten. Luisteren. Aandacht. Dan ontstaat het diepere contact dat we zo waarderen, en waarin we erkenning krijgen én geven.

Opluchting

De vrijwilligers van het COiL zijn gespecialiseerd in ontmoeten. Ze bieden een luisterend oor aan iedereen die zijn verhaal wil delen. Dat doen ze bij je thuis, zonder op het horloge te kijken: ze hebben alle tijd. Na afloop horen we opgeluchte mensen vaak zeggen: *'Normaal luister ik altijd, maar nu heb ik kunnen vertellen; door jouw luisteren kwam ik op verhaal en werd het een echte ontmoeting'*. *'Dit was nou eens geen praatje, maar een*

echt gesprek'.

'Het doet me goed om te kunnen praten zonder dat de ander op- of aanmerkingen heeft; ik mag zijn wie ik ben'.

Naast de één-op-ééngesprekken kun je bij het COiL terecht voor groeps gesprekken. Je verhaal delen met meerdere mensen tegelijk, verlaagt drempels. Ervaringen uitwisselen en delen, opent je ogen en oren. Daarnaast leert het COiL andere vrijwilligers en professionals wat 'ontmoeting' is, hoe ze aandachtig kunnen luisteren en openstaan voor de ander. Meer weten? Bel gerust: tel. (024) 345 52 31 of (06) 4616 9922. Of kijk op www.ontmoetinginlevensvragen.nl.

Mensen hebben elkaar nodig. Daarom staat De Ontmoeting centraal in deze Wmo-Krant, inclusief het duwtje in de rug dat je daarbij soms kunt gebruiken. Zo kun je bij het Centrum voor Ontmoeting in Levensvragen (COiL) ongedwongen je verhaal kwijt. Tandem en MEE hebben samen een groep voor mensen met autisme, terwijl Swon het seniorennetwerk en de RIBW erop uit trekken en de wijk uitnodigen bij hun activiteiten. En in het gloednieuwe Zelfregiecentrum Nijmegen komen mensen met elkaar in contact om samen initiatieven te ontplooien. *Het gesprek, een verstandhouding... de Nijmeegse welzijns- en belangenorganisaties maken het mogelijk. Maak er gebruik van!*

Buurt welkom bij RIBW De Nuts



Wijkcentrum Villa Nova aan de Derde van Hezewijkstraat is een vertrouwde plek voor cliënten van de RIBW Nijmegen & Rivierenland. Hier ontmoeten ze elkaar bij RIBW De Nuts, een inloop voor mensen met een psychiatrische aandoening.

'Door De Nuts kan ik zelfstandig blijven wonen', zo hoort coördinator Astrid Verstegen regelmatig. "Iedere week zijn we vier dagdelen open, tijdens twee dagdelen koken en eten we samen. De Nuts biedt de bezoekers structuur en een veilige omgeving." Naast deze inlopen worden er wekelijks activiteiten gehouden. De Nuts maakt gebruik van vrijwilligers. RIBW De Nuts is er vanaf juli 2013 ook voor de buurt. Astrid: "Wij vinden het belangrijk om contact te hebben met de buurtbewoners, bijvoorbeeld door aan te bieden dat zij één keer per week hier samen kunnen eten met ons."

Voor meer informatie: www.ribw-nr.nl, e-mail: denuts@ribw-nr.nl.

Gezelschap en een luisterend oor

'Mensen bijstaan in moeilijke tijden', de doelstelling van de Hulpdienst Nijmegen is nog even actueel als toen de stichting in 1959 werd opgericht door pater Vermeer. Vrijwilligers helpen ouderen, mantelzorgers, gehandicapten, langdurig zieken en minder draagkrachtigen in Nijmegen met praktische hulp. Dit doen zij door hulpvragen op zich te nemen waar professionele hulp ontbreekt. Denk aan vervoer en begeleiding naar het ziekenhuis, kleine klusjes in huis, hulp met de boodschappen, samen wandelen of het onderhouden van een tuintje. Maar ook gezelschap en een luisterend oor. "Het is belangrijk dat het klikt tussen hulpvrager en vrijwilliger", zegt Vera van Ooijen, coördinator bij de Hulpdienst. "Dit is de basis van het succes. De kern van het vrijwilligerswerk ligt in de ontmoeting tussen mensen, in een ontspannen, positieve sfeer. Zo is een ontmoeting waardevol voor iedereen." Meer informatie: www.hulpdienstnijmegen.nl.



"Ik ontmoet prachtige mensen"

Iedereen wil toch vrienden hebben?

Voor mensen met autisme is het opbouwen en onderhouden van sociale contacten lastig. Ze zijn daarom vaak eenzaam en hebben weinig vrienden. Dit is een zorg voor de naaste omgeving, zoals familieleden. In Nijmegen werd om deze reden vier jaar geleden door MEE Gelderse Poort het 'project ASS' (Autisme Spectrum Stoornis) opgezet. Doelstelling was om mensen met autisme te ondersteunen in het vinden en onderhouden van vriendschappen. Vanaf het eerste 'pilotjaar' is Tandem Welzijn daarbij betrokken om uiteindelijk het project in de uitvoering over te nemen.

Wat zijn vriendengroepen?

De vriendengroepen in Nijmegen zijn specifiek voor mensen met een gewone tot hoge intelligentie, een groep mensen waar tot vier jaar geleden nagenoeg geen aanbod voor was. Er zijn momenteel tien vriendengroepen actief. De vriendengroepen bestaan uit twee tot vier deelnemers en komen elke twee tot drie weken bij elkaar, onder begeleiding van een stagiair(e). Deze stagiair helpt bij het organiseren van de bijeenkomsten en activiteiten en zorgt ervoor dat er heldere afspraken worden gemaakt tussen de deelnemers. Dat is waar mensen met autisme namelijk vaak moeite mee hebben. Sommige vriendengroepen ondernemen elke keer iets actiefs, zoals midgetgolf, koken of wandelen, terwijl andere vriendengroepen bijvoorbeeld bij elkaar thuis komen en bordspellen spelen. Het belangrijkste is dat de deelnemers samen dingen ondernemen en plezier maken, steun aan elkaar hebben en een sociaal netwerk kunnen opbouwen. Om dit makkelijker te maken worden de groepen dan ook samengesteld op basis van gedeelde interesses, intelligentie, leeftijd en geslacht. Twee keer per jaar komen alle vriendengroepen in een informele setting bij elkaar, zodat ze ook in de gelegenheid zijn om leden van de andere vriendengroepen eens een keer te ontmoeten.

Logische combinatie

Marian van Wel, consultant bij MEE, draagt vanuit haar kennis en ervaring zorg voor de intake van nieuwe deelnemers.

Peer van Hoof, sociaal cultureel werker bij Tandem, zorgt voor de coördinatie van de vriendengroepen en de werving en begeleiding van stagiaires.

De combinatie MEE-Tandem is volgens Peer van Hoof een logische combinatie: "MEE

heeft natuurlijk veel expertise in huis op het gebied van autisme waardoor zij in staat zijn om kwalitatief goede intakegesprekken te voeren. Een groot voordeel is ook dat nieuwe deelnemers bijna altijd via MEE binnenkomen, waardoor de werving geen probleem is. Tandem is juist sterk in het uitvoerende welzijnswerk en begeleiden van stagiaires daarbij. Een goede match dus! Het succes van de vriendengroepen is ook afhankelijk van de kwaliteit van de stagiaires. Daarom vinden we het belangrijk om hen intervisie en deskundigheidsbevordering aan te bieden. Dit wordt zo'n vier keer per jaar verzorgd door Bureau Bots. Dit is een bureau dat ambulante begeleiding biedt aan jeugdigen en volwassenen met een ASS (Autisme Spectrum Stoornis)."

Op eigen benen?

De vraag is natuurlijk of de vriendengroepen voor mensen met autisme niet zonder begeleiding kunnen. Marian van Wel: "In de praktijk blijkt dat het voor deze doelgroep lastig is om zelfstandig de vriendengroep te onderhouden. Zo zien we elke zomervakantie, wanneer er geen stagiaires zijn, dat het contact in de vriendengroepen minder wordt. Een stukje begeleiding blijft dus altijd noodzakelijk, al proberen we de begeleiding wel af te bouwen of tot een minimum te beperken. Bij MEE en Tandem gaan we uit van de eigen kracht van mensen".

Groot succes

Marian van Wel: "We hebben nu al vijftig deelnemers. Het is een groot succes! Het leuke is dat er deelnemers met allerlei verschillende achtergronden bij elkaar komen. Mensen kunnen al meedoen vanaf zeventien jaar; er is geen bovengrens."

Wees nieuwsgierig naar elkaar!

Die vervelende buurjongen met z'n harde muziek kan je misschien wél helpen met je computer!

En die saaie oma van de overkant kan je wellicht heerlijk leren koken.

Verder kijken dan je vooroordelen...

Ieder1Gelijk, Bureau Gelijke Behandeling Gelderland Zuid, denkt graag met je mee.

Vooroordelen hebben we allemaal. Maar controleren we ooit of ze kloppen?

Franziska Bissels, voorlichter bij Ieder1Gelijk: "Het contact met andere mensen kan je ver-

GEMEENTE Nijmegen



Wmo: wat kunt u nog zelf en welke ondersteuning heeft u nodig?

De Wet maatschappelijke ondersteuning is bedoeld om u te ondersteunen, zodat u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven (wonen) en actief kunt blijven meedoen. Samen met u en uw omgeving bekijken we wat het beste pakket aan oplossingen voor u is.

Heeft u een concrete vraag over bijvoorbeeld een woningaanpassing, het aanvragen van een rolstoel of een vervoersvoorziening? Kijk dan op de Digitale Balie van www.nijmegen.nl. U vindt hier meer informatie en als u een aanvraag wilt indienen, kunt u hier een formulier invullen.

Voor algemene vragen over de Wmo kunt u ook bellen met het algemene telefoonnummer van de gemeente, 14 024.

www.nijmegen.nl/wmo
www.nijmegen.nl/laaginkomen



Herkenning en erkenning in de Mantelzorgsalon Dementie

Dementie is niet alleen voor de patiënt, maar ook voor de directe naasten een ingrijpende ziekte. Emoties, vermoeidheid, het gevoel klem te zitten... In de nieuwe Mantelzorgsalon Dementie wisselen mantelzorgers ervaringen uit met lotgenoten. "Mantelzorgers vinden er herkenning en erkenning in een veilige, vaste groep met lotgenoten", zegt mantelzorgconsulent Karolien Eppink. "Ze kunnen in de Mantelzorgsalon de ruimte voor zichzelf nemen die nodig is om de zorg beter vol te houden."

De Mantelzorgsalon Dementie - een initiatief van Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning en Swon-dagopvang - past in de landelijke trend rond het Deltaplan Dementie. In september is er ook een landelijke campagne over dementie (zie www.dementieendan.nl). Deelname aan de Mantelzorgsalon Dementie (vijf bijeenkomsten) is gratis. Na de zomer start een nieuwe groep. Meer weten? Bel met het Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning, tel. (024) 365 01 50 of kijk op www.mantelzorg-nijmegen.nl.

Meer informatie? Of had je te maken met discriminatie? Bel Ieder1Gelijk, tel. (024) 324 04 00 of vul het meldingsformulier in op www.ieder1gelijk.nl. Er is ook een gratis app 'Discriminatie melden'.

rassen. Vaak blijken de oordelen die je hebt, niet waar te zijn. En contact leggen met nieuwe mensen is ook nog eens leuk!" Ieder1Gelijk wil graag helpen, bijvoorbeeld met een kennismakingsgesprek of workshop voor de buurtvereniging.

Voor en door mensen met een beperking

Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor jou

Nijmegen kent sinds enkele maanden een Zelfregiecentrum. Dit is een plek voor en door mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking. Je kunt trainingen bij ons volgen, deelnemen aan een lotgenotengroep (of zelf een groep starten), en ondersteuning vragen via spreekuren. Wij vinden het belangrijk dat jij zelf, zoveel als mogelijk, je eigen keuzes kunt maken en dat je zelf de regie kunt voeren over je leven.

Trainingen: zelf aan de weg timmeren

Je kunt bij het Zelfregiecentrum Nijmegen trainingen volgen, zoals 'Ervaar je eigen kracht' en 'Jezelf presenteren'. In die trainingen staan jouw talenten, wensen en dromen centraal. Daar werk je aan in een groep, samen met anderen.

Ervaar je eigen kracht

Wat zijn jouw talenten, jouw kwaliteiten?
En wat zou je daarmee willen bereiken?
Wat zijn jouw wensen en dromen?
Hoe kom je van A naar B? Wat heb je daarvoor nodig? Die vragen staan centraal in deze training.

Jezelf presenteren

In heel veel situaties moet je jezelf presenteren. Hoe doe je dat?
Wanneer ben je vol zelf-

vertrouwen en wanneer spelen angst en onzekerheid een rol? Hoe ga je daarmee om? Heb je een idee hoe je overkomt bij anderen? Wat helpt je om je goed te presenteren en je daarbij op je gemak te voelen?

Opstapje

Wil je iets in je situatie veranderen, maar je weet nog niet precies hoe of wat? Soms helpt het om er met een ander over te praten, als opstapje. Ook dat kan binnen het Zelfregiecentrum.

Ontmoeting en lotgenotencontact: ervaringen delen met anderen

Als je anderen wilt ontmoeten, kun je op vaste dagdelen bij ons binnenlopen. Op onze website lees je wanneer dat is. Wij helpen ook als je een lotgenotengroep zou willen starten. In zo'n groep deel je ervaringen met mensen die in dezelfde positie zitten als jij of die hetzelfde hebben meegemaakt.

Bij locatie De Kentering zijn al enkele lotgenotengroepen actief. 'Je weet niet hoe blij we zijn met de ruimte die we hier hebben om bij elkaar te komen, het betekent zo ontzettend veel voor ons', vertelt de initiatiefnemer van een lotgenotengroep Partners van mensen met Autisme. Maandelijks komen ze bij elkaar voor een activiteit en ontmoeting.

Lotgenotengroep

Ook een lotgenotengroep van Anoksis (een landelijke organisatie voor mensen die ooit een psychose hebben meegemaakt) kreeg bij De Kentering letterlijk en figuurlijk de ruimte en - waar nodig - ondersteuning. Het is nu

een groep die volledig zelfstandig draait en tweemaandelijks bij elkaar komt.

Kring van Verbinding

Een derde voorbeeld gaat over een voormalig medewerker en ervaringsdeskundige van De Kentering. Zij organiseert elke derde zondag van de maand de 'Kring van Verbinding'. Ze verwoordt het zo: 'Op zondagmorgen, geen kerkgang meer, wel een verlangen... Naar inspiratie, het delen van het 'heilige', ook dat van het alledaagse, verbinding met dat wat groter is, met elkaar, met jezelf.' Voor meer informatie: De Kentering, tel. (024) 324 99 75.

Juridische ondersteuning van BWN

Je kunt bij het Zelfregiecentrum ook terecht voor informatie & advies en ondersteuning via spreekuren.

Het Zelfregiecentrum is een samenwerkingsverband van de belangenorganisaties WIG (voor mensen met een lichamelijke beperking), De Kentering (mensen met een psychische beperking), Onderling Sterk (verstandelijke beperking) en BWN Sociale Zekerheid (voor al deze groepen).

BWN doet al heel lang aan belangenbehartiging via deelname aan cliëntenraden en inspraak bij de gemeente, net zoals de Kentering en de WIG. Maar je kunt ook bij ons terecht op spreekuren. We zijn gespecialiseerd in juridische ondersteuning op het terrein van de Wmo en sociale zekerheid (Wajong, Wao/Wia, Waz enzovoort). Meer informatie: BWN, tel. (024) 751 11 40.

Neem contact op!

Wil je meer weten over al deze activiteiten, dan vind je de jongste informatie hierover op onze website: www.zrc-nijmegen.nl. Maar neem ook gerust contact met ons op of loop even bij ons binnen. WIG, BWN en Onderling Sterk werken vanaf St. Jorisstraat 72, tel. (024) 751 11 20. De Kentering is te vinden op Limoslaan 10, tel. (024) 324 99 75.

dromen,
durven,
samen doen!





In contact op Veste Brakkenstein

Veste Brakkenstein is een verpleeghuis van Stichting Kalorama in de wijk Brakkenstein. Daarbinnen heeft Driestroom 'Werkpost Veste Brakkenstein' opgezet. Hier werken mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, die met ondersteuning van begeleiders de gelegenheid krijgen te werken in een normale werkomgeving. De werkzaamheden die zij als assistent-medewerker verrichten hebben een ondersteunend facilitair karakter: van het ondersteunen in de spoelkeuken en het verzorgen van het rolstoelvervoer tot het assisteren bij de was.

Iedere werkdag wordt gezamenlijk gestart en geëindigd. Tussendoor krijgt elke assistent-medewerker individuele taken, waarbij gestuurd wordt op zelfstandigheid en verantwoordelijkheid. Begeleider Feike vertelt: "Als een assistent-medewerker belt met de vraag 'Ik moet mevrouw De Vries ophalen, maar ik moet ook nog afwassen. Hoe moet ik dit doen?', dan stel ik een wedervraag: 'Wat is op dit moment het belangrijkste?' Ik stimuleer ze om vragen te stellen en op zoek te gaan naar passende oplossingen."

Professioneel

Het begeleidingsproces blijft essentieel bij het werken in de Werkpost. Dat geldt ook voor het maken van contact. "Wij stimuleren de assistent-medewerkers zoveel mogelijk

om professioneel contact te hebben met de bewoners. Het is belangrijk dat ze inspelen op de behoefte van de ander. In de praktijk blijkt het voor hen vaak lastig te zijn om zelf dit professionele contact op te bouwen en te onderhouden. Door onze ondersteuning en training gaat dat echter goed en is het contact ook echt professioneel", zegt Feike. "Hierdoor - en door het grotendeels zelfstandig uitvoeren van het werk - kunnen de assistent-medewerkers naar eigen vermogen volwaardig meedraaien. Ze voelen zich gezien en gehoord."

Benieuwd naar wat Driestroom voor jou kan betekenen? Neem contact op met het Driestroomloket via (0481) 375 555 of stuur een mail naar driestroomloket@driestroom.nl.

Swon Kamer: bouwen aan je eigen netwerk

Swon het seniorennetwerk



"Ik zou graag iets ondernemen met andere mensen in mijn buurt. Schilderen, wandelen of koffie drinken", zegt mevrouw Van den Berg (69) uit Dukenburg. "Maar ik weet niet zo goed met wie ik moet gaan. En alleen vind ik er niks aan."

Mevrouw Van den Berg is niet de enige oudere wijkbewoner met dit probleem. Rob Aalders van het team Ontmoeting van Swon: "Iedereen wil graag mensen om zich heen die zich voor je interesseren en met wie je dingen kunt delen. Zeker als je ouder wordt, is dat belangrijk. Zo voorkom je vereenzaaming en blijf je langer actief."

Swon Kamer

Als mensen met wie je dit soort dingen voorheen deelde er niet meer zijn, is het soms moeilijk om nieuwe contacten te maken. Hoe pak je dit aan? Swon wil senioren hierbij op gang helpen. In Dukenburg is de eerste Swon Kamer in ontwikkeling.

Startplek voor ontmoeting

De Swon Kamer is een startplek voor ontmoeting tussen senioren. Swon helpt wijk-

bewoners bij het aangaan van contacten met anderen in de buurt. Het principe is eenvoudig: een sociaal netwerk in de buurt kan al ontstaan door een gedeelde interesse en plezier tussen twee buurtbewoners. Als zij elkaar weten te vinden, heb je al een groepje! En zij kunnen ieder weer een ander uitnodigen. Uiteindelijk worden er groepjes van zo'n acht personen gevormd. Zo zijn er altijd genoeg mensen om samen gezellige dingen te ondernemen. Bij de start wordt een groep bijgestaan door een Swon-medewerker. Zodra 'het loopt', trekt die zich terug en gaat de groep op eigen kracht verder.

Neem voor meer informatie contact op met het Swon-informatiecentrum, tel. (024) 365 01 90 of kijk op www.swon.nl.

Gemak en voordeel dicht bij huis



Bent u slecht ter been? Of kunt u in en om het huis niet alles zelf meer doen? Dan kan 123Comfort uitkomst bieden. Hiermee kunt u activiteiten uitbesteden. Diverse service- en gemaksdiensten helpen u om langer zelfstandig te blijven wonen. Voorbeelden zijn: een loodgieter, een reparateur voor de scootmobiel, een glazenwasser, een maaltijd, een pedicure of de kapper aan huis. 123Comfort is een serviceorganisatie voor een breed publiek in het Rijk van Nijmegen.

Er worden meer dan 150 diensten met korting aangeboden door vaste, vertrouwde dienstverleners. Word nu lid voor slechts €20 tot 1 mei 2014. Dit bedrag is snel terugverdiend door korting op de aangeboden diensten. Aanmelden kan via www.123comfort.nl. Of bel met het 123-team op tel. (0900) 666 777 8 (lokaal tarief). Met 123Comfort houdt u de regie over uw eigen leven.



De Wmo-Krant is een uitgave van de volgende organisaties:

Stichting Belangenbehartiging Sociale Zekerheid BWN, Zelfregiecentrum St.Jorisstraat 72, 6511 TD Nijmegen, tel. (024) 75 111 40, info@stichtingbwn.nl, www.stichtingbwn.nl

Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning, 'Castella' De Ruyterstraat 246, 6512 GG Nijmegen, tel. (024) 365 01 50, info@mantelzorg-nijmegen.nl, www.mantelzorg-nijmegen.nl

Hulpdienst Nijmegen, Groesbeekseweg 38, 6524 DD Nijmegen, tel. (024) 322 82 80, hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl, www.hulpdienstnijmegen.nl

Ieder1Geljik, Arend Noorduijnstraat 15, 6512 BK Nijmegen, tel. (024) 324 04 00, meldpunt@ieder1geljik.nl, www.ieder1geljik.nl

De Kentering, ondersteuning, infowinkel, basisberaad ggz, Limoslaan 10, 6523 RZ Nijmegen, tel. (024) 324 99 75, ondersteuning@dekentering.info, www.dekentering.info

MEE Gelderse Poort, regiokantoor Nijmegen, 'Castella' De Ruyterstraat 242, 6512 GG Nijmegen, tel. (088) 633 00 00, infonijmegen@meegeldersepoort.nl, www.meegeldersepoort.nl

Swon het seniorennetwerk, 'Castella' De Ruyterstraat 246, 6512 GG Nijmegen, tel. (024) 365 01 90, info@swon.nl, www.swon.nl

Tandem, Welzijnsorganisatie Nijmegen, 'Castella' De Ruyterstraat 244, 6512 GG Nijmegen, tel. (024) 365 01 11, info@tandemwelzijn.nl, www.tandemwelzijn.nl

RIBW Nijmegen&Rivierenland, Keizer Karelplein 32a, 6511 NH Nijmegen, tel. (024) 382 05 00, info@ribw-nr.nl, www.ribw-nijmegenrivierenland.nl

Werkgroep Integratie Gehandicapten (WIG), Zelfregiecentrum St.Jorisstraat 72, 6511 TD Nijmegen, tel. (024) 75 111 20, info@wig.nl, www.wig.nl

Stichting Maat, Kerkenbos 11-03a, 6546 BC Nijmegen, tel. (024) 820 00 60, www.stichtingmaat.nl

Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL), Heyendaalseweg 117, 6525 AH Nijmegen, tel. (024) 345 52 31, info@coil-net.nl, www.ontmoetinginlevensvragen.nl

Driestroom, Industrieweg-Oost 27, 6662 NE Elst, tel. 0481 - 366000, info@driestroom.nl, www.driestroom.nl

'Meedoen in Nijmegen' verschijnt twee keer per jaar in een oplage van 9.500 stuks.

Redactiesecretariaat WIG, St.Jorisstraat 72, 6511 TD Nijmegen, tel. (024) 75 111 20 Eindredactie Van Deursen Teksten, Malden Vormgeving Antoinet Broeder Grafische Vormgeving Druk Begeleiding: TG Grafische dienstverlening, Realisatie: 'GVO drukkers & vormgevers' Deze krant is ook beschikbaar in digitale vorm (Word of pdf-bestand). Mail naar: info@wig.nl