

de **Wijkkrant**

voor **Nijmegen-Oost**

Jaargang 40 - nr. 9/november 2012

Pagina 5

**BACCHANAAL
GROENEWOUD**

Pagina 11

GLOBAL BITE

Pagina 29

KAMELEN

Naast de Vierdaagse genieten we in onze wijk van een ander groot sportief feest: de jaarlijkse Zevenheuvelenloop. Meer dan 30.000 hardlopers geselden afgelopen zondag onze straten.

Foto: Eric Hendriks

Gratis verspreid in:

Altrade

Hengstdal

Hunnerberg

Kwakkenberg

Groenewoud

Galgenveld



Als wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Je plaatst je advertentie op www.dewijkwebsite.nl (dus niet mailen!), dan komt ie automatisch in de wijkkrant. Geen internet? Lever je advertentie dan in bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg 259a. Wil je elke week de nieuwste advertenties in je mail? Meld je dan aan voor de buurtmail op www.dewijkwebsite.nl.

Sint en Piet bij u thuis of bedrijf? Bel 024-3782745. Opbrengst is voor organiseren v. kinderkampen van Stichting Spelend Kamperen inekepeters-sengers@xmsnet.nl, 024-3782745

We zijn op zoek naar **oud kaarsvet!** We willen zelf kaarsen gaan maken om op de kerstmarkt 14 december bij het OBG te verkopen. De opbrengst is voor een goed doel, nl Hobbycentrum Nijmegen Oost. 024-3812381.

Te huur in Nijmegen Oost: mooi, **groot en licht atelier** 60 m2 gas water en elektra aanwezig. Alleen of met meerderen te gebruiken à € 240 per maand Tel: 024-3226571

Groene vrijwilligers gezocht! Vindt u het leuk buiten te werken in het groen? Samen met onze vrijwilligers verzorgen wij de tuinen van het informatiecentrum Nederlands cultuurlandschap (vroeger vereniging Das en Boom) op de mooie stuwwal van Beek. 06-17130004 tim.timmermans@zonnet.nl

Amusementsorkest **The Flyers** is op zoek naar muzikanten! In het bijzonder zoeken wij enthousiaste bassisten, trombonisten maar ook trompettisten zijn welkom. Wij repeteren iedere woensdagavond in het OBG, Prof. Cornelissenstraat 2. www.theflyers.nl.

Gezocht: spelers voor improvisatietheatergroep (vorm: de vloer op). Alleen trainingen. Er wordt niet gewerkt naar een voorstelling. Liefst met enige ervaring. Leeftijd 30+ Dinsdagavonden 20:00 - 22:00 uur, Heyendaalseweg. info@impronu.nl, 0646351791

Ben jij die **geoeffende koorzanger** die op zoek is naar een koor waar gezelligheid en serieus werken worden gecombineerd en hou je van nieuwe uitdagingen, dan nodigen wij je van harte uit om mee te doen! Interesse: bel Martin Jonker op 024-3777811 of mail naar: info@sottovoce.nl. 0243221471 Website: anjawarnaar@gmail.com

Beste buurtbewoners, **ons fijne huis** aan de van Cranenborchstraat 6 in Plan Groenewoud staat te koop. Het is er heerlijk wonen aan een groot grasveld, dicht bij bos, de Uni en het Radboud. Het pand is flink gerenoveerd (4 slaapk, 2 badk, 3 kelders, souterrain). Info: www.hermsenmakelaars.nl of 06-44035383.

Kamer/Atelier/werkruimte te huur in Nijmegen-Oost. 3,50 m x 4,40 m (15,5 m2). Huur €300 p/m, incl. Wateraansluiting in naastgelegen badkamer. 06 42372061 / r.janssen165@upcmail.nl

Ik wil graag gaan tangodansen en zoek een (**mannelijke**) **partner** die met me mee wil doen! loes@avatar.nl, 06-14317579

Bijles. Ik heb nu 3 jaar bijles gegeven in wiskunde, Nederlands, biologie en Engels, maar mijn leerling is onlangs geslaagd! Voor 10 euro per uur geef ik graag bijles! 06-31362417 loesje_12@hotmail.com

Voor ons kwartet zijn wij op zoek naar een vrouw met een **all-round stem** die zelfstandig een partij kan vertegenwoordigen. Wij, 3 vrouwen, zingen lichte muziek (pop, cabaret, a capella & met (piano)begeleiding. We repeteren 1x per 2 weken op woensdag van 10:30-12:30u. Tel. 0640040940 / mhpgerrits@hotmail.com

Vorige maand verloren: kleine **zilverkleurige Canon-camera** in zwart tasje. Gevonden? 06 81690535 wjvandeven@gmail.com.

Mooie **adidas-bikini** maat 128, voor meisje van 6/7 jaar. Lichtblauw, hipster met driestreek en haltertop. Kan nog makkelijk 1 zwembadseizoen mee. T.e.a.b. am.wiel@12move.nl 0243230929

Te koop: **Van Heutszstraat 42** Een zeer goed onderhouden benedenwoning met tuin op het zuiden, voor een eerlijke marktconforme prijs: € 249.000,-. Zie Funda / Kolmeijer. 06-20619446

Bijles Engels en Nederlands The Queen's English i.p.v. Dunglish: het Engels (nog) beter beheersen; ook vertalingen Engels-Nederlands v.v. Ook bijles Nederlands. willyschaap@kpnplanet.nl 0658853331

Wie wil mij (vrouw 69 jaar met beperkt gezichtsvermogen) op donderdag- of vrijdagmorgen **De Volkskrant voorlezen**? 06 16516911

Mooie blankhouten piano te koop: Zeitter & Winkelmann (Seiler Fabriek), t.e.a.b. annesie@planet.nl

Te koop: een mooie strakke buffetkast, jaren 20-'30, Art Nouveau. Vraagprijs €185,-. Ook te koop: een blauwe regenjas, merk Human Nature, (ANWB). Ziet er echt nog heel goed uit en waterdicht. Wasbeurtje nodig, dus je krijgt er het wasmiddel bij om hem waterdicht te houden. €15,-. Verder ben ik op zoek naar een **houten keuken-trapje**, zeker 3 treden hoog, dus hoger dan het krukje van Ikea. Hoeft niet mooi te zijn, ik knap het zelf wel op. Max. 17,50 Euro, maar minder mag natuurlijk ook ;-). Ik hoor het graag! 0649608201 jacky.versteeg@gmail.com

Ouder echtpaar zoekt **hulp bij het schoonmaken** van hun appartement voor één ochtend of middag in de week. 024 3238206 els.pikkemaat@kpnmail.nl

We willen beginnen met een **minikringloopgebeuren**, daarom zijn we op zoek naar kleine spulletjes, voor groot en klein, spulletjes voor hergebruik, de opbrengst gaat naar goed doel. geen elektr. spullen, bed minikringloopgoudhaantje@gmail.com

Spulletjes voor **rommelmarkt**, gratis op te halen, 024-3555912

Te koop: **legpuzzels** van 1000 stukjes. Per doos € 2,-. 024-3220067

Stichting Kolderkat theater zoekt **nieuwe spelers** voor nieuwe productie voor kinderen, repeteren op donderdagavond. Karine Craje k.craje@tiscali.nl of John Cremers j.g.m.cremers@zonnet.nl.

Timmerman in prépensioen, voor al uw timmerwerk, heb ruime ervaring in onderhoud van woningen, b.v. aftimmerwerk, deuren afhangen, kozijnreparatie, (veiligheids)sloten, 06-10572021 marywillemse@online.nl

Te koop: het helemaal nieuwe boek: **Het hoogsensitieve kind** van Elaine N. Aron paperback 7,50 euro cynthia@elevatorcompany.nl 06-10941342

Geen zin of tijd om **Uw was te strijken**? Doe ik voor U! 06-34233414 marywillemse@online.nl

Wegens beëindiging bloemenbedrijfs: te koop aangeboden 65 prachtige **zijden boeketten**, t.e.a.b. Boeketten zijn te zien op website:

www.zijden-bloemen-te-koop.nl. Ze zijn ook per stuk te koop. annedebienikkessen@me.com 0243603166

Klokken: staande klok 2.40 hoog zeer mooi en een hangklok 1 meter hoog, notenhout. 024-3237027, w.prinse52@online.nl

Tijdelijk te huur aangeboden woning in Ooijpolder, ruime hoekwoning, met grote tuin, houtkachel Landelijk wonen en toch in de buurt van de stad (Nijmegen en Arnhem). cosmea77@hotmail.com

Wie heeft er zin om met ons damteam één keer in de week een wedstrijdje te **volleyballen**? Wij spelen in de bedrijfsvolleybalcompetitie op maandagavond in de Jan Massinkhal (ongeveer derde klas-niveau Nevobo). De wedstrijden zijn om 20.00 uur of om 21.00 uur. Wij zijn 40+ maar iedereen is welkom! 0651369299, theravoshaar@chello.nl

Gevraagd **gratis breiwool**, restjes/bollen. U kunt ze in een plastic zak aan de deur hangen van de Hengstdalseweg 18 of bellen zodat we ze kunnen afhalen. 06 - 48964777

Wegens toenemende activiteiten buitenshuis zoek ik een goed huis voor mijn **2 lieve handtamme krielkipjes** evt. met hok erbij. Mieke info@yogasoham.nl, 0654330048

Tegen ieder redelijk bod: **Lundia-onderdelen**. Recht schap 6x30x80, 12x30x50, uitspringend schap 9x, staanders 228 hoog, laatje, deurtje, dorpels, tijdschriftenplank e.d. J.Rutten@fo.nl, 0644542827

Ik zoek een goede tweedehands **akoestische piano**, tel. 7850103 deimann.ellen@gmail.com

Te koop: * mooie kunstkerstboom 1.80 hoog. z.g.a.n. nieuwprijs € 175. door plaatsgebrek nu €15. * mooie bordeauxrode laarzen, maat 37. 2x gedragen nu €25. * 1 paar halfhoge zwarte laarsjes, merk ecco maat 38, €20. Tel. 0613582580.

60-jarige vrouw (en moeder) met veel oppaservaring (+ referenties) zoekt er wat **oppaswerk** bij. Prijs n.o.t.k. Afh. van inkomen. Seti50@hotmail.com. Tel: 024-3241425 Gsm: 06-20487592 (voicemail alleen op gsm).

Ik zou graag mijn **dansmuziekcol-lectie** aanvullen. Is er iemand die veel swingmuziek heeft, niet zo-zeer disco, al helemaal geen house, meer rookvrij-swing- (bestaat dat nog?) muziek, en dat met mij wil delen?? Minke, 06-40540439 minkezelas@gmail.com

Meer Knollen & Citroenen op p.10

Vijf vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken heel veel kleine ondernemers in de wijk. We stellen steeds ongeveer dezelfde vijf vragen. Deze maand spraken we met de rijdende opticien Pytr Thelissen.



5 vragen

Door Karin Veldkamp

Pytr Thelissen is de trotse eigenaar van zijn eenmanszaak Bril aan Huis Optiek Service. Na vele jaren werkervaring als opticien ontstond een jaar of zes geleden het idee iets te beginnen voor klanten die slecht ter been zijn. Hij ging meteen aan de slag. Zijn toverwoord: simpel en laagdrempelig. "Ik wilde niet met de trailer voorrijden, maar daadwerkelijk in de huiskamer de opmetingen doen." Zo gezegd zo gedaan, want Pytr weet van aanpakken. Hij begon meteen en kon gebruik maken van zijn enorme netwerk. Het opmeten van de ogen in de huiskamer kon vrij gemakkelijk door gebruik te maken van de (ouderwetse) pasbril. Geen gesleep met ingewikkelde apparatuur, maar wel een betrouwbaar meetinstrument. Pytr heeft veel ouderen in zijn klantenkring, maar werkt zeker niet alleen voor deze doelgroep. Alle leeftijden doen een beroep op hem.

Wat is je kwaliteit?

"Op de eerste plaats toch persoonlijke aandacht. Ik neem alle tijd. Natuurlijk ben ik ook commercieel bezig, maar het is wel een missie om mensen te helpen.

opmeten. Ik verkoop geen multifocale bril aan mensen die de hele dag binnen zitten."

Wat zeggen je klanten over je?

"Mensen zijn enthousiast. Eigenlijk heb ik 99 van de 100 klanten via mond-tot-mondreclame. Dan zijn ze denk ik wel positief."

Wat is het grootste plezier dat je aan dit werk beleeft?

"Mensen", zegt Pytr onmiddellijk. "Ik sta niet graag in de werkplaats. Soms werk ik nog als freelancer en dan sta ik het liefst in de winkel. De gezelligheid is voor mij van belang. Ik heb diverse zorgcentra als klant. In elk zorgcentrum kom ik vijf tot zes keer per jaar. En dat is altijd zeer relaxed. Ook de intensiteit ervaar ik als prettig."

Hoe ziet je werkdag eruit?

Daar moet Pytr even flink over nadenken. Sterker nog, hij pakt zijn elektronische agenda erbij. "Ik heb geen vaste indeling. Elke dag wisselt. Kijk, vandaag bijvoorbeeld. Ik was om 10.00 uur in het zorgcentrum in Alverna. Daar ben ik voor servicetaken zoals reparaties, schoonmaken of stellen van brillen. Daarna ben ik naar een klant gegaan. Zo'n afspraak neemt gemiddeld vijf kwartier in beslag, los van de reistijd. Begin van de middag heb ik wat administratie gedaan en later wederom een servicezitting in een zorgcentrum. Soms heb ik 's avonds een klant en overdag andere werkzaamheden. En niet te vergeten", gaat Pytr verder, "het afleveren van de bril. Dat is natuurlijk ook een veel voorkomende taak. Ik kom altijd drie keer bij de klant: opmeten, afleveren en service".

Waar staat je bedrijf over vijf jaar?

Daar hoeft Pytr niet lang over na te denken: "Dan

heb ik minimaal nog vijf zorgcentra extra als klant en doe ik geen freelance optiek meer."

www.brilaanhuis.nl

Gespot in Oost: the lady in red

COL
UMN

Door Frank Verdonk

Het is vrijdagavond, eind september. Ik loop vanaf de Postweg het terrein van de Limoskazerne op. Echt koud is het nog niet, maar de warmte van de zomer is weg en de herfst in aantocht. Als bakens in een zee van donker gras lichten in de verte de appartementencomplexen van Molenveld en de oudere kazernesgebouwen er omheen op.

Als ik dichterbij kom, zie ik door verlichte ruiten balletdansers als schimmen in stilte voorbij dansen. Maar ik kom niet voor ballet. Ik kom voor Judith Steenkamer, een jonge filosofe die ik nog ken van 'vroeger'. Judith schildert en op de vraag of ik eens mag zien wat ze maakt, heeft ze me uitgenodigd om langs te komen in haar atelier.

Dat atelier is niet meer dan een hoge kamer met witte muren in een van de vleugels van het gebouw waar ook de Kolonie in zit. Het is het atelier van Paul, Emile en Judith, maar Paul is er vanavond niet. Als ik binnenkom legt Emile de laatste hand aan een groot portret van twee mannen, een werk in opdracht.

Naast het paneel van Emile staat het schilderij waar Judith mee bezig is: een jonge vrouw in scharlaken roden jurk die zich in een gemakkelijk pose neergevlijd heeft op een bank. "Het is nog lang niet af hoor", vertrouwt Judith mij toe. "Eigenlijk moet je hier komen staan, dan valt het licht er het beste op." Ze laat me nog wat andere schilderijen zien die ze heeft gemaakt, voornamelijk portretten. Bij sommige is ze kritisch - deze schaduw is niet zoals ik het zou willen, dit zou ik nu anders doen. Ik sta erbij en knik, een beetje plichtmatig, want eerlijk gezegd zie ik alleen een prachtig schilderij. Ik zou willen dat ik wat kritischer kon zijn, voor Judith, maar zo geoeftend is mijn oog niet. Wat ik wel zie is dat de schilderijen 'kloppen'.

Judith legt mij later uit, als we wat drinken in de Kolonie, dat de 'foutmarge' bij een realistisch portret kleiner is dan bij een stilleven. "Bij een stilleven zie je over het algemeen wat minder snel als iets niet geschilderd is zoals het is. Een blaadje dat net iets anders krult dan in het echt, valt niet op. Maar een neus die niet klopt, of ogen die net niet goed staan, dat zien we meteen."

Judith vertelt ook dat ze feitelijk pas kort schildert maar alle tijd buiten het werk om in het schilderen steekt. Het liefste zou ze, ooit, leven van haar werk. "Maar wat ik vooral met mijn schilderijen wil, is mensen verbazen."

Verbaasd, dat ben ik in ieder geval. Van het idee dat een schilderij dat zo realistisch is als een foto, niets toevoegt aan een foto, heb ik vanavond afscheid genomen toen ik keek naar de "Lady in red".

Terwijl ik mijn weg terug zoek door de zee van donker gras, bedenk ik mij dat er mooie dingen gebeuren in Oost waar ik het liefst iedereen over zou willen vertellen. En vraag ik me af hoe... misschien een stukje in de Wijkkrant?



Een andere kwaliteit vind ik de gepersonaliseerde bril. Deze is afgesteld op de persoonlijke leefsituatie. Iemand die nooit buiten komt, heeft een andere bril nodig dan iemand die wel naar buiten gaat. Daar houd ik rekening mee met het

DANKZIJ U AL 51 JAAR

borgers
mode



www.borgers-mode.nl

St. Jacobslaan 202, 6533 VP Nijmegen, tel. 024-3551983

TAILLEBAND DAMES STRETCHBROEKEN
5 KLEUREN MATEN 38 T/M 52 € 49,95

Schildersbedrijf
Maria Engels

van Dulckenstraat 50

Nijmegen

Tel : 024 - 360 85 86

Mob : 06 - 181 799 04

E-mail: info@mariaengels.demon.nl



Uw taxi in Nijmegen (Oost)

TAXI ALTRADE

024-3602737

06-21585960

Vaste klanten altijd
25% korting

taxialtrade@chello.nl



Vraagprijs: 225.000,- k.k.

Schoolstraat 48
NIJMEGEN



Vraagprijs: € 360.000,- k.k.

Voorstadslaan 98
NIJMEGEN



Vraagprijs: € 275.000,- k.k.

Prof. van der Heijdenstraat 5
NIJMEGEN



KOLMEIJER
makelaars Nijmegen

Mr. Franckenstraat 27
6522 AC Nijmegen
Tel. (024) 360 95 52
www.kolmeijernijmegen.nl
wonen@kolmeijernijmegen.nl



Voor een GRATIS waardebeoordeling van uw woning: invullen/opsturen.

Naam

Adres

Postcode Tel.



Running Dinner Groenewoud

Elk jaar wordt in Groenewoud een buurtfeest georganiseerd om het contact met de bewoners te versterken. Maar er zijn nog meer activiteiten waardoor mensen elkaar beter leren kennen. Zo is er sinds een paar jaar ook een Running Dinner.

Door Marjon Spoorenberg

Een bijzondere manier van dineren

Een Running Dinner bestaat uit drie gangen die volkomen verrassend zijn voor de deelnemers. Elke gang weer op een andere locatie bij en mét andere mensen uit jouw buurt. Je weet per gang niet met wie je eet, waar je eet en wat je eet. Je 'rent' dus van adres naar adres, vandaar de naam. De avond wordt vaak afgesloten met een borrel in een horecagelegenheid in de buurt waar ervaringen en gerechten worden uitgewisseld.

Gang van zaken

Elke deelnemer krijgt voor aanvang drie gesloten enveloppen met daarop een tijdstip waarop ze die mogen openen. Wanneer je begint gaat de eerste envelop open en ga je naar het eerste adres voor het voorgerecht. In totaal zitten zes tot acht personen (waaronder de gastheer en/of de gastvrouw) bij elke gang aan tafel. Op een vast moment openen alle deelnemers hun envelop om te kijken waar ze naartoe moeten voor het hoofdgerecht. Uiteraard is dit adres voor iedereen verschillend (indien gewenst kunnen partners bij elkaar blijven die avond). Hetzelfde gebeurt na het hoofdgerecht weer voor het nagerecht.

Zelf koken

Alle deelnemers bereiden zelf ook een gang. Een deelnemer krijgt enkele dagen van tevoren te horen welke gang en voor hoeveel personen hij of zij deze moet bereiden. Hier begint dan het echte rennen, want de kans is groot dat een deelnemer een voorgerecht eet als gast en voor het hoofdgerecht zelf gastheer/-vrouw moet zijn. Het is de uitdaging om op tijd weer thuis te zijn om de laatste hand aan het gerecht te leggen en de gasten dan weer te ontvangen. Iedereen staat voor deze uitdaging en dit zorgt dan ook voor hilarische momenten en genoeg gespreksstof. Aan deelnemers wordt een bijdrage gevraagd die meestal inclusief enkele consumpties na afloop is. Dit staat los van de kosten die je zelf moet maken voor de bereiding van een gang. De totale opbrengst wordt meestal besteed aan een goed doel.

Running Dinner Groenewoud

Groenewoud organiseert sinds een paar jaar een eigen Running Dinner voor de buurt, dat

een beetje afwijkt van bovenstaand verhaal. De organisatoren van 2012 zijn: Ivo Felix, Theo Follings en Marc van Lieshout (foto). Ik ontmoet hen op een zaterdag in het begin van de avond in het huis van Theo waar ze het laatste Running Dinner evalueren. Ivo, Theo en Marc kennen elkaar van het buurtfeest, want: "Daar worden alle contacten gesmeed." "We kennen elkaar ook van Orion", voegt Ivo

Verloop van de avond van het Running Dinner in Groenewoud

Ivo, Theo en Marc leggen uit hoe zo'n avond eruitziet. "Van half zeven tot half acht is het voorgerecht, daarna hoofd- en nagerecht en de avond eindigt tussen tien en elf uur op één vaste plek in de buurt waar alle deelnemers bij elkaar komen voor een kop koffie of een glas wijn. Je praat dan met allemaal ver-

Bacchanaal in Groenewoud!

toe. Guusje ter Horst, oud-burgemeester van Nijmegen (2001-2007) gaf het goede voorbeeld. Als burgemeester verhuisde zij elk jaar naar een andere wijk om heel de stad goed te leren kennen maar zij wilde ook dat wijkbewoners onderling meer met elkaar in contact kwamen. Zij organiseerde het project 'Samen aan tafel' waar wijkbewoners elkaar thuis ontmoetten en voor elkaar gingen koken. Heel veel wijken in Nijmegen gaven een vervolg aan dit project, zo ook in Groenewoud. Theo vertelt: "Het buurtfeest is prachtig en het sociale fundament voor de wijk. Daarbovenop komen nieuwe ideeën, zoals afgelopen jaren het Running Dinner, dat elk jaar door andere buurtbewoners georganiseerd wordt." Hij heeft dit jaar ook de roosters voor het Running Dinner gemaakt en "Dat is toch een hele puzzel!" Marc heeft de uitnodigingen gemaakt en Ivo heeft die samen met zijn vrouw bezorgd in de wijk. Ivo heeft zijn huis ook beschikbaar gesteld voor de afsluiting van het Running Dinner in 2012.

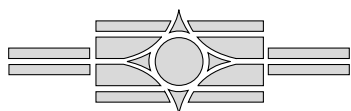
schillende mensen die je vooraf dus niet kende. De avond eindigt om een uur of twaalf, dus het wordt echt geen bacchanaal. Het leuke is dat als je later door de wijk loopt of fietst - en je komt iemand tegen - dat je dan denkt: hé, die ken ik van het Running Dinner en dat je dan even een praatje maakt."

In Groenewoud werken ze ook met thema's: zo is er een keer een thema geweest: 'alles is liefde' (gangen werden opgediend in de vorm van hartjes) en afgelopen jaar was het thema 'nieuwe oogst.' Je probeert dan allerlei nieuwe producten uit.

Op het ogenblik doen er 18 huizen mee aan het Running Dinner maar uiteraard zijn meerdere mensen welkom: oud, jong, getrouwd, alleenstaand, het maakt niet uit. Er is geen open inschrijving, maar wil je volgend jaar graag meedoen dan kun je contact opnemen met Han Derckx, Van Haapsstraat 25. Tel.: 024-3222009, mail: handerckx@fo.nl. De activiteit is niet voor kinderen bestemd.

Iedereen is welkom!





van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr C.T.G. van Schie

mr R.G.H.M. de Glas

mr F.G.W.M. Huijbers

mr S.T.W. Verhaagh

mr D.W. Beemers

mw mr S. van Oers

mw mr Z. Charrat

mw mr H. M. Smit

voor:

- echtscheiding
- alimentatie
- mediation
- arbeidsrecht en uitkeringen
- vreemdelingenrecht
- strafrecht

Berg en Dalseweg 15
6521 JB Nijmegen
Tel. 024 - 323 88 44

KAMPIOEN

Nederlands Kampioen Erwtensoup
en onlangs Internationaal Kampioen
Maaltijden en Ovenschotels.

Dan wordt het voor U tijd om eens langs te
komen om onze bekroonde producten te
proeven. Volgens traditioneel familie recept
bereide, ouderwets lekkere maaltijden,
soepen, salades en ovenschotels.

Aanbiedingen geldig t/m zaterdag 1 december:

GELDERS STOOFPOTJE	500 gram	4,95
ERWTENSOEP	liter	4,95
BOERENGHAKT	500 gram	3,95
BALKENBRIJ		
echte Nimweegse balkenbrij	500 gram	2,95

U kunt nu al uw bestelling voor
Sinterklaasavond doorgeven.
Voor u een zorg minder en wij
kunnen alle aandacht aan
uw bestelling geven:

GOURMET SCHOTEL	250 gram	5,45
RUSSISCH-EI SCHOTEL	per persoon	9,95
QUICHE LORRAINE	100 gram	1,29
SAUCIJSJES	500 gram	4,95
ASPERGE SALADE	100 gram	1,29

SCHARRELVLEES GEGARANDEERD ANTIBIOTICAVRIJ

WIM COENEN
Scharrelvlees

Openingstijden: Woensdag t/m vrijdag: 8.30-18.00u.
Zaterdag: 8.30-15.30u. FRANSESTRAAT 39 - 6524 HT
Nijmegen. Tel. (024) 322 00 86 - Fax: (024) 365 63 50
www.scharrelvlees.nl

**Café
Jos**



meesterschenkerij

Website: www.cafejos.nl

Daalseweg 309 Nijmegen 024-323 20 01
Maandag gesloten m.u.v. feestdagen
Dinsdag t/m zaterdag 15.00 tot 02.00 uur
Zondag 14.00 tot 20.00 uur



instituut voor rationele therapie

Praktijk voor eerstelijnspsychologische zorg
en psychotherapie

Cognitieve Gedragstherapie
en Rationele Therapie

Mindfulness
EMDR

Onze praktijk bevindt zich in het centrum van Nijmegen aan de
St. Canisiussingel 24. Zowel volwassenen, jongeren als kinderen
kunnen bij ons terecht. U kunt zich online aanmelden op de website of
telefonisch via de secretaresse.

tel. 024 - 32 32 4 36
www.rationeletherapie.nl

Onderzoek naar een betere buurt

Student Chris Schep studeert Sociale Psychologie aan de Radboud Universiteit. Hij doet bij de wijkwebsite voor Nijmegen-Oost zijn afstudeeropdracht. Hier onderzoekt hij hoe het gebruik van de wijkwebsite bijdraagt aan een betere buurt en wat je kunt doen om dit verder te verbeteren. In de eerste helft van november verspreidde hij de vragenlijsten in de wijk. U doet toch ook mee?

Door Eric Hendriks

Langs elkaar heen

Door maatschappelijke veranderingen lijken mensen tegenwoordig steeds meer langs elkaar heen te leven. Door de toegenomen mobiliteit en de verscheidenheid aan communicatiemiddelen is het niet meer noodzakelijk contacten te richten op de nabije omgeving. Bovendien zijn traditionele banden met een buurt (familiebanden en banden vanuit gedeelde religieuze en morele waarden) vervangen door anonimiteit, individualisme en competitie. Dit alles heeft geleid tot verminderde sociale cohesie: minder binding tussen mensen in onze samenleving.

Wilt u ook een betere buurt?

Doe dan ook mee aan het buurtonderzoek.

Ga naar www.dewijkwebsite.nl/buurtonderzoek en vul de vragenlijst in. Onder de deelnemers verloten we twee dinerbonnen voor een etentje in een restaurantje in de buurt!

Door deze ontwikkelingen kloppen mensen minder dan vroeger aan bij buurtbewoners wanneer ze iets nodig hebben.

Economie

Door de economische situatie in Nederland kunnen gemeenten niet altijd meer bijspringen wanneer er problemen optreden in de leefomgeving van de burger. De focus moet naar samenredzaamheid, het oplossen van problemen in samenwerking met het sociale netwerk. Hiervoor is contact met buurtgenoten een vereiste.

Het contact met buurtbewoners kan erg nuttig zijn. Mensen vinden het vermoedelijk gezelliger en leuker in een wijk en voelen zich veiliger wanneer ze meer contact hebben met buurtbewoners.

Contact ondersteunen

Contact met buurtbewoners is in deze tijden dus van groot belang. Voorzieningen als een wijkkrant of een wijkwebsite ondersteunen dit. Door het faciliteren van het leggen van verbindingen tussen buurtbewoners, wordt verwacht dat de wijkwebsite zorgt voor gezelligere, leukere buurten waar mensen zich veiliger voelen.

Om wijken te verbeteren moet er echter wel voldoende activiteit zijn bij de bezoekers op de wijkwebsite. Er is een grote spreiding in het gebruik. Sommigen zijn heel actief op de site en plaatsen veel informatie op de site. Anderen gebruiken de site maar weinig. Onderzoek zegt



Onderzoeker Chris Schep

dat gemiddeld 90% van de bezoekers van websites 'lurkers' zijn, mensen die op websites enkel lezen en observeren, maar niets bijdragen. Het percentage participierenden op de wijkwebsite is gemiddeld maar 10%.

Onderzoek

Chris onderzoekt of meer activiteit op de wijkwebsite ook leidt tot een gezelliger, leukere wijk waar mensen zich veiliger voelen. Ook onderzoekt hij of kennis over de buurt leidt tot meer vertrouwen en meer activiteit in de buurt. Daarnaast werkt hij aan mogelijkheden die ervoor zorgen dat gebruikers nog meer de wijkwebsite gebruiken. Het onderzoek is in februari 2013 klaar.

Stamkroeg Trianon

In april 2013 verschijnt een boek over 100 jaar café Trianon (aan de Berg en Dalseweg). De makers ervan zoeken nog informatie, vooral over de periode 1910-1960 en WO2 waarin Trianon stamkroeg van Duitse én Amerikaanse militairen was. Heeft u informatie, kent u namen van bezoekers, heeft u mooie verhalen? Graag uw reactie naar paul.troost@planet.nl of andredianne@hetnet.nl.



adviesboekhoudenbegeleidenadviesboekhoud

nadviesboekhoudenbegeleidenadviesvboekho

idenadviesboekhoudenbegeleidenadviesboek

gele

egel

nbeg

oud

hou

boek

esbo

vies

advi

nadviesboekhoudenbegeleidenadviesboekhou

iden

gele

egel

nbeg

oud

boek

esbo

vies

advi

nadviesboekhoudenbegeleidenadviesboekhou

betaalbaar **boekhouden**
voor de kleine onderneming en ZZP'er

opzetten, organiseren
en automatiseren administratie

begeleiden startende ondernemers

menselijk **advies** financiële vraagstukken

vanderkaaijaccounting

Pieter van der Kaaij www.vanderkaaijaccounting.nl
Wachterslaan 73, 6523 RS Nijmegen T +31 6 21517787
E info@vanderkaaijaccounting.nl

...het kán bij KION



KION biedt opvang in alle soorten en maten, passend bij uw behoefte. Ook als uw situatie anders-dan-anders is. KION speelt er graag op in en komt met verrassende oplossingen! Kom zelf kijken wat kan bij KION. Er is altijd een vestiging bij u in de buurt.



Altijd opvang. Altijd in de buurt.

www.kion.nl

MEUBELMAKERIJ

MENES

Keuken Renovatie

Nieuwe deurtjes in uw keuken, een nieuw werkblad, nieuwe apparatuur, een andere wasbak etc., en zelfs een andere indeling is mogelijk.

*Wel een nieuwe keuken,
maar niet de prijs betalen van een nieuwe keuken?*

Dat kan. Laat Menes voorrekenen wat uw zo goed als nieuwe keuken gaat kosten. Neem de maten van uw keuken mee, de maten van de deurtjes en het werkblad, dan bekijken we samen de mogelijkheden voor uw keuken. Een afspraak maken kan ook, wij komen dan bij u langs. Bespreek met ons de mogelijkheden en kies het soort front, apparatuur en werkblad wat u graag zou willen. Levering van alle merken.

Er is meer mogelijk dan u denkt. Een andere indeling, laden in plaats van deurtjes in de onderkasten etc.

Voordelen: Meestal geen hak en breekwerk. Levering vaak in 2 tot 3 weken. Werkzaamheden beperkt tot een paar dagen. Gebruik van bestaand leidingwerk. Niet de kosten van een nieuwe, maar wel de voordelen van een nieuwe keuken.

Bel 024-3792314 of 06 24208370 voor een afspraak
Daalsedwarweg 18-g, Nijmegen.



PAULCHARDON

Praktijk voor coaching en gestaltpsychotherapie

Door stil te staan...

kom je verder...

Wanneer je je steeds moe voelt, snel geïrriteerd bent of niet lekker in je vel zit...of het gaat niet goed op je werk of in je relatie...Maak dan een afspraak voor een kennismakingsgesprek.

ir. Paul Chardon - Lentse Schoolstraat 10 - Lent
tel: 06 41 16 02 70 - email: info@paulchardon.nl
www.paulchardon.nl - www.relatietherapienijmegen.nl

Cultuur en vermaak op Klein Heyendaal

De kunstmarkt op basisschool Klein Heyendaal is een jaarlijks terugkerend fenomeen. Met de opbrengst steunt de school een goed doel. Op zaterdag 6 oktober was het weer zover. De Wijkkrant nam pools-hoogte op het vrolijke, druk bezochte evenement en sprak naderhand met Yvonne Derksen en Esther Benders.

Tekst/foto: Alex Holderbusch

Leerlingen, oud-leerlingen, leerkrachten, ouders, grootouders, wijkbewoners: iedereen is welkom op de kunstmarkt van basisschool Klein Heyendaal. Minstens 30 jaar geleden begonnen in de naastgelegen Dominicuskerk ter gelegenheid van wereldmisdadig, is het niet meer weg te denken. Er was veel te beleven, dit jaar met oer-Hollands vermaak voor de kinderen. Wie kent het spel wielrollen? Of hoedje wip? Favoriet onder de kinderen: de alom bekende felroze, mierzoete suikerspin en popcorn. De loterij met mooie prijzen was ook gewild en voor het einde 'uitverkocht'.

Interculturele projectweken

Het gaat niet alleen om vermaak natuurlijk. Het is tevens de bedoeling kinderen in contact te brengen met de cultuur van een specifiek land. Yvonne, één van de vele drijvende krachten achter de kunstmarkt, vertelt: "Elke twee jaar staat een land centraal bij de interculturele projectweken. Dit jaar en vorig jaar hebben we voor de verandering een land dicht bij huis gekozen: Nederland. Regelmatig zijn landen van het continent Afrika aan bod geweest. Deze projectweken luiden we in met een openingsdans op het speelplein. Met als hoogtepunt de kunstmarkt, tevens feestelijke afsluiting."

Esther vult aan: "Het thema van de kunstmarkt integreren we in de lesstof, in de drie weken voorafgaand aan de kunstmarkt. We proberen kinderen creatief te laten denken. Ouders vragen we presentaties te geven. Kinderen doen mee aan verschillende workshops. We organiseren bijvoorbeeld een poppenkast- of dansvoorstelling. In het verleden hebben kinderen een Afrikaanse hut gebouwd. Dit jaar hebben we een Hollandse-spelletjesdag georganiseerd. De kinderen hebben een molen en het fietsmuseum bezocht."

Goed doel

Als goed doel kwam de Voedselbank Nijmegen in aanmerking. "We wilden ook een keer aandacht geven aan stille armoede, die niet altijd zo zichtbaar is", lichten Yvonne en Esther toe. "In Nederland zijn er mensen die niet of nauwelijks kunnen rondkomen. Het is goed als kinderen dat beseffen. De bovenbouw is op bezoek geweest bij de Voedselbank. Met voorlichting in de klassen hebben we kinderen uitleg gegeven wat papa en mama zoal moeten bekostigen en wat de gevolgen kunnen zijn als een ouder zijn of haar werk verliest."

Hoe zamelt de school in voor het goede doel? Het lijkt bijna te veel om op te noemen. De dames steken enthousiast van wal: "De leerlingen hebben een eigen kunstwerkje gemaakt voor de verkoop. School en kind waarderen het als ouders het kunstwerkje van hun eigen kind kopen. Kinderen kunnen tegen een kleine betaling spelletjes spelen of deelnemen aan een workshop dansen of schilderen. Ouders schenken allerlei spullen zoals knuffels, boeken, zelf gemaakt eten dat op de kunstmarkt worden verkocht. Beide restaurants waren druk bezocht."

"Moet je een grote of een kleine?"

Een belangrijk deel van de opbrengsten komt van sponsors, die een advertentie kunnen plaatsen in het kunstmarktboekje dat de school uitgeeft. Of sponsors dragen bij aan

de kunstmarkt. Zoals een lokale supermarkt, die een gevulde boodschappenkar schonk. Bezoekers mochten de waarde ervan schatten. Er waren zowaar twee winnende deelnemers. Zij hebben de boodschappen op hun beurt weer geschonken aan de Voedselbank.

Al die gezamenlijke, tomeloze inzet blijkt geïntegreerd te hebben in een opbrengst van ongeveer 8.000 euro.

De Hollandse meisjes

Bep en Toos waren ook weer van de partij. Lang geleden begonnen als toiletjuffrouw, wachtten ze met hun breiwerk en puzzelboekje op klandizie. Op de man af vroegen ze: "Moet je een grote of een kleine?" Onder het mom van een 'hertje voor een kwertje' zamelden ze geld in. Dit jaar waren ze prominent aanwezig als Hollandse meisjes, die snoep verkochten. Een succes, het leidde tot opstoppingen.

De zogeheten 'komische noot' werd dit jaar verzorgd door toneelgroep Aflevering 13. Op een ludieke manier hielden geheel in zwart geklede bewakers, die schuilen achter grote, donkere zonnebrillen, een oogje in het zeil.

De kunstmarkt is een decennia lange traditie. Het brengt mensen samen en draagt bij aan eenheid van leerkrachten, leerlingen en ouders op een relatief grote school, die Klein Heyendaal toch is. Sommige ouders gingen hier zelf al naar school. Ze kunnen in een informele setting bijpraten en wellicht mijmeren waar de tijd is gebleven. De school is erg blij met de trouwe inzet van de vele vrijwilligers. De organisatie zou zonder hen niet mogelijk zijn.

De gezellige sfeer, de uitgebreide keur aan activiteiten, de lol die de kinderen beleefden: de kunstmarkt lijkt een lang leven beschoren.



De Zonneboom

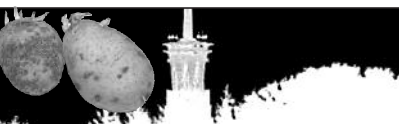
Op 26 oktober heeft oud-CDA-politicus Ad Lansink zijn boek 'Volg de zon en vang het licht' gepresenteerd in de expositieruimte van Winkelcentrum Galgenveld. Bij de onthulling was wethouder Henk Beerten van Cultuur, Mobiliteit en Onderwijs aanwezig. In het boek zet Ad Lansink in kor-



te verhalen uiteen hoe de Zonneboom tot stand is gekomen. De Zonneboom is een kunstwerk, te vinden bij station Heyendaal. Het boek is met de vele prachtige foto's rijk geïllustreerd. Het is in de boekhandel verkrijgbaar voor 17,50 euro.



Knollen & citroenen



Vervolg van p.2

Welke PABO student, kan mij **Nederlandse bijles** geven? Niveau basisschool. blueoyster@kpnmail.nl

Te Koop: **Yamaha piano** met derde (oefen)pedaal, blank eiken, i.z.g.st., € 1100. Tel: 0625078605 of mail J.Matteman@fo.nl

Gezocht: **hondenoppas/lieve dierenvriend(en)** die af en toe een dagdeel op mijn hond zou(den) willen passen. Omgeving Nijmegen-Oost. 024-8482527 ('s morgens bellen).

Harpiste zoekt band om opgedane harpervaring/lessen in de praktijk te brengen. Hanke, 06-43008825 hankevdputte@hotmail.com

Te koop: tweedehands banken tweezitter 2 stuks: 180x90x80 en 200x90x80 licht aarde rood, € 50 per stuk, € 85,- per twee, ophalen t/m week 46,47. Ook te koop: zelf af te halen: grenen meidenkast voor € 290,-. roos1958@gmail.com, telefoon: 024-3888606

Beschilde **makkummer tegeltjes** aangeboden wegens niet doorgeaan verbouwing 13x13cm, div. afbeeldingen (tichelaar makkum), 6 euro p/st, kunnen gebracht worden. Leuk voor schouw of keuken. sandersrm@hotmail.com 0652548245

Coach-aanbod Ik zoek mensen die in een kort coachtraject willen stappen t.b.v. mijn post-HBO-opleiding tot coach. Centraal thema is het vergroten van persoonlijke effectiviteit in werkgerelateerde situaties. Omdat het een stage betreft zijn er geen kosten aan verbonden. Info 0243602604 of trijthe@telfort.nl

Maatjes! Project LiNk van Vluchtelingenwerk zoekt maatjes in Nijmegen. Het maatje helpt een vluch-

teling bijv. bij het vinden van vrijwilligerswerk, een sportclub, of regelt ondersteuning bij opvoedingsvragen. tel. 024-3221177, aaerts@vwgelderland.nl, www.vwgelderland.nl

Gratis af te halen: * boxspring 90 cm/1.90m * ren voor binnen/buiten voor cavia's, fretten, konijntjes 1.60 m (l) / 60 cm (b) / 37 cm (h). Tel. 024-3227693, na 17.00 uur.

Twee stuks osseroodgelakte (**boeken**)kasten met spiegeldeuren met elk 4 legplanken. Door timmerman gemaakt en zowel afzonderlijk als als dubbele kast te gebruiken. Elk 200 cm.h.-50 cm.br.- 35 cm.d. Past in elk interieur, koopje: € 35 per stuk. Af te halen op Limospark Nijm.-Oost. inekelap@hotmail.com 06-83324134

Voor mijn hobby zoek ik een **weckketel**, elektrisch met thermostaat en tijdsklok. Tel. 3602107

Te koop: **winterbanden** met stalen velgen Goodyear Ultagrip 7. Maat 175-65-14, geschikt voor kleinere auto. Aangeschaft in november 2010 en alleen die winter gebruikt. Aankoopbon aanwezig. Vraagprijs €275 De banden liggen in de opslag. E-mail iwjderks@gmail.com. Tel 024-3790060

Ik ben op zoek naar oude ansichtkaarten, vanaf 1900 t/m 1960, van 10x15 cm. Het mogen bescheven en onbescheven kaarten zijn. e.breebaart@gmail.com

Wij organiseren begin januari een **bridgecursus** voor beginners en licht gevorderden. 12 wekelijkse lessen voor 80 euro (incl. materiaal). Pierre Coehorst, 024-3232829, Thea Evers, 024-3223422, thea.evers@hotmail.com en Riet Schraven (024-3565595). t.baudoin@let.ru.nl

Te koop t.e.a.b.: twee 13 inch velgen met **winterbanden**. De velgen zaten oorspronkelijk op een Berlingo (vier gaten voor de bouten dus). Ze hebben hun beste tijd gehad. r.meeuws@msmp.demon.nl

Badmintonclupje (50+) zoekt 1 of 2 nieuwe leden met enige spelervaring. Wij spelen van september tot mei in de gymzaal van het Montessoricollege (Kwakkenbergweg) op maandag van 20.00-21.00u. Belangstelling? Stuur een e-mail met tel.nummer: m.raben@hetnet.nl.

Aangeboden: hulp bij (basis)kennis van **uw computer**, tegen vergoeding. Ik kom bij u thuis Tel: 06-26522388 loekdekok@gmail.com.

Te koop: **fitness-roeiapparaat**, in nieuwstaat. €50,-. 0651050085 / frans1310@versatel.nl

Droge opslagruimte gezocht voor 50 m3 huisraad. Ingaande 1 dec. 2012, voor 9 maanden. Contact via Telefoon 024-3232871 of mail: leonclaessen@gmail.com

Voor ouders, opa's en oma's, die graag voorlezen: mijn tweede kinderboek is uit! Muisje Knabbelgraag en de Tovenarsleerling (ISBN 978-94-6176-801-8), een geïllustreerd voorleesboek voor 4- tot 7-jarigen (€ 15,95). Te bestellen via: wvanvenrooij@yahoo.com of de boekhandel.

Hulp in en om het huis Ik wil u graag helpen met de schoonmaak in huis en klein onderhoudswerk aan de tuin. €12.50 per uur, waar ook in Nijmegen u woont. kiki_pennock@live.nl 0623747478

Hollandia damesfiets, 3 versnellingen, donkergroen, in prima staat, 85 euro, e.miseroy@versatel.nl 024-3603404

Vers uit Frankrijk! **Bosjes maretak** voor kleine prijsjes. Leuk voor kerststukken of als cadeau. loes@avatar.nl 06-14317579.

Ik help u met allerlei klusjes die moeten gebeuren in huis op het gebied van **multimedia**. Het aanleggen van een thuisnetwerk of uitleggen van computer problemen, etc, voor €5,- kom ik aan huis en vervolgens betaalt u slecht €5,- per uur! bas@jansenpost.nl

Zin in **tekenen en schilderen** met bv kleurpotloden, olieverf, acrylverf of aquarel in een kleine groep van ± 4 pers. Op donderdagochtend bij Maria Vissers. Tel: 024-3240026. info@maria-atelier.nl

Gratis af te halen: 2 losse (verschillende) bedden 90x200 cm, een met matras (blank hout) en een zonder matras (wit hout), 06 20548906 webmaster@avpnijmegen.nl.

Voor het goede doel zijn we op zoek naar **mooi, vers 'kerstgroen'**, zoals hедера (klimop), skimmia, liguster, taxus, buxus en dennentakken. Dit kunt u 10 en 11 december tussen 9.00 en 16.00 langsbrengen. Woont u in Nijmegen? Dan kunt u ook bellen en we komen bij u langs. 024-3812381, info@hobbycentrumnijmegenoost.nl

Hoe kunnen bij het huiswerk ouders samenwerken met hun kind voor betere cijfers op school? In de **Gids voor Ouders** is te lezen hoe ouders dat kunnen realiseren. Bel voor toezending: 024-3222265 of 06-33631576 E- T.Harm@fo.nl

Fotografie Durst M 601 vergrotingsapparaat z/w + toebehoren asmit3@xmsnet.nl, 0638745463

Gevonden in plantsoen Hengstdal-seweg: **dubbele fietstas** wit/zwart/grijs. inhoud o.a. kettingslot E-mail: m-simons@versatel.nl Telefoon: 024-3235504.

Wasdroger Bosch i.z.g. staat, vraagprijs €350, 0243778267

Wereldeten met een frisse Nederlandse kijk

Ze komen als paddenstoelen uit de grond tegenwoordig. De restaurants in Nijmegen-Oost. Vanuit dichtbeplakte ramen veranderde de voormalige groenteboer op de hoek van de Groesbeeksedwarsweg plotseling in een sjalot. Sibrecht Benning, de kersverse eigenaresse van het nieuwe restaurant 'De Sjalot' heeft er zin in. Zij wil maatschappelijk ondernemen combineren met de wereldkeuken.

Door Simone Kiekebosch

Aan de bar, de tafels zijn nog niet klaar ten tijde van dit interview, drinken we een kopje thee met een stukje chocola van Tony's Chocolony. Wow, wat is dit, ik eet een stukje witte chocola en mijn gehemelte spat uit elkaar... "Oh, dat is knettersuiker", zegt Sibrecht alsof ze dit de hele dag eet. Kon je vroeger al halen bij de kiosk hier tegenover...

Waarom begin je een restaurant?

"Ik heb jarenlang in het onderwijs gezeten. Daarna als opvoedadviseur gewerkt, maar ik had het gevoel dat ik meer in huis had en ook meer kon doen. Vorig jaar ben ik begonnen met een cateringbedrijf, na een aantal jaren in het westen van het land te hebben gewoond. Ik ben blij weer in Nijmegen terug te zijn. De mentaliteit daar is toch wel harder dan hier in Nijmegen.

Mijn zoontje Moussa is autistisch, verstandelijk beperkt en hij heeft een gedragsprobleem. Gelukkig word ik bij Karakter (kinderen jeugdpsychiatrie) goed geholpen met de zorg voor hem. Moussa is eigenlijk de reden dat ik dit restaurant heb opgezet. Het zelfstandig werken geeft me meer speelruimte bij zijn opvoeding.

Wat gaat de Sjalot Nijmegen-Oost bieden?

Een lunch- en dinerrestaurant. We zijn van woensdag tot en met zondag geopend van 10.00 tot 22.00 uur. In eerste instantie een wereldkeuken met allemaal Fair Trade-producten. Ik heb contact met o.a. Coffyn koffie, Bloesem voor de theeën, Sundara voor bio- en Fair Trade-wijnen en Oregional." Jammie, die ken ik wel van de heerlijke biologische kleine flesjes vruchtensap. "Ik wil zoveel mogelijk biologische streekproducten gebruiken. Er kunnen maaltijden afgehaald worden en ik blijf ook doorgaan met de catering." Sibrecht laat me het raam zien van waaruit maaltijden afgehaald kunnen worden. Mooi verscholen achter de struiken. Inmiddels komt ook Eline binnen, zij gaat Sibrecht helpen in het restaurant.

Sibrecht en Moussa

En het menu?

"Het wordt een wereldkeuken met veel Arabisch geïnspireerde maaltijden, waaronder heerlijke Tajines. Maar ook Surinaamse loempiaatjes, gamba's en andere lekkernijen. En als ik in de winter eens zin heb in een stampotje, dan maak ik een stampotje. Eigenlijk een soort *global food*. Wereldeten met een frisse Nederlandse kijk. En we hebben ook een

En qua prijsniveau?

Hoofdgerechten zijn tussen 15 en 18 euro. De dagschotel zal schommelen tussen 12,50 en 14,50 euro, al naargelang de ingrediënten die ik die dag gebruik."

Maar wat maakt jullie nou speciaal in de lange rij van restaurantjes hier?

Voor de hippe Nijmegen-Oostbewoner

toverdrank op het menu staan. Als je die drinkt, zal je geliefde je nooit verlaten..."

Waarom de naam?

"Niet omdat ik Charlot heet!", lacht ze. "Nee, ik vind het een mooi product en gebruik het ook bijna altijd voor de maaltijden."

Welke doelgroep denk je aan te spreken?

"Ik denk dat we de hippe Nijmegen-Oostbewoner kunnen aanspreken. Mensen die van lekker eten houden en die graag pure producten eten."

"Nou", vervolgt de enthousiaste Sibrecht, "de bedoeling is om in de zomer ook een terras te maken. En daar willen we dan verstandelijk beperkte mensen een arbeidsplaats geven. Vanuit mijn eigen ervaringen rond Moussa zie ik hoe belangrijk het is om juist ook deze mensen een plaats in de maatschappij te bezorgen. Ik ben in gesprek met Pluryn om samen te kijken naar mogelijkheden bij De Sjalot. Dit is wel één van mijn grootste drijfveren."

Het motto *People, Planet en Profit* is kenmerkend voor maatschappelijk verantwoord ondernemen. Met People en Planet zit het hier wel goed. Nu alleen Profit nog!



FYSIOTHERAPEUTISCH INSTITUUT NIJMEGEN

therapie op haptonomische basis



FYSIOTHERAPIE
EN MANUELE THERAPIE

HAPTOTHERAPIE

CRANIOSACRAALTHERAPIE

Wilt u meer weten?

Neem dan telefonisch contact met ons op:

024-3228418

of bezoek onze website:

[www. HaptonomieNijmegen.nl](http://www.HaptonomieNijmegen.nl)

Berg en Dalseweg 122A

6522 BW Nijmegen

Uitgeleide

Deskundige en persoonlijke
begeleiding na een overlijden
(ook indien u elders verzekerd bent)

Margreet Mattijssen

Dag en nacht bereikbaar



06 - 486 91 416

www.uitgeleide.nl

 **'t Ploegkeldertje**
demooisteraambekledingopmaat

NOVEMBER ACTIE!

LUXAFLEX ROLGORDIJNEN*

nu met GRATIS designpakket:
elk rolgordijn wordt uitgevoerd met
designsteunen, rvs ketting en onderlat

GORDIJNEN

iedere 5e meter gordijnstof GRATIS*
zowel transparant als div. overgordijnstoffen

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

www.ploegkeldertje.nl
info@ploegkeldertje.nl

* speciaal geselecteerde stoffen

RIJBEWIJSKEURING vanaf **€30,00**

alle werkdagen van de week
geen wachttijd!



Mevr. G. C. Gootjes, keuringsarts
Broerdijk 17 Nijmegen

Bel, en u wordt snel en vriendelijk geholpen

024-3236553

www.medischekeuring.info

Waarmaakdag

Op 31 oktober was er een Waarmaakdag, speciaal bedoeld voor ondernemende mensen die in Nijmegen-Oost wonen en/of werken.

Keer op keer blijkt dat ondernemers het leuk vinden om elkaar gewoon een dagje te helpen met waar ze goed in zijn: logo's maken, websites bouwen, fotograferen, ondernemersadvies geven en ga zo maar door. De Waarmaakdag, een initiatief van de Waarmakerij, wordt ook georganiseerd van Amsterdam tot Groningen en in vele andere steden. Dit was de twintigste editie van de Waarmaakdag.

Deze dag was in samenwerking met de Gemeente Nijmegen en vond plaats in het OBG. Ruim 30 deelnemers werden deze dag geholpen door een groep enthousiaste waarmakers. De deelnemers hebben met elkaar, mede-ondernemers uit dezelfde wijk, leren kennen. Ze hebben nieuwe inbreng, ideeën en impulsen gekregen wat betreft hun onderneming.

Op 21 december is de volgende Waarmaakdag voor ondernemende mensen die in Nijmegen-Oost wonen en/of werken. Meer info en

het aanmeldformulier zijn te vinden op: www.waarmaakdag.nl.



Wijkwinkel blijft Entree-klienten helpen

Vanaf 1 januari 2013 stopt Entree met de papieren uitgave van haar magazine. Het woningaanbod is dan alleen nog via internet te vinden op www.entree.nu. Voor wie woonruimte zoekt, maar niet op het internet terecht kan, wordt dat ongetwijfeld een groot probleem.

Ingezonden door de medewerkers van de Wijkwinkel

De Wijkwinkel, die al vanaf begin 2008 officieel verspreidingspunt van de Entree in Nijmegen-Oost is en dan ook een grote schare trouwe afnemers heeft, wil hen graag van dienst blijven. Wij bieden u onze hulp aan,

niet alleen bij het doorzoeken van de Entree-website op het internet, maar ook eventueel bij het elektronisch versturen van uw reacties. Wij kunnen dit echter volgend jaar alleen voor u gaan doen als wij een doorstart kunnen maken. Per 1 januari stopt de huidige subsidi-



dieregeling voor de Wijkwinkel. Wij werken hard aan een alternatief en hebben goede hoop dat er toch nog een oplossing komt. Maar dan nog blijft de steun van u, wijkbewoners, onmisbaar, zelfs al geeft u maar alleen een bescheiden financiële bijdrage.

WIJ WILLEN U OOK IN DE TOEKOMST GRAAG BLIJVEN HELPEN, HELPT U NU OOK ONS? Geeft u s.v.p. uw bijdrage af bij de Wijkwinkel of stort uw donatie op gironummer 516 15 09 van ING.

Alvast onze hartelijke dank,
De Wijkwinkel is geopend van maandag t/m vrijdag van 13.30 t/m 17.00 uur.
024-3228312, wijkwinkel.oost@12move.nl
Website: www.swno.nl

Weg

"Kom nou jongens, het eten staat al op tafel", roep ik nu ongeduldig geworden naar boven. "Jaha, we komen zo."

Moe en hongerig ga ik vast aan tafel zitten. Ik wilde ze samen hier hebben, vanavond. Gebonk op de trap. Daar komen mijn twee inmiddels volwassen dochters naar beneden. Gelukkig waaien ze nog regelmatig bij hun moeder aan. Ze hoeven alleen maar even 'de berg' op te fietsen.

"Toch niet vegetarisch, he" (Maartje, de jongste). "Lekker, pasta" (Floor, haar kleine, maar oudere zus). Levendig schuiven ze bij.

"Mam, mag Floor me zo met jouw auto naar het station brengen? Ik moet om acht uur werken." Terwijl ik de meiden opschep scan ik snel mijn plannen voor vanavond. Met een knikje stem ik toe: voor de rijervaring.

"Thanks mam; nee, niet zo veel" Ik blijf het proberen, maar eigenlijk is Maartje nooit een grote eter geweest. Een grote snoeper, dat wel. Ik zucht inwendig en steek van wal: "Jongens,



ik moet jullie iets vertellen". "Wacht, even het zout pakken." Maartje staat op, vliegt de keuken in, laat het kastdeurtje met een klap dichtvallen en zit alweer. "Niet zo veel, joh. Weet je

dat dat helemaal niet gezond is", roept haar zus terwijl ze de zoutmolen uit haar handen grist, om zichzelf vervolgens rijkelijk te bedienen. De dames wisselen een quasi valse blik. Even is het stil. Ik prik wat gespannen in mijn eten.

"Wat wou je nou zeggen, mam?", vraagt Floor. Lachend serveert ze Maartje onderwijl een lepel uitgesorteerde stukjes paprika, die ze meteen weer terugkrijgt. Kreten, lachsalvo's. Dit voelt niet helemaal als het juiste moment voor mijn slechtnieuwsbericht.

Dan begint een mobieltje te zingen. "Halloooo, hhoessie". Floor draait zich een halve slag, terwijl ze verder kletst met godmagwetenwie. "Zeg dan dat ze ophangt", spoort Maartje me aan. Ik maak wat vage ach-nee- en laat-maar-gebaren, en eet gelaten verder.

"Vertel het maar vast aan mij, mam: is het iets leuks?"

De moed zakt me in de schoenen. Misschien maar beter een andere keer. Floor, inmiddels uitgebeeld en alweer recht voor haar bord, vraagt dan ongerust: "'Tis toch niet uit met Frits, hel!" Ik knik spijtig en voel me opeens ontladen. "Jezus mam, da's kut. Waarom. Wie heeft het uitgemaakt?"

Voordat ik mijn oudste dochter antwoord kan geven, staat Maartje op. "Ja sorry, wel een beetje stom nu, maar ik moet echt weg. Floor ga je mee."

Ze geeft me een zoen. "Zet 'm op mam, je moet maar zo denken: je ziet er nog jong uit en er zijn nog een heleboel andere leuke mannen op de wereld. Frits was ook niet alles, toch?"

En weg zijn ze.

"Frits was ook niet alles", herhaal ik vertwijfeld en sta op om de tafel af te ruimen. Het begon zo leuk, toen in de Albert Heijn.

Loes Wijffels

Reacties: Loes@avatar.nl

Activiteiten in Oost

Onderstaand vind je alle activiteiten in Nijmegen-Oost. Wil je elke week de wijkagenda in je mail? Meld je dan aan voor de buurtmail op www.dewijkwebsite.nl. Ook jouw activiteit hier? Als je die plaatst in de wijkagenda op www.dewijkwebsite.nl dan komt hij automatisch in de Wijkkrant. Je kunt deze dus niet mailen. Geen internet? Lever je buurtactiviteit dan in bij de Wijkwinkel, Daalseweg 259a.

21 november

Workshop kinderbuikdans

13.30 - 15.00 uur. Een creatieve, speelse en fantasievolle dansworkshop. Door spel, beweging en techniek leer je supervet oriëntaals bellydansen! Leeftijd 6 t/m 11 jaar. haflavima@hotmail.com

Happietaria in OBG!

Heerlijk dineren voor het goede doel. Doe mee! Van 20 november tot 10 december is er opnieuw "Happietaria" in de Toelast. Studenten verzorgen o.l.v. een kok maaltijden. De opbrengst gaat naar een goed doel. Kijk voor informatie: www.happietaria.ruhosting.nl

22 november

Albertinumlezing

Bedreigd vertrouwen 'Een moeder die niet hoedt' door Drs. Barbel de Groot-Kopetzky, theologe en pastor. Zij was werkzaam bij het meldpunt seksueel misbruik van de Conferentie Nederlandse Religieuzen. informatie: Margot Niekus-Dormans, 024-3580175, e-mail: niekus-dormans@hetnet.nl; Begint om 20:00u. Professor Molkenboerstraat 5

23 november

Voetbalacademietraining

Voor jeugdleden van v.v. Trekvogels. Niet-leden die interesse hebben om lid te worden van onze vereniging zijn welkom. Luciaweg 25. Begint om 17:30 uur.

Koken met Noten en Zaden

Kookworkshop waarin wij met verschillende noten en zaden heerlijke gerechten gaan klaarmaken en opeten. www.kokenmetdominique.nl of bel 06-13079008. Celebesstraat 12.

24, 25, 30 november en 1 december, 20.30u.

Theaterproductie Godfried Beumers: UIT LIEFDE Veertien mensen fluisteren, zingen, dansen, lachen, huilen en musiceren "uit liefde" op de sfeerbepalende locatie van de Thiemeloods. Zie art. pag.21. Leemptstraat 30 info-reserveren:www.uitliefde.org.

Loy Kratong in restaurant Baan Isaan, Van 't Santstraat. Er is een leuke verrassing voor elke gast en tevens drijvende kratongs waarbij u een wens mag doen. Een leuke avond zonder extra kosten op 24 nov. Zie pag. 16.

25 november

Viering t.g.v. afronding verbouwing Dominicuskerk, Effataparochie. Prof. Molkenboersstraat 7 www.effataparochie.nl

26 november

Ochtendmeditatie met Evert vd Ven, Atelier

de Clou, vrije inloop Prins Hendrikstraat 7. Begint om 08:45 uur.

27 november

Biodanza Kennismakingsles voor 60+ in Nijmegen Met biodanza geniet je van mooie muziek en krijg je de uitnodiging te bewegen in je eigen tempo, op je eigen manier. Info: Marjon Gescher Telefoon: 0481-483434 Mobiel: 06-53270208 Cipresstraat 154 om 14:30

De Wijkwebsite organiseert op dinsdagavond 27 november en 6 december om 20.00 uur een workshop wijkcommunicatie voor bewoners en organisaties. Daarin laten we zien hoe je de Wijkwebsite en social media inzet om jezelf en je activiteiten in de wijk bekend te maken. De instructie duurt 1,5 uur. Schrijf je hiervoor in via redactie@dewijkwebsite.nl.

28 november

Avondmeditatie met Evert vd Ven, Atelier de Clou, vrije inloop Prins Hendrikstraat 7. Begint om 19.00 uur.

29 november

Albertinumlezing Bedreigd vertrouwen 'Onze angsten' door Prof. Dr. Gerrit Glas, psychiater, opleider bij Dimence (ggz-instelling Oost-Nederland) informatie: Margot Niekus-Dormans, Begint om 20:00 uur. 024-3580175, niekus-dormans@hetnet.nl; Professor Molkenboerstraat 5.

30 november

Verplicht Zelfredzaam?! Bijeenkomst van Humanitas en het Humanistisch Verbond. Meer zelfredzaam: wie oud, ziek of gehandicapt wordt, moet zelf dus hulp regelen. André Hudepohl (landelijk bestuur Humanitas) en Jan Troost (oud-voorzitter Chronisch Zieken- en Gehandicaptenraad) gaan met elkaar en met de zaal in gesprek. Gratis entree, 20:00u. Café Groenewoud, Groesbeekseweg 227.

1 december

2-daagse workshop Talentenspel

In een setting van max. 6 deelnemers krijg je tijdens 2 dagen (1 en 8 december) spelenderwijs meer inzicht in jezelf en de richting waarin jouw leven zich wil ontploegen. www.lucyvannorel.nl of bel 0243243647 Groesbeekseweg 209 Begint om 10:00 uur.

OBG

In het OBG zijn bijna dagelijks allerlei activiteiten zoals grand café, vrijdagavondsoos of rommelmarkt. Kijk in de agenda op de wijkwebsite voor het programma van vandaag. Meer info: www.oudburgerengasthuis.nl.

Hobbycentrum Nijmegen-Oost

In het Hobbycentrum Nijmegen-Oost kun je elke dag terecht voor zaken als edelsmeden, glas-in-lood, houtbewerken etc. Kijk in de agenda op de wijkwebsite voor het programma van vandaag. Meer informatie vindt u op: www.hobbycentrumnijmegenoost.nl.

2 december

Familieopstellingen Indische context

Familie-opstellingen: meer dan we ons bewust zijn heeft het onverwerkte, verzwegen verleden invloed op het welzijn van jou in relatie tot jezelf en tot de ander. €45,- www.roosfikenscher.nl Begint om 10:00 tot 14.00 uur.

4 december

Concert Bianca Castafiore met singer/songwriter Twelve Red Roses Tour 2012, een muzikale provincierondgang! Nijmegen-Oost-koor verzorgt samen met troubadour en singer/songwriter Stefan van de Sande dit muzikale optreden voor de provincie Gelderland. Informatie en kaartjes zijn aan de deur of via www.Stefanvandesande.nl te koop.

7 december

Deadline decembernummer Wijkkrant

Eten tegen kanker Kookworkshop waarin wij theorie over dit onderwerp behandelen en samen een passend menu klaarmaken en opeten. www.kokenmetdominique.nl/ 06-13079008. Celebesstraat 12, 18:00 uur.

Lichaamswijsheid als bron van authentieke levenskracht

Lezing door Annet van Laar. Iedereen heeft zelf de kennis en de wijsheid in huis die nodig is om alle situaties en elke uitdaging aan te gaan. Info: www.hanfortmann-centrum.nl Groesbeekseweg 428, Nijmegen. Begint om 20:00 uur.

11 december

Biodanza Kennismakingsles voor 60+ in Nijmegen

Zie 27 november Begint om 16:00 uur.

12 december

Workshop 'Wat wil ik nou echt? En nu aan de slag!' Deze schrijfworkshop helpt je op weg bij je zoektocht. Je wordt herenigd met je talenten. Het helpt je verder in je professionele en persoonlijke ontwikkeling en zorgt dat je in actie komt! www.katjalinders.nl Waarmakerij, Tooropstraat 117a, Nijmegen Begint om 13:30 uur.

14 december

De Indische Keuken

Kookworkshop waarin wij een vegetarische rijsttafel gaan klaarmaken en op eten www.kokenmetdominique.nl of bel 06-13079008; 18.00 uur, Celebesstraat 12.

15 december

Instemmen met jezelf

'Stemkracht'-workshop 'The voice is the muscle of the soul' (Roy Hart). Jouw stem is uniek. Zwaan de Vries, zwaantjedv@gmail.com Van Gentstraat 12a, Nijmegen, 10:30u.

16 december

Stemcreatie in het Cordium

Stemcreatie: improviserend klinken en zingen zonder bestaande woorden te gebruiken. Zangervaring is niet nodig, vooraf aanmelden bij: Ingrid ter Horst, 06-12276333 www.innersigns.nl, Begint om 10:00 uur.

18 december

Biodanza Kennismakingsles voor 60+ in Nijmegen Zie 27 november. Begint om 14:30 uur.

Platform Hengstdal

Half oktober kwam het platform Hengstdal dit jaar voor de tweede keer bij elkaar in de Ark van Oost. Het doel van het platform is het verbeteren van de leefbaarheid van Hengstdal. Dit gebeurt onder andere door de gemeente goed te volgen met betrekking tot zaken die de wijk aangaan. Sinds dit jaar is het platform een stichting. De aanleiding hiervoor is dat de gemeente de verantwoordelijkheid bij de bewoners heeft gelegd. Zij beslissen nu zelf over bepaalde wijkzaken. Gemeentebesturen en de opbouwwerker schuiven nu aan als toehoorders.

Door Karin Veldkamp

De inleverbus

Als de koffiekopjes dampen en de koekjes de tafel rond gaan, zijn de bewoners er klaar voor. Op de agenda drie onderwerpen: de bibliotheek, de wijkwinkel en het kunstwerk op

de Broerdijk. Twee dames leggen uit dat de bibliotheek nog een aantal functies in de wijk heeft behouden. Een daarvan is de inleverbus. Deze staat voor de Ark van Oost. Alle geleende boeken kunnen daar ingeleverd worden. Dat scheelt weer een ritje naar de stad. Tot nu toe is het gebruik nog zeer wisselend. Dus lezers uit Hengstdal: werp uw boeken in de bus, want anders verdwijnt deze ook nog. Het veel gevraagde afhaalpunt (op basis van reserveringen) komt er niet omdat er dan toch weer een soort bieb zou ontstaan. Voor ouderen heeft de bibliotheek een groep vrijwilligers geworven die boeken aan huis brengt.

Stemmen voor kunst

Henk Horstink laat enthousiast de maquettes van de kunstwerken voor de rotonde op de Broerdijk zien. Binnenkort komt er een verkiezing. Op dit moment zijn er twee ont-

werpen, beide gebaseerd op water, vanwege de oude Romeinse functie op deze plek. Een derde ontwerp is in ontwikkeling. De commissie beeldkwaliteit bepaalt of deze past binnen de gestelde normen. Maar daar heeft Horstink alle vertrouwen in. Zodra de commissie zijn werk heeft gedaan, kunnen de buurtbewoners naar de stembus.

Voor de Wijkwinkel is de toekomst nog steeds onduidelijk. Het is niet zeker of de subsidie per 1 januari 2013 wordt gecontinueerd. Wel ziet de gemeente een rol voor de Wijkwinkel binnen het sociale wijkteam dat in 2014 zijn intrede moet gaan doen in Oost. Maar hoe of wat in die twaalf tussenliggende maanden is ook niet duidelijk. Wordt vervolgd dus.

Wilt u een platformvergadering bijwonen of meer informatie, mail dan naar: platformhengstdal@hotmail.com. www.dewijkwebsite.nl/organisatie/platform-hengstdal

Margriet is dood, leve Margriet!

Begin november zijn de bewoners van Verpleeghuis Margriet 'in stilte' vertrokken naar het Herstelhotel van Dekkerswald.

Ingezonden door Karin van der Pas

Verpleeghuis Margriet aan de Dr. Claas Noor-duynstraat 5 was een begrip voor de bewoners van Nijmegen-Oost. Niet alleen door het markante en beeldbepalende gebouw, maar ook vanwege de invloed van Margriet als zorginstelling op de sfeer van de wijk. Hier kwam je in aanraking met ouderen en de problematiek die oud zijn met zich mee kan brengen. Net als de Buut zorgde Margriet ervoor dat de maatschappij in veel facetten zichtbaar was.

Ook de groene long van Margriet, het 'park', zorgde voor een positieve bijdrage aan de leefomgeving van de buurt, met het dieren-tuintje en gelegenheid om te spelen en te wandelen over de paden onder de monumentale bomen.

Wie van ons, bewoners van Nijmegen-Oost, is niet in het gebouw geweest om te stemmen, een spuit te halen, op bezoek te gaan, er te werken, te vergaderen, een tentoonstelling of muziekkuitvoering bij te wonen? Of heeft een praatje gemaakt met de bewoners die op het bordes zaten?

men van Verpleeghuis Margriet. De eigenaar van gebouw en terrein, ZZG zorggroep, organiseert het samen met het Wijkcomité Oost. Dan zal ZZG inzicht geven in hun plannen voor het perceel en gelegenheid bieden daarover in gesprek te gaan. Buurtgenoten zullen het afscheid een persoonlijk tintje geven met muziek, hapjes en allerlei presentaties, waarin verleden maar ook de toekomst weerspiegeld worden.

Heeft u ook mooie herinneringen, foto's, anekdotes of wensen, ideeën of mooie dromen voor de toekomst van 'Margriet'? Neem dit dan mee (op liggend A4-formaat) zodat wij dit kunnen verzamelen in een mooi boek.

Het afscheid, maar ook het startpunt van een nieuwe toekomst zal plaats vinden in Margriet op 28 november om 19.30 uur. Tot ziens!

Reacties naar: wijkcomite.oost@planet.nl

Nieuwe prikpost in MCNO, Berg en Dalseweg 61

Met de verhuizing van verpleeghuis Margriet verdwijnt de bij velen bekende prikpost voor bloedafname in de Dr. Claas Noor-duynstraat. Er komt een nieuwe prikpost voor in de plaats: bij de apotheek van Medisch Centrum Nijmegen-Oost, aan de Berg en Dalseweg 61-63. Deze is open op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.30 tot 9.30 uur.



Op 28 november kan de buurt afscheid ne-

Tevens personeel gezocht v.a. 16 jaar

de Zonnebank

Zonnestudio Nijmegen

Sessie van 10 keer zonnen bij ons voor € 60,- elders 100 euro

voor meer
informatie
bel!

€2,-
per 5 m



06 811 473 05

Lekker zonnen onder een nieuwe powerzonnebank vanaf € 2,00 per 5 minuten

Openingstijden De Zonnebank

maandag van 10.00 tot 17.00 uur

dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 18.00 uur

woensdag gesloten, zaterdag van 9.00 tot 14.00 uur

Vanaf 1 december:

maandag van 10.00 tot 20.00 uur

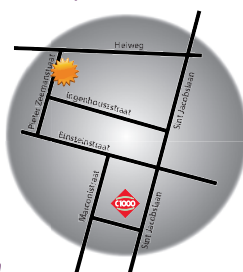
dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 20.00 uur

woensdag gesloten, zaterdag van 9.00 tot 17.00 uur

zondag van 12.00 tot 17.00 uur

Gratis parkeren!

Ons pand is rolstoel- en rollatorvriendelijk!



Pieter Zeemanstraat 1a 6533 NZ Nijmegen Telefoon 06 811 473 05



eindelijk zon
uw groene investering

Bespaar op uw energierkening met Zonnepanelen

Kom naar de informatieavond van Eindelijk Zon:
dinsdag 13 november 20.00 uur - De Goffertboerderij

Wij informeren u over hoe duurzaam, haalbaar en
rendabel zonnepanelen zijn.

LET OP
Er is nog
subsidie!

Eindelijk Zon

- levert goede producten tegen een aantrekkelijke prijs
- profiteert van grootschalige volumekorting
- geeft persoonlijk advies
- regelt alles voor u



eindelijk zon

Onze installatiepartner in de
regio Nijmegen:

JWR elektrotechniek



T 085 - 40 11 837 info@eindelijkzon.nl www.eindelijkzon.nl

Op zaterdag 24 nov. vieren wij samen
met onze gasten het Thaise feest,
'Festival of Light'

LOY KRATHONG

Er zijn wel honderd lichtjes en drijvende 'krathongs'.
U mag een wens doen en tevens is er voor
elke Gast een verrassing. (normale menukaart)

Thais Restaurant
BAAN ISAN

van 't Santstraat 159
6523 BE Nijmegen

Reserveren 024 3772444





APK VOOR ALLE MERKEN NU 19.95*

*Exclusief roetmeting voor diesels. Incl. Afmeldkosten en 4-gasmeting.

MAAR OOK VOOR BANDEN, AUTOREPARATIES EN AUTO-ONDERHOUD:

- HET GROOTSTE ASSORTIMENT
- ALTIJD SCHERPE PRIJZEN
- HET BESTE PERSOONLIJKE ADVIES
- ALTIJD SNELLE SERVICE
- OOK VOOR LEASERIJERS



HEYENDAAL

Nijmegen, Heyendaalseweg 96
T 024 329 48 33
www.profiletyrecenter.nl

NIEUW IN NIJMEGEN-OOST!

PROFILE TYRECENTER

BANDEN, VELGEN EN AUTOSERVICE

WINTERBANDEN

ZOMERBANDEN

VELGEN

APK

ONDERHOUD

• VOOR ALLE MERKEN AUTO'S



Startersadvies voor ondernemers

- *gratis intro-gesprek
- *outsourcing o.a.:
 - maken van offertes
 - verzenden van facturen
 - bijhouden van de boekhouding

*Vista is een erkend
leerbedrijf en rekent lage
tarieven voor haar
werkzaamheden*

Postweg 50, 6523 LD, Nijmegen, 024 20 40 200

Zorg-voor-organisatie

**ZORG VOOR GOEDE ORGANISATIE
IS EEN ZORG MINDER**

Particulier

- Informatiemap voor naasten & nabestaanden
- Administratieve afhandeling nalatenschappen
- Ordenen van (digitale) administratie en de thuiswerkplek
- Administratieve ondersteuning voor ouderen

Zakelijk

Zzp-er, bedrijf of instelling: zie informatie op de website.

Heleen Ariëns

06 12403209 (i) www.zorg-voor-organisatie.nl (e) hee-ariens@live.nl



THIEME LOODS

AAN HET THIEMEPARK IN BOTTENDAAL NIJMEGEN

- een podium voor uitvoeringen en repetities
- ruimte voor tentoonstellingen/exposities
workshops/trainingen
optredens/bijeenkomsten/debatten/vergaderingen
besloten festiviteiten (zonder overlast)
Kortom een bijzondere ruimte met
dito uitstraling en mogelijkheden.
- per dag(deel) te huur
- adres: leemptstraat 30 nijmegen

WWW.THIEMELOODS.NL

RESERVEREN@THIEMELOODS.NL

**ZONDER
ZORGEN
OP REIS!**



**CATSHOEK
HEEFT AL
ACCU'S
VANAF €39,-**

**GRATIS
ACCU-
CONTROLE**

Catshoek is gespecialiseerd in accu- en aircocontrole van auto's, motoren, scooters, campers, caravans, scootmobiel, golfcars, schrobmachines, hoogwerkers, boten en ga zo maar vrolijk door! Want bij Catshoek weten ze gewoon verdraaid veel van accu's. En airco's! :-)



CATSHOEK
DÉ ACCU-SPECIALIST

Coehoornstraat 71
Nijmegen
(024) 3222415
www.catshoek.nl

Uniek afscheidshuis

In villa Oud-Mariënboom is het kleinschalige rouwcentrum van Klopper & Kramer Begrafenis- en Crematieverzorging gevestigd. De stijlvolle en informele omgeving van de villa biedt u alle rust en ruimte voor een waardig afscheid. Klopper & Kramer heeft de uitvaart en alle voorbereidingen daarvoor in eigen hand en neemt graag de tijd om uw wensen en ideeën te bespreken.




Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom

Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

JAAP DE VISSER TAPIJT - GORDIJNEN - ZONWERING			
		van 't santstraat 125 Nijmegen Tel nr: 024 - 3221716	
Jaloezieën Rolgordijnen Plisseegordijnen Lamellen:	Uw trap bekleden inclusief tapijt:	Op de gehele Novilon Collectie:	Grote collectie:
10 % korting	v.a. 295,-	15 % korting	- Gordijnen - In Betweens - Vitrage - Vouw gordijnen
Gratis meten + plaatsen	keuze uit vele kleuren.	Gratis meten + leggen	Nu: gratis rails incl montage, bij aanschaf van nieuwe gordijnen
Winkel geopend: Do-Vr-Zat 11:00 - 17:00 ook op afspraak.			

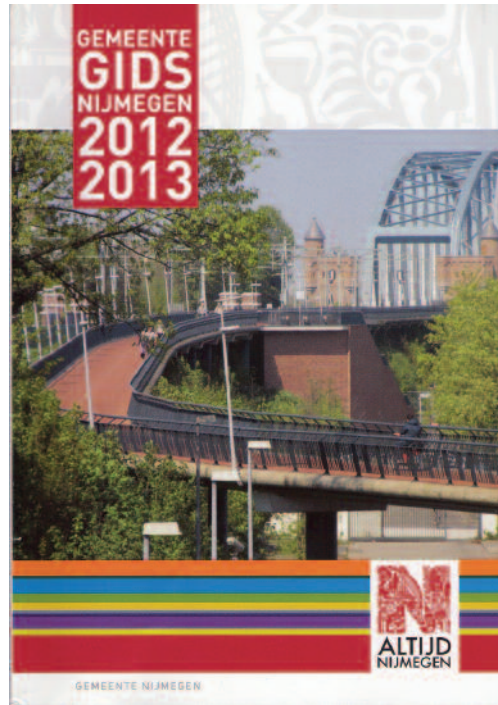
Inspiratie uit de Gemeentegids

De Gemeentegids Nijmegen van 2012/2013 is net op de deurmat gevallen. Vol wanhopige en door beroepsdeformatie veroorzaakte zucht naar informatie duik ik de gids in.

Door Marleen de Jong

Eerst maar eens kijken wat deze gids eigenlijk precies voor informatie geeft. Aha, handig dat de alarm- en storingsdiensten achterop de gids staan, daar heb je wat aan. Ook aan de doorverwijzingsnummers van de verschillende onderdelen van de Gemeente, mits ze werken.

Wel een beetje akelig dat het eerste wat je aantreft als de gids opent een uitgebreide handeling is over wat te doen bij rampen. Als of je een atoomaanval kunt overleven! Dan heb je echt niets aan je noodpakket met batterijen en water en je dichtgestopte ventilatieroosters hoor! Of is dit spijkers op laag water zoeken?



Na een paginagrote foto van onze burgemeester maar liefst zeven pagina's met foto's van het Nijmeegse gemeentebestuur. Opdat men hen niet zonder nijgingen en buigingen voorbijloopt? Of is dit muggenziften?

Hé, wat vreemd! Heb ik altijd gedacht dat Basisschool De Muze bij mij om de hoek in Hengstdal lag, maar volgens de gids ligt Limoslaan 23 in Nijmegen-Noord. Nou ja, met een zodanige overvloed aan informatie kan er natuurlijk wel eens iets fout gaan.

Kappers, acupunctuur, slagers, hobbyclubs, dierenspeciaalzaken, belangenorganisaties, zorgcentra, dierenartsen, onderwijsinstellingen, bedrijven, het kan niet op! Ja, het is wel een handige gids, maar hadden we niet al zoiets in de vorm van de Gouden Gids? Het eerste gedeelte van de gids is dan ook het interessantst: acht pagina's over de geschiedenis van Nijmegen.

Al met al geeft de gids me net genoeg informatie en inspiratie voor dit stukje in uw plaatselijke lummeltje.

Geen pillen maar Fysiotherapie!

Fem, wat kun je doen als je nieren niet tegen ibuprofen kunnen? Met die vraag sprak ze me aan toen ik haar op straat toevallig tegen kwam. De pijn in de achillespees was zo enorm dat 'moeder' nauwelijks nog een stap kon verzetten. En zo ging het al een paar maanden. Moeder was ondertussen al enkele malen bij haar huisarts geweest met de klacht. Maar de medicijnen die ze had voorgeschreven gekregen, hadden bijna haar nieren lam gelegd. Dus daar moest ze mee stoppen. Goed dus dat de ze mij had aangesproken. Ik had ruim krediet bij haar opgebouwd door een zeer goede rugrevalidatie in het nabije verleden. Nu deed ze op-

nieuw een beroep op mij, voor 'moeder'. Het was bijna een inkoppertje: fysiotherapie! Dat was wat moeder nodig had. En specifiek: medical taping!

De volgende dag kon moeder al terecht. Haar achillespees, normaal een dunne pees van maximaal een centimeter breed, was ondertussen uitgedijld tot de breedte van de A2. Met ergens halverwege een schijf van drie centimeter doorsnee. Het was wel duidelijk dat dit niet ineens was gekomen.

Het antwoord en de oplossing voor dit probleem was dat wel: een aantal op de juiste wijze aangebrachte stroken tape maakte acuut korte metten met de pijn. Moeder bel-

de de volgende morgen op om te zeggen dat ze nauwelijks nog pijn had en niet meer mank hoefde te lopen.

Daarmee waren we er natuurlijk nog niet. Maar binnen twee weken zat ze al twintig minuten op de hometrainer in de zaal en waren we druk met looptraining, rek- en strekzaken en specifiek spierversterkende oefeningen. En daarmee zijn we verder gegaan ter verbetering van de belastbaarheid van de pees. Het einddoel is gesteld op de aanschaf van een hondje waarmee ze weer uren kan wandelen. Net zoals met haar vorige hond. De naam voor het nog aan te schaffen huisdier is al bekend. Heerlijk toch, zo'n vooruitzicht? Kwestie van stug doortrainen en dan komt het heus goed.

U heeft het natuurlijk al door: als pillen niet helpen, denk dan eens aan een fysiotherapeut!

Fem Verhoeven werkt als fysiotherapeut bij De Wedren en schrijft regelmatig in de Wijkkrant over haar boeiende vak.



beslist
w  n e n
verhuurmakelaar
www.beslistwonen.nl

**Wilt U
scherp kijken?
En wilt U er
goed uitzien?
Kom langs bij:**

Geerling
optiek
kwaliteit voor ogen

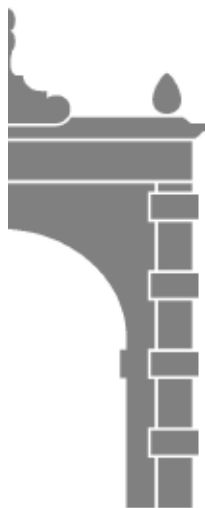
Dé opticien in uw buurt

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

**Dit jaar kan de vergoeding van uw
verzekering veranderd zijn. Wij kunnen
voor u nakijken of u nog recht heeft op
vergoeding van uw verzekering.**

Oud Burgeren Gasthuis *Sedert 1592*

- Personenalarmering
- Computercursussen
- Sleutelkluisverhuur
- Gestructureerde dagbesteding
- Weekmarkt op donderdag
- Gerust Thuis Bemiddeling
- Seniorencafé Burgerlust



(024) 327 92 79 of
www.oudburgerengasthuis.nl

Het OBG. Tot uw dienst!

KAAIJ ADVOCATEN

1^e CONSULT (20 min.) GRATIS

*Algemene
rechtspraak
& mediation*

Mr. Michaëla B.M. Kaaij
Mr. Drs. H.A.M. Schouten

Fransstraat 12
6524 JA Nijmegen
Tel: (024) 324 59 37
www.kaaijadvocaten.nl

Strafrecht, echtscheiding, alimentatie, omgangsregeling en andere
familiezaken, huur, arbeid en ontslag, uitkering, consument en incasso

Hartman van Dinteren v.o.f. *schilders*

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

- Binnen- en buitenschilderwerk
- Glas
- Behang- en wandafwerking
- Decoratieve schildertechnieken
- Herstel van oude plafonds
- Kleuradvies

*Tijdens de wintermaanden een aantrekkelijke
korting op al uw binnenschilderwerk.*

Bel voor een vrijblijvende offerte.

Overdag: tel. 06-53607920 / 's Avonds: tel./fax 024-3240511

Ik hou van theater waar je bovenop zit

Bijna veertig jaar geleden verhuisde ik naar Nijmegen. Daar, beloofde ik mezelf, zou ik me 'ontworstelen aan thuis', daar zou ik studeren, daar zou het leven - mijn leven - steeds opwindender worden. Een jongen uit de provincie was ik, onzeker, gepassioneerd, bezeten van het theater, hopeloos romantisch en vaker verliefd dan goed voor me was.

Ingezonden door Godfried Beumers

Op mijn tiende speelde ik voorstellingen met zelfgemaakte marionetten. Op mijn zestiende verscheen de eerste recensie over een door mij geschreven en gespeelde theaterproductie. Terwijl ik mijn studie nog moest afronden, richtte ik een eigen theatercollectief met vijf spelers op waarmee we vele honderden voorstellingen gaven in Nederland en Vlaanderen. Vanaf het eind van die tachtiger jaren begon ik mij toe te leggen op het regisseren van producties. Ik maakte tragedies en comedies, regisseerde voor een mime-speler een solovoorstelling voor peuters, maar ook musicals en een opera met driehonderd medewerkers. Ik werkte met toneelteksten van Bertold Brecht, Samuel Beckett, Botho Strauss, Peer Wittenbols, Hugo Claus, met de poëzie van Jules de Corte, Willem Wilmink, Judith Herzberg...

Verhalenverteller

In de jaren die daarop volgden ontwikkelde ik mij tot verhalenverteller, een verrukkelijke ervaring. Alleen op het toneel, zonder decors, zonder moeilijk lichtplan, geen kostuums, poppen of maskers. Alleen maar mijn stem, ondersteund door mijn lichaam. Met die twee middelen probeer ik mijn publiek mee te trekken in een verzonden wereld van taal. Zo keerde ik terug naar de basis van alle theater: het simpelweg vertellen van een verhaal, en dan het liefst voor een klein en intiem publiek. Ik wil mijn toehoorders kunnen zien. Ik hou van intimiteit in het theater, wil mensen raken, aanraken.

Nijmegen is inmiddels alweer zeven jaar mijn thuisbasis. Ik hou van deze stad, ik hou van de wijk, Nijmegen-Oost, waarin ik woon, van het huis dat ik met mijn geliefde deel. Het was trouwens mijn liefde voor die partner die me in 2005 te-

rug liet keren naar Nijmegen.

Vanaf eind 2007 werkte ik bijna twee jaar lang als artistiek leider bij Colourful City, een lokale organisatie die zich toen al bijna vijftien jaar inzette voor een kleurrijke samenleving. Een samenleving waarbinnen verschillende etnografische, sociale en persoonlijke achtergronden en daarbij horende uitingsvormen juist essentieel zijn voor een gezonde vol-

ik me inspireren door twee boeken uit het Oude Testament - Hooglied en Prediker. Ook las ik bewerkingen van deze prachtige teksten, hield audities en belde mensen waarmee ik in het verleden al met veel passie had mogen samenwerken. We maakten een voorlopig script en gingen aan het werk. Samen met veertien spelers - acteurs, musici en dansers, jong en oud, man en vrouw, wit

Tot het allerlaatste moment blijven we gepassioneerd vechten

wassen en open samenleving. Ik laaf me aan mij vreemde culturen, hou van veelsoortigheid en leer vooral van wat mij vreemd en onbekend is.

Het afgelopen voorjaar werd ik zestig, een heuglijke mijlpaal. Ook vier ik dit najaar mijn veertigjarig theaterjubileum. Nog een mijlpaal. Drie jaar geleden, na een ziekte die me bijna fataal werd, onderging ik een levertransplantatie. Het duurde ruim een jaar voor ik mezelf hersteld durfde te noemen. Een dag of twee per week hou ik me inmiddels weer bezig met het vak waarvan ik zo zielsveel hou: het theater. Dat is dit jaar mijn derde mijlpaal.

Liefde

Jarenlang had ik me binnen mijn werk beziggehouden met het Kwaad, nu werd het tijd me te richten op de Liefde. Dat wilde ik na die geslaagde transplantatie persé. Op dit moment leg ik daarom de laatste hand aan de regie van een poëzievoorstelling over de liefde in al haar facetten: UIT LIEFDE. Daarbij liet

een zwart, ervaren en beginnend - werkten we een half jaar aan dit project. Het werd, als vanouds, het bekende 'bloed, zweet en tranen' werk; het is immers niet zonder risico om beginners en gevorderden in één project te laten samenwerken. Maar ik hou er niet van om veilige paden te bewandelen. Op onze speellocatie - de Thiemeloods in wijk Bottendaal - zoeken we tijdens de laatste repetities nog steeds naar theatrale vormen om de liefde in al haar facetten te tonen: de beginnende en de aflopende, de hartstochtelijke en de bittere, de kleine en de gestorven liefde.

Diepe

Ik heb de spelersgroep in het diepe gegooid en ben er zelf achteraan gesprongen. Het is nooit zeker of een productie slaagt. En met de jaren ben ik er als regisseur niet zekerder op geworden. Tot het allerlaatste moment blijven we gepassioneerd vechten met de materie, onzeker over wat we zoeken én over wat we zullen vinden en tonen. Tijdens de voorstelling zit het publiek er straks met de neus bovenop. Iedere oogopslag, ieder gebaar wordt gezien en krijgt betekenis in de ogen en oren van de toeschouwer. Die moet in zijn eigen hoofd de voorstelling afmaken. Besluiten hoe hij of zij naar de liefde wil kijken en er zelf vorm aan wil geven.

Theaterproductie 'Uit Liefde'. 24, 25 en 30 november en 1 december 2012. Voor meer informatie en reserveren: www.uitliefde.org

Yannick de Jong en
Monique Elson.
Foto: Heleen van der Wilt



Kleine advertenties

Als ondernemende wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Je plaatst je advertentie (dus niet mailen!) op www.dewijkwebsite.nl. Dan komt dit automatisch in de Wijkkrant. Geen internet? Lever je advertentie dan in bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg 259a. Wil je elke week de nieuwste advertenties in je mail? Meld aan voor de buurt-mail: www.dewijkwebsite.nl.

Antiquariaat Verzameld Werk In/verkoop bijzondere boeken of gehele bibliotheken. 06-27526843 of antiquariaatverzameldwerk.nl.

Een knus vertrouwd kinderdagverblijf in Nijmegen-Oost met per direct plaats. 024-3243795 www.kinderdagverblijfpoespas.nl

Herfstdip? Krachtmens counseling en coaching: vitaminen voor de geest. www.krachtmens.nl.

10 dagen onbeperkt yoga: € 30,- **Bikram Yoga** is een vastgelegde hatha yoga-serie, beoefend in een warme ruimte van 40 °C. www.bikramyoganijmegen.nl.

Kinderyoga Yogabi geeft wekelijks yogalessen voor kinderen en tieners op zaterdagochtend. Benieuwd? www.yogabi.nl.

Klassieke Homeopathie werkt bij chronische en 'acute' klachten. www.homeopathie-nijmegen.nl.

Fluitstudio Oost heeft nog plaats voor nieuwe leerlingen. Alle genres komen aan bod, van pop en folk tot klassiek en jazz. Kinderen vanaf 7 jaar kunnen ook op de Dinofluit beginnen. Kijk op www.fluitstudio-oost.nl.

Cogmed Werkgeheugentraining bij ADHD, NAH, leerproblemen en cognitieve achteruitgang. Vergoedingsmogelijkheden (eerstelijns en psychotherapie). 024-3235053 www.praktijkgerits.nl.

Restauratie & Decoratie, grote en kleine lijstjes met en zonder glas voor uw foto's of schilderijtje. Oude sleutels/knoppen/grepen tweedehands maar goed te gebruiken. Bel: 06-25590886 m.vanrosmalen@planet.nl

De Sun Nomad Solar Lamp is speciaal ontworpen wanneer er geen toegang is tot elektriciteit. Draagbaar en oplaadbaar. Het bijgeleverde zonnepaneel zorgt voor licht op sterkte. www.duo-interieur.nl. 024-3605553.

Zorg aan kankerpatiënten Mensen met of na kanker in het (herstel)proces beter ondersteunen: www.stichtingcaldarium.nl

Workshop 'Eerste hulp bij druk, druk, druk'. Merk jij dat je 's avonds weer geen tijd voor jezelf hebt gehad? Ben je te moe, kom je niet meer aan sporten toe? Gratis workshop vrijdag 23 november www.sprengerworks.nl

Mathijs Nokkert levert weelderig en gracieus **bloemwerk voor uitvaarten** in en om nijmegen. www.memoriambloemen.nl

Scholierenbegeleiding Hoe kunnen bij het huiswerk ouders samenwerken met hun kind voor betere cijfers op school. Bel voor toezending van informatie 06-33631576 of T.Harm@fo.nl

Danstuin is een cursus voor creatieve dansexpressie. Of je veel of weinig ervaring hebt met dansen maakt niet uit. Start: vanaf 22 januari 2013 iedere dinsdagavond. evelienvanderham@yahoo.com 06-42227750

Zwangerschapsfotografie Ter introductie van 175 voor 99 euro een zwangerschapshoot... www.woltersavtechnieken.nl

Ayurvedische massage met warme, geneeskrachtige Indiase kruidenoliën geeft diepe ontspanning, reiniging en rust voor lichaam en geest. 024-3241737.

Pedicure komt ook bij u thuis. Basis voetbehandeling €21, onderbenen harsen €15. 06-45780068 of footcare4all@gmail.com

Instemmen met jezelf: **Stemkracht**, iedere stem is uniek. Stemexpressieworkshop op 15 december Indiv. les ook mogelijk. stemcoach, doc. stem- en dansexpressie. Info: 0243231252 zwaantjedv@gmail.com,

Stimulering van ons zelfgenezend vermogen met **magneettherapie** tegen o.a. artritis, jicht, concentratiestoornis, vermoeidheid Combineer de kracht van magneten met de elegantie van onze sieraden. Uw Energetix leverancier: ferryspecial@hetnet.nl. tel. 06-23834012

FysioPlus Rozendaal/Nijmegen-Oost: Neurologie + Parkinson + CVA + Oncologie + Lymfe-oedeemtherapie Chronische klach-

ten + Reuma, artrose, etc www.fysioplusnijmegen.nl 024-3230424

Kom de laatste dagen van het jaar op de **Vlierhof** vieren, van 27 t/m 1 jan. www.vlierhof.com

Pilatesstraining: iedere woensdag in de Ark van Oost, 18.30, 19.30 en 20.30. De lessen duren een uur, neem alleen trainingskledij mee. 06 54237643

Deeksha Oneness helpt je te ervaren hoe het leven nu is, via meditatie en Deeksha energieoverdracht om te groeien in bewustzijn. 06-43815063 www.onenessnederland.nl

Galerie-Arntz, schilderijen en keramiek Maria. G. Arntz. Beeldend kunstenaar. V.s. Mathonsingel 17. www.galeria-arntz.nl

Iedereen wil gelukkig, vrij en gezond zijn en van het leven genieten. lich./psychische klachten belemmeren ons. Opsporen/helen van de oorzaak daarvan is mogelijk. www.psycho-kinesiologie.nl

Grieks buffet Kalimera. Na 26 jaar in Griekenland te hebben gewoond, ben ik weer terug in Nijmegen. Voor mijn Griekse buffetten gebruik ik verse producten en kruiden. Ik bereid thuis alles voor en kom het bij u afmaken. Voor feestje/diner thuis. 0615821110 jessicabegheyn@live.com

Vertalingen van teksten, websites enz. vanuit Nederlands naar Engels, en voiceovers in het Engels voor uw YouTube promotie-video door native speaker. www.voiceovers-english.eu

Het hele jaar door geeft **De Opstap** meer dan 80 laagdrempelige cursussen en workshops, creatief, beweging, cultuur, taal en cursussen die de persoonlijke ontwikkeling bevorderen. 024-3238111 www.deopstap-nijmegen.nl,

Beeldhouwercursus in steen of hout in Nijmegen-Oost, begeleid door kunstenaar in eigen atelier. voor zowel beginners als gevorderden. www.beeldhouwen-nijmegen.nl /

Ontdek de Sahara op wandeltocht. 26 december t/m 6 januari. Deel van de opbrengst is bestemd voor projecten in Atlasgebergte. www.projectenatlasgebergte.com

Omgaan met verandering? Psychologische begeleiding biedt inzicht en uitzicht. Vergoeding door zorgverzekeraars. Psychologenpraktijk Annelien van Daalen 024-3601180 a.vandaalen@versatel.nl

Overwinteren, weekend of mid-

week weg of vakantieplannen? Onze Globecar buscamper is geheel ingericht en met vast bed. www.co-bus.nl. 06-49119396

Cursus; teken je binnenstebuiten d.m.v. creatieve opdrachten. We werken met versch. materialen, visualisatie, lichaamsbewustwording. 6 dinsdagochtenden 10.30-12.30 uur. 4-11-18 dec, 8-15-22 jan. €95,- incl. materiaal. Ingrid ten Koppel 06-48116859

Cursus babygebaren 9 januari 2013 start weer een nieuwe cursus in wijkcentrum Daalsehof. Meld je aan via info@hand-saam.nl of www.hand-saam.nl

Praktijk voor Ontwikkelingspsychologie en Integratieve Kindertherapie bied ik hulp aan kinderen die problemen hebben op emotioneel, sociaal of gedragsmatig gebied. 06-31504963 www.kindertherapie-valeska.nl

Luisterruimte Als je met iets zit en je wilt er over praten met iemand buiten de kring van familie, vrienden of bekenden. Het wordt (ged) vergoed door de aanv. ziekenfondsen. www.luisterruimte.nl

Gratis zangles op je verjaardag Heb je zin in Spelen met je Stem? Wil je vrijer worden in je stemgebruik? Grada Gootjes Broerdijk 17 6523 GM Nijmegen www.gradazingt.nl info@gradagootjes.com 024-3236553

Het maken van een keuze voor studie en beroep kan lastig zijn. **Studie Prisma** kan uitkomst bieden. www.studieprisma.nl.

Prikkel-uur Ben je zoekende op gebied van werk of ondernemen? Kom je maar niet op gang? Ik prikkel je om in actie te komen! Kosten €50,- www.katjalinders.nl

Wiskundedocent geeft **bijles aan middelbare scholieren**. Alle niveaus, alle profielen. wiskundepraktijk.nl

Wilt u een **speciale verjaardag**, maar geen ellenlange stukjes? Muziquest denkt met u mee. www.muziquest.nl of bel Simone Kiebosch mobiel 06-15500129

Cursus Babymassage Fijn! start 26 november met een nieuwe cursus babymassage. In 4 lessen leer je hoe je zelf je baby kunt masseren. Ook **Zwangerschapsmassage** www.fijnontspanning.nl

Zorg voor organisatie, overzicht en structuur. Voor naasten en nabestaanden in geval van uw ziekte of overlijden: 0612403209, www.zorg-voor-organisatie.nl



Rechtswinkel
Nijmegen-Oost

'Wat? Ik ontslagen? Dat méén je niet!'

U werkt al jaren met veel plezier in loondienst bij uw werkgever en u moet zelfs regelmatig overuren maken omdat er te veel werk is. Op een gegeven moment krijgt u te horen dat er een reorganisatie gaat plaatsvinden binnen het bedrijf. Uw werkgever vraagt voor een aantal werknemers, waaronder voor u, een ontslagvergunning aan wegens bedrijfseconomische redenen.

Ingezonden door Celine Claessen

U schrikt zich kapot, omdat u altijd makkelijk uw uren heeft kunnen maken en naar uw idee altijd goed werk heeft afgeleverd! U stelt daarom vraagtekens bij het ontslag wegens bedrijfseconomische redenen, ook omdat er nog tientallen werknemers na u zijn aangenomen. Uw werkgever verlangt bovendien dat u uw vakantiedagen opneemt in de periode van de opzegtermijn. Daardoor krijgt u deze niet uitbetaald na afloop van uw arbeidscontract. U bent radeloos want u weet niet of u wel de juiste persoon bent die dient te worden ontslagen. En door het opnemen van de vakantiedagen zou u een groot bedrag missen dat u anders later uitgekeerd zou krijgen. U vraagt zich dan ook af wat precies uw rechten zijn en wat u kunt doen.

Wat is uw recht?

Om te weten of uw ontslag rechtvaardig zou zijn, moet gekeken worden of er daadwerkelijk sprake is van bedrijfseconomische redenen. Hiervoor kijkt men of een financiële noodzaak aanwezig is en kijkt men bijvoorbeeld of het wel redelijk is dat u wordt ontslagen gelet op de mogelijkheden en belangen van de betrokken partijen. U moet hierbij denken aan mogelijkheden zoals het uitoefenen van een andere functie binnen het bedrijf door middel van een eenvoudige omscholing, maar dat uw werkgever niet

voldoende heeft gedaan om u in deze andere functie te plaatsen.

Uw werkgever is bij een ontslag om bedrijfseconomische redenen verplicht om bepaalde procedures te volgen. Een van deze procedures is het toepassen van het afspiegelingsbeginsel op de selectie van de werknemers waarvoor een ontslagvergunning wordt aangevraagd. Dit beginsel houdt in dat per leeftijdsgroep de personen met het kortste dienstverband het eerst voor opzegging in aanmerking komen. De leeftijdsgroepen worden samengesteld binnen een categorie van uitwisselbare functies van een bedrijfsvestiging. Het afspiegelingsbeginsel dient te worden toegepast, ongeacht het aantal ontslagen waarvoor

gen vaststellen als hij rekening houdt met uw wensen. Mocht de werkgever zoals in uw geval tegen uw wil eisen dat u al uw vakantiedagen opneemt, dan blijkt meestal dat dit in strijd is met het wettelijke systeem.

In een situatie als hierboven raden wij altijd aan om advies in te winnen bij de Rechtswinkel. Iedere situatie is anders en er is altijd de mogelijkheid dat uitzonderingen van toepassing zijn. Als u langskomt, kunnen wij voor u kijken welke regelgeving op u van toepassing is en ons advies op u afstemmen.

Gratis advies

Heeft u ook een juridisch probleem? De me-

Verplicht vakantiedagen opnemen! Dat ook nog!

toestemming is gevraagd bij het UWV.

Bij toepassing van het afspiegelingsbeginsel moet er gekeken worden of een functie uitwisselbaar is. Om te weten of een functie uitwisselbaar is, moet men kijken naar de aard van de functie, de taken, het salaris, de functie-eisen, de verantwoordelijkheden en de vereiste opleiding. Er zijn echter wel uitzonderingen op het afspiegelingsbeginsel mogelijk! Het is daarom het beste om altijd even langs te komen bij onze Rechtswinkel zodat we kunnen kijken of het afspiegelingsbeginsel op u van toepassing is.

Wat betreft de situatie dat u verplicht zou zijn uw vakantiedagen op te nemen, geldt kort samengevat het volgende: de werkgever stelt de vakantiedagen vast als deze niet zijn vastgesteld in een CAO of in een schriftelijke overeenkomst. Uw werkgever mag in beginsel de vakantieda-

dewerkers van Rechtswinkel Nijmegen-Oost staan voor u klaar! Wij geven gratis juridisch advies en zoeken uw zaak tot op de bodem uit. Daarnaast kunnen wij u helpen bij het opstellen van brieven of contact opnemen met de instantie waarmee u moeilijkheden ervaart. U bent van harte welkom op een van onze spreekuren. Een afspraak is niet nodig en iedereen die op tijd in de wachtkamer plaatsneemt, wordt geholpen. Aarzel niet, maar leg uw vragen voor aan onze juridische adviseurs! Meer informatie kunt u vinden op: www.rechtswinkelnijmegen.nl.

Spreekuren:

Maandagavond	19.00-20.00 uur
Woensdagavond	19.00-20.00 uur
Zaterdagochtend	10.30-12.00 uur

Bezoekadres: Daalseweg 259a Nijmegen.
www.rechtswinkelnijmegen.nl

MIK
www.studiomik.nl



PETERS

Keukeninterieurs

Vakkundig advies - Uitstekende service
Betaalbare prijzen - Eigen montagedienst
Alles in 1 hand



St. Jacobslaan 90 Nijmegen
Tel. (024) 355 22 20
www.peterskeukeninterieurs.nl

25 jaar
De juiste keuze

T 06-22210675 www.praktijktinekenauta.nl

Praktijk Tineke Nauta

Haptotherapie

CranioSacraal Therapie

Vrouw en kracht

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-, kidssalon
en pruikenkamer

www.cityhairshop.nl

Daalseweg 3
6521 GE Nijmegen
Telefoon 024-360 24 71

Een goed gevoel in Nijmegen-Oost



Ben en Juliëtte van Anken wonen en werken al meer dan 20 jaar in Nijmegen-Oost. Het is niet voor niets dat hun Makelaardij is gevestigd aan de Pontanusstraat nr. 1. Goed bereikbaar voor ú en in een gezellige sfeer wordt hier gewerkt aan de beste service met deskundigheid en de persoonlijke aandacht die u verdient. Ben en Juliëtte begrijpen uw woonwens, zijn objectief en onafhankelijk en altijd betrokken. Uw belangen worden met zorg en zekerheid behartigd en wij garanderen u de beste prijs voor uw woning. Dat is Van Anken Makelaardij ten voeten uit.

Meer weten? Neem
dan contact op met
Ben & Juliëtte van Anken.

Pontanusstraat 1
Postbus 1075
6501 BB Nijmegen

Tel.: (024) 322 36 26
www.vananken.nl
E-mail: info@vananken.nl



Een goed gevoel...



De falafel is heerlijk

Dit project wil wijkbewoners en bewoners van het Asielzoekerscentrum (AZC) samenbrengen om wat meer van elkaar te weten te komen door voor elkaar te koken.

Ingezonden door Wim Hamersma (vrijwilliger bij het Tandemwelzijnsproject Kijkje in de keuken)

Ik hoorde dat Yannick en Tanja vrienden waren geworden met Hemmen via het project. Ik was benieuwd hoe dat was gegaan en heb ze opgezocht. Ik ontmoet hun in een flat drie hoog. Het ruikt lekker als ik binnenkom. Hemmen is aan het koken voor Yannick en Tanja. Ze roemen zijn kookkunst.

Hoe zijn jullie met elkaar in contact gekomen?

Tanja: "Ik las in de Wijkkrant over het project. Ik woon om de hoek bij het AZC en wilde graag persoonlijk kennis maken met vluchtelingen. Ik ben geïnteresseerd in andere culturen en heb daarom ook stage gelopen in Suriname. Ik woon in een woongroep en heb de anderen uit de woongroep gevraagd of ze mee wilden doen. Yannick wilde wel met mij deelnemen. Ik ben gekoppeld aan een stel jongeren uit het AZC en heb een keer met hen gegeten. Zij hebben daarna een keer voor mij gekookt."

Yannick: "Toen ik er van Tanja over hoorde, heb ik me, net als Tanja, ook opgegeven voor het project. Ik vind het leuk om mensen uit andere culturen te ontmoeten. Ik heb bijvoorbeeld een half jaar in Istanbul gestudeerd en er daarna anderhalf jaar gewoond. Ik werd gekoppeld aan Hemmen. Ik heb toen Tanja en een vriendin van Tanja erbij gevraagd." Hemmen: "Ik hielp Massoud van stichting De Vrolijkheid om activiteiten voor kinderen van het AZC te organiseren. Masoud vertelde me van het project. Ik had al wat leuke contacten met Nederlanders, maar wilde nog meer aardige Nederlanders leren kennen."

Wat hebben jullie gegeten?

Yannick: "We hebben Hemmen eerst bij ons thuis uitgenodigd. Ik heb toen gekookt en een gerecht klaargemaakt dat ik uit Turkije ken: gehakt met aubergine en mint. Ik kook bijna nooit Hollandse pot en vond het mede daarom leuk om te laten zien dat er ook Nederlanders zijn die bijna altijd buitenlands eten."

Tanja: "Later hebben Yannick en ik bij Hemmen gegeten. Hij heeft voor ons een kipgerecht en een heerlijke Turkse salade gemaakt."

Wat heeft jullie in de ander geraakt?

Yannick: "De situatie van Hemmen is best moeilijk. Hij heeft geen papieren, weinig rechten en mag daardoor vrijwel niets. Wat ik

mooi vind aan Hemmen is dat hij desondanks heel actief en positief is. Hij geeft onder andere voorlichting op scholen over vluchtelingen en werkt mee bij de Stichting de Vrolijkheid."

Hemmen: "Meestal ervaar ik afstand in het contact met Nederlanders. Maar Tanja en Yannick zijn heel open. Ik voel me erg thuis bij hen. Dat raakte me."

Positieve ervaringen delen

Wat vinden jullie van de waarde van Kijkje in de keuken van je buurt?

Tanja: "Ik had nog nooit een vluchteling persoonlijk ontmoet. Door het project heb ik de kans gehad meerdere mensen uit het AZC persoonlijk te leren kennen."

Yannick: "Ik vind het waardevol dat ik iets mee krijg van iemand die ergens anders vandaan komt, heel wat meegemaakt heeft en een heel ander pad bewandeld heeft als ikzelf, maar nu door het lot 'naast' mij woont.

Via Hemmen heb ik bovendien iemand gevonden die mij les op baglama, een Turkse gitaar, kan geven."

Tanja: "Ik wil graag Indonesisch leren en hoop te in het AZC iemand te vinden die me dat kan leren. Dat is tot nu toe niet gelukt."

In december wordt het project beëindigd. Hoe zou het project gecontinueerd kunnen worden?

Yannick: "Jullie zouden het project volgend jaar moeten herhalen. Ik zou mijn vrienden en kennissen er wel enthousiast voor willen

maken. Ik zou me er ook wel voor willen inzetten. Ik zou wel willen helpen om mensen aan elkaar te koppelen en mijn positieve ervaringen te delen."

Tanja: "Ik zou willen helpen om vrienden en bekenden er enthousiast over te vertellen en ze te stimuleren deel te nemen. Het is belangrijk dat de eters met elkaar kunnen praten. Het helpt als er een tolk bij is om elkaar beter te verstaan. Misschien zou er samenwerking gezocht kunnen worden met de or-

ganisaties Wereldkoks en Mode met een missie. Deze organisaties leiden vrouwen op door ze te laten koken of naaien en daarin zo te scholen, dat ze door kunnen stromen naar het ROC."

Hemmen: "Het project zou verbreed moeten worden naar heel Nijmegen. Nu mogen alleen mensen uit Nijmegen-Oost deelnemen."

Aan het einde van het gesprek blijkt dat Tanja en Hemmen een markt hebben gehouden.

Tanja: "Mijn buurvrouw had een televisie over. Ik heb toen in het AZC gevraagd wie die wilde hebben. Toen bleek dat de mensen uit het AZC aan veel meer behoefte hadden. We hebben toen spullen ingezameld. We hadden twee auto's vol."

Aan het einde van het gesprek is Hemmen naar de keuken verdwenen. Als ik afscheid van hem neem in de keuken, is hij falafel aan het bakken. Ik proef er twee: heerlijk!

Foto: Masoud Rahae



pegasus

huisartsen + apotheek

SAMEN ONDER ÉÉN DAK
BETROKKEN EN BIJ U IN DE BUURT

Dommer van Poldersveldtweg 27+27a

Annemiek Hamers
Ellen Herberts
Radboud Meijerink
Huisartsen

www.pegasushuisartsen.nl

Emmy Keuper
Pascalie Kho
Apothekers

www.pegasusapotheek.nl

BEKKENFYSIOTHERAPIE BIJ FYSIOPLUS



Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Bekkenfysiotherapie
Geriatricfysiotherapie
Lymfe-oedeemtherapie
Trainen onder begeleiding

Revalidatie op het gebied van:

- + Neurologie: Parkinson/CVA
- + Orthopedie: schouder, heup, knie en rug
- + Oncologie
- + Longen: COPD

Stanneke Scheepens
bekkenfysiotherapeut

- + Bekkenpijn
- + Incontinentieklachten
- + ZwangerFit®



Rozendaal/Nijmegen-Oost

WINNAAR VAN DE
'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS 2010'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

024 - 323 04 24

Tooropstraat 212 Nijmegen (tegenover eetcafé de Grut) www.fysioplusnijmegen.nl + dag- en avondbehandeling

Køken



Wie verzorgt het eten?

Koen: "Twee keer per week thuis koken.
Eén keer per week uit eten.
Twee keer per week eten bij mijn vriendin.
En nog eens een flexibele dag."

Vis-Vlees-Vega?

Vlees: vier keer pw
Vis: één keer pw
Vega: twee keer pw

Culinair erfgoed?

Gentse stoverij en waterzooi.

Op tafel (foto):

altijd in huis en vaak gebruikt:
Weinig voorraad. Ik koop wat ik die dag nodig heb.

Volg en like ons op facebook "Køken".



Køken is een bijdrage van Helen Arenz (tekst) en Eugene Arts (beeld). Ze zijn nieuwsgierig en gepassioneerd voor alles dat met eten, drinken en gedrag te maken heeft. Zoals wat? Nou, alledaagse dingen: hoe klein geluk groot geluk is, hoe eten verbindt en natuurlijk hoe andermans keuken eruit ziet! Ze interviewen hiertoe mensen uit Nijmegen-Oost.

Spreeuwen zwemmen in bier

"Een zeer bijzondere ontmoeting met een charmante kno-arts/plastisch aangezichtchirurg", dat is wat wij dachten na het interview met Koen Ingels. Mede-oprichter en plastisch aangezichtchirurg van EnFace Clinique, kliniek voor plastische aangezichtschirurgie in Nijmegen en kno-arts bij het UMC st. Radboud.

Vol bewondering en jaloezie luister ik naar de culinaire opvoeding van Koen, die opgroeide in Gent waar zijn moeder voornamelijk bezig was met het (voor)bereiden van bourgondische maaltijden. "Mijn moeder kocht via een bevriende stroper spreeuwen die op het boerenland in België met netten gevangen werden om de oogst van de boeren te redden. Die spreeuwen werden met bruin bier in de oven gestoofd. Eén spreeuw ontsprong het zwemmen in bier en werd ter decoratie opgezet en op tafel gezet. Vreemde vogels die Belgen, maar "smaak"! Dat is wat telt in Vlaanderen. Aandacht en zorg voor innerlijk en uiterlijk, wat zich niet alleen uit in de keuken, ook liefde voor mode, auto's en mooie beelden hoort bij het Vlaamse leven. Was ik maar in Gent geboren..."

"Fietsen en eten" zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden voor Koen. Ook dat klinkt mij niet vreemd in de oren als je opgroeit in een wielerland als België. Koen vertelt dat 'duivenjongen' eten een traditie is, als je goed wilt presteren op de fiets. De duiventeler voedt de duiven met 'Salbutamol', een stof dat longen extra lucht geeft. Tom Boonen at drie duivenjongen toen hij de Ronde van Vlaanderen won!

"Met mijn fietsvrienden heb ik al acht jaar een kookclub. We fietsen voor het goede doel van Gent naar de Pyreneeën, waar verkenning onderweg naar goede restaurants het cadeautje is", legt Koen uit.

Het is mooi om te zien hoe Koen met diezelfde passie en overtuiging bezig is in de kliniek. "Klanten komen bij mij voor ingrepen waar het resultaat esthetisch maar ook functioneel is. Een ooglidcorrectie geeft mensen rust in het gezicht, een neuscorrectie meer lucht. Dat geeft mij veel voldoening!

De koelkast staat er vol met fillers en botox. Gelukkig eet onze aardige aangezichtschirurg hier maar één keer per week. De rest van de week zorgt hij goed voor zichzelf en zijn kinderen. Gerechten die vaak op tafel staan zijn: steak en frites - ovenschotel van kip, boontjes en puree - couscous met lamsvlees, bereid volgens mediterrane keuken - rijst met beef-Teriyaki en pasta met vissaus.

Hopelijk nodigt Koen ons eens uit voor een Belgische stoof.



Nieuws van OBG

Wat veel mensen niet weten, is dat OBG ook in de wintermaanden bruist van activiteiten. Voor oud, ja, en ook voor jong! Loop in deze donkere dagen eens binnen in het sfeervol verlichte dienstencentrum en ontmoet elkaar bij de open haard!

Ingezonden door Koen Berfelo

Neem iemand mee naar OBG!

Als je dan naar OBG gaat voor een heerlijke cappuccino of glühwein, neem dan eens iemand mee. Je vriendin, vriend, moeder, vader, broer of zus! Samen zullen jullie versteld staan van de gezellige sfeer in OBG. Een sfeer waarin jong en oud lief en leed delen, waar tal van activiteiten worden georganiseerd en waar de buurt bij elkaar komt. Ook zijn de regelmatig wisselende exposities de moeite van een bezoekje waard. Wil je zelf iets exposeren of ondernemen in OBG? Laat het weten.

Samen in de arreslee!

Op vrijdag 14 december aanstaande kun je weer gezellig snuffelen op de traditionele Kerstmarkt. Vanaf 13.30 uur is de markt geopend en je kunt je zelfs met een arreslee door de buurt laten rondrijden! Zondag 9 december kun je al genieten van een reis door Europa. Niet in de arreslee, maar met 'Tutto lo di'. Dit ervaren Nijmeegse dubbelkwartet brengt vanaf 15:00 uur een gevarieerd repertoire van allerhande Europese liedjes ten gehore. Toegang is gratis! Ben je lid van de ANBO, dan kun je op 18 december naar de Kerstviering van deze organisatie in OBG komen.

Niks vergeten?

Als je vergeetachtig wordt of mensen in je omgeving hebt die aan Alzheimer of beginnende dementie lijden, dan helpt het wellicht om daarover met anderen te praten. Dat kan in het Alzheimercafé op dinsdagavond 18 december. Voor het laten repareren van allerhande kleine, huishoudelijke artikelen of apparaten ben je op zaterdag 15 december bij OBG aan het goede adres. Het maandelijks Repair Café biedt je dan weer handige hulp. Uiteraard is er deze maand ook weer een feestelijke dansavond in Café Burgerlust. Op 11 december zorgt Jan Kersten voor de muzikale omlijsting. Wie meer rust zoekt, vindt in OBG iedere zondagochtend vanaf 11:00 uur dans en meditatie. Heerlijk ontspannen in deze roerige tijden.

Eten voor het goede doel

Dat doe je ook in OBG. Opnieuw biedt OBG Happietaria Nijmegen onderdak voor haar jaarlijkse dinermanifestatie voor een goed doel. Dit jaar is dat: Tear in India. In restaurant De Toelast, Prof. Cornelissenstraat 8, serveren de vrijwilligers van Happietaria de heerlijkste gerechten. Met jouw bezoek en gebruik van zo'n heerlijk diner, steun je het project in India. OBG stelt de ruimte graag en om niet ter beschikking en hoopt dat jullie met velen zullen komen om Happietaria 2012 weer tot een groot succes te maken. Meer op: www.happietaria.nl.

Nieuwe website

Vanaf 1 december aanstaande zal de website van OBG vernieuwd zijn. Wie meer wil weten over de activiteiten in en bij OBG, surf dan naar: www.obg.nu. Bellen kan natuurlijk ook nog steeds: 024-3279279, of volg ons op Twitter: #OBGnijmegen.

Het dievenpad loopt wat vaker door Nijmegen-Oost

In 2011 tot 7 november waren er 260 inbraken gepleegd in Nijmegen-Oost. In 2012 tot 7 november is dat aantal gegroeid tot 306. Eric Jansen en Hans van Alphen, wijkagenten van Nijmegen-Oost, schakelen daarom nu de hulp in van de Wijkwebsite en de Wijkkrant om inwoners van de wijk toch vooral attent te maken op een paar eenvoudige preventietips.

Door Anna Bakker

Hit & Run

Vooral studenten moeten het ontgelden: laptopjes, tablets en telefoons verdwijnen in het niets. In de anonimiteit van een middelgroot studentenhuus waar niet iedereen elkaar en elkaars bezoek kent, slaat de snelle inbreker zijn slag. Bovendien blijven zowel de voordeur als



de aparte kamerdeuren niet altijd goed op slot te zetten. Vroeger waren het de juweliers die met een 'Hit en Run' te grazen werden genomen, voor gehaaste dieven is deze methode nu ook beproefd op deze schaal. Vooral wanneer laptopjes, of andere glimmende zaken, eenzaam in beeld prijken. Zo weet een inbreker meteen wáár hij het voor doet. En een ruit is zó ingeslagen. Voordat hulp troepen zijn gemobiliseerd is van de inbreker geen spoor meer te vinden. De argeloosheid, en soms naïviteit, van een jonge kamerbewoner komt hem zo duur te staan.

Preventie is sowieso vaste prik bij het begin van het nieuwe studiejaar. Eric: "Kijk, we willen de mensen niet bang maken! Maar het is wel nodig om scherp te blijven." In de wereld die voor de eerstejaars studenten aan hun voeten open lijkt te liggen, is deze ontvullende voorlichting daarom jammergenoeg een noodzakelijk kwaad.

Aantal inbraken met bijna 18 procent gestegen

Donkere dagen

Eric; "Je moet het zo zien: een inbreker gaat op pad, kijkt wat hij tegenkomt, en kiest daarbij altijd de makkelijkste en veiligste weg." Gezellig dus, die donkere dagen met die lichtjes. Maar als het nu pikkedonker is op een locatie is het ook meteen duidelijk dat er niemand thuis is. Hans van Alphen en Eric Jansen zijn de wijkagenten voor Nijmegen-Oost, sinds kort ook actief op de wijkwebsite. De samenwerking daarmee wierp al zijn vruchten af. Zo vonden onlangs gestolen spullen hun weg terug naar de eigenaar via alerte websitegebruikers. Eric: "Als je verdachte zaken ziet, geef het door aan de politie! Ook in latere instantie kan die informatie nog van pas komen." De wijkagenten zijn te bereiken via: Wijkagenten-Nijmegen-NoordOost@gelderland-zuid.politie.nl

Een paar tips van de politie!

- Zorg voor goede verlichting. Denk aan een lamp aan de achtergevel en bij de voordeur die automatisch aangaat wanneer het donker wordt.
- Als je 's avonds niet thuis bent, laat dan altijd licht branden in de woning.
- Sluit deuren en ramen altijd goed af. Ook als je gaat slapen of als je maar even weg bent. (over open deuren gesproken!)
- Houd de begroeiing rondom de woning laag en berg ladders en ander klimmateriaal goed op.
- Ga nauwkeurig om met sleutels. Laat ze nooit in de deur zitten en verstop sleutels nooit onder de deurmat of in plantenbakken. Inbrekers kennen deze plaatsen ook. Leg de sleutels op een alleen voor jou gemakkelijk te vinden plaats.
- Maak van je huis geen etalage. Zorg ervoor dat waardevolle spullen van buitenaf niet zichtbaar zijn.
- Bewaar kleine kostbaarheden (bijvoorbeeld sieraden) nooit op één plaats. Zoek creatieve bergplaatsen of berg ze op in een inbraakwerende kast of vloerkluis.

Wijkenkaravaan doet Nijmegen-Oost aan

Ook in Nijmegen-Oost trok eind september de wijkenkaravaan van de gemeente met een heuse 'pipowagen' door de wijken. Medewerkers van de gemeente gingen in gesprek met wijkbewoners over hun Nijmegen van 2020. De gemeente gebruikt alle input van bewoners bij het schrijven van de stadsvisie voor 2020. Wat hoorde de gemeente allemaal in onze wijk? U leest het hieronder!

Ingezonden door Eric van Ewijk,
wijkmanager Nijmegen-Oost

We vroegen u als eerste: wat is uw droom voor de wijk in 2020? Wat kan beter, wat ontbreekt er nog?

Op de eerste plaats horen wij van nagenoeg alle mensen dat zij zo gehecht zijn aan hun wijk. Veel gehoord: alles is er al, dicht bij het Centrum, dicht bij het bos. Dan zijn er toch nog wensen. Veel mensen noemen groen, parkeren, verkeersveiligheid en "schoon, heel en veilig" als wens voor 2020. Bij groen denkt u vooral aan behoud van de prachtige groene omgeving van Nijmegen-Oost. De parken en bosjes in de wijk waarderen mensen zeer. Parkeren staat met stip op één bij mobiliteit. Het is een wens van velen om de auto beter te parkeren. Bij schoon, heel en veilig doelt men op jongerenoverlast, een gemeente die werkzaamheden efficiënter laat uitvoeren en aan verkeersveiligheid. Bij de overige genoemde onderwerpen valt de sociale samenhang op. Mensen zien dat inwoners van Nijmegen-Oost soms "langs elkaar heen leven". Er zou wel wat meer aandacht voor elkaar mogen zijn. En gemeente: zorg dat de voorzieningen voor kinderen en jongeren op orde zijn.

Hoe kunnen we dat gewenste beeld samen bereiken? Wat kunt u doen, wat kunnen anderen doen?

Aan de ene kant vinden de mensen dat bewoners zelf wat meer de handen uit de mouwen mogen steken. Helpen bij de openbare ruimte, zelf zorgen dat het rondom de eigen woning schoon is en bijdragen aan veiligheid door niet te hard te rijden. Groen komt ook hier terug als een belangrijke drager van een leefbare wijk. De gemeente dient een basisniveau van voorzieningen te garanderen. Dan gaat het om plekken voor de jeugd of voorzieningen voor kinderen. Daarnaast graag minder jongerenoverlast voor specifieke plekken. Een aantal mensen gaf aan dat er helemaal niets hoeft te gebeuren. Zij zijn tevreden met hoe het nu is. Het op peil houden daarvan is voldoende.

Gemeenteambtenaar in gesprek met buurtbewoner

Wat is uw favoriete plek in uw wijk en in de stad? 25% noemt de Ooijpolder en de stuwwal als favoriete plek. Voor 20% is dat het eigen huis, de eigen straat en woonomgeving. Allerlei locaties in het Centrum zijn bij 15% favoriet, bijvoorbeeld het Valkhof, de Hezelstraat of het plein/omgeving van Lux. Bewoners noemen cafés en restaurants en ook de Daalseweg met winkels en horeca. Tenslotte waarderen

Bewoners kijken ook naar de nieuwe generatie jonge gezinnen en de omvangrijke studentenpopulatie in het stadsdeel. Kunnen zij ook een bijdrage leveren in de wijkgemeenschappen? In vergelijking tot andere stadsdelen praten mensen in Nijmegen-Oost veel over duurzaamheid. Ze noemen dan het nemen van de fiets of het besparen en opwekken van energie. Groen is een belangrijke kwa-

Leven wij hier écht langs elkaar heen?

mensen het nabijgelegen bosgebied en de ligging tussen bos en stad.

Welke thema's neemt u mee naar 2012?

"Sociale ontmoeting" en "jong en oud" zijn de meest genoemde thema's in Oost. "Duurzaamheid" en "gezondheid en zorg" volgen op de voet. Bewoners hebben het idee dat veel mensen in de wijk langs elkaar heen leven. Niet iedereen heeft zijn "sociale" omgeving in een van de vele (eet-)cafés in Oost. Er is zeker in Hengstdal, waar verreweg de meeste sociale huurwoningen staan, een groep die zich dat niet kan permitteren of zich daar niet thuis voelt. Tegelijk is er zorg over het ouder worden. De berichten in de krant maken mensen bezorgd: "Hoe gaat het verder met mij als ik hulpbehoevend wordt, of te oud om voor mezelf te kunnen zorgen?" Ze hopen op een langdurige goede gezondheid en op blijvende fysieke mobiliteit. Maar ook op mogelijkheden voor iedereen om elkaar te ontmoeten. In direct contact kunnen eenvoudig veel vormen van onderlinge steun en hulp worden gerealiseerd, zo is de gedachte.

liteit in de wijk. Er is relatief weinig openbaar groen in de wijk. Particulier groen in tuinen en de afwisselende omgeving compenseert dit, maar er is tegelijkertijd vraag naar betere parkeerfaciliteiten.

Op welke manier doet u mee in uw eigen buurt of straat en hebt u zelf ideeën hoe u in 2020 een bijdrage kunt leveren? Hoe kunnen we u hierbij helpen?

De helft van de mensen die we spraken doet mee met buurtactiviteiten, helpt de burens, is actief op de school van de kinderen, is vrijwilliger of doet mantelzorg. Wat opvalt is dat ze dat vaak doen op meerdere terreinen. De helft van de mensen wil bijdragen aan een of andere vorm van hulp voor anderen. Dat varieert van een oogje in het zeil houden tot concrete hulp zodat anderen zo lang mogelijk mee kunnen doen. De gemeente dient dit te faciliteren, bijvoorbeeld met een aanjaagbudget voor de wijk. Maar ook met duidelijk maken waar je allemaal aan kan denken bij het helpen van anderen of het helpen in de wijk. Kunnen ambtenaren hier niet het voorbeeld geven?



Bloemisterij
Het Molentje



Berg en Dalseweg 340 024-3229279

www.bloemisterijhetmolentje.nl

BESTE SINT,

Bij ons vindt u de leukste cadeautjes zoals vazen, schalen, foambloemen, potten, bollen en vogelvoer. Maar ook vuurkorven en Zweedse fakkels om er een heerlijk avondje van te maken!



Lever deze bon in vóór 5 december in en ontvang een leuk sintcadeautje.

ARBEIDSRECHT CONTRACTENRECHT

Molenveldlaan 98
6523 RM Nijmegen

T 024 32 97 850
E kantoor@vdbadvocatuur.com

VANDERBEEK

ADVOCATUUR

www.vdbadvocatuur.com

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Verschijnt maandelijks in: Altrade,
Galgenveld, Groenewoud,
Hengstdal, Hunnerberg en
Kwakkenberg.

Oplage: 12.300
Uitgave: Stichting
De Wijkkrant
Nijmegen-Oost,
Hengstdalseweg
78, 6523 EM

Nijmegen. www.dewijkwebsite.nl
E-mail: redactie@dewijkwebsite.nl



REDACTIE

Anna Bakker
Eric Hendriks
Alex Holderbusch
Marleen de Jong
Simone Kiebosch
Marjon Spoorenberg
Karin Veldkamp

EINDREDACTIE

Anna Bakker

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Helen Arenz
Eugene Arts
Koen Berfelo
Godfried Beumers
Celine Claessen
Karin van Eerten
Kees Spoorenberg
Fem Verhoeven
Frank Verdonk
Maikel Verkoelen
Loes Wijffels

WIJKWEBSITE

www.mijnbuurtje.nl

OPMAAK

Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Tip Top verspreidingen, Cuijk,
tel. 0485-319050

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

Wim Peters, E-mail:
advertenties@dewijkwebsite.nl

KOPIJ INLEVEREN

Deadline volgend nummer: vrijdag
7 december. Bezorging volgend
nummer: woensdag 19 december
2012, samen met de Brug.



Geen **wijkkrant**
ontvangen?

Bel dan met Axender Cuijk BV,
telefoon 0485-319050 of meld
online uw bezorgklacht
op www.dewijkwebsite.nl.



Instructieavond voor organisaties en bedrijven

De Wijkwebsite organiseert op dinsdagavond 27 november en donderdagavond 6 december om 20.00 uur een workshop wijkcommunicatie voor organisaties en bedrijven. Daarin laten we zien hoe je de Wijkwebsite en social media inzet om je activiteiten in de wijk bekend te maken.

Het dorpsplein

De Wijkwebsite is hét dorps- en marktplein van Nijmegen-Oost. Maar dan via internet. Bewoners, bedrijven en organisaties vinden elkaar hier in één oogopslag door berichten te plaatsen, diensten en producten aan te bieden.

Doordat je meer over je buurt weet, zul je je er meer thuis voelen, krijg je meer vertrouwen en ontstaat er een steviger sociaal netwerk. Iedereen doet mee en heeft zijn eigen plek op het digitale dorps- en marktplein: bewoners, ondernemers, gemeente, wijkzuster en wijk-agent, ze doen allemaal mee.

Zo maken we met elkaar een betere en overzichtelijkere buurt waarin mensen elkaar kennen.

Organisaties krijgen een gezicht

Om die reden vragen we alle websitegebruikers om zich met hun eigen naam voor de website aan te melden.

Je hebt dan nog steeds de mogelijkheid om een organisatieprofiel aan te maken. Sterker nog: als je je als persoon aanmeldt krijgen potentiële nieuwe klanten uit de wijk meteen een beeld van de persoon achter het bedrijf. En dat schept meteen een gevoel van vertrouwen. Een foto maakt het plaatje natuurlijk compleet. Een ander voordeel: de uitgebreide mogelijkheden die je hebt om in het organisatieprofiel je diensten te beschrijven en daarmee door de wijkbewoners gevonden te worden.

De instructie duurt ca 1,5 uur. Schrijf je hiervoor in via redactie@dewijkwebsite.nl

Muzikaal talent schittert op basisschool De Klokkenberg

“Verschillen geven kleur” en “met plezier wijzer worden” maken deel uit van de kernwaarden van basisschool De Klokkenberg.

Ingezonden door Marieke Peters-Bouwmeister

Om hieraan concreet invulling te geven, organiseerde de school op donderdag 15 november de jaarlijkse muziekavond, voor en door leerlingen en leerkrachten van de school. Ook familie en bekenden waren welkom om te komen kijken en luisteren.

Dat er veel muzikaal talent rondloopt op de Klokkenberg moge duidelijk zijn. De muziekavond heeft een lange traditie op de school en wordt door sommige ouders al bestempeld als het hoogtepunt van het jaar. Jong en oud komen



samen om hun muzikale talent te laten horen. Een breed scala aan muziekinstrumenten, waaronder piano, mondharmonica, gitaar, keyboard en dwarsfluit, werd bespeeld en beluisterd.

Leerlingen die geen muziekinstrument bespelen, konden zich aansluiten bij het schoolkoor. Een koor met leerlingen uit alle groepen dat speciaal voor de muziekavond wordt samengesteld. Elk jaar heeft de muziekavond een muzikaal thema. Zo hebben diverse muziekstijlen als smart-

lap, musical, klassieke muziek en rock and roll de revue inmiddels gepasseerd.

Dit jaar stond de “Franse stijl” centraal en bracht het schoolkoor drie liederen rondom dit thema ten gehore. De avond werd door twee speciale Franse visagistes ‘in stijl’ opgeluisterd.

2 redenen om te adverteren in de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost!

1. De Wijkkrant is het meest gelezen maandblad in Nijmegen-Oost. Maandelijks bereiken we zo'n 30.000 wijkbewoners. En meer dan 6.000 wijkbewoners bezoeken elke maand de wijkwebsite www.dewijkwebsite.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 ook in de Wijkkrant. Je adverteert al vanaf € 50,-.

Mail Wim Peters:
advertenties@dewijkwebsite.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
- Autoruiten vervangen of repareren
- Snel service voor accu's, banden en uitlaten tegen zeer scherpe prijzen
- Verkoop van occasions

adres:

Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448**F:** 024-3601609**E:** info@starfit-nijmegen.nl**openingstijden:**

ma t/m vr: 08.00-17.00

www.starfit-nijmegen.nl