



de Wijkkrant

Januari 2022

Nijmegen-Oost.nl



Bess en
Saar voor
KiKa!

Van de redactie

Bij de voorpagina:

Bess en Saar vonden een oude collectebus. Ze kwamen meteen op het idee om geld in te zamelen voor KiKa (Kinderen Kankervrij). Dinsdagmiddag 4 januari haalden ze in Nijmegen-Oost in korte tijd €44,67 op. Het geld is inmiddels gedoneerd. Paolo fotografeerde de meiden, die alle buurtbewoners die doneerden bedanken!

Van de redactie

Dit knisperkakelverse jaar wordt fantastisch!, zegt onze vaste columnist Kor Goutbeek. Wat een goed voornemen! Gewoon ervan uitgaan dat het een goed jaar wordt en niet blijven hangen in de ellende van de afgelopen tijd. Een beetje positieve energie kan vast geen kwaad. Misschien geeft het de tijd zelfs wel een duwtje in de goede richting. Het wordt gewoon een heel goed jaar! In elk geval een bijzonder jaar voor de Wijkkrant. Want, zoals Kor besluit: we vieren dit jaar ons 50-jarig jubileum met een knalfeest voor alle lezers! Je hoort nog van ons!

Verder o.a. in dit nummer:

Rick Sanders vertelt over zijn hobby in zijn 'mancave'

11

16 Dorien de Jong verhuisde mee met Stip Oost

Thirza Griens doet een boekje open over de voedselindustrie

6

5 Wim Desserjer schreef een boek over de begraafplaats aan de Daalseweg

Wie zijn de nieuwe bewoners aan de Elzenstraat? En betrekken ze de hele buurt erbij?

13

15 Hoe goed ken jij je wijk? Prijsvraag!

Gezocht: ruimte voor expositie in Hengstdal

Sinds december 2015 organiseerde ik met John Kranen elke maand in Stip Oost aan de Elzenstaat 4 een expositie met een feestelijke opening op de eerste zondag en veel inspiratie en allerlei verbazende ontmoetingen.

Ingezonden door Henk Horstink

In zes jaar zo meer dan vijftig exposities, tot Corona het lastig maakte.

John en ik zoeken in Oost daarom een ruimte met tenminste 15 meter wand waar we kunst kunnen ophangen, neerzetten, laten zien en mensen uit Oost kunnen ontvangen voor inspiratie en ontmoeting.

Als je een ruimte hebt of kent zien we graag je bericht en nemen contact op!

Bel of sms John op 06-3331 0574.
Groet, Henk en John.



Ook zo'n zin in 2022?

Dit knisperkakelverse jaar wordt fantastisch! Wat staat ons zoal te wachten?

We hebben vanaf januari een nieuwe regering met voor het eerst evenveel vrouwelijke als mannelijke ministers. Enkele politieke lichtpuntjes: het minimumloon wordt verhoogd, de aow stijgt, het laagste belastingtarief daalt, er komt een vergoeding voor thuiswerken, roken op de werkvloer wordt helemaal verboden, net als stroomstoot-halsbanden bij honden en trekkers moeten voortaan een kenteken hebben.

Op 28, 29 en 30 januari is de jaarlijkse tuinvogeltelling, waar waarschijnlijk weer meer mensen aan mee doen. Vogels kijken is veel populairder geworden door corona, maar ook breien, bakken en bordspellen; het huiselijke, gewone genieten met het gezin heeft meer nadruk gekregen net als het buiten bewegen, van wandelen tot wielrennen.



In februari zijn de winterspelen in China, amper een half jaar na de zomerspelen met kansen voor Nederlandse schaatsers als Schouten, Nuis, Krol, Roest, Wüst en zelfs Kramer, die aan zijn vijfde spelen begint!

Op 28 februari vieren we het tweejarig jubileum van het 1e Nederlandse coronageval en op 6 maart dat van de eerste persconferentie. Hoe is de situatie nu? Ondanks lockdown is het aantal besmettingen snel aan het stijgen. Bijna alle studentenhuizen kennen nu corona. Maar het goede nieuws is dat de omikron-variant zich vooral in neus, keel en luchtpijp blijkt te nestelen en veel minder de longen lijkt aan te tasten. Het aantal intensievecareopnames daalde globaal van 60 naar 20 per dag tussen 1 december en 1 januari. Dat aantal zal nu wel weer wat stijgen, maar lang zo snel niet als het aantal besmettingen. Toch een opluchting!

Op 16 maart worden er gemeenteraadsverkiezingen in Nederland gehouden. Een

Kor Goutbeek column

frisse wind met veel nieuwe gezichten in Nijmegen. PvdA, D66, Groenlinks en VVD kregen een nieuwe, jonge lijsttrekker. Dus volop kansen voor bestuurlijke vernieuwing!

Ook de Wijkkrant gaat een mooi jaar tegemoet: We hebben zeven principes ontwikkeld als richtsnoer voor de redactie - kijk op onze site. We hebben al 1500 fans - een fantastische steun in de rug - en werken hard richting de 2000. We hebben nu de steun van bijna 100 enthousiaste bezorgers in de wijk! We kijken hoe we onze Wijkkrant en wijkwebsite verder kunnen verbeteren en hebben daarvoor al bruikbare feedback van lezers gekregen. Ook jij kunt je mening geven via het lezersonderzoek op nijmegen-oost.nl.

En tot slot: we vieren dit jaar ons 50-jarig jubileum met een knalfeest voor alle lezers, zodra corona dat toelaat!

Reacties? k.goutbeek@gmail.com



5

vragen
aan de kleine
ondernemer

Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Elke maand stellen we aan een van hen een aantal vragen: deze maand is Marian de Munk aan de beurt, zelfstandig voedingscoach in de Dommer van Poldersveldweg.

Waarom ben je zelfstandig voedingscoach geworden? "Na mijn afstuderen als diëtiste kon ik hier moeilijk werk in vinden. Ik vond een baan als projectondersteuner in de ICT bij het Radboudumc. Voeding en gezondheid bleven me altijd bezighouden en ik ging een opleiding volgen voor gewichtsconsulent. Door deze opleiding raakte ik geïnspireerd om voor mezelf te beginnen en in 2018 ben ik gestart met een praktijk voor voedingsadvies en coaching aan huis. Om mijn cliënten nog beter van dienst te kunnen zijn heb ik ook nog een aantal trainingen gevolgd op het gebied van voeding en gezondheid waaronder die van vitaliteitscoach. Een dag in de week werk ik nu in mijn praktijk aan huis en de overige dagen bij het Radboudumc."

Hoe kom je aan je cliënten? "Mijn cliënten komen vaak via mond-tot-mond-reclame of via advertenties. Ik ben aangesloten bij de BGN, Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland, en via de website van deze beroepsvereniging hebben ze me ook vaak gevonden. Ook worden cliënten wel eens doorverwezen door de zorgverzekeraar. Omdat ik aangesloten ben bij de beroepsvereniging krijgen ze hun behandeling deels vergoed via de aanvullende verzekering. Dat trekt mensen vaak over de streep om nu eens echt iets aan hun gewicht of leefstijl te gaan doen. Het zijn overwegend vrouwen die bij mij komen vanaf een jaar of 35 tot een jaar of 70. En ze komen niet alleen omdat ze af willen vallen, maar ook omdat ze zich niet fit voelen of overgangsklachten hebben."

Hoe ga jij te werk als voedingscoach? "Ik heb eerst een intakegesprek van een uur waarin ik erachter probeer te komen wat de reden is waarom mensen bij mij komen. Komen ze omdat ze willen afvallen of zit er meer achter? Zijn ze niet tevreden met zichzelf, vinden ze zichzelf niet mooi? Ook vraag ik waar ze blij van worden, hoe ze zichzelf zien, zodat ik handvatten heb om een voedingsplan te maken en te werken aan gedragsverandering. Vervolgens komt er een vervolfgesprek van een uur waarbij ik het persoonlijke voedingsplan ga uitleggen. Ik geef mensen geen dieet mee maar leer ze hoe ze gevarieerd kunnen eten waarbij alle voedingsstoffen aan bod komen. Daarna komen de cliënten een keer in de twee weken een half uur bij mij terug waarin ik ze coach. Waar lopen ze tegen aan bij de veranderingen in hun eetpatroon en hoe kunnen we dit aanpassen? Vaak geef ik dan ook recepten mee. Het hele traject duurt ongeveer drie tot vijf maanden. Mijn doel is te laten ervaren hoeveel je zelf kan bereiken en hoe goed het voelt om een positieve draai aan je leven te geven. Als je jezelf goed voelt, werkt dat door bij alles wat je onderneemt en bij iedereen waarmee je samenwerkt of samenleeft. Ik werk volgens de adviezen van de gezondheidsraad, waarbij de Schijf van Vijf gehanteerd wordt, en de methode 'puur gezond', waarbij zoveel mogelijk puur en onbewerkt voedsel gebruikt wordt omdat gezond eten ook heel erg lekker kan zijn."

Welke eigenschappen heb je nodig als voedingscoach? "Je moet veel mensenkennis en inlevingsvermogen hebben en goed kunnen luisteren. Daarnaast moet je ook kennis van voeding en bewegen hebben en technieken beheersen om inzicht te geven in het eigen gedrag. En omdat ik een eigen praktijk heb, moet ik ook beschikken over ondernemingsvaardigheden."

Heb je nog ambities voor de toekomst? "Ik zou graag wat meer willen samenwerken met partners in het domein gezondheid en vitaliteit en met mensen die zich bezighouden met duurzaamheid. Want je gezondheid wordt ook beïnvloedt door de gezondheid van de aarde en andersom. Als corona weer wat geluwd is, zou ik ook weer groepsbijeenkomsten willen organiseren en een supermarktsafari. De supermarktsafari deed ik samen met Albert Heijn op de Daalseweg waarbij ik met vijf mensen door de winkel liep en praktische tips gaf om bewuster boodschappen te doen. En natuurlijk zou ik graag mijn praktijk willen uitbreiden. Er is nog genoeg werk te doen want 40 tot 50% van de bevolking, waaronder ook veel kinderen, is te dik."



Meer informatie: www.voedingscoachingnijmegen.nl..

Tekst: Marjon Spoorenberg
Fotograaf: Marc van Kempen

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Heb je nog oud **DOKA - fotopapier** of zwart-wit-negatieven van Nijmegen-Oost op zolder en weet je niet wat u er nog mee moet? Fotograaf van de Wijkkrant komt het graag bij je ophalen. 024-3236098.

Aangeboden: **damesfiets**. In goede staat. Nieuw aangeschaft, weinig gebruikt, maar wel een paar jaar buiten gestaan. € 75,-. 024-3237517

Wij hebben een **winterstalling** voor een caravan - kleine camper of vouw-wagen te huur, voor info. Cor.geurtz@hetnet.nl 06-25062865

Ik zoek een klein, niet al te zwaar **tuinbankje van hout**. Heeft u nog iets staan? Ik ben er blij mee! U mag mailen naar JeanneS@chello.nl

Ik ben op zoek naar een **lieve hond** in Oost die graag (b.v. 1x p.w.) extra uit wil worden gelaten. Later zou ik evtl. ook een dagdeel p.w. op hem/haar kunnen passen (beide tegen redelijke vergoeding). Hoor graag van jullie. Reacties aan: email.to.chriss@gmail.com

Vrijwel zeker ben ik eind december in Nijmegen-Oost mijn overzet **zon-nebril verloren**, merk Invu in blauwe hoes met een rood lintje aan de rits, verloren. Wie heeft hem gevonden? Jet.teunissen@gmail.com

Gratis af te halen, buitenlamp, hal-lamp en strijkijzer. 06-21590904

Kinderbox gratis af te halen, in hoogte verstelbaar? Tel 0618813308

4 eetkamerstoelen, klassiek van stijl, in goede staat, 1 mét armleuningen, 3 zonder. €40,-. Tel.: 024.3600143

Woningruil: bovenwoning 3 kamers < == > huis met tuin. Wij bewonen tevreden: gerenoveerde bovenwoning (woonkeuken, woonkamer, 2 slaapkamers) vlakbij centrum, huur 453, energie 62. Wij zouden willen: licht huis met tuin in Oost. Telefoon: 06-17622234

Houten bureautje, wit geschilderd, uit de jaren 50. Gratis af te halen, met bureaustoel. Tel.: 06-26800416

Proflex 656 sportfiets, kleur rood, in goede staat m.u.v. het veringsysteem. Prijs euro 65,-. Tel. na 18.00 uur: 06-11216665

Gratis af te halen: **kinderstoel** in prima staat. Tel.: 06-400094210

Transportkarretje te koop. Zeer gemakkelijk bij een verhuizing of voor andere spullen te vervoeren. Ophalen voor € 30,- cor.geurtz@hetnet.nl

Vrouw (51 j.) zoekt contact met mensen om **overdag activiteiten** mee te ondernemen, zoals wandelen, lunchen, bezoek aan filmhuis, museum, bibliotheek en theater. Niet amoureuus! Mail: ntikieft@hetnet.nl

Hoi, ik ben op zoek naar iemand die de 3 losse vierkante kussens van mijn stoel, model Barcelona, **opnieuw kan bekleden**, tegen vergoeding uiteraard. Telefoon: 0652651633

Maxicosi met warme deken aangeboden. In verwachting of ken je iemand die dit goed kan gebruiken? Tegen geste af te halen. Telefoon: 0613635324

Zeer goed functionerende **elektrische verwarming**. Met wifi verbinding. Op pootjes en aan muur te bevestigen. Onbeschadigd. Eurom Alutherm 1500. Gekocht in 2019. Te koop vanwege aanleg cv. Vraagprijs 50 euro. 75b x 46h Verwarmingsstanden: 2 Max. verwarmend vermogen: 1.500 W Functies: Thermostaat, Zelfregulerend, Timer, WiFi, Oververhittingsbeveiliging, Omvalbeveiliging. Nieuw prijs 100 euro. Telefoon: 06-22018566

Te koop: splinternieuwe **houtskool tafelbarbecue** voor 4 personen. Inclusief zak houtskool, thermometer en aanmaakblokjes voor 15 euro. Graag 's avonds bellen. 024-3235830

4 rieten stoelen te koop voor op een terras of balkon. 024-3245717

Ik ben op zoek naar **groenblijvende, besdragende struiken** voor in de tuin. Zonodig graag ik hem zelf uit! JeanneS@chello.nl.

2 koperen lampen. Grof geborsteld en donker aan de buitenkant, glad aan de onderrand. Als het goed is zitten er nu ledlampjes in. In hoogte verstelbaar, doorsnede 22 à 23 cm. Vraagprijs €50,-. 06-36130424

Inboedelverkoop i.v.m. verhuizing - kijk-koopdag 4 februari 2022. Wij gaan verhuizen en willen inboedel voor kleine prijzen weg kwijt. Bijv. 2 bedden, 1.40-2.00m en 1.60-2.00m, banken, stoelen, tafels en meer. 10-16.00u. 06-44746914

Koos uitlaten. In de eerste helft van maart verwacht ik een nieuwe heup te krijgen. Ik ben mantelzorger. Ik kan Koos, onze borderterriër van nu 15 maanden, dan zo'n 2 1/2 week zelf niet uitlaten. Op de dag ga ik meestal tussen half twee en half vier zo'n 1 1/2 met hem ergens lopen waar hij vrij met andere honden kan spelen. Of ik loop met iemand op die een hond heeft. Ik zoek iemand, die zelf ook een (speel)hond heeft. Voor

kort. Graag wil ik vooraf kennis maken en samen een stuk wandelen. We wonen in Berg en Dal. Groet, Theo van Vliet. 06-45489484

Te koop: leuke **taupekleurige chaise longue** in nette staat vraagprijs €25,-. Telefoon: 06-48425366

Te koop: **strijklank**, in hoogte verstelbaar. Telefoon: 06-12537945

Chesterfieldfauteuil. Met leer bekleed en in goede staat. €95,- Tel. 024-6844434

Drie oude, ongebruikte **bruidsjurken** nog af te halen. Leuk voor toneelclub, verkleedpartijtjes, mooie stof voor wiegjes of poppen. U mag mij bellen! 024-3787027

Duet spelen op de blokfluit. Ik, vrouw van 72, speelde lange tijd niet, maar vond prachtige bladmuziek met eenvoudige blokfluitduetten, die ik ooit gespeeld heb. Wie speelt ook blokfluit en wil eens een duet met mij instuderen? Telefoon: 0654674648

Damesfiets Puch City - In uitstekende staat, goede banden (maat 26 x 1 5/8), handremmen + terugtraprem, voorvork- en zadelvering, verlichting, slot, 7 versnellingen (naafversn.). Rijdt fantastisch! Prijs: €145,-. T. 06-20292066

Woningruil. Ik woon in nieuwbouwwoning Lent, aan de Waal. Wil graag ruilen met woning in Nijmegen-Oost. Telefoon: 06-18846051

Onlangs mijn eerste motor gekocht, maar op de Oranjesingel helaas geen plek om hem droog binnen te zetten. Bent of kent u iemand die een (gedeelte) **stallingsruimte** verhuurt? Ik hoor het graag! Tel.: 06-55390468

GEWELDig

Het Kopse Hof-wijkje met het Tiberiusplein in het midden heeft het dit jaar anders aangepakt. De bijna traditionele versierde kerstboom op het plein hadden we vervangen door een sfeervolle LED-boom.

Ingezonden door Peter G.

Kennelijk voelde de 'coronajeugd' (jong of oud!) er zich ook toe aan getrokken, leuk toch zo iets. Ja zou men zeggen, echter het bleef niet bij het er zich toe aangetrokken voelen.

NEE in tegendeel, er moest aan getrokken worden of te wel vernield en kapot getrokken worden.

Het gezellig met elkaar het Nieuwe Jaar inluiden bij de Led-kerstboom was er dus voor ons buurtgenoten niet bij.

Ik hoop dat die geweldige jeugd hun gedrag, hun GEWELDig daad het zich op een of andere manier zich thuis hebben laten ontvallen en zo de desbetreffende ouders zich bewust zijn geworden van hun kroost.

Wij buurtgenoten vestigen er onze hoop op het volgende jaar alsnog bij een verlichte 'boom' WEL het nieuwe jaar in te kunnen luiden.

Prikbord

's morgens en 's avonds hebben we een oplossing. De precieze operatiedatum hoor ik binnen-

Dag mede-Oostenaar, ik heb sinds deze zomer weer een eigen motor. Nu zoek ik een **motorstalling**. Ik woon al 25 jaar in Oost en ruimte is schaars. Maar wie heeft, of weet, een (gedeelte) ruimte te huur? DANK. Tel.: 0627060079

Rollator. Goed functionerend, lichtgewicht, inklapbare, grijze, rollator. € 25,00. Telefoon: 024-3600726

Hoi wijkgenoten, ik heb 2 dozen met **diaraampjes** (gedeeltelijk gebruikt, maar dia's kunnen eruit) en 3 **diarolletjes** ter overname. Voor de enthousiasteling. Evt. een bosje bloemen als ruil. 06-25113793

Vrijwilliger gevraagd om creatieve activiteiten te doen met kinderen (6-12 jaar) die op het AZC in Nijmegen wonen. De activiteiten vinden elke woensdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur plaats. Wij zoeken iemand die: stevig in zijn schoenen staat; kan samenwerken; zich minimaal een half jaar wil binden aan Stichting Kleurfabriek Nijmegen; affiniteit heeft met de doelgroep; liefst ervaring heeft met kinderen en jongeren; creatieve talenten heeft of goed kan knutselen, timmeren, e.d. zelfstandig is en verantwoordelijkheid neemt. kleurfabrieknijmegen.nl/contact/

Gezocht: **2 sterke mensen** om een kast via het raam op de eerste verdieping naar binnen te tillen. De kast is niet heel groot, wel wat zwaarder, past via het raam. Vergoeding in overleg. 0645316133

Te koop: * Mooie Kroonluchter, erfstuk van ouders, €40,00. * Baby-ledikantje voor een kindje, gebruikt, * Bouquetreeks-boekjes van Harlequin, keuze uit een 0,75 of twee-in-een 1,25 of drie-in-één 1,75 Telefoon: 0618016176

Boek over Begraafplaats Daalseweg

In het hart van onze wijk ligt de monumentale Begraafplaats Daalseweg. Sfeervol, romantisch en mystiek, vooral in de ochtendnevel. Hier word je teruggeworpen in de tijd en wandel je door een stuk Nijmeegse geschiedenis, waarbij elk graf z'n eigen verhaal vertelt.

Ingezonden door Jeroen van Zuylen

Sinds de inwijding in 1885 zijn hier maar liefst 30.000 mensen begraven of bijgezet. Daar kun je een boek over schrijven! En dat is precies wat wijkbewoner Wim Desserjer (75) heeft gedaan. Ons gesprek vindt plaats in zijn huis, dat grenst aan de begraafplaats.

Vanwaar een boek over de Begraafplaats Daalseweg?

'Dat moest er gewoon van komen. Ik heb een brede cultuurhistorische interesse, al sinds mijn studie cultuur- en godsdienstpsychologie. Zo kwam ik terecht bij de Stichting In Paradisum, die zich inzet voor behoud van deze bijzondere begraafplaats. Ik kreeg toen een rondleiding van Peter van Schaijk (van In Paradisum) die enthousiast vertelde over neogotische grafmonumenten en kleurrijke figuren die hier begraven liggen. Zoals over 'zigeunerkoning' Karel Franzen die razend populair was in de Benedenstad en die hier in 1943 onder grote belangstelling is begraven, maar wiens vrouw is vermoord in Auschwitz. Na die rondleiding wist ik: hier moet ik iets mee. Al gauw verzamelde ik verhalen en publiceerde die in het bulletin van In Paradisum. Tja, en dan woon ik ook nog eens pal naast de begraafplaats. Dus toen corona kwam, en daarmee zeeën van tijd, begon ik aan het boek.'

Waarop ligt de focus, op de graven of op de mensen?

'Op beiden. Ik beschrijf de geschiedenis en voer de lezer langs prachtige graven. Hoe is die begraafplaats hier gekomen? Wat valt er te zeggen over de kunsthistorische stijl? Maar ook: wie liggen er? In chronologische volgorde beschrijf ik de levens van tientallen Nijmegenaren. Daarbij komen mensen uit elk tijdvak aan bod. Ook zocht ik een balans tussen jong en oud, tussen bekende en minder bekende Nijmegenaren. Maar bekend of niet, ieder krijgt maximaal één bladzijde. In de dood zijn we allen gelijk, nietwaar?'

Uiteraard was ik nieuwsgierig naar wie er in het boek aan de orde komen. Wim toont me de lijst met namen. Uit de vroege periode is dat bijvoorbeeld Emile Selbach ('de dikste cafébaas van Europa'). Verder komen aan bod de architecten Oscar en Henri Leeuw,

zeepfabrikant Pierre Dobbelman, fotograaf Kees Ivens en verzetsstrijder Jan van Hoof, wiens resten later zijn herbegraven op begraafplaats Vredenhof. Uit de recente tijd komen we de kunstenaars Ted Felen en Eugène Lückert tegen, evenals VPRO-journalist Gerard Legebeke, theaterdirecteur Anne Marie Kalkman (Schouwburg en Vereeniging), cafébaas Piet Puijn van het bekende café 't Haantje en de vermoorde activist Louis Sévère.

Ook is er aandacht voor de oorlogsslachtoffers. Op de 'Daalseweg' liggen ruim driehonderd van de bijna achthonderd slachtoffers van het bombardement van 22 februari 1944. Desserjer heeft gekozen voor het grafmonument van de 32 kinderen en zusters die omkwamen in de door een bom getroffen kleuterschool.

Desserjer haalde veel gegevens uit archieven, waaronder dat van de St. Begraafplaatsen Nijmegen, beheerder van de 'Daalseweg'. Toch was informatie verzamelen niet makkelijk. Daarom plaatste hij oproepen in plaatselijke krantjes en hing hij bordjes aan het hek van de Begraafplaats. Die uitnodigingen om mee te werken aan het boek leverde meer dan dertig interessante reacties met boeiende verhalen op.

Daarnaast behandelt het boek de (soms roerige) geschiedenis van de begraafplaats zelf. Zo werd er in de buurt van de begraafplaats hevig gevochten in de bevrijdingsdagen van september '44. Op de begraafplaats hadden de Amerikanen afweergeschut opgesteld dat door de Duitsers werd beschoten. In enkele monumenten zijn nog kogelinslagen zichtbaar. En in de jaren zeventig en tachtig werd de begraafplaats bedreigd in zijn voortbestaan door plannen van projectontwikkelaars om er huizen te bouwen. Mede door verzet van nabestaanden, bewoners en een actiegroep werd dat ternauwernood voorkomen.

Met dit boek over de Begraafplaats Daalseweg (titel staat nog niet vast) levert Wim Desserjer een wezenlijke bijdrage aan de geschiedschrijving van Nijmegen-Oost. Het boek verschijnt naar verwachting in mei.

Bestellen

U kunt het boek bestellen door 35 euro over te maken op rekeningnummer NL86 ABNA 0475 4243 36 t.n.v. Stichting In Paradisum o.v.v. 'Vrienden van Daalseweg' en uw (email-)adres. U ontvangt dan een persoonlijke uitnodiging voor de boekpresentatie.

Wim Desserjer bij het graf van de familie Randag.



Fotograaf: Hans Hendriks

Inwoner van
de wijk

De wereld achter het voedsel etiket

Thirza Griens



Wilmy
Smeets



Fotograaf: Marc van Kempen

Lees jij wel eens het voedsel-etiket van een product dat je wilt kopen? De meeste mensen lezen informatie over prijs, houdbaarheid, toevoegingen, allergenen. Er staat echter nog veel meer op zo'n etiket, bijvoorbeeld het aantal calorieën per portie. Soms is een portie klein, bijvoorbeeld bij koekjes heb je het over één koekje. En weet je dat de naam op de voorkant van jouw gekochte levensmiddel vaak afwijkt van de wettelijke naam? Die staat ook op het voedsel-etiket, meestal bovenaan.

Een paar voorbeelden: op de voorkant van het product staat 'vegetarische schnitzel', de wettelijke naam is 'bakproduct met smeltkaas en toegevoegd ijzer'. De wettelijke naam van margarine is 'product om te smeren met 60% vet' en het pastaproduct 'Fusilli' heet wettelijk '100% geharde tarwe'. Soms komen de namen zo goed als overeen, bijvoorbeeld '100% pindakaas' heet wettelijk '100 % pinda's', roomboter heet 'ongezouten roomboter 82% vet' en rijst heet gewoon rijst. Kortom, op de voorkant van producten die je koopt, staat de commerciële naam. Die moet direct duidelijk zijn en zo aantrekkelijk mogelijk klinken.

Op het voedsel-etiket moet precies staan wat er in het product zit. Dat klinkt simpel, maar er zit een heel traject achter van kwaliteitscontrole. Zo'n controletraject van een product duurt gemiddeld een maand. Wat komt daar allemaal bij kijken?

Ik praat hierover met Thirza Griens uit Bergen Dal, begin 2021 studeerde ze af aan de HAN, Food en Business met als afstudeer-richting kwaliteitsmanagement voedingsindustrie. Ze werkt sinds mei voor een adviesbureau in de levensmiddelenindustrie op de afdeling Regulatory Affairs. "We werken met mijn team voor een grote retailer in levensmiddelen. Ons werk bestaat uit specificatiebeheer (alle gegevens rondom het product vastleggen en beheren) en etiketcontrole. Onze organisatie doet daarnaast nog veel meer, bijvoorbeeld retailers adviseren bij het opnemen van nieuwe producten in het assortiment, bijvoorbeeld mondkapjes. Waar moet je op letten bij het kiezen van een leverancier, wat is de wetgeving."

Ze vertelt over haar dagelijks werk: "voordat er een etiket op het product komt, gaan wij na of de productspecificatie klopt met de wetgeving voor voedsletiketten. Dat komt heel precies. Als er iets onduidelijk is of niet klopt, neem ik contact op met de leverancier, die moet dan zaken aanvullen of verbeteren. Als alles in orde is, stuurt de retailer of leverancier een voorbeeldetiket op. Ik ga na of de informatie op het etiket inhoudelijk klopt met de specificatie en of die compleet is, daar zijn wettelijke eisen voor. Zo moet onder andere altijd het nettogewicht, de voedingswaarden en de ingre-

diëntenlijst er op staan. En ook de houdbaarheid, eventuele allergenen en e-nummers. Pas als alles klopt, mag het etiket worden gebruikt op het product en kan het de winkel in. Soms maakt de leverancier het etiket, soms de retailer, bijvoorbeeld bij een huismerk."

Misvatting over E-nummers

Wat betreft e-nummers wil Thirza graag de soms negatieve visie daarop doorbreken: "E-nummers zijn hulpstoffen die door de EU zijn goedgekeurd en dus veilig zijn voor consumptie. Je kunt E-nummers dus vertrouwen. Ik snap dat 'Citrus-extract' beter klinkt dan 'E330'. Het verschil is dat E330 een goedgekeurde hulpstof is, terwijl Citrus-extract mogelijk dezelfde werking heeft maar niet als hulpstof is goedgekeurd door Europa. Waarschijnlijk worden hulpstoffen zonder E-nummer in de toekomst dan ook verboden.

De wettelijke naam van 'vegetarische schnitzel' is 'bakproduct met smeltkaas en toegevoegd ijzer'

Bal

Hoe is het als pas afgestudeerde om vrijwel alleen maar online te werken, vraag ik haar. "Ik heb gemerkt dat je online méér initiatief moet tonen in de communicatie, je moet mensen hun tijd durven te vragen, actief zijn in het contact. Tijdens mijn afstudeerstage werkte ik ook online en liet ik te weinig zien van wat ik deed, bleef te onzichtbaar voor anderen. Ik had een nogal directe leidinggevende en dat was confronterend maar uiteindelijk zeer leerzaam. Dat komt nu van pas in mijn werk waar het contact ook grotendeels digitaal verloopt. Tijdens de studie denk je 'ik moet alles zelf kunnen, moet zelf met oplossingen komen', maar dat is een misvatting heb ik geleerd in de praktijk. Het is veel handiger om de bal bij de ander te leggen als het gaat om contact onderhouden tijdens een stage of nu bij klanten. 'Hoe wil je dat ik je op de hoogte houd' of 'hoe wil je overleggen' is dan een goede aanpak. Je hoeft en kunt het niet allemaal zelf aanvoelen in online contact, vraag het gewoon. Er zijn veel manieren, net wat je collega, klant of leidinggevende wil. Het positieve aan online vind ik dat het op één op één contact beter loopt. Je plant contactmomenten nu gericht in en daardoor is het heel direct en zijn er geen afleidingen."

Online afstuderen en werk zoeken

Thirza Griens is één van de studenten die in

maart 2020 te maken kregen met een plotselinge overgang van fysiek onderwijs naar online lessen volgen en online stage lopen. Meeloopdagen bij bedrijven en workshops op school door mensen uit de praktijk vervielen. En dan tóch je diploma zien te halen. Dat vraagt veel zelfstandigheid en aanpassingsvermogen. Ze vertelt: "ik vond het niet altijd vervelend dat ik niet naar school kon, want thuis opdrachten uitwerken vond ik fijn. Ik heb mezelf aangeleerd om te accepteren dat het niet anders kon in deze situatie, om te roeien met de riemen die je hebt en om mijn verwachtingen aan te passen. De connectie met school en met de stageplek werd anders. Je mist het bruisende van fysiek contact, sociale dingen die studie en stage leuk maken. De terugkomdagen op school tijdens je stage waren digitaal in Teams, dat geeft een andere sfeer en een ander gevoel. Je mist dat praatje op de gang met een medestudent. Nieuwe mensen bin-

nen je studiegroep leer je niet echt kennen. Tijdens de studie heb ik kansen gemist omdat projecten in de praktijk en bedrijfsbezoeken niet doorgingen. En tijdens mijn stage was het soms lastig aan je opdracht te voldoen want sommige dingen kunnen niet telefonisch. Zoals een audit doen op de werkvloer, daarvoor moet je ter plekke de werkplek zien, nagaan of de hygiëneregels worden gevolgd. Je hebt dan veel flexibiliteit nodig want hoe behaal je dan tóch je leerdoelen en laat je zien wat je bereikt hebt tijdens je stage?

Ook moest ik op afstand mijn eindpresentatie doen voor de klant en voor school en mijn eindverslag digitaal verdedigen. Als afstudeergroepje van vijf studenten hielden we samen de moed erin. De diploma-uitreiking was karig, er was een rooster gemaakt, mijn medestudenten kwamen helaas op een ander tijdstip. In kleine groepjes zat je in een klaslokaal, de 'sjeu' was er niet. Maar ik kon gelukkig nog naar school, studenten van andere opleidingen moesten hun diploma uit de brievenbus halen. En het belangrijkste: ik heb in coronatijd mooi wél mijn diploma kunnen halen en een baan kunnen vinden, mijn doel heb ik dus behaald", besluit ze trots.

Ik vind het toch maar knap van al die studenten die op deze manier hun diploma hebben gehaald.

Doe mee met de tuinvogeltelling!



Kor Goutbeek

Foto's:
Ron Moes

Wat is er mooier dan dit: met een warme kop koffie bij de verwarming naar buiten kijken, met zicht op een voederplank of een boom met pindasnoeren? Soms is het er stil, op andere momenten is het er topdruk en zie je wel tien verschillende vogelsoorten!

Het gedrag van de vogels is boeiend: let op de schuchtere Turkse tortels, de assertieve eksters, de plumpe houtduiven en de acrobatische mezen. Nog mooier is dat natuurlijk bij winterse condities met sneeuw, rijp, mist of ijs. Dan duiken er geregeld noordelijke soorten op. Tijdens de vorstperiode van vorig jaar had ik ineens dagelijks kepen in de tuin en stormmeeuwen op het dak, soorten die ik de rest van de winter amper zag. Het tellen van tuinvogels heeft een boost gekregen door corona: telden in 2020 nog 90.000 mensen mee, in 2021 waren het er al 170.000. Zo ontstaat er een steeds beter beeld van onze tuinvogels in de winter. De landelijke top-3 is al 18 jaar huis-

mus, merel en koolmees; wat opviel was de achteruitgang van spreeuw en ringmus en de opmars van grote bonte specht en halsbandparkiet.

Winterse verrassingen

Het aantal soorten in de winter is minder dan in de zomer: in mijn tuin zijn de maxima respectievelijk 24 en 34 soorten per dag. Zomervogels als gierzwaluw, zwartkop, tjiftjaf en andere insecteneters trekken immers naar het zuiden. Toch heeft het

kijken naar vogels in de winter een speciale bekoring. Ze komen vaak dichterbij en zijn langduriger te bewonderen. Bovendien is er altijd kans op speciale gasten uit het noorden zoals sijs, keep, koperwiek en kramsvogel. In mijn tuin werd ik dit jaar verrast door zwarte mees en goudvink! Er zijn ook alledaagse soorten die vooral in het winterhalfjaar te zien zijn. Een goed voorbeeld is de kokmeeuw. Ik kan er de klok bijna op gelijk zetten: begin juli verschijnt de meeuw met de chocoladebruine kop om half maart ineens weer te verdwij-

nen: dit komt doordat ze buiten die periode, in de broedtijd, gebonden zijn aan hun kolonies waarvandaan ze niet veel meer dan een paar kilometer zwerven op hun voedselvluchten. Als hun opvoedtaak er op zit, duiken ze overal in het land op.

Hoe werkt de tuinvogeltelling?

Kies op 28, 29 of 30 januari een half uur uit waarop je telt, noteer die tijd. Zoek een plek bij het raam met een maximaal uitzicht op je tuin of balkon en noteer de soorten die je ziet. (je mag ook best buiten tellen, hoor!) Tel het maximale aantal dat je ziet van een soort, maar tel ze niet bij elkaar op. Tel geen overvliegende vogels, maar wel vogels die op je dak landen. Je kunt pen en papier gebruiken, maar de soorten ook direct aanklikken op de website: www.vogelbescherming.nl/tuinvogeltelling. Een telling doorgeven kan tot en met maandag 31 januari 12.00 uur. Je kunt daarna uitslagen bekijken op buurt-, wijk-, stad-, provincie- en landelijk niveau.



Het geheim van voeren

Voeren helpt sterk om vogels naar de tuin te kokken. Het geheim daarvan: meerdere plekken op meerdere niveaus - grond, voederplank, struiken, boom - te hebben waar je dagelijks een beetje bijvoert. Binnen een paar dagen weten de vogels je tuin te vinden. Lang werd gedacht dat voeren slecht is voor vogels - ze zouden er lui en dik van worden, maar langjarig onderzoek toonde aan dat voeren geen enkel kwaad kan, als je je aan een paar richtlijnen houdt. Gebruik bijvoorbeeld geen voer in netjes, en geen mensen-pindakaas of -pinda's - die zijn veel te zout - de vogelversies zijn ook gewoon in de supermarkt te koop. Voer met mate: kleine beetjes die je geregeld aanvult. Vogels voeren maakt verschil: de kleine, parmantige winterkoning kan in 1 koude nacht 1 gram lichaamsgewicht kwijtraken, dat is 10%. Een strenge winter kost dan ook veel winterkoninkjes het leven (hun naam is eigenlijk net zomin terecht als die van de ijsvogel). Een andere kleine wintergast is ons kleinste vogeltje, de goudhaan: een bolletje veren van 9

gram met een prachtige oranje of gele streep over de kruin. Ook de sperwer duikt geregeld op: een snelle, kleine roofvogel met lange staart en korte vleugels. De merels laten het met luid getsjak horen als hij rakelings over het schuurdak scheert. Het tuintrio winterkoning, heggenmus en roodborst scharrelt graag op

de grond of in dichte, lage struiken. Ze zijn het hele jaar in de tuin aanwezig, maar in de winter veel meer te zien. Omdat er uit Scandinavië ook nog eens duizenden van dit trio afzakken naar onze milde winters; maar ook doordat de struiken kaal zijn en de vogels beter zichtbaar.



Wie lust wat?

- * Lijsters (Merel, zanglijster, koperwiek en kramsvogel) en spreeuw: geweldige krenten en rozijnen, schillen en klokhuizen, broodkruimels op de grond met beschutting vlakbij.
- * Mezen (kool-, pimpel-, staart- en zwarte mees): vetbollen, ongezouten doppinda's, kokosnoot, zonnepitten, op een voedertafel of opgehangen in een boom.
- * Winterkoning, heggenmus en roodborst: meelwormen en broodkruimels op een beschutte, sneeuwvrije plaats op de grond.
- * Zaadeters (huismus, vink en groenling): zonnepitten, pindablokken en broodkruimels op de voedertafel.
- * Specht, boomklever en boomkruiper: ongezouten doppel-pinda's, vetbollen, zonnepitten, pindablokken verticaal aan een boomstam op een rustige plaats.





**TANDARTSENPRAKTIJK
J. PEIJS**



ARCHIPELSTRAAT 21 NIJMEGEN

Bent u op zoek naar een goede tandarts bij u in de buurt?

Tandartspraktijk J. Peijs bestaat sinds 2009.

In 2020 is de praktijk verhuisd van de Oranjesingel 61 naar de Archipelstraat 21.

De patiënt staat bij ons op de eerste plaats; een persoonlijke benadering is dan ook vanzelfsprekend.

De praktijk is uitgerust met de modernste technieken. Belangrijk om te weten: de praktijk is rolstoeltoegankelijk.

U bent van harte welkom!

www.tpjp.nl

024-3220296



't Ploegkeldertje

de mooiste raambekleding op maat

Van Broeckhuysenstraat 2-6 6511 PG Nijmegen
Tel. 024 - 32 393 00 www.ploegkeldertje.nl

AUTOBEDRIJF STARFIT

Met ons kleine team verzorgen wij in Nijmegen-Oost reparatie, onderhoud, APK-keuringen en verkoop van personen- en lichte bedrijfsauto's. Wij doen dit in samenwerking met dealers van alle bekende merken.

- Grote onderhoudsbeurt incl. gratis APK
- Kleine onderhoudsbeurten
- APK benzine-auto's/LPG
- APK voor dieselauto's
- Airco-controle en/of -reparatie
- Snel service voor accu's, banden en uitlaten tegen zeer scherpe prijzen
- Autoruiten vervangen of repareren
- Verkoop van occasions



Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448
F: 024-3601609

Openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

www.starfit-nijmegen.nl
info@starfit-nijmegen.nl



Simone Kiekebosch

Bij een mancave stel ik me altijd een kelder voor met een gitaar aan de muur, een ouderwetse pick-up met veel platen, een barretje met een breed assortiment speciaal biertjes, een dartbord en breedbeeldtelevisie.

Met onze buurtgenoot Rick Sanders daal ik een zeer steile trap af en we komen in zijn kelder terecht. Wow, dat is even wat anders dan een mancave. Ziet er ingewikkeld uit. Ik zie een enorme kast met knopjes, gekleurde kabeltjes, schakelaars en Keyboards.

Ja, zegt Rick, dit is een Modulaire Synthesizer. Het is een elektronisch muziekinstrument dat bestaat uit een aantal verschillende modules die worden gebruikt en gecombineerd om elektronische geluiden te creëren.

Rick componeert hiermee elektronische muziek. Hij laat een stukje horen. Relaxt. Perfect voor meditatie, yoga en ik denk dat mijn planten met deze frequenties ook goed groeien!

Hoe is deze hobby zo ontstaan?

"Ik ben geboren in Uden en ben naar Nijmegen gekomen om Natuurkunde te studeren. Als kind leerde ik klassiek gitaar spelen, net als mijn broer. We luisterden thuis ook

Bezoek aan Ricks kelder

veel muziek. Op de Lindenberg leerde ik naast klassieke gitaar ook renaissanceluit spelen en zat ik in een aantal ensembles die oude muziek speelden.

Ik heb van 2000 tot 2007 in Frankrijk gewoond en toen we terugkwamen ben ik weer gitaar gaan spelen. Ik begeleidde een zangeres die vooral rustige muziek zong en zat ook nog een tijdje in een bandje, waar ik gitaar speelde. We traden af en toe op, maar meestal vroeg ik me vlak voor zo'n optreden zwetend af waarom ik dit eigenlijk deed. Optreden is niet mijn ding."

Tijd voor mooie dingen

"Ik werkte bij diverse bedrijven, waaronder Phillips, NXP en Nexperia. Het werk beviel me wel, maar in die wereld is een parttime dienstverband geen optie. Dus twee jaar geleden besloot ik ontslag te nemen om meer tijd te hebben voor andere dingen in het leven."

Rick vervolgt enthousiast: "Ik kan me nu helemaal richten op mijn muziek. Ik vind het interessant om te zien hoe je geluiden, of bijvoorbeeld een simpele toon van een fluit, kunt vervormen, versterken, manipuleren. Ik gebruik sinds kort ook samples. Ik ben nu bezig met het verwerken van korte citaten in mijn muziek uit interviews met Terry Riley, een van de grondleggers van elektronische muziek. Dan luister ik een heleboel interviews met Terry Riley en uiteindelijk gebruik ik dan een kort fragment als achtergrond bij mijn muziek. Ik maak meerdere versies van alle nummers en uiteindelijk kies ik er een uit. De muziek die ik maak is met name generatieve muziek: muziek die door een

systeem wordt gecreëerd. Een dergelijk systeem (in dit geval onderdeel van de modulaire synthesizer) bevat een aantal toevalsgeneratoren die ervoor zorgen dat de muziek eindeloos door kan spelen zonder herhalingen.

De composities voldoen aan van te voren opgestelde regels. Bijvoorbeeld binnen een speciale toonladder, maar wel geprogrammeerd volgens het toeval. Terry Riley is zeker een inspiratiebron, naast Brian Eno en Tangerine Dream, een Duitse groep uit de jaren 70.

En hier hou ik me dus iedere dag mee bezig, zeker een tot zes uur per dag."

Wat zijn je toekomstplannen?

"Ik heb in 2021 twee albums op cd uitgebracht onder mijn eigen label. Voor het eerste album heb ik zelf de master-cd gemaakt en honderd exemplaren gemaakt. Ik heb deze op Bandcamp (online muziekwinkel) gezet en een beetje tot mijn eigen verbazing kreeg ik goede kritieken. Onder andere ook van Plaatboef (platenwinkel in Rotterdam) die de cd in hun winkel zijn gaan verkopen. Mijn vrouw heeft alle hoesjes van de eerste cd met de hand (aquarel) geschilderd. Dan kwam ik thuis en dan zei ze: "kook jij even, want ik moet er nog twaalf inkleuren."

"De tweede cd heb ik laten persen in België. Ik hoef er niet van te bestaan, en omdat het uitbrengen van een cd toch veel werk met zich meebrengt twijfel ik een beetje of ik nog meer uit ga brengen. Maar wat ik wel leuk vind, is dat ik dan opeens een berichtje krijg uit een of ander gehucht in het Oeralgebergte in Rusland, waar ze dan mijn muziek hebben gehoord en een aantal cd's en cassettes (!) bestellen.

Optreden met de modulaire synthesizer zou ook nog een idee zijn. Ergens in een rustige omgeving en dat mensen dan in zitzakken zitten te luisteren. Maar zo'n optreden kan ook mislukken, het blijft uiteindelijk toch voor een groot gedeelte geïmproviseerde toevalsmuziek."

En persoonlijk verwacht ik in de toekomst nog wel een samenwerking met onze fotograaf Mohanad. Die speelt oed, een uiterst geschikt snaarinstrument voor Rick om op voort te borduren en te voorzien van atmosferische soundscapes.

Voor meer info: ricksanders.bandcamp.com of www.nobeat.nl



Foto: Mohanad Ataya

Waarom de wijk uit voor een nieuwe bril ?

Kom naar :



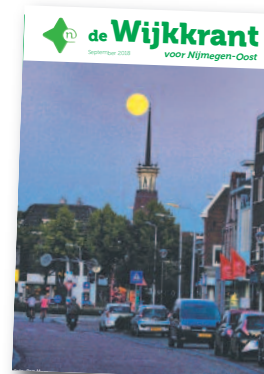
*Dé opticien in uw buurt
met een persoonlijke
behandeling*

Daalseweg 9, Nijmegen
Tel. (024) 323 09 17
www.geerlingoptiek.nl

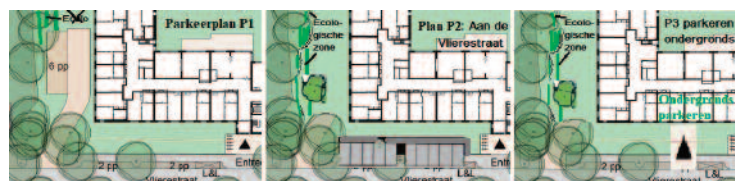
Adverteren in de Wijkkrant?

1. De Wijkkrant is het meest gelezen maandblad in Nijmegen-Oost. Maandelijks bereiken we zo'n 30.000 wijkbewoners. En meer dan 10.000 wijkbewoners bezoeken elke maand de wijkwebsite: www.nijmegen-oost.nl.

2. De Wijkkrant en Wijkwebsite voor Nijmegen-Oost zorgen voor een leukere buurt en bestaan dankzij advertentie-inkomsten. Draag ook bij aan een prettige wijk! Doe jezelf en de wijk een plezier en adverteer in de Wijkkrant, al vanaf €50,-. advertenties@nijmegen-oost.nl.



'Nieuwbouw Vlierestraat kan nog steeds beter'



Ingezonden door Henk Horstink

Woonwaarts en OBG vroegen in november de burens van de Vliere- en Elzenstraat om mee te denken. Actieve buurtbewoner hebben daarbij gepleit voor Behoud van zicht op onze Koningstoren, maar nog meer voor het vrijhouden van de ecologische zone aan de westzijde tegen de Dommer. Dat is de 5 meter brede groenstrook tussen de Vlierestraat en de Koningshof die door de burens van CPO-groep de nieuwe Horizon/Elzendal (zie elders in deze Wijkkrant) op Elzenstraat4 wordt gerespecteerd voor bomen, struiken en vogels. Ze bepleiten de benodigde parkeerplaatsen dus eerder aan de Vlierestraat of nóg beter ondergronds. Iedereen is de buurt is benieuwd hoe ver Woonwaarts en OBG kunnen en willen gaan.

Schildersbedrijf Maria Engels

van Dulckenstraat 50

Nijmegen

Tel : 024 - 360 85 86

Mob : 06 - 181 799 04

E-mail: info@mariaengels.demon.nl



Schoenmakerij Tweehuysen Erkend Gildemeester



Voor al uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

CPO Elzendal (Elzenstraat) stelt zich voor

Het nieuwe jaar is gestart en wij - CPO Elzendal - willen ons graag aan de wijkbewoners voorstellen en onze bouwplannen voor de Elzenstraat met jullie delen. Onze naam is nieuw, onze website bijna af en wij verheugen ons enorm op dit nieuwe jaar. Met een aantal buurtbewoners hebben we inmiddels kennis gemaakt en zij met een aantal van ons. We hopen dat er in 2022 vele ontmoetingen zullen volgen!

Ingezonden door Linda Poelmann

Wie zijn we

Wij zijn de toekomstige bewoners van de Elzenstraat nummer 4: een groep van 22 huishoudens die verschillen in leeftijd, levensfase en samenstelling: gezinnen met kinderen, senioren-echtparen en eenpersoonshuishoudens van allerlei leeftijden. We willen samen-komen in onze multifunctionele ruimte waar ook buurtbewoners van harte welkom zijn.

Onze plannen

Aan de straatkant komen 4 woningen, deels van steen en deels van hout, die passen bij de andere huizen aan de Elzenstraat. Op het achterterrein komen 2 appartementsgebouwen van hout ieder met 9 appartementen. Er komt er een gemeenschappelijke tuin met veel groen, met leeshoekjes en een natuurlijke speelplek voor de kinderen met een struin-pad. Vanzelfsprekend is het terrein autovrij. Auto's gaan we samen delen en parkeren we in de ondergrondse garage. Duurzaamheid, natuurinclusiviteit en leefbaarheid zijn onze kernwaarden, zoals we die ook terugzien in de buurt in bijvoorbeeld de vlindertuin. We willen een natuurlijke woon-en leefomgeving creëren waarin

we veel samen delen met elkaar én met de buurt. Zo willen we in overleg met de buren van OBG een open en veilige overgang naar hun tuin realiseren door bijvoorbeeld verrijdbare moestuinen en kruidenbakken te plaatsen, een mogelijkheid voor een gezamenlijk tuinproject. Vanuit onze betrokkenheid bij de wijk sluiten wij ons van harte aan bij andere projecten en activiteiten in de buurt zoals Duurzaam Altrade: de woningen worden minimaal NOM-wonen: Nul Op de Meter. We

verwarmen en koelen met centrale ondergrondse warmtepompen en op de daken komen zonnepanelen voor de ge-vraagde elektriciteit.

en op ons Instagram-account [elzendal.nijmegen](https://www.instagram.com/elzendal.nijmegen) berichten we geregeld over actuele ontwikkelingen.



Hoe verder

Komend jaar gaan we ons richten op de verdere en definitieve invulling van onze plannen. Het architectonisch ontwerp moet verder ingevuld worden. De huidige gebouwen op het terrein worden gesloopt, onderzoek naar de bodem kan beginnen. We verwachten dat we eind 2022 kunnen starten met de bouw en hopen er in de periode eind 2023/2024 te gaan wonen. Binnenkort lanceren we onze website met meer informatie

Geïnteresseerd?

We zijn nog op zoek naar nieuwe bewoners, jonger dan 50 jaar, voor enkele koopappartementen van 70 m2 tot 103 m2. Spreekt je dit aan en lijkt het je leuk dit woonproject actief met ons vorm te geven, mail dan naar cpo@elzendal.nl en we geven je verdere informatie.

Artists impression door ORGA Nijmegen.



Weten wanneer wij in 2022 jouw afval ophalen?

Check de afvalkalender in de Dar app!

- ✓ Bekijk jouw ophaaldagen in de afvalkalender.
- 🔔 Krijg een seintje wanneer wij jouw afval ophalen.
- 🔍 Zoek bij twijfel in de afvalwegwijzer in welke bak of zak jouw afval hoort.

Download ook
de Dar app:



www.dar.nl | info@dar.nl | 024-3716000



Dar.

GRATIS INFORMATIE AVONDEN

Isoleren & Energie besparen voor eigenaren van oudere huizen

**8 feb
8 maart
12 april**

- isoleren is stap één
- geen redenen voor paniek
- inzicht krijgen door te meten
- wonen is een werkwoord
- materiaalgebruik en prioriteiten
- constructie-condens / binnenklimaat
- zelfwerk, plan, kosten

Samen met Bottendaal Groen!

Thiemeloods
Aanvang 20:00
Foyer open 19:30
Leemptstraat 34
Nijmegen

**THIEME
LOODS**

Aanmelden: via mail naar kantoor@veerdonkbouw.nl
www.veerdonkbouw.nl/isoleren-en-energie-besparen



- Hoe meet ik waar de meeste kou vandaan komt?
- Zijn er makkelijke verbeteringen mogelijk?
- Wat is een koudebrug en hoe is die te isoleren?
- de combinatie van tocht dicht, ventileren en verwarmen
- verschillende isolatiematerialen en hun toepassingen
- daken: isolatiematerialen en afwerkingen
- Hoeveel bespaar ik door bewuster te wonen?
- Is het nodig om het hele huis te verwarmen / isoleren?
- Hoe regel je een efficiëntere c.v. installatie in?
- Wat is een lage temperatuur verwarming ?
- Wat is damp-open en luchtdicht bouwen?
- Hoe voorkom je condensatie in de constructie?
- voor en nadelen van spouwmuurisolatie
- Kan een vloerverwarming op een houten vloer?
- Wat zijn P.V.T. panelen?
- Wat is triple-glas en monumentenglas?
- Wat is damp-dichte, damp-open en vochtvariabele folie?
- Kan een oud huis wel van het gas af?
- voorbeelden van oplossingen die werken

Prijsvraag in de wijk

Kor Goutbeek



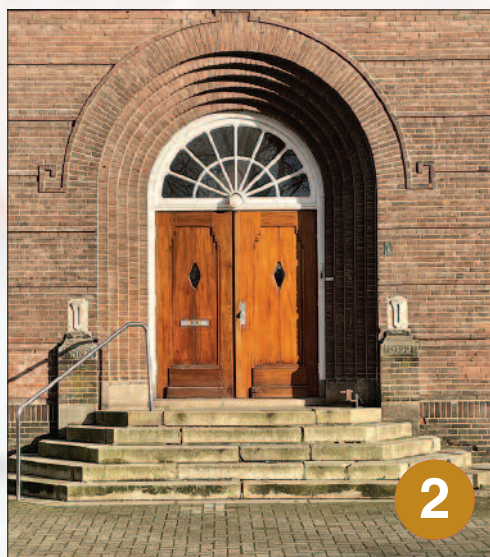
Hoe goed ken jij onze wijk?

Een maandelijkse prijsvraag in de Wijkkrant! Ken je onze wijk goed?
Deze maand: wie herkent deze deuren in Oost?
Stuur je oplossing naar redactie@nijmegen-oost.nl en maak kans
op een uniek setje van vijf ansichtkaarten uit Nijmegen-Oost!

Winnaar van vorige week was Arjen Hoekzema.

De oplossing van vorige keer (waar staan deze bakjes in Oost?):

1. Wedren, aan de kant van de Waldeck Pyrmontsingel
2. Esdoornplein, Broerweg
3. Weitje langs Groesbeekseweg naast de Bosweg, Mariënbosch
4. Limosspark, kant Gelderselaan
5. Kruising Heyendaalseweg-Groesbeekseweg



Inwoner van
de wijk

Dorien de Jong: **Opbloeien bij Stip Oost**



Anna
Bakker

Eind 2021 verhuisde bewonersorganisatie Stip Oost van de oude bieb in de Elzenstraat naar de voormalige ULO aan de Prins Hendrikstraat 7. De mensen van Stip verhuisden uiteraard mee. Waaronder ook wijkbewoner Dorien de Jong. Is ze al een beetje bijgekomen van de verhuizing?

Voor menigeen die afgelopen zes jaren bij Stip naar binnen liep, is Dorien (71) ongetwijfeld een bekend gezicht. Al meteen bij binnenkomst kon je haar daar tegenkomen. In de rol van gastvrouw, bij een praatje of gericht advies ofwel wanneer ze je als bezoeker een kopje koffie of thee in de handen drukte. En ken je haar niet van Stip dan is ze wellicht een bekend gezicht uit de buurt, want wijkbewoonster van Nijmegen Oost is ze ook al jaren.

Van Doortje naar Dorien

In haar tienerjaren was Doortje - haar oorspronkelijke naam - ook al een aantal jaren wijkbewoner, toen ze bij haar oma woonde in het Rode Dorp. Daarvandaan werkte ze bij de Maartensschool. Nadat oma naar het bejaardentehuis verhuisde, moest ze voortaan intern bij de nonnen van de Maartenskliniek. Dat was geen lang leven beschoren. De nonnen hadden een streng regime, en bovendien, in het weekend wilde ze op stap, met haar nicht. Dansen bij Don Bosco bijvoorbeeld, aan het Wilgplein. Ze solliciteerde daarom bij het oude Canisiusziekenhuis. Ze nam plaats op de houten bankjes bij de Eerste Hulp en werd naar binnen geroepen. In het gesprek dat volgde hoorde ze dat er al een andere Doortje werkte. Of ze er bezwaar tegen had dat ze haar Dorien noemden? Maar welnee, ze nam de geste met beide handen en definitief aan.

In het ziekenhuis aan de St. Annastraat onderhield ze de verblijven van de dienstdoende artsen en bediende de - voornamelijk - heren doctors tijdens de maaltijden. "Ze aten daar met zilveren bestek en wij gingen met zilveren schalen rond. Prachtig was dat!"

Voordat Dorien in het huwelijk trad was ze nog even modinette. Eenmaal getrouwd kreeg ze een dochter. De vele jaren die daarna volgden tekenden zich door het moederschap en het verlenen van intensieve mantelzorg.

Een ander mens

Op een dag, zo'n zeven jaar geleden, wandelde ze bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg binnen met een vraag. Het klikte, ze raakte er bij betrokken en na een tijdje kwam de vraag of het niets voor haar was samen met andere bewoners en beroepskrachten mee te helpen bij Stip Oost die op dat moment

werd opgericht. Zeker wel!

De eerste twee jaar bij Stip op de Elzenstraat combineerde Dorien nog met mantelzorgtaken, iets dat ze de tien jaren daarvoor afgaand fulltime had gedaan. Het waren pittige jaren geweest waarin ze zichzelf behoorlijk had weggecijferd, een 'nee' kwam eigenlijk nooit over haar lippen. Toen dat mantelzorgen helemaal wegviel kon ze zich nog veel meer voor Stip gaan inzetten. Aanvankelijk kwam dat vooral neer op tijdens de spreekuren informatie en advies geven aan bewoners. Of het nou ging om het verlengen van een busabonnement, het afsluiten van een ziektekostenverzekering bij de gemeente, vragen omtrent belasting of iets heel anders: ze dook er in. En anders verwees Dorien je wel naar waar wél een antwoord te vinden was.

In *no-time* leerde ze aldus veel nieuwe mensen kennen, ondervond enorme waardering voor wat ze voor anderen kon betekenen. Het vertrouwen, dat in het verleden een deukje had opgelopen, kreeg ze weer terug; ze bloeide helemaal op. Het viel haar ook op dat ze plots meer zag: fijne mensen om zich heen, mooie gebouwen of veranderingen in de natuur. Ineens vond ze alles weer leuk. Weg met de tegenzin die ze eerder nog wel eens kende! Sterker nog, ze deed ineens dingen waarvan ze nooit gedacht had dat ze die ooit zou doen. Meehelpen met exposities organiseren, om maar wat te noemen. "Ik ben helemaal een ander mens geworden!"

Een andere plek

Na zes jaar Stip op de Elzenstraat was verhuizen onvermijdelijk. Binnenkort zullen nieuwe woningen verrijzen waar de oude bibliotheek nu wordt afgebroken. Het ging Dorien aan het hart. Na een goed afscheidsfeest, met een toepasselijk galmend 'The show is over' kwamen de verhuisdozen tevoorschijn. Het kleinere spul pakten ze zelf in, het grotere werk was voor de verhuizer. Niet alles kon mee, Zo groot was de nieuwe bestemming nou ook weer niet, het werd wikken en wegen. Met name de planten op locatie waren Doriens troetelkindjes. "Maar ik mocht niet alles meenemen. Ik had drie hele mooie yucca's. Ah zo erg! Die kun je zo nog niet eens kopen, zo mooi! Maar op de nieuwe locatie was er niet genoeg licht voor ze. Ik had ze ooit gekregen van iemand die een buurtsoepje kwam eten." Een foto op haar mobiel is de 'tastbare' herinnering die over is gebleven.

Na de verhuizing, half oktober, naar de Prins Hendrikstraat 7 is Stip neergestreken in de rechtervleugel van het gebouw, op de begane grond. Qua ruimte beschikken ze over twee lokalen en een kantine: één Stiplokaal, via een schuifdeur verbonden met het lokaal waar de teams van Bindkracht en het wijk-

team hun plek nu hebben. "Vroeger liep je van hot naar her, nu zit het hier allemaal bij elkaar. Da's mooi. De deur hoeft maar open en er kan worden samengewerkt!"

Verder zijn er nog enkele bijkantoorjes. Te gebruiken voor privégesprekken, voor de rechtswinkel, als spreekkamer voor de pastoor van de Dominicuskerk op dinsdag of als flexwerkplek. In de linkervleugel van het pand zijn Sterker sociaal werk en in het weekeinde het Omgangshuis gevestigd. "Wat zit hier niet? Toch?" Aldus een trotse Dorien.

Stekkies voor stenen

De breiclub van de woensdagmiddag ging als eerste weer van start op de nieuwe locatie. Daarna volgde de wekelijkse wandelclub. Het grootste gedeelte van het gezelschap ging na die eerste bijeenkomst weer direct door naar de Prins Hendrikstraat. Om aan te schuiven bij de maandelijkse buurtsoep, ook een initiatief van de Stip. Door de beperkende maatregelen gedwongen werd de soep buiten op de stoep in de meegebrachte kommetjes geschept. Hij smaakte goed.

Sinds de verhuizing is Dorien minder gaan werken, drie dagen in de week. Meer ruimte dus voor vrije tijd. Normaliter is Dorien twee tot drie keer in de week in de sportschool te vinden, met als ultieme beloning achteraf de sauna. "Eigenlijk duik ik daar het liefst meteen in." Hoe dan ook, ze voelt zich als herboren daarna.

Door de coronamaatregelen nam ze afgelopen weken haar toevlucht tot het gymmatje. Om goed in vorm te blijven rolt ze die nu drie keer per dag in de huiskamer uit om oefeningen te doen. Althans, dat is het streven.

Hoe dan ook, actief blijft ze toch. Zo kun je Dorien dus ook kennen van de Weggeefwinkel in Hatert, het Repareercafé dat tegenwoordig bij de Kentering is ondergebracht of kwam je haar weleens tegen tijdens een wandeling door de stad.

Het was even wennen, maar inmiddels is Dorien gewend en blij met de nieuwe Stip-omgeving. Vorige week kwam ze nog een laatste onuitgepakte doos tegen. Verder is ze als vanouds in de weer, ze doet de boodschappen die nodig zijn, zorgt wederom voor de koffie en thee en ziet vanzelf wel wat er verder moet gebeuren.

"Zoals bij de nieuwe entree nu. Daar liggen nu nog allemaal stoeptegels. Die gaan er uit! De stekkies die ik ruilde bij de buurttuin gaan daar straks in de grond."

Enfin, ze hoopt van harte nog wel een tijdje mee te kunnen.

STIP, Prins Hendrikstraat 7
www.stipnijmegen.nl

Jouw zakelijke aanbod ook hier? Voor €12,50 incl. btw



Dé plek waar je alles vindt in en over Nijmegen-Oost

Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

Plaats gemakkelijk en snel je zakelijke advertentie op nijmegen-oost.nl/prikbord. Met een paar klikken en iDeal ben je klaar!

Wil jij buiten in de natuur sporten en je conditie, kracht en lenigheid verbeteren? In een bosrijke omgeving wisselen we wandelen af met oefeningen voor kracht, balans en lenigheid. Ontspanning en plezier staan voorop. Lessen op diverse locaties. Proefles=gratis. Slowsportsnijmegen.nl

Leven als god in Frankrijk! Ruime vakantieboerderij te huur met groot eigen perceel. Rust en uitzicht op glooiende heuvels. Max. 6 personen €500.-. La Ruche in de Nièvre. www.gites.nl/168771.

Bent u op zoek naar een ervaren stukadoor voor uw huis: bel Mitko 06-20783857 (binnenkort een artikel over hem in deze wijkkrant)

Behandel/spreekruimte te huur in Oost Te huur praktijkruimte in kleinschalig bedrijfsverzamelgebouw, incl. airco, wachtruimte, intercom etc. Eveneens part-time en flexibele huur mogelijk. Info: 0629044309 of mail naar ruimtegroesbeekseweg@gmail.com

Uw levensverhaal, beknopt of gedetailleerd, via interviews uitgebracht als mooi boek, in kleine oplage voor uw eigen kring. Een uniek en waardevol document. Anna Bakker schrijft bewonersportretten voor deze Wijkkrant én, in opdracht, levensverhalen. 06-22363599. www.levensverhalen.nu annabakker@levensverhalen.nu

Native speaker geeft Engelse les. Wil je je Engels verbeteren voor je werk, opleiding of hobby? Sarah King is gekwalificeerd, native speaker en ervaren in het geven van Engelse (ook online) training. 0630477093 sarahkingsenglish.nl

Deze Wijkkrant is vormgegeven door A-Formaat, grafische vormgeving voor papier. Een tijdschrift, boek, krant laten maken? a-formaat@kpnmail.nl

Fotograaf! Mohanad is al meer dan 20 jaar fotograaf en maakt al jaren mooie foto's voor de Wijkkrant. Hij heeft nu een eigen foto/video-studio en fotografeert alles wat u wilt. Van bijzondere familiemomenten, portretten op posterformaat tot pasfoto's of diner-

menu's. Zowel binnen als buiten. Zelf zegt hij: "Together we create your Dreams." Mobiel 06-85454080 / www.mohanadataya.nl

Mooie, lichte praktijkruimte te huur, nog steeds deels te huur op maand-, dins- en donderdagochtend en vrijdag bij Kinderfysiotherapie Theeuwes Gelderselaan 2. Individueel of groepje. Info: the.vre@kpnmail.nl

Afvallen? Maak je voornemen concreet en zet de eerste stap! Ik begeleid jou gericht als je wilt afvallen of je voeding wilt aanpassen. Een gezond lichaam waarin jij je fit, mooi en vitaal voelt. Kom eens vrijblijvend praten en kennismaken. www.mariandemunk.nl Telefoon: 0618954443

Thuis werkplek maken? Opslagruimte huren? Wil je een ruimte vrij maken als werkplek? Bij ons is nog opslagruimte te huur. Beperkt formaat en geschikt voor dozen en enkele kleine meubelstukken, etc. Info. 0629044309

Duurzame koffiehandel met een directe impact. Beste duurzame lezers! Wij zijn 2CanTrades, en hebben als missie "het versterken van de positie van boeren en het maken van een directe impact op natuur en mens" neem deel aan deze positieve beweging en help de boer nu direct! lees meer op onze online winkel 2CanTrades.nl of: persbericht 1.0.docx 06-36222415

Zakelijke advertenties

Qigong/Taoyogalessen vanaf donderdag 3 februari : 9.30-10.30 en 20.00 - 21.00 in Yogastudio Centrum VOL VER-TROUWEN STEVIG STAAN. info: Anitadeleeuw248@gmail.com Telefoon: 0639752227

Het 1 op 1 Dieet met Dolly. Coronaki-lo's erbij? Wil je graag afvallen? Of lekker in je vel voelen? Mail, bel of app mij voor een afspraak! afvallen@1op1dieetmetdolly.nl, mob.nr: 06-25126908 Groesbeekseweg 246B Nijmegen. Telefoon: 0625126908

Chi-Kung-lessen in de Ark van Oost. Zo gauw als het weer mag starten op de maandag en woensdagochtend om 10.00 uur de Chi-Kung lessen in de Ark van Oost. info: a.hart@upcmail.nl. Ontspannen is (g)een kunst. 0243453393

Voorbereiden van je nalatenschap of afwikkelen van een erfenis. Voor ondersteuning in de vorm van advies, zaken regelen, begeleiden familieprocessen, aangifte erfbelasting, etc. Bel me op 0622795122 of annet@bojang.nl. Meer informatie op www.bojang.nl

Poes Peter vermist

Hebben we nu je aandacht? ;)

Regelmatig plaatsen we oproepen op nijmegen-oost.nl van kattenbezitters van wie hun huisdier is vermist. Kijk jij ook altijd extra uit op straat als je zo'n bericht hebt gelezen?



Zoals deze oproep van Wesley vanuit de Hunnerberg in Nijmegen-Oost: "Onze poes genaamd Peter is sinds 7 januari niet meer thuis gekomen. Wij wonen in Nijmegen-Oost op de Jan van Goyenstraat. Peter is een Europese korthaar en is grijs met wit van kleur. Mocht iemand iets gezien hebben, dan hoor ik het heel graag, stuur mij een appje of bel mij op 0636278354. Alvast erg bedankt."

Fan in beeld



Loes Wijffels

Gerrit Hooijer (47), in het dagelijks leven schadebehandelaar bij een verzekeraar, stuurde deze selfie.

Gerrit: "Sinds 2007 woon ik met veel plezier in Oost, een superfijne omgeving. Ik merk dat ik het ook fijn vind om te weten wat er in de wijk allemaal gebeurt en wordt aangeboden. Al ga ik misschien niet meedoen aan die pottenbakcursus, het is fijn om te weten dat het er is. Dat is voor mij de functie en waarde van de Wijkkrant: de connectie met mijn omgeving, de sociale cohesie voelen."

Gerrit draagt zelf overigens ook bij door in de Kentering vrijwillig een gespreksgroep voor mensen met depressie te begeleiden. "Ik ben ervaringsdeskundige en vind het

"Zonder de Wijkkrant..."



fijn om zo te kunnen bijdragen."

Ook FAN van Oost worden? nijmegen-oost.nl/fan

Voor 10 euro per jaar draag je bij aan de Wijkkrant én krijg je een Fan-sticker voor de brievenbus, zodat hij elke maand gegarandeerd in de bus valt. Ook als je een Nee/Nee-sticker hebt.

Stip Oost

2022

In mijn vorige stukje opende ik het sprookje: "Er was eens... een coronavrijetijd." Dat bracht me terug naar wat ik vorig jaar hier in de Wijkkrant schreef. Ook toen waren we in lockdown. Verwachtingsvol keek ik toen vooruit: "Wat gaat het nieuwe jaar ons brengen? Geen corona meer?" Nu, een jaar later blijft dat nog steeds hoog op ons verlanglijstje staan.

Vorig jaar, in 2021, is het van een aantal voornemens van Stip Oost niet gelukt om die te realiseren. Dat kwam mede door corona. Vol goede moed pakken we die weer op dit jaar. Andere zaken zijn wel gelukt. Zo zijn we verhuisd. En dat was al een hele operatie die ons in beslag nam. Wat pijn deed is dat onze traditionele en sfeervolle Kerstmaaltijd voor hen die het nodig hebben, helaas door de verscherpte maatregelen niet door kon gaan. Ik merkte dat ik er emotioneel van werd. Weer een Kerst zonder dit zo belangrijke samenzijn. Het kon echt niet. Wel hebben we de Kerstmaaltijd bij de mensen thuis kunnen bezorgen. Dat werd zeer op prijs gesteld.

Niet teveel verzinken in wat niet kan. Een nieuw jaar ligt voor ons. Een jaar met kansen. Kansen die we samen scheppen. Kijken naar wat er wel kan! Bijvoorbeeld samen een tuin/parkje aanleggen rond de nieuwe Stip (zie de oproep hiernaast)? Hebt u ideeën voor een wijkproject, activiteit of evenement wat ons samen kan brengen? Laat het weten. Dan kijken we of we kunnen ondersteunen.

De Stip-vrijwilligers blijven u sowieso ook dit jaar weer helpen met al uw vragen. Dank aan hen die zich zo inzetten voor hun buurtgenoten. Dat geeft moed en daar word ik blij van.



Ik sluit af met dezelfde woorden als vorig jaar: "Er flonkeren weer nieuwe sterren aan het firmament. Lichtpuntjes in deze toch moeilijke tijden. Ik hoop u, onder meer normale omstandigheden, weer te zien in Stip Oost. En blijf vooral gezond in dit nieuwe jaar!"
Alle goeds voor 2022.

Rob Hermens, Coördinator Stip Oost

**MEESTERSCHENKERIJ
CAFÉ JOS
NIJMEGEN
ANNO 1977**

PRESENTEERT
KWALITEIT & BUURT GEZELLIGHEID

BORRELEN	HAPPEN
PROEVERIJ	PROEVERIJ OP MAAT
34 TAP KRANEN	600 DRANKEN
CAFÉ JOS BON	SPECIALISATIE

Café Jos Meesterschenkerij
Daalseweg 309
6523 CA Nijmegen

www.cafejos.nl
024-3232001
Info@CafeJos.nl

Stip Oost PH7: Prins Hendrikstraat 7

– ingang aan de zijkant

www.nijmegen-oost.nl/stip-oost

Informatie & Advies

Open inloop

Stiplijn: 024-3502000.

Maandag 13.30 -16.30 uur

woensdag 9.30-12.30 uur, donderdag 13.30 – 16.30 uur



Buurtsoep Oost

Op de laatste woensdag van de maand, op woensdag 26 januari 2022, bent u om 12.00 uur van harte welkom voor de buurtsoep. De soep die wordt bereid door Onder de Bomen. We weten nog niet of we dan weer samen aan tafel mogen. Maar anders kunt u in elk geval komen afhalen. Neem voor de zekerheid een (afsluitbaar) bakje mee.

Duurzaam Hengstdal

We willen het stenen schoolplein rond ons gebouw PH7 dit jaar omtoveren tot een buurttuin of parkje. Misschien denkt u: groen, buiten dat is iets voor mij? Meedenken over de inrichting, meehelpen de tegels eruit halen, schoffelen... Er is veel te doen. Interesse? Stuur een mail naar: rob.hermens@stipnijmegen.nl

VAN NATURE

fair, biologisch, lokaal

Dé biologische speciaalzaak,
met de lekkerste seizoensproducten
van boeren en bakkers uit de omgeving...



**mét Gratis
Parkeer
Plaatsen**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
NIJMEGEN

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

Groenestraat 2A Nijmegen
(hoek St. Annastraat)

T: (024) 356 01 04
E: info@wennekers-nijmegen.nl

LEON DE SWART FYSIOTHERAPIE

MANUELE THERAPIE - HAPTOTHERAPIE

“Raakvlak heel de mens”

Voor contact en informatie: leondeswart.nl
Professor van Weliestraat 8 6524 NN Nijmegen

TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Leon Pennings
Annemieke de Grood



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Berg en Dalseweg 172, 6522CC Nijmegen
024 - 323 33 66 / www.tandarts-villawesthof.nl

Neerlandia dé parketspecialzaak in Nijmegen

- Voor hout, PVC, bamboe, laminaat en kurk
- Houten vloeren op vloerverwarming
- Schuren, onderhoud en renovatie
- Schadeherstel
- Uitgebreid aanbod in onderhoudsmiddelen
- CBW-erkend

Ambachtelijke
kijk op parket



www.neerlandia-houtenvloeren.nl

Postweg 125 6523 KW Nijmegen | 024-3233111

HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

Beter in contact met uw lichaam en uw gevoelens.
Middels gesprekken, de aanraking en ervaringsgerichte oefeningen. De praktijk richt zich op volwassenen en jongeren vanaf 12 jaar.

Is toepasbaar bij:

- Stress-, angst- en spanningsklachten
- Overbelasting, burn-out
- Gebrek aan zelfvertrouwen
- Psychosomatische klachten zoals hoofdpijn, hyperventilatie, buikpijn
- Chronische pijnklachten
- Emotionele blokkades (verdriet, boosheid)
- Problemen met het verwerken van verlies, trauma en ziekte
- Intimiteits- en seksualiteitsproblemen
- Relatieproblemen



Anita van Raak voor haptotherapie, seksuologische hulpverlening en relatietherapie.

Voor een afspraak: 06-21801588 - www.haptotherapienijmegen.nl
Groesbeekseweg 227A (naast café Groenewoud).
Haptotherapie wordt vaak geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.

Een nieuw jaar

Aan het begin van dit nieuwe jaar is corona helaas nog niet uit ons leven verdwenen.

Hierdoor kunnen veel van onze activiteiten niet doorgaan. Toch zoeken we ook in het nieuwe jaar naar creatieve oplossingen om zoveel mogelijk voor u te kunnen organiseren.

De activiteiten hier beschreven zijn onder voorbehoud

dat er ná 14 januari versoepelingen zijn van de coronamaatregelen. Check vlak van tevoren onze website **www.obg.nu/activiteitenkalender** om te zien of activiteiten doorgaan en onder welke voorwaarden. Of informeer bij het Informatiepunt via (024) 3279 279.

Wij wensen u een heel liefdevol, gezond en actief 2022 toe waarin we elkaar weer volop mogen ontmoeten.

Muziek bij OBG

Muziek zorgt voor verbinding en sfeer. En voor spontane ontmoetingen. Fijne muziek hoort bij OBG en daarom hopen we u in januari weer te mogen verrassen met een gevarieerd muzikaal programma.

OBG Matinee

Op zondag 16 januari is er een optreden van Anouk Balins (*foto*). Deze moderne troubadour heeft een gevarieerd repertoire met muziek vanaf de jaren dertig van de vorige eeuw tot nu.

Theo van Blitz zal het OBG Matinee van zondag 23 januari verzorgen. Deze Groesbeekse muzikant is een echte entertainer en staat garant voor een gezellige middag.

De maand sluiten we op zondag 30 januari muzikaal af met een optreden van de band Vespa. Zij spelen muziek die recht uit het hart lijkt te komen. Franse en Belgische chansons maar ook Nederlandstalige en Engelstalige liedjes die in sfeer vergelijkbaar zijn met chansons.



Komt u ook?

Kaartjes zijn voor slechts € 3,00 te koop bij het Informatiepunt van OBG.

OBG Bingo

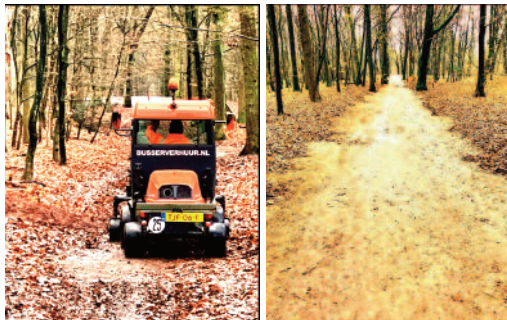
Elke derde donderdag van de maand kunt u uw geluk beproeven bij de Bingo. Met mooie prijzen, lekkere hapjes en drankjes en veel gezelligheid. Vanaf 19:00 uur bent u van harte welkom in ons Grand Café. De entree is € 12,50 en met de OBG voordeelkaart slechts € 11,00. De prijs is inclusief bingokaart, hapjes en drie drankjes. Speelt u ook mee? De volgende Bingo is op donderdag 20 januari.



Wijknieuws

Heb je interessant wijknieuws? Zet het op nijmegen-oost.nl en we plaatsen het hier!

Ontdaan



Hoe verzint men het? Een bospad bladervrij maken... Hanne Roo schreef er dit over op nijmegen-oost.nl:

Het Marienboschje paden van bladeren ontdaan, weggeblazen vanuit een karretje.

Mijn waan van Verweggistan, dwarrelen, dwalen door grenzeloze stukjes modderige gangetjes, onscherp waar het eindigt, waar het begint, omgevormd tot park.

Niet meer onzeker stappen, zoeken, kijken waar heen te gaan. Niet meer struikelen, verzwikken door verborgen kuil. Prachtig blijft het en gelukkig zowat in mijn achtertuin.

Nijmegen in Dialoog in Lutherse kerk: '(op)nieuw beginnen'

Op woensdag 2 februari 2022 houdt de Lutherse kerk aan de Prins Hendrikstraat 79 in Nijmegen-Oost een dialoogtafel in samenwerking met Nijmegen in Dialoog en stichting De KIM. Het thema is: '(op)nieuw beginnen'. De bijeenkomst is van 19.00 tot 21.00 uur - als de coronamaatregelen het op dat moment toelaten uiteraard - en is 'Voor de buurt, de wijk, de stad, kortom voor alle Nijmegenaren. Stadsgenoten kunnen elkaar ontmoeten en met elkaar van gedachten



wisselen over wat belangrijk is in hun dagelijkse leven.' 'De dialoogbijeenkomsten bevorderen respect en begrip voor elkaar, en dragen bij aan een samenleving waarin mensen met diverse achtergronden zich met elkaar verbonden voelen.' Iedereen is van harte uitgenodigd in de Lutherse kerk die ook een plek in en voor de stad wil zijn waar iedereen welkom is. Aanmelden kan door een mail te sturen naar aanmelden@luthersekerknijmegen.nl.

Geweldig resultaat van de DE-puntenactie voor de Voedselbank



Alle punten van Douwe Egberts die binnenstroomden bij de Diaconie van de Antonius van Paduakerk zijn geteld. Iedere dag lagen er weer nieuwe enveloppen met koffiepunten in de brievenbus van onze kerk. In totaal zijn er 269x500 punten ingeleverd bij de Voedselbank en dat betekent dus 269 pakken koffie bijeengespaard door heel veel mensen die onze oproep in de Wijkkrant hebben gelezen. De Diaconie van de Antonius van Paduakerk en Maranathakerk wil langs deze weg iedereen heel hartelijk danken die punten heeft ingeleverd. Wij zijn blij met het heel mooie resultaat!

Namens de oecumenische werkgroep diaconie, Anneke Leissink

Nieuwe meditatie cursussen

De 12-weekse cursussen starten vanaf 18 januari op:

Dinsdag 20.00 uur

Woensdag 10.00 uur

Donderdag 20.00 uur

Vrijdag 10.00 uur

Voor info over de cursussen, individuele begeleiding en meditatie ochtenden zie www.joriki.nl

Vraag een gratis proefles aan via martijn@joriki.nl of 0614331788

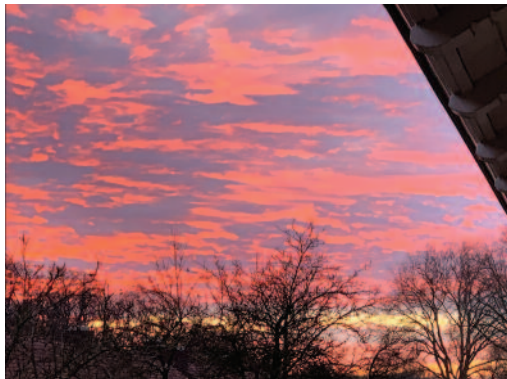


Meditatieschool Joriki
Koolemans Beynenstraat 105
www.joriki.nl

Wijknieuws

Heb je interessant wijknieuws? Zet het op nijmegen-oost.nl en we plaatsen het hier!

Fotomoment in Oost



Wat is jouw fotomoment van Oost? Vaste inzender van nieuwtjes en foto's Hanne Roo op nijmegen-oost.nl trapt alvast af: "Deze prachtige zonsondergang van dinsdag 11 januari 2022 was er eentje om even bij stil te staan en vast te leggen. Het moment was snel veranderd in de blauwe avondovergang naar donkerte en de kleuren waren opgelost, verdwenen onder de horizon."

Nieuw: verhuiscoach beschikbaar in Nijmegen voor 55-plusser

De woningnood is hoog, met onder meer lange wachttijden voor sociale huurwoningen als gevolg. Om te zorgen dat meer men-

sen in een passende huurwoning kunnen wonen, is er vanaf nu in Nijmegen een verhuiscoach beschikbaar. De verhuiscoach helpt 55-plussers met een verhuisswens van hun eengezinswoning in de sociale huur naar een woning die beter past bij hun woonwensen en de toekomst. Zo worden deze mensen ondersteund richting een beter passend huis, en tegelijk komen er zo sociale huurwoningen vrij voor starters en gezinnen. Marloes Derksen gaat de rol van verhuiscoach invullen in Nijmegen. De verhuiscoach gaat voor een periode van minimaal twee jaar aan de slag in de regio. Samen met de bewoners kijkt de verhuiscoach



wat een passend nieuw thuis kan worden en wat daarvoor nodig is. Meer informatie is te vinden op www.gelderland.nl/verhuiscoach. De verhuiscoaches en de verhuisvergoeding zijn beschikbaar voor verhuizingen vanuit de sociale huur in Gelderland en geldt in principe voor verhuizing van een grote huurwoning naar een kleinere gelijkvloerse woning.

Wauw, wat een sterke venten op het Limospark! Jammer dat ze andermans spullen slopen



Vanmiddag liep ik over het Limospark en trof daar - waarschijnlijk was het al gebeurd op oud en nieuw - een omgetrokken vuilnisbak én een omgetrokken lantaarnpaal. Wie doet nou zo iets? Misschien net als in de gemeente Vijfheerenlanden: prijskaartjes aan het straatmeubilair hangen? Of wakker dat alleen maar vernielingsdrang aan? "Ik heb vandaag voor 750 euro vernield, en jij?" Ingezonden door Peter Janssen.

Bouwcontainers volgegooid met afval - door buurtbewoners (?)



Buurtgenoot Marc wees ons op het feit dat bouwcontainers in zijn straat (Postweg) worden volgegooid met privé-afval van buurt-

genoten, iets dat natuurlijk verboden is: "Onze aan-nemer vertelt dat het helaas erg veel voorkomt dat mensen hun rommel in containers dumpen."

Vrijwilliger gevraagd om creatieve activiteiten te doen met kinderen (6-12 jaar) die op het AZC in Nijmegen wonen

De activiteiten vinden elke woensdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur plaats. 3 uur per week. Gezocht wordt iemand die:

- stevig in zijn schoenen staat;
- kan samenwerken;
- zich minimaal een half jaar wil binden aan Stichting Kleurfabriek Nijmegen;
- affiniteit heeft met de doelgroep;
- liefst ervaring heeft met kinderen en jongeren;
- creatieve talenten heeft of goed kan knutselen, timmeren, e.d.
- zelfstandig is en verantwoordelijkheid neemt; je kunt op nijmegen-oost.nl reageren: bit.ly/3GgPxcq

BIJLEVELD VITAAL

FYSIOTHERAPIE,
OEFENTHERAPIE,
LEEFSTIJLCOACHING



MINNEMA
VITAAL
Leefstijl en ACT coaching op maat



Wij wensen
iedereen
een goed
en gezond
2022!

Bijleveldsingel 76 in Nijmegen, 024-322 49 11,
info@bijleveldvitaal.nl, www.bijleveldvitaal.nl

Wijknieuws

Heb je interessant wijknieuws? Zet het op nijmegen-oost.nl en we plaatsen het hier!

De maquette van de Valkhofburcht in Oost opgeknapt



Een filmpje over de opgeknapte Maquette van de Valkhofburcht is te zien op nijmegen-oost.nl (zoek op maquette). Hij staat al enige maanden bij ons in Oost en is opgeknapt door Kees Moerbeek. Charles van Doornwaard bouwde een nieuwe kast en nieuwe verlichting. In januari komt een nieuwe kap en gaat de maquette weer terug naar de Nico-laaskapel. Het kan heel leuk zijn om een foto van de maquette in een verrassende omgeving te zetten. Wil je dat proberen? Stuur dan een mailtje naar info@stichtingvlegel.nl



Hobbycentrum Nijmegen-Oost zoekt vrijwilligers

Elke dag melden zich nieuwe deelnemers aan bij het Hobbycentrum Nijmegen-Oost aan de Daalsehof. Ook zijn er nog steeds wachtlijsten. Daarnaast hebben een paar vrijwilligers aangegeven door persoonlijke omstandigheden te stoppen of te minderen met vrijwilligerswerk.

Hierdoor is het Hobbycentrum op zoek naar de volgende vrijwilligers:

- begeleider kleding maken (op woensdagavond)
- begeleider glas in lood (op maandag overdag)
- begeleider houtbewerken
- begeleider edelsmeden
- begeleider sieraden maken met kralen
- begeleider haken/breien
- begeleider 3D objecten maken van verschillende materialen

Wilt u vrijwilliger worden? Of kent u iemand die mogelijk interesse heeft om vrijwilliger te worden? Mail dit dan, naar info@hobbycentrumnijmegen-oost.nl met vermelding van naam en expertise.

Zorg, hulp of steun in de buurt nodig? Vraaghulp!

Voor Nijmegenaren die hulp, zorg of steun nodig hebben, is er vanaf 1 januari 2022 de nieuwe website VraaghulpNijmegen.nl. De website wijst inwoners de weg naar de juiste organisatie in hun buurt, die in opdracht van de gemeente zorg, hulp en ondersteuning aanbiedt. Vanaf 1 januari werken deze zes organisaties vanuit elk stadsdeel. Zo is hulp altijd dichtbij.

De zes Nijmeegse organisaties achter Vraaghulp waar mensen terecht kunnen, zijn de nieuwe Buurtteams Jeugd & Gezin en Buurtteams Volwassenen, de Ouderenadviseurs van Sterker, de Financieel Experts in de Wijk, de Stips van Bindkracht10 en de gemeentelijke Wmo-consulenten. Elke organisatie heeft een specifieke doelgroep of juist een afgebakend terrein waarop zij advies, hulp, zorg of ondersteuning bieden in opdracht van de gemeente Nijmegen.

Repareercafe Hengstdal

Bij het maken van deze Wijkkrant wisten we nog niet of de coronamaatregelen versoepeld zouden gaan worden. Indien dat het geval is, zal het volgende Repareercafé in het gebouwtje De Kentering op het Limosterrein plaatsvinden op 12 februari.

Vitrinekast met Romeins tintje in stadspark 'Groene perron'



Afgelopen december heeft de gemeente Nijmegen de sleutels van de kunst-vitrinekast aan de werkgroep 'Hortus Civitatis' overhandigd. De werkgroep: "Bij deze speciale gelegenheid hebben wij het eerste kleinste kunstwerk gepresenteerd in de openbare ruimte die ook eventueel gedragen kan worden. Het is een corsage of een boutonnière die vanuit de Wonderkamer is ontwikkeld. Bij onze verdere toekomstplannen voor de inrichting van het stadspark willen wij in het stadspark de bestaande meidoornhaag omtoveren tot een Romeinse vlechthaag. Daarover gaan wij in gesprek met de gemeente Nijmegen."

Leuk filmpje! Elke woensdag buurtwandelen met Natasja



Je weet het inmiddels waarschijnlijk wel: weer of geen weer, iedere woensdag wordt er met buurtgenoten gewandeld vanaf het beginpunt Postweg 50 in Oost, bij de witte villa. Van 11.00 tot 11.45 uur. Deelname is gratis. Iedereen is welkom! Je hoeft je niet op te geven of af te melden. Organisator is Natasja Peters en op een filmpje van RN7 dat we plaatsten op nijmegen-oost.nl legt ze uit hoe ze tot deze wekelijkse activiteit is gekomen en hoe gedreven de wandelaars zijn! <https://bit.ly/3rcQMD3>

Stiefkunst! Gesprekken tussen een stiefmoeder en stiefdochter

Samen met haar stiefdochter heeft wijkbewoonster Inge Linskens het boek *Stiefkunst* geschreven! Een verhaal voor ouders die gescheiden zijn of (nog)niet, voor stiefouders en jongeren met gescheiden ouders, maar het is ook een verhaal voor de buurvrouw van de stiefouder of een professional. Meer informatie op www.praktijkinhuus.nl of www.stiefkunst.nl.



Oproep tot vorming buurtinitiatief

Oostbewoner Paul Kavelaars: "Nu de klimaatconferentie in Glasgow alweer ten einde is, is het een goed moment om je af te vragen wat wij als buurt kunnen doen. Het gaat om een transitie naar schone productie en energie, zonder CO2-uitstoot en zonder giftige afvalstoffen. Het redden van onze planeet uit de klimaatcatastrofe waarin we zijn beland, vergt een grootschalige inzet en aanpak. Die komt niet vanzelf, maar kan worden bespoedigd door talloze initiatieven in wijken en dorpen. Daarvan is dit er een. Wat is het grootste milieuprobleem dat we lokaal en collectief veroorzaken, maar ook samen grotendeels op kunnen lossen? De slechte luchtkwaliteit door houtstook. Covid maakt duidelijk dat ventilatie enorm belangrijk is. Maar dan wil je wel schone lucht binnenkrijgen en geen rook. Ik wil een buurtinitiatief beginnen met een gemeenschappelijk belang en doel: Schone Berglucht! Van illusie naar praktijk. Kijk eens op: <https://schoneberglucht.blogspot.com>

... Dichter Bij Oost ...

De gedichtenrubriek van de Wijkkrant

GEEN PUNT

Hoe wezenlijk, kwetsbare eenheid
van denken en weerbarstigheid.
Waar ooit onder vandaan?
En nog hoeveel respijt?

Omzien biedt inkijk,
geen prognose.
't Ware ontglijdt
de diagnose;
een gok gelijk:
't is kop of munt.

Geen vorm herleidbaar
tot een punt.

Details dwalen blind
in dichte tijd.
Open naar levenstril verbindt;
en geleidt
het gracieuze licht
van tijdeloos gewicht.

Annelies Nuijten

Dichters, rijmelaars, rappers en andere roekeloze woordkunstenaars!

Het gedicht van Annelies Nuijten sluit aan bij de onvoorspelbaarheid van deze tijd
en het verlangen naar het gewichtloos lichte.

Dichterbijooost wenst iedereen een goed jaar met nieuwe vergezichten en vooral veel gedichten.

Nieuwe, verse gedichten of verzen die al langer op de plank liggen en nog te schuw waren voor het licht.
Coronagedichten bijvoorbeeld en allerlei soorten van gedichten waarbij de wijk op een verrassende manier
door jou en jouw gedicht met een nieuwe blik tot leven en aan het licht komt.

We staan er klaar voor. Blijf dichten en blijf ze ons toesturen.

Wij, Maria en Gerard, vrijwilligers van het Poëziecentrum Nederland in de Centrale Bibliotheek vragen je:
stuur je bijdrage uiterlijk 25 januari naar: dichterbijooost@gmail.com

Dank, Annelies Nuijten, voor je mooie gedicht. Je kunt je prijs ophalen in het PCN in bibliotheek Mariënborg,
waar wij, Maria en Gerard, elke woensdagmiddag aanwezig zijn.

LIJF-
KRACHT

Minder stress
Meer ontspanning



Wil je rust in je hoofd? Vrijer kunnen leven?
Ries voor lichaamsgerichte coaching

Ontspanning en gezondheid
door aanraking en coaching

Rijk op www.lijfkracht.nu
of bel 0614 161124

OP ZOEK NAAR EEN
NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE
ONS ASSORTIMENT



www.wheelstweewielers.nl

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

Autoservice
Kuijpers

Lid van:



Onderhoud voor alle merken auto's
Reparatie, Airco, APK en Schade
024-3733795 / www.autoservicekuijpers.nl
Berg en Dalseweg 432, Nijmegen,
bij tankstation Tinq



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom

Wij dragen u op handen

Wij zijn er voor iedereen, dus ook voor u.
En dat al bijna 100 jaar. Ons zeer ervaren team
luistert, adviseert en ondersteunt.

Zó wordt een uitvaart persoonlijk en bijzonder.



Groesbeekseweg 424 Nijmegen

Kijk voor informatie op: www.kk.nl of bel 024 - 323 4444

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Jaargang 50
Verschijnt maandelijks in: Altrade,
Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal,
Hunnerberg, Kwakkenberg,
Ooijse Schependom, Berg en Dal
en Heilig Landstichting.

De Wijkkrant verschijnt dankzij adverteentie-inkomsten en de inzet van vrijwilligers. Gemaakt met liefde voor de buurt.

Lezersbereik: 30.000 buurtbewoners.
Uitgave: **Stichting De Wijkkrant Nijmegen-Oost**, 024-2022258

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

REDACTIE
Anna Bakker, Kor Goutbeek,
Eric Hendriks, Simone Kiebosch,
Wilmy Smeets, Marjon Spoorenberg,
Karin Veldkamp

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Mohanad Ataya, Hans Hendriks,
Marc van Kempen, Ron Moes,
Jeroen van Zuylen

ONLINE KANALEN
nijmegen-oost.nl
twitter.com/nijmegen-oost
facebook.com/nijmegenoost

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Door de bewoners van Oost!
Coördinator: Karin Veldkamp

REDACTIE
redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om (prikbord)-berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 27 januari 2022. Elke maand bepalen we twee weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Plaats het in elk geval op nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk zondag 6 februari 2022, uitgezonderd Nee/Nee-stickers (natuurlijk wel die met FAN-sticker).

Geen Wijkkrant ontvangen?
Meld online je klacht op nijmegen-oost.nl/geenkrant.
Er liggen veel exemplaren op gratis afhaalpunten, check via nijmegen-oost.nl -> bezorging

Loes Wijffels Column



Operatie

Eindelijk was het zover. De afspraak voor de ingreep bij de tandarts was gemaakt. Nu begon het zenuwachtige wachten. Zes weken van onrustige nachten, angstige gedachten en paniekerig gepeker. Hoe zou ik in vredesnaam die operatie overleven? Een uur met mijn mond open zonder te kunnen slikken? Kan ik dat wel? Hoe houd ik mezelf zó lang rustig?

Een zoektocht naar kalmeringsmiddelen begon. Ik vroeg om raad bij familie en vrienden, die me vooral veel sterkte wensten. Oefende met rustgevende meditatie en vond ergens een knijpballetje dat ik alvast in mijn tas stopte. Mijn dochter besloot mee te gaan om ondertussen tegen mee te praten en in mijn voeten te knijpen. Ik praatte nog nooit zoveel tegen mezelf: je kúnt dit, miljoenen mensen zijn me voorgegaan, die tandarts weet echt wel wat hij doet, je kunt gewoon aangeven wat je eng vindt, stel je niet zo aan.

Zo'n flapoperatie werd al miljoenen keren uitgevoerd.

Ik kon niet meer voorbij die datum kijken: 21 december was ik aan de beurt. Net voor de kerstdagen, maar laat het in godsnaam zo snel mogelijk achter de rug zijn. Dochterlief reed ons naar de specialist in Beuningen. Voor de zekerheid. Na een stevige verdoving werd de kleine behandelkamer omgetoverd in een heuse operatieruimte. Ik kreeg een schort voor en een muts op. Help, riep een klein stemmetje in mij. Gezellig kletsend met mijn dochter, de assistente en een stagiair begon de tandarts met zijn precisiewerk. Er werden grapjes gemaakt en ik werd bemoedigend toegesproken. Slikken ging eigenlijk wel, net als een beetje onduidelijk praten. Voor ik het wist was het klaar. Echt?

De feestdagen kwam ik door met smoothies, soep en papjes. De hechtingen kietelden twee weken lang de binnenkant van mijn wang. In het nieuwe jaar mocht ik terug. Het zag er prima uit, zei hij, maar misschien moet die andere kies een keer dezelfde behandeling ondergaan. Kom maar op, ik heb mezelf overwonnen: dit jaar is prachtig begonnen!

In Memoriam: Corry Burgers

Het overviel mij toch, het bericht dat Corry Burgers is overleden. Zij werd 93 jaar oud. Ik heb haar goed leren kennen met een onderzoek dat wij deden voor de Wijkkrant, naar het langer thuis wonen van ouderen in Nijmegen-Oost.

Tekst: Eric Hendriks

Daarin was Corry de 'kampioen': zij woonde al sinds 1954 in haar huurhuis aan de Hengstdalseweg, vlakbij de stenen Pegasus. Tot 1953 werkte ze als administratief medewerkster, daarna zorgde ze voor haar opgroeiende gezin van vijf kinderen. Ze was actief lid van verenigingen en liep ook modeshows voor ouderen. Iets dat je terugzag in haar altijd smaakvolle kleding.

Na het overlijden van haar man Harry (hij werd 96) in 2019 had ze het zwaar. Want Harry zorgde voor de contacten, zij kende niet zo

veel mensen meer. Ze vertelde me: "Ik wist niet hoe erg het zou zijn om alleen te zijn. Ik kan er heel moeilijk mee leven. Je kunt je daar niet op voorbereiden. Ik kan me goed voorstellen dat als je geen kinderen of mensen om je heen hebt, dat je zegt: laat maar."

Toch boog ze weer terug. Ondanks de zware coronatijd. Haar levenslust, het goede contact met haar kinderen en kleinkinderen en de mensen in de buurt zorgden voor energie. Ze las twee kranten en was 'gewoon' bereikbaar via Whatsapp op haar telefoon. Aan het einde van onze interviews zei ze "Ik heb geen haast meer en ik heb geen doel meer. Maar ik wil niet dood voorlopig."

Dat doel leek ze de afgelopen tijd toch gevonden te hebben. Kruispunt maakte een prachtige aflevering over haar (zie bit.ly/3t9suMU). Ze ging op zoek naar andere vrouwen van haar leeftijd om te praten over hun leven en het vrouw-zijn. Helaas heeft dit niet zo mogen zijn. Toch kon zij terugkijken op een prachtig leven. Ik vond het heel bijzonder om haar en haar levensenergie te leren kennen.

Bekijk hier haar overlijdensbericht:
bit.ly/3zLN5Za

Eerdere artikelen over Corry kun je hier lezen:
bit.ly/3HGPcGo, bit.ly/3F236Lz,
bit.ly/31GvPb8



Inwoners uit Oost



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT



"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"

Gun uw schoenen een tweede leven

Sinds honderden jaren zijn er naast schoenmakers ook schoenherstellers. Zij zorgen voor herstel en perfectie van de gebruikte schoen. Schoenherstellers dragen in hoge mate bij aan de recyclingcultuur van tegenwoordig. Door herstel wordt voorkomen dat versleten schoeisel weggegooid wordt. Piet en Yvonne, van "Ons Winkeltje" zijn zo'n herstellers en laat uw schoenen weer mooi zijn.

Maar in Ons Winkeltje zorgen ze niet alleen voor schoenreparaties. Vergeet niet dat ze een sleutelservice hebben met klaar terwijl u wacht.

Verder hebben ze de verkoop van sloffen met merken als Glerups, Woolwarmers en de echte Spaanse sloffen van Bernardino. Deze sloffen zijn van 100% suède gemaakt en zijn dus van uitstekende kwaliteit. Doordat deze sloffen echt in de Spaanse gemeente Inca worden gemaakt, heb je dus originele sloffen uit Spanje! Bij Bernardino kies je voor sloffen die iets hoger zijn en daarmee een betere pasvorm hebben. De binnenvoering van deze Bernardino sloffen is gemaakt van 100% wol en de zool is vlak en van suède. De sloffen zijn heerlijk warm en voelen comfortabel aan. Voor een optimaal draagcomfort zit er tussen het suède en de binnenvoering een vilten tussenzool.

Ga er ook heen voor; het stomerij depot, schoenfournituren, lederwaren, alle soorten naambordjes, horlogebandjes en batterijtjes. U vindt het allemaal bij 'Ons Winkeltje'.

Piet en Yvonne hebben nog een bijzondere en sociale service, ze geven hulp aan ouderen bij on-line aankopen. Vraag er eens na.



ons
winkeltje



Goed kunnen lopen is de basis voor een aangenaam leven. Een goed en mooi herstellende schoen of warme sloffen dragen daar zeker aan bij.

Tot ziens in "Ons Winkeltje"!

drankenspeciaalzaak 
van haastregt/Lamers

Beter Horen

Brain
Wash®
Jouw kapper

SOL LOUNGE

eyelove®
KWALITEITSBRILLEN

da

coop

Foodservice
Rojale

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl