de Wijkkrant

Oktober 2025 Nijmegen-Oost.nl



Marc van Kempen Fotografie

Van de redactie

Bij de voorpagina

Het project "Buurt-Huis-Kamer" is van start gegaan met een creatieve presentatie daarvan. Aan tafel ziet u Bas, Dirk, Ricus en Henk gezellig aan de koffie en iedereen die langskwam was welkom om een bakkie te drinken en om meer informatie te krijgen. Lees verder in deze krant (pag. 23) over de **nieuwe locatie** van de Buurt-Huis-Kamer.

Van de redactie

Wist je dat

- je zelf berichten (verhalen) mag plaatsen op nijmegen-oost.nl?
- Ron je daarbij kan helpen (zie pag 5)
- je alleen even een account hoeft aan te maken?
- dit heel eenvoudig is?
- wij daar heel blij mee zijn?
- de wijkkrant en de wijkwebsite van ons allemaal zijn?

En wist je dat

- je ook FAN van de Wijkkrant kunt worden via **nijmegen-oost.nl/fan**?
- je maar 10 euro per jaar betaalt?
- je dan een sticker voor de brievenbus krijgt?
- en de bezorger je niet overslaat (ook niet bij nee-nee)?
- wij daar ook heel blij mee zijn?

In deze Wijkkrant onder meer:

AI als buurtverbinder: het kan! 5

Jan woont al 80 jaar in Oost, in hetzelfde huis 7

Ammar heeft altijd een glimlach 9

Sonia vindt tijdens de 4Daagse een stukje vaderland terug 13

Betsie schreef een sprookje over de brand in de kabouterboom 16

De schapen aan de Bosweg volgen je met hun blik 29

En natuurlijk onze vaste columns, rubrieken als 'Eén jaar later', weer een mooie prent van Rens van Vliet, Antons 'Waalgelegen', 5 vragen aan de kleine ondernemer, wijknieuwtjes, etc. etc.



WIJKQUIZ 'Oost op z'n best'!

De Wijkkrant organiseert op **zondagmiddag 16 november** Oost op zijn Best, een wijkquiz met weetjes, kennis, herkenning en oh ja, natuurlijk vragen.
Doe mee met je eigen team (maximaal 4 mensen),, koppel, gezin of als individu en wij regelen ter plekke de teams.
Het liefst van tevoren opgeven via: **redactie@nijmegen-oost.nl**.

Waar, wanneer en hoe laat:
Zondagmiddag 16 november vanaf 14.30 uur in het Badhuis aan de Daalseweg 262.

Foto: Marc van Kempen Fotografie

Een label: stigma of zegen?

Kor Goutbeek *column*



Op een boottocht over de Waal opperde ik tegen mijn vader dat ik misschien wel add had. De chaos in mijn hoofd saboteerde namelijk geregeld dagelijkse taakjes zoals koken - en daarmee mijn zelfvertrouwen. Hij schudde glimlachend zijn hoofd. "Je bent wie je bent en dat is ok. Iedereen is immers anders". Goedbedoeld, maar het deed toch pijn. Ik voelde geen erkenning voor mijn worsteling. Dat ik inderdaad 'anders' was bleek wel toen ik ook nog last kreeg van depressies, manies en psychoses. Er zijn trouwens heel veel mensen 'anders'. Mijn huisarts heeft elke dag te maken met mentale problemen. Maar liefst 20% van de Nederlanders is neurodivergent, heeft adhd, depressie, autisme, narcisme, hoogbegaafdheid, angststoornis, schizofrenie, borderline, tourette etc. "Die is niet goed wijs", zeiden we vroeger.

Toch ben ik wel blij met mijn etiketten 'adhd' en 'bipolaire stoornis'. Ik kreeg er immers hulp door, medicatie, therapie. En ook meer begrip. Het maakt het makkelijker om uit te leggen waarom ik soms afhaak, waarom ik structuur nodig heb. Medicatie helpt, maar minstens zo belangrijk: buiten zijn, bewegen, routines, ritme, alleen-zijn. En aangeven wat ik wel en niet kan: "Ik kan nu even geen gesprek voeren, dit stadsverkeer vraagt al mijn aandacht." Wie deze hulp niet krijgt, kan gruwelijk afglijden: 90% van de daklozen heeft psychiatrische problematiek. En achter veel zelfmoorden schuilt neurodivergentie. Een Duitse copiloot met depressies joeg zelfs al zijn 150 passagiers mee de dood in op een berg in Frankrijk. Labels zijn dus niet alleen nuttig voor de persoon zelf.

2



Illustratie: Rens van Vliet

Een label heeft ook nadelen. Je kunt je maatschappelijk afgeschreven of in een hokje klem gezet voelen; je kunt je er achter verschuilen of er te vaak vanuit gaan dat de omgeving zich wel aan jou aanpast. Terwijl het juist om de balans gaat. Neem een druk feestje of vergadering. Dat is vaak zo intensief voor mijn hoofd dat ik al na een uur een kwartiertje moet wandelen om mijn hersens weer wat rust te gunnen. Accepteren anderen dat of kan ik vragen om een korte vergadering? Het is zoeken naar een leefbaar compromis.

En zo kom ik weer terug bij mijn vader. Er zijn best mensen die zich redden zonder etiket, maar veel anderen gaan dan kopje-onder. Soms heb je houvast nodig. Structuur en steun. Geen keurslijf, maar wel een anker. Een label kan daarbij helpen, zolang het niet je identiteit opslokt.

Klein Groen, groot geluk



Van grauw grondje tot groene gemeenschap

Deze rubriek behandelt groene initiatieven van wijkbewoners. Kleine projecten, die met elkaar toch bijdragen aan de biodiversiteit van ons stadsdeel. Schroom niet als je ook iets moois weet: kor.goutbeek@gmail.com.

Tekst & fotografie: Kor Goutbeek

Al jaren wilden buurtbewoners van de Wedren af van de overlast rond een strook grond met zwerfafval, stank, daklozen en prostitutie. Het bewuste terrein ligt naast het hondenlosloopgebied achter de voormalige Doopsgezinde kerk (nu huisartsenpraktijk) en vlakbij Hotel Rebyl.
In 2023 werd dit verlangen concreet door Sanne Leeuwerk. Hij stelde de gemeente voor om deze verloren plek om te vormen tot een tuin voor de buurt.



De buurttuin, op de achtergond zie je de zijkant van Hotel Rebyl.

Met steun van de gemeente, woningcorporatie Woonwaarts en onder begeleiding van Buurtplatform Wedren-Julianapark kwamen alle partijen aan boord. Het is een verrassende plek geworden waar je zo aan voorbij zou fietsen, maar waar sierbloemen, groenten en burencontact volop bloeien. Het is inmiddels intiem groen rond een slingerend paadje waar mensen graag hun pauze even doorbrengen…

Groeiende gemeenschap

Mathijs van de Ven, een enthousiaste, besnorde jongeman die in de IT werkt, heeft een tijdje de coördinatie van het tuinwerk op zich genomen. “Toen ik hier begon, wist ik nog weinig van tuinieren, maar inmiddels zit ik er aardig in”, vertelt hij, terwijl hij naar de indrukwekkende bladeren van flespompoenen en courgettes wijst en uitlegt over de wonderen van de composthoop. De buurttuin is niet groot, maar er bleek toch ruimte voor een siertuin, fruittuin, moestuin, pluktuin, jeu-de-boulesbaan, kinderspeelplaats en leenboekenkastje met gedichten van Nijmeegse auteurs. Inmiddels zorgt een enthousiaste groep bewoners voor de verdere inrichting en onderhoud. Pakweg twintig mensen zijn lid van de groep, tien daarvan zijn echt actief.



De opening van Flower Power voor de buurt.

Het schilderen gebeurde als een organisch proces, waarbij zeker vijf vrouwen onder leiding van Mireille Knibbeler aan de slag gingen. Zij stak veel tijd in het ontwerp. “Buurtbewoners kwamen af en toe kijken en koffie brengen en zo leerde ik weer nieuwe mensen kennen. Het was heel gezellig.” Een buurtbewoner vertrouwt mij toe: “Nu komen hier nog steeds wel eens daklozen, maar ze geven geen overlast meer en soms is er gewoon een gemoedelijk praatje mogelijk.”

Buurtvereniging Wedren-Julianapark

Deze buurtvereniging is een actieve vereniging van en voor buurtbewoners: “Sinds 2015 zetten we ons in voor leefbaarheid, veiligheid, sociale cohesie en behoud van het historisch karakter van de buurt. Iedereen die in de buurt woont kan lid worden. Inmiddels telt de vereniging zo’n 200 leden en een enthousiast bestuur. Het werkgebied omvat de Wedren, het Julianapark en omliggende straten: van de Groesbeekseweg tot en met de Groesbeeksedwarsweg aan de ene kant, en van de Oranjesingel tot en met de Gorissstraat aan de andere kant.

Meedoen?

Inmiddels is een enthousiaste groep bewoners bezig met het bijhouden van de moes- en pluk- en speeltuin. Ze nodigen je uit om eens een kijkje te komen nemen: misschien krijg je ook de kriebels om te helpen. Elke woensdagmiddag (vanaf ongeveer 15.30 uur) en zaterdagochtend (vanaf ongeveer 10.30 uur) zijn ze in de tuin bezig!

Flower Power van steen

Op zaterdag 26 september werd het opgeknapte gashuisje van Liander feestelijk geopend. Het kreeg de naam Flower Power. Eerst was het een grauwgrijs gebouwtje met graffiti; nu is het fris groen-blauw en beschilderd met bloemen die ook in de tuin en buurt te vinden zijn.



Het grijze gashuisje is omgevormd tot de gekleurde Flower Power.

Een jaar later...

Een tangopartner

Een rubriek in de Wijkkrant waarin *Gottfried Erdtsieck,* samen met fotograaf Marc van Kempen, onderzoekt wat er een jaar na een oproep in de Wijkkrant en op nijmegen-oost.nl is gebeurd.



Gottfried Erdtsieck

Uit de wijkkrantrubriek 'Prikbordadvertenties' van een jaar geleden: "Het lijkt mij echt leuk om tango te leren dansen. Welke man wil met mij samen op les? Ik hoor graag van je! Melita..."

We weten allemaal dat het doel van de Wijkkrant o.a. is om bewoners te verbinden en ons blad is natuurlijk een graag gelezen communicatiekanaal in onze prachtige wijk. Over verbinding gesproken, wat is dan de 'opbrengst' van zo'n verzoekje?

Ja, je ziet het goed. De juiste foto is bij dit artikel geplaatst. Geen tango, maar biljarten?
Ik ben op bezoek bij Melita Mertens, in haar appartement met een fraai weids uitzicht over het Trajanusplein. Ze steekt van wal: "Om te beginnen: nu, een jaar later, heeft niemand gereageerd en heb ik dus geen tangopartner. Maar je kunt dit als mijn tweede oproep beschouwen. Ongeveer vier jaar geleden heb ik namelijk een eerste oproep in de Wijkkrant geplaatst. Alleen ging die niet over een tangopartner maar was ik op zoek naar iemand die regelmatig met mij wilde biljarten: ik zocht een biljartmaatje. Ik speelde toen ongeveer met een gemiddelde van 0,5. De combinatie vrouw en biljart is natuurlijk nog steeds een beetje vreemd maar ik had het spel van huis uit meegekregen. Er stond bij ons thuis een biljarttafel. En regelmatig biljartte mijn vader met verschillende vrienden en zakenpartners, soms ook met de pastoor. In het begin kwam ik nauwelijks boven de tafel uit, maar ik heb het toch mooi meegekregen. Zes jaar geleden ben ik naar Nijmegen verhuisd."

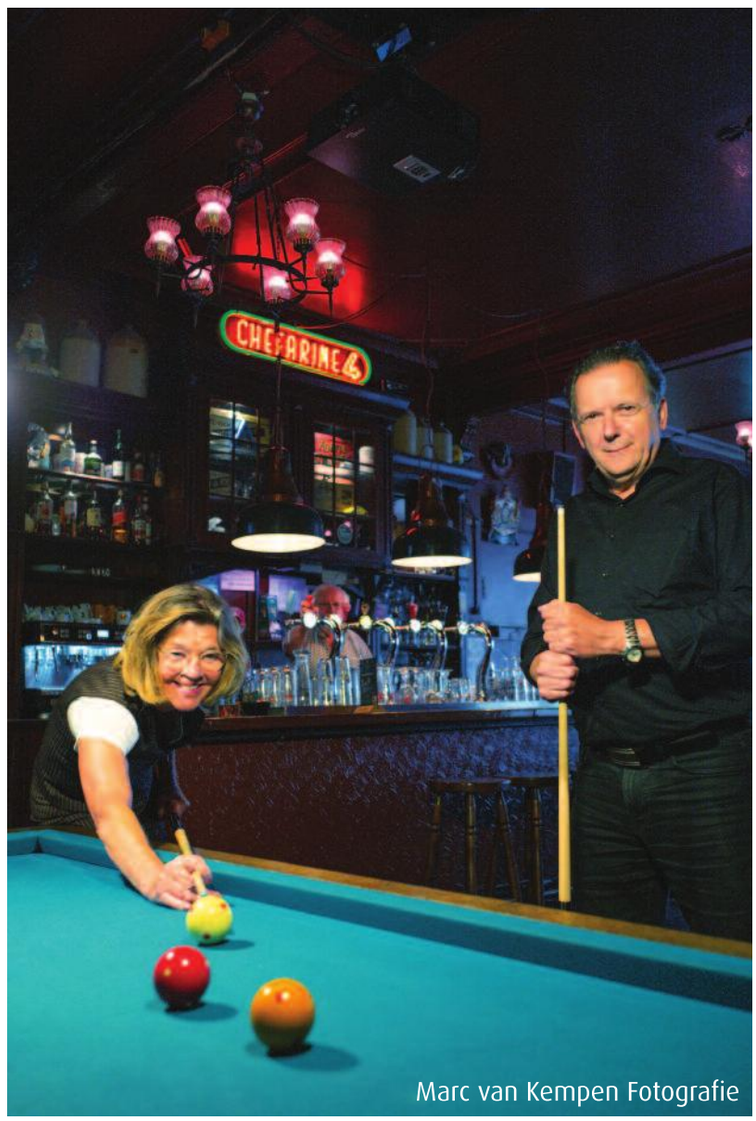
Melita lijkt een onrustig type als ze vertelt dat dit al de 19e keer is dat ze is verhuisd. Ze benadrukt: niet uit onrust, ze houdt gewoon van verhuizen! Nieuwsgierigheid, zin in iets nieuws, verhuizen is leuk! Als zzp'er in de trainingen coachingwereld, heeft ze haar werk over heel Nederland en is ze nooit gebonden aan een plek. En zes jaar geleden, net in coronatijd, is ze naar Nijmegen verhuisd. Het had ook Leiden of Amsterdam kunnen worden, maar via een familielid kwam dit appartement vrij en haar zus woont in Nijmegen, dus het werd Nijmegen! Helaas brak toen net corona uit en heeft ze Nijmegen eerst middels vele wandelingen al voor een gedeelte leren kennen. Zo ook 't Haantje! En het biljart in 't Haantje…

Melita: "Ja, ik wilde Nijmegen en zijn inwoners beter leren kennen. En de sfeer in 't Haantje, met dat mooie biljart, sprak mij bijzonder aan. Dat biljarten uit mijn jeugd kwam weer boven drijven en ik besloot destijds een oproep in de Wijkkrant te plaatsen voor een biljartmaatje. Na een paar weken kreeg ik zowaar een reactie: Harm *(zie foto)* reageerde en toen hebben we in 't Haantje afgesproken. Spannend. Ik kwam daar op het afgesproken tijdstip en iemand stond al klaar bij het biljart, dus ik dacht: 'Dat zal 'm wel zijn'. Hij gooide de muntjes er in en zei vriendelijk: 'Nou, begin maar.' Om kort te gaan, we hebben de afgelopen jaren vele uurtjes in 't Haantje doorgebracht. Aanvankelijk nog een keer per maand. Nu hebben we al tijden een vaste wekelijkse afspraak in 't Haantje. En nu is mijn gemiddelde al rond de één!

Ik onderbreek Melita, want we moeten het toch ook hebben over haar oproep voor een tangopartner? Melita: "Ja, dán komen we bij de tango. Want Harm kan niet alleen biljarten, hij danst ook de tango. Af en toe stond hij even wat tangopasjes te maken als ik met een serietje bezig was. En, je moet weten, ik ben wel iemand die van dansen houdt. Als ik thuis ben, staat de muziek altijd aan en kan ik zo alleen in m'n woonkamer dansen. Salsa, soul, stijldansen, heerlijk, op het ritme van de muziek. Ik ga ook regelmatig naar "40Up", in de Vereeniging, lekker vrij dansen op goede muziek. Door Harm maakte ik dus kennis met de tango! Hij kan het goed, dus met een beginner als ik alle beginlessen weer over te doen, dat is iets te ver onder zijn niveau. We hebben wel een paar keer getangood, en hij kan zo goed leiden dat het soms wel lijkt of ik de pasjes al onder de knie heb, maar de werkelijkheid is anders. Ik ben wel een paar tangoscholen langs geweest, maar ze zijn óf inmiddels gestopt óf je moet er samen met een partner komen.

Omdat mijn oproep voor een biljartmaatje zo succesvol was, dacht ik: ik plaats weer een oproep! Ik ga op zoek naar een man die ook de tango wil leren. Samen vanaf het begin. Vandaar. Nou, misschien vind ik een jaar later wel zo iemand…"

melita@melitamertens.nl



Marc van Kempen Fotografie

Verbinden in Oost

AI als buurtverbinder bracht Jos en hondje Rosie samen

Soms brengt onze wijkkrant en wijkwebsite mensen dichter bij elkaar dan je zou denken. Zo ook bij buurtgenoot Jos Derksen, die via onze digitale AI buurtverbinder Ron in contact kwam met het baasje van Rosie , een vrolijke hond met een bijzonder verleden.



Tekst: Betsie Vermeulen

Jos las in de rubriek Ik en mijn huisdier van maart jl. het verhaal Señorita's Rosie y Coco, over hond Rosie die uit Mexico werd geadopteerd. Niet alleen het verhaal maar ook bij het zien van de foto's viel Jos iets op: Rosie leek sprekend op zijn eigen, inmiddels overleden hond Rocky, die hij ooit uit voormalig Joegoslavië adopteerde. Dat liet hem niet los. Digitale assistent Ron stuurde voor hem een berichtje naar de redactie met de vraag of hij in contact kon komen met Rosies baasje.



Jos aait Rosie, foto door Jikke Hol-Marek.

En zo geschiedde. Er werd contact gelegd en niet veel later ontmoetten Jos en Jikke Hol-Marek - het baasje van Rosie - elkaar. Ze wisselden verhalen en foto's uit en ontdekten allerlei overeenkomsten. Maar het mooiste moment? Dat was toch wel de klik tussen Jos en Rosie zelf. "Ze hebben heerlijk zitten knuffelen",vertelde haar baasje lachend. Binnenkort gaan ze zelfs samen wandelen.

Illustratie rechts: Slimme AI-assistent Ron helpt je bij meer verbinding op Nijmegen-Oost.nl. Alleen voor ingelogde gebruikers!



AI-assistent Ron op nijmegen-oost.nl

Ron als digitale buurtverbinder

Mooi om te zien hoe AI, kunstmatige intelligentie, ook in onze wijk kan bijdragen aan échte verbinding. Ron – oftewel 'AI' – is al een tijdje onderdeel van ons online buurtplatform en helpt mensen met vragen, tips en ideeën. En dat is zeker niet kil en afstandelijk. Soms leidt dat dus tot een hartverwarmende ontmoeting, zelfs tussen mensen en honden, zoals bij Jos en Rosie.

Ook zelf eens kennismaken met digitale assistent Ron? Je vindt hem rechtsonder op **nijmegen-oost.nl**. Log even in en je kunt direct je vragen stellen. Of je nu iets wilt weten over activiteiten, initiatieven of gewoon een frisse blik zoekt: Ron staat 24/7 voor je klaar. Alert is Ron ook. Bij het beantwoorden van vragen maakt hij handig van de gelegenheid gebruik om je te attenderen dat je fan van de Wijkkrant kunt worden! En zo bij te dragen aan het bestaan van het online buurtplatform en de Wijkkrant. Bij Jos bleek de tip trouwens overbodig, hij is al fan.

Dag Ron! In de wijkkrant van maart 2025 las ik over Rosie, een geadopteerde hond uit Mexico. Mijn hond, a look a like, kwam uit voormalig Joegoslavie. Ik schrok van de gelijkenis. Mijn vraag / verzoek is of de redactie mij in contact kan brengen met het baasje. Ik zou Rosie graag willen zien. Mijn hond is helaas 2 jaar geleden overleden. Hoor graag van je.

Ron - je digitale assistent:
Wat bijzonder om te horen dat je eenzelfde soort hond had! Ik begrijp dat je graag in contact wilt komen met het baasje van Rosie. Ik zal namens jou een e-mail sturen naar de redactie om je vraag voor te leggen. Ik zorg ervoor dat ze jouw verzoek ontvangen. Wil je dat ik dit voor je doe?

Graag. Mijn profiel etc is bij jullie bekend.

Ron - je digitale assistent:
Ik heb je verzoek naar de redactie gestuurd, Jos. Ze zullen zo spoedig mogelijk contact met je opnemen om te zien wat ze kunnen doen om je te helpen Rosie en haar baasje te ontmoeten. Als ik verder nog ergens mee kan helpen, laat het me gerust weten!

Nee dit was het. Bedankt alvast.

Ron - je digitale assistent:
Graag gedaan, Jos! Fijn om te horen dat je tevreden bent. Als je ooit weer iets wilt weten of hulp nodig hebt, sta ik voor je klaar. Ik wil ook nog even het volgende delen: je kunt Fan worden van onze mooie wijk voor slechts € 10 per jaar en zo bijdragen aan het voortbestaan van ons buurtplatform en de wijkkrant. Wil je hier meer over weten? Natuurlijk ben je vrij om te kiezen of je dit wilt doen.

Ben ik al lid van.

Ron - je digitale assistent:
Geweldig dat je al Fan bent van onze mooie wijk, Jos! Dat waarderen we enorm.



Scottish Pimpernel is weer terug in Nijmegen!

Met een nieuwe en ruimere winkel.
Drie deuren links van onze oude locatie, aan de van Broeckhuysenstraat nr. 40 (via lunchcafé SPOT) en met een tweede (hoofd)ingang aan de Tweede Walstraat nr. 17 vindt je dit winterseizoen onze nieuwe winkel. Het is er groter, waardoor we naast een uitgebreider aanbod voor dames, veel meer ruimte krijgen voor zowel mannen- als kinderkleding, alsook voor accessoires als plaids, sjaals, mutsen, handschoenen, pantoffels etc. Vanzelfsprekend alles gemaakt van 100% natuurlijke materialen zoals jullie van ons gewend zijn.
De samenwerking met Hop&Go zetten we voort, want dat is de afgelopen jaren een succesvolle combinatie gebleken. Via hun sfeervolle lunchcafé 'SPOT' heb je zelfs een tweede mogelijkheid om onze winkel te betreden.

Kom onze uitgebreide collectie bekijken en passen!
Want juist nu zijn de grote voordelen van zuiver wol extra interessant; het houdt je heerlijk warm, het is ademend voor maximaal comfort én het heeft grote thermische eigenschappen. Wol wordt mooier en fijner door het dragen en het blijft zó lang goed dat het ongetwijfeld je meest favoriete kledingstuk zal worden. Wol is ook nog eens 100% biologisch afbreekbaar waardoor je bijdraagt aan een duurzame toekomst!
Scottish Pimpernel koopt haar collectie in bij kleine familiebedrijven die zélf hoge eisen stellen aan duurzaamheid. Zo kiezen we bewust, waar mogelijk, voor mulesing-free wol. Want voor ons is het vanzelfsprekend dat we bij alle inkopen letten op het welzijn van mens, dier en omgeving!

Heel veel variatie voor zowel mannen als vrouwen.
Een groot deel van de kabelvesten komt uit Ierland. We hebben prachtige, kleurrijke vesten met ingebreide patronen uit Schotland, een bijzondere collectie heerlijk zachte Possum-merino wol uit Nieuw Zeeland. Verder mag de kleurrijke alpaca collectie uit Peru natuurlijk niet ontbreken. Voor mannen en vrouwen hebben we al een wollen trui of vest vanaf € 89,-! En voor in huis vind je bij ons een bijzonder kleurrijk pallet aan wollen plaids, ook al vanaf € 89,-

Nieuwe verrassende merken.
Naast alle vertrouwde merken die jullie van ons gewend zijn, vindt je dit seizoen een aantal verrassende nieuwkomers.
Zoals het moderne Stapf uit Oostenrijk. Uniek vanwege de biologisch katoenen binnenzijde, waardoor wollen kleding ook draagbaar wordt voor mensen met een wolallergie. Ook nieuw binnen onze collectie is het merk Castle of Ireland. Voor diegene die houdt van wol maar liever een wat lichtere kwaliteit wil dragen, hebben we een heerlijke combinatie gevonden. 90% zachte merinowol gecombineerd met 10% cashmere en geproduceerd in Ierland. En dan Saol. Al hun truien en vesten kunnen met een gerust hart in de wasmachine. Ze zijn voorgekrompen en worden ook gewassen, gedroogd en gestoomd voordat ze de fabriek verlaten. Deze moderne aanpak van Saol is nu ook bij de Scottish Pimpernel verkrijgbaar.
We hopen je binnenkort te verwelkomen om je te helpen bij het vinden van jouw favoriete trui of vest!

Tweede Walstraat 17 / Van Broeckhuysenstraat 40 Nijmegen. Geopend: dinsdag t/m zaterdag: 10.00 - 17.00 uur

Inwoner van Oost



Al 80 jaar verknocht aan zijn huis

Dit verhaal gaat over een unieke woonsituatie. Jan van der Zant werd geboren in het jaar van de bevrijding, in het huis waar hij nu nog steeds woont aan de Koolemans Beynenstraat.

Tekst & fotografie: Kor Goutbeek

Zijn oudere broer ging trouwen in de jaren 70 en kocht een huis in Overasselt. Zijn vader overleed in 1982 en zijn moeder in 1986 - waardoor Jan alweer bijna veertig jaar alleen is in dit huis. “Ik mis mijn moeder nog elke dag”, zegt Jan. Hij heeft grote veranderingen in zijn huis meegemaakt. “We hadden een kolenkachel hier onder de schouw, waarmee alleen de huiskamer verwarmd werd. De slaapkamers waren in de winter niet verwarmd. De douche kwam pas in de jaren 60. Als kind werd ik door mijn moeder gewassen met een washandje in een zinken teil. In de jaren 50 waren er ook geen wasmachine, afwasmachine, televisie, dat moest allemaal nog komen. Radio was er wel. En we leefden hier met zijn vieren, waar ik nu het huis voor mezelf heb.”

Jan komt heel vriendelijk en voorkomend over, hij wil graag koffie voor mij maken, hoewel hij slecht ter been is. Hij heeft een gehoorapparaat en is een gretig verteller en die combinatie maakt het een uitdaging voor deze interviewer om er af en toe een vraag tussen te krijgen.

“Ik ben bang dat ik naar beneden sodemieter!”
Een steile trap leidt naar Jans bovenwoning en vanuit de eerste verdieping gaat een minder steile, maar wel geknikte trap naar de tweede verdieping. Daar zijn een douche, wasmachine en drie slaapkamers. “Ik slaap niet boven, hoewel daar een splinternieuw bed staat, maar ik lig hier op de bank. Omdat ik angst heb dat ik naar beneden sodemieter als ik in slaaptoestand ’s nachts beneden naar de wc moet. Of ik die trap vervelend vind? Ik ben altijd trappen gewend geweest, moet u weten. Vroeger liep ik in twee seconden omhoog, nu moet ik halverwege vaak pauzeren en heel rustig de trap af.

Ik werd wel gepushed om een andere woning te accepteren. Zo heb ik vijftien jaar geleden een woning aangenomen in Pegasus, dat appartementencomplex op het eind van de Hengstdalseweg, bij het beeld van Pegasus en het tankstation. Dat zijn 55+-woningen. Ik heb getekend, kennissen hebben daar geschilderd, maar al snel kwam de twijfel. Mijn buurman van hier zei: “Jan, wat ben je dom, nou zit je 1,5 kilometer verder van de stad, je zat hier dicht bij de bushalte.” En ja, toen wilde ik weer terug. Ik heb er maar twee of drie weken gewoond, ik had het gevoel dat ik gepushed was. Dat vind ik moeilijk, want ik ben al onzeker van mezelf.”

“U moet mij niet onder druk zetten”
“Ik heb tegen woonwaarts gezegd: ‘U moet mij niet onder druk zetten, ík beslis of ik hier wegga.’ Mijn geschiedenis zit helemaal vast aan dit huis. Maar ik vind het wel moeilijk om te weigeren. Want stel, ik weiger, heeft dat gevolgen? Want je mag ook niet te vaak weigeren. Dan voel ik mij opgelaten. Ik heb dan het gevoel dat ik klem zit, niet kan ademen. Ik wil niet in Dukenburg wonen, niet in Neerbosch, niet in Hatert en zo zijn er nog wel een paar wijken. Ik wil gewoon hier, in Oost wonen. Ik hoef ook geen nieuwe ketel, geen betere voorzieningen in huis, dat komt wel voor de volgende bewoner. Ik kon ook centrale verwarming krijgen, dat wilde ik niet, dat gebreek overal in mijn huis om de radiatoren aan te leggen. Laat mij maar rustig, anders heb ik zo weer een hartinfarct.
Ja, ik heb een hartinfarct gehad, ik heb diabetes, ik ben slechthorend en heb nog allerlei andere kwalen.” *(KG: Zie de indrukwekkende medicijnenverzameling voor hem op tafel.)*

“Ik ben niet van staal, ook niet van steen”
De afgelopen week ben ik hard gevallen en heb daarbij mijn neus gebroken. Dat gebeurde op de stoep van de Fransestraat. Die neus is weer aardig rechtgezet, met heel veel pijn. En gisteren ben ik voor de tweede keer gevallen, vlakbij mijn huis, met de ambulance vervoerd voor onderzoek in het CWZ. Nee, ik ben niet van staal en ook niet van steen. Door die gebroken neus word ik angstiger en onzeker. Mijn evenwicht is ook verslechterd. Ik ben blij dat ik nu een stok heb voor de steun, Kor. Ik rij nog wel steeds auto, vooral binnen Nijmegen en dat gaat goed, maar ik moet weer gekeurd worden. Dat geeft spanning Ik wil nog wel tot mijn 85e, wel tot 90e blijven rijden als het mij gegeven is”, zegt Jan met overslaande stem. “Kijk, jij bent misschien wel drie keer verhuisd in je leven, maar ik weet dat niet, dat hele verhuisgedoe, dat ken ik niet, dat geeft mij stress!” Ik zie tranen in zijn ooghoeken opwellen; hij balt zijn vuisten, zijn stem trilt: “Ze moeten proberen in mijn schoenen te staan, niet in hun eigen!”



Vrijwilligerswerk
Jan doet verbazingwekkend veel vrijwilligerswerk: hij is bijvoorbeeld wijkambassadeur voor de PvdA, hij werkt voor de FNV, Music Meeting, Woodstock in Zyfflich, Gebroeders van Lymborchfestival, Orientalis, Open Monumentendag; hij was 37 jaar actief bij Orion en de KNVB als scout en rapporteur scheidsrechter en hij staat jaarlijks op de hoek Heyendaalseweg-Archipelstraat ‘s-morgens vroeg de wandelaars te begroeten. En de meeste van deze dingen doet hij nog steeds!





Martijn Janssen
erkend audicien

De Pollenbrink 5
6681 JA Bemmel
T 0481-769 037
E janssenhoorzorg@gmail.com

Janssen hoorzorg

www.janssenhoorzorg.nl

hoortoestellen gehoorbescherming communicatie

"Blijf niet lopen met uw oren, kom eens bij Janssen Hoorzorg Horen!"

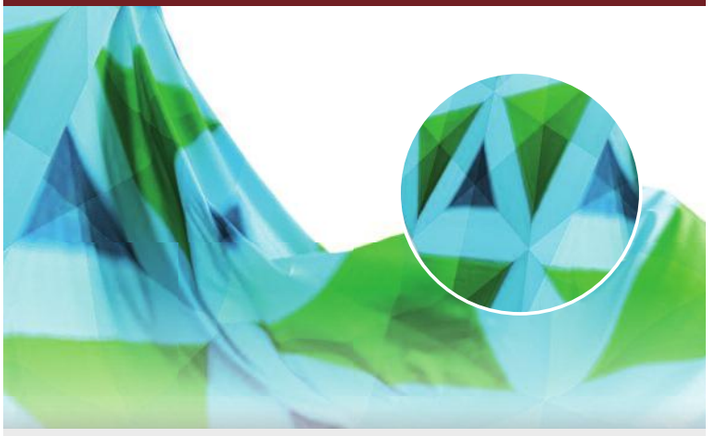
AFSPRAKEN	DATUM	TIJD
HOORTEST		
AANPASSING		
1e CONTROLE		
2e CONTROLE		
EINDCONTROLE		

AABOGREENTECH
Maatwerk voor duurzame energievraagstukken

Factorijweg 6
6541 DN Nijmegen



Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS NIJMEGEN

Groenestraat 2A Nijmegen
(hoek St. Annastraat)

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

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

Jouw oproep ook op deze pagina? Log in en plaats zelf gratis! Prikbordadvertenties
Nijmegen-Oost.nl
Dé plek waar je alles vindt in en over Nijmegen-Oost

Prikbord

(Port-)wijnproeverij bij jou thuis? Leerzaam maar vooral gezellig! Cave de Portugal, voorheen winkel Hengstdalseweg. 06-27005008

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

Zaalvoetbalclubje 40+ zoekt versterking. We spelen elke woensdagavond tussen 18 en 19 uur in Bottendaal. Bel Jobke voor een proefpotje: 06 28415467.

Originele **inklapbare beukenhouten cruisedeskstoelen** per set van 2 te koop, €40. 06 18057287

Gratis aangeboden: gloednieuw waterkussen, merk: Lanaform Aqua Pillow. Gekocht bij Gezondheidswinkel CZ. Niet gebruikt. Telefoon: 06-12414951

Gezocht: E-bike met lage instap en laag frame. Ik ben 1,55m 'lang'. Mijn *Kalkhoff* is na 4,5 jaar helaas gestolen. Door Long-Covid beperkte energie, zo'n fiets brengt mij weer naar huis.
Monique 06 41310921

Te koop: 2 partytenten. 2x2 en 3x4,5. Blauw dak, geen zijwanden. Een keer gebruikt. 80 euro. Mail: gruitrooi7475@hotmail.com

---

pgb-ers gezocht voor verjonging van mijn team. Ik, actieve zestiger, zoek freelancers in verband met verjonging PGB-Team. Leeftijd 35-55 jaar, in bezit van eigen auto. Werk is op geplande en ongeplande momenten.
uitbreidingpgbteam@outlook.com

Voor onze zoon (7) zijn wij op zoek naar een **lieve en betrouwbare oppas (ervaren)**. 2 à 3 middagen per week.- Auto nodig (halen/brengen). Hulp bij boodschappen en avondeten
Telefoon: 0621560598

Woningruil gezocht - Altrade (koopwoning). Wij wonen in een fijn huis met prachtige tuin, maar missen slaapkamers voor onze gezinsuitbreiding. We zouden graag in gesprek gaan met mensen in Oost die misschien in een (te) groot huis wonen en juist wat kleiner of praktischer willen wonen. Interesse in een constructief gesprek? Neem gerust contact op! Thomas & Charlotte 0640882475

Schoenmakerij Tweehuysen gaat stoppen. Na 94 jaar familiebedrijf gaat Schoenmakerij Tweehuysen aan het eind van dit jaar sluiten. Je kunt ze kennen van de jarenlang lopende advertenties in de Wijkkrant. "Wij danken alle klanten voor het in ons gestelde vertrouwen."

Kan ik jou tegen betaling **helpen met het huishouden en activiteiten?** Ik help graag senioren, mensen met een beperking en kinderen (vanaf 6 jaar). Beschikbaar: vr, za, zo 3-6 u p/wk. Info? bel/app/mail. Telefoon: Bel of app: 0643662508, mail: yannanolleadria@icloud.com

---

Gratis uw boeken ophalen in Nijmegen! Bij minimaal 4 dozen. Boeken zijn mijn passie en daarom bied ik aan om gratis uw boeken op te halen bij u thuis. Sommige bewaar ik en de rest doneer ik aan Books4life. Afspreken? Aub mailen naar Cesarboeken@gmail.com

---

Alle uitgaven van **Numaga vanaf 1954 t/m 2024** zijn gratis af te halen. Begin niet helemaal compleet. Alles meenemen!! 0642324204

Zondag 19 oktober **Waldboeren Oogstmarkt bij Hotel Erica**. Maak kennis met lokale natuur inclusieve boeren en verwerkers. Bekijk, proef en koop duurzame producten. Met rondleiding en info over bio-char. Muziek. Hotel Erica, 13-17uur. Waldboeren.nl

---

Gratis zo'n 20 **tuintegels van 30x30 af te halen** in de wijk Galgenveld. De rest is al weg. Contact via Mieke_911@hotmail.com.

Afhalen 2 rollen originele meubelstof. Een stoeltje, bank, krukje bekleden of een tas maken.- rol stevige donker rood-oranje velours ong. 5 a 6 meter- rol stevige gobelin-achtige stof ong. 3 meter, 15,- per stuk of samen 35,-euro. Bel gerust! Telefoon: 06-37563362

Te koop voor 75 euro: mooie **gloednieuwe booglamp met marmeren voet**. Pas gekocht (98,99 Euro), maar de boog is te kort voor waarvoor nodig. 0641028387

Mooi, **gemeubileerd huis te huur** van 24 dec tot en met 23 maart 2025 Prijs 1800 Incl. Ons huis ligt in Groenewoud. Drie slaapkamers, twee badkamers, een werkkamer, voor- en achtertuin en fietsberging. Telefoon: 0640763242

Ik ben dringend op zoek naar een **zelfstandige en betaalbare woonruimte**. Het liefst in Nijmegen-Oost of omgeving. Stuur me ajb een berichtje of bel me als je iets weet. Telefoon: 0648608036

Gratis ophalen in Nijmegen-Oost: **Dunlop Concept 3600-hometrainer**. Wat ouder model, maakt soms tikkend geluid, maar voldoet verder prima. Telefoon: 06-40096099

2-persoonsbed 140x200cm, inclusief lattenboden, matras en badstof molton. Alles in uitstekende staat €50,-. 06 18057287

Heb je enige ervaring met volleybal en wil je weer actief worden? Zo ja, kom dan eens kijken en eventueel meespelen op donderdags van 20.00 tot 21.30h in de zaal van de basisschool Klein Heijendaal. Telefoon: 0648906071

Gemengd (m/v) basketbalclubje zoekt nieuwe spelers. Leeftijd 20-65 jr. Dinsdagavond 20.30 u sporthal Bottendaal. Een heel jaar sporten voor 114 euro. Je hoeft niet lang of heel goed te zijn.
Telefoon: 0652802189

Hoi! Minke (17) ik zoek **oppasadresjes in de buurt**. Ik heb net de havo afgerond, en ik heb nu een tussenjaar. 3 jaar oppaservaring, van veel verschillende leeftijden. Interesse? App naar 06-23876488

Te koop. **Puzzeltafel met 4 laden én puzzel van Escher**, 1000 stukjes, voor €45,-. 0640297765

Kunstenaar **Wil van Lamoen zoekt atelierruimte** in Nijmegen, liefst in Oost. Telefoon: 0642761386

Leesgroep Kunstgeschiedenis zoekt nieuwe deelnemers. Iedere 6 weken bespreken we een vooraf gelezen kunstboek aan de hand van vragen en stellingen. Nadere informatie: Nelleke, 06-33189335.

Heeft u (oud) handgemaakt borduurwerk (zonder lijst), tafelkleden, servetten, kussens, etc.? Wilt u dit doneren ? **Tesselschade Nijmegen** ontvangt het graag van u! y.rotink@gmail.com

---

Kinderzitje voor fiets, BOBIKE, in prima staat. Ruilen tegen fles wijn? Telefoon: 0683147853

Gezocht: voor locatie met groepsactiviteiten zoek ik * 2 grote pannen met dikke bodem voor het inmaken van jams e.d. * 2 liter koffiekan. Telefoon: 06-52626472

Mooie eiken secretaire in goede staat met veel opbergruimte. Afm. 94 cm breed x 47 cm diep x 104 cm hoog. Goed onderhouden. Incl. sleutel voor bovenstuk en lades. Op te halen in Nijmegen, evt bezorging in overleg. 0655746820

Jeugd/jongensboeken. Voor de liefhebber 4 boeken Frank van Wieringen over de zwarte panter (wilde westen), zijn uit einde jaren 1958. 8 Prismaboeken van W.E.Johns, Biggles, uit de jaren 1962. Telefoon: 024-3280039

Gevonden op het weggetje tussen Limospark en Dommer van Polder: **gele handgemaakte pop knuffel met mutsje**. Tel: 0619836971

Culturele website Ugenda **zoekt een redactiecoördinator**. Je stuurt de redactie aan en werkt samen met de eindredactie. Meer info www.ugenda.nl/home/advertorial/vacature-redactiecooerdinator

---

Ik ben **op zoek naar Engelstalige lp's** (langspleelplaten). Zowel grote of kleine partijen kom ik graag ophalen. Contact me via 0628401437 of muziekplaten@gmail.com

---

ik zoek iemand die mij **conversatieles Frans** wil geven. Betty Smits, 0617113324

Studentenband voor een studentenprijs! Bent u op zoek naar een gezellige coverband voor een (straat)feest, verrassing of andere gelegenheid, dan spelen wij met veel enthousiasme een verscheiden repertoire! Email: hypertension.nijmegen@gmail.com
Insta: Hypertension_nijmegen



Weekmarkt tot juli 2026 in Oost

Oostenaren blij, maar de marktverkopers balen van de verhuizing van de warenmarkt naar de Wedren in Nijmegen-Oost: 'Wel dertig procent minder klanten gehad', vertelden ze tegen de Gelderlander. Dat was in het begin van de gedwongen tijdelijke verhuizing, wellicht loopt het nu alweer wat beter. Het zorgde in ieder geval vooraf voor grote irritatie onder de marktondernemers: de maandenlange afwezigheid op Kelfkensbos. Tot 11 juli 2026 staan de kramen in Oost, vanwege werkzaamheden op het Kelfkensbos-plein. *Bron: de Gelderlander*



Straatbeeld in Oost



De achterkant van de Maria Geboortekerk, gezien vanuit de Poeyenstraat.



Illustratie:
Rens van Vliet

Jouw zakelijke aanbod ook hier? Voor €12,50 incl. btw
Prikbordadvertenties
Nijmegen-Oost.nl
Met 'n paar klikken en iDeal ben je klaar!

Zakelijke advertenties

Websitebouw. Bent u uw eigen bedrijf gestart of wilt u meer met uw hobby doen en heeft u nog geen website? Neem de stap naar professionalisering en laten we eens vrijblijvend uw wensen doornemen. marcvankempenfotografie.nl Uw website wordt zo gebouwd dat klanten u snel gaan vinden.

Interieurverzorgster gevraagd. Na het overlijden van mijn partner merk ik , dat ik graag ondersteuning krijg om het huis in grote lijnen bij te houden. Waarschijnlijk is 1 middag in 2-3 weken voldoende . Ik woon in Nijmegen-Oost. Telefoon: 06-15867380 / 024-3228494

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

---

Kleinschalige workshop linosnede in eigen atelier in Berg en Dal. Maak een linosnede in twee lagen en leer iets over grafiek. Vrij: 31 okt, 7, 14 en 21 nov. van 9.15 - 12.30u. Max 4 pers. 110,- incl. materiaal en koffie/ thee, Zie: www.jeanetkingma.com more, workshop. Telefoon: 0650246842

De Grote Nostalgieshow: samen herinneringen ophalen door oude tv fragmenten. Van Pipo tot songfestival. Geschikt voor privéfeesten, buurthuizen of verzorgingstehuizen. Kijk op www. muziquest.nl of bel Simone 06-15500129

Schrijvers! Kom schrijven! Verhalen, een essay, gedichten. Ontwikkel je schrijfstijl, geef je tekst meer karakter. Maak deel uit van een vaste schrijversgroep of volg een intensieve cursus. Schrijfschoolnijmegen.nl

---

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

Te huur: moderne Fysioruimte, Gym & Lesruimte in Nijmegen. Volledig ingericht, met wachtruimte & receptie. Info & foto's: marktplaats.nl/m2310135737

Erven en nalaten. Sparren over je (levens-)testament, hulp nodig bij de afwikkeling van een erfenis (regelwerk, erfbelasting, begeleiden familieproces etc)? Bij jou of mij aan de keukentafel! annet@bojang.nl / 0622795122

Kamala by Kelly – Qigong & Yinyoga. Zachte bewegingen voor ontspanning, energie en lichaamsbewustzijn. Ervaar rust in je hoofd, beweeg met plezier en verbind met anderen. Ontdek wat het jou brengt! www.kamalabykelly.nl

---

Therapeutische coaching (1-op-1), supervisie of relatiecoaching. Bij De Oorsprong begeleid ik volwassenen en professionals die vastlopen door stress, burn-out, levensvragen, relationele uitdagingen. Samen onderzoeken we wat jou uit balans brengt en wat er nodig is. Website: deoorsprongcoachingensupervisie.nl Telefoon: 0643010105

MijnEigenBoekje.nl
Maak een gepersonaliseerd boekje bij MijnEigenBoekje.nl.Met behulp van AI wordt het boekje speciaal voor jou helemaal op maat gemaakt. Bekijk de voorbeelden op mijneigenboekje.nl/examples

---

Parkeerplaats in garage Estel
Per 1 oktober heb ik een parkeerplaats te huur in Estel Residence. Plek is op min twee, ruim en geschikt stallen van uw (tweede) auto, oldtimer of motor. Huur €100,- per maand. Telefoon: 0613231507

Te Huur of Koop, grote garagebox in Nijmegen-Oost.
Bij de Gelderselaan hebben we op een binnenplaats met garageboxen een ruimte vrij. Grote garagebox van >22m2 met stroom. Vanaf de Gelderselaan te bereiken en ideaal voor extra opslag. Bel 06-51263194

Expositie Fotoclub Flash88 in Ark van Oost



Leden van Fotoclub Flash88 exposeren in Wijkcentrum 'Ark van Oost' van 7 november tot 5 december 2025. Cipresstraat 154, 6523 HR Nijmegen. Er zijn in totaal 66 foto's, verdeeld over 2 series.
Serie 1 omvat een expositie van 26 foto's van Flash88 met 'vrij werk' ter gelegenheid van het 25-jarig jubileum van de club. De foto's variëren van macro tot landschap, van portret tot architectuur, van documentair tot abstract.
Serie 2 bestaat uit 40 zwart-wit foto's van de vele (doorgaans weinig bekende) 'gasjes en hofjes' in Nijmegen.
Mocht je na het zien van de foto's meer willen weten over Flash88, een clubavond willen bijwonen of interesse hebben om lid te worden, laat het weten via: fotoclubflash88@gmail.com.

Tuk Melissen *column*



Zonde

De kinderen van vrienden en familie hebben afgelopen maanden massaal het nest verlaten en zijn één voor één hun toekomst ingevlogen. Ze zien het helemaal voor zich. Ook al hebben ze geen idee wat ze willen worden, toch weten ze precies wat ze willen: van betekenis zijn, rijk worden, uitblinken, dat soort dingen. De onbesuisde ambitie is jaloersmakend leuk, vooral omdat hun toekomst nog groot en elastisch is.

Tegelijkertijd is die focus op succes ook verontrustend. Twee weken geleden kwam de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving met de waarschuwing dat Nederlanders steeds meer onder mentale druk komen te staan omdat "prestatiedruk, versnelling en individualisme zijn doorgeschoten en het welzijn van jong en oud ernstig bedreigen." Steeds meer mensen worstelen met prestatiedruk op school, werk en vrije tijd. We moeten beter en sneller presteren en ons eigen geluk moeten we ook nog zelf regelen. De RVS roept op om op de rem te trappen en samen te werken aan een meer ontspannen samenleving.

Ik roep met ze mee, want zolang uitsloverij is gericht op succes of geldelijk gewin ligt vooral frustratie op de loer. En met degenen die toevallig veel geluk hebben loopt het nog slechter af. Die gaan geloven dat ze hun succes aan zichzelf te danken hebben en vallen ten prooi aan zelfingenomenheid, ijdeltuiterij, pronkzucht, praalziekte en beuzelarij.

Twaalfhonderd jaar geleden waarschuwde Paus Gregorius de Grote hier al voor door Zeven Hoofdzonden af te kondigen: hoogmoed, hebzucht, lust, afgunst, gulzigheid, woede en luiheid. Van al deze zonden spreekt alleen de laatste me aan. Bovendien is het de enige zonde die ook iets nuttigs in zich heeft. Luiheid is de motor achter de menselijke vooruitgang, want hoe komen we anders aan karrenwiel, stoomtrein en elektrische fiets? Ik heb ook het sterke vermoeden dat er oorspronkelijk slechts zes hoofdzonden waren en dat 'luiheid' er achteraf is bijgevoegd door lobbywerk van landeigenaren, slavendrijvers en fabrieksdirecteuren aan de cognactafels van meneer pastoor en monseigneur kardinaal.

In het landsbelang roep ik dan ook iedereen op om alle grote aspiraties in de knop te breken. Laten we iedereen op het hart drukken dat we alleen nog maar doen waar we blij van worden. Eeuwige roem is toch maar van korte duur en rijkdom brengt slechts foute vrienden. In het gunstigste geval word je een straatnaam die niemand meer iets zegt. Ik kan het weten, want ik heb inmiddels al een veelbelovende toekomst achter de rug.

Inwoner van Oost

Geluk en hoop

Met blote voeten gevlucht uit oorlog naar hartverwarmend Nederland

Te midden van duizenden vreemdelingen vond ik een stukje van mijn vaderland terug

Journalist en vertaler Sonia Azatyar is in 2022 naar Nederland gevlucht vanuit Afghanistan. Zij woont nu in Nijmegen-Oost en schrijft onder andere gedichten en verhalen. In dit verhaal beschrijft zij haar eerste deelname aan de Vierdaagse.

Drie jaar geleden vertrok ik met trillende voeten en een hart vol angst, weg uit een land waar meisjes nog hun vrijheid kwijt zijn, waar elke stap onder de blik van angst plaatsvindt, waar het stilzwijgen het gevolg is van bloed en granaatexplosies. Nu, in het kleurrijke Nijmegen, liep ik mee met een zee aan vermoeide voeten en hoopvolle harten.

Tussen meer dan 45.000 mensen die zonder oordeel, zonder grenzen, alleen met een glimlach en een open hart bij je wandelen, krijgt elke stap een nieuwe betekenis. Niet huidskleur, niet religie, niet nationaliteit, enkel menselijkheid. Samen dragen we iets wat in deze wereld steeds meer vervaagt: het geloof in de mens.

Elke stap voelde als een pelgrimstocht: van een verwond verleden naar een toekomst vol hoop.
Ik, een vrouw uit Afghanistan liep, samen met 55 anderen van de UAFgroep, in vier dagen meer dan 160 kilometer. Maar het was meer dan afstand overwinnen; het was een reis naar binnen. Langs herinneringen die zwaarder wogen dan de weg zelf. Bij elke voetstap voelde ik een oude wond helen en een sprankje hoop in mijn hart ontkiemen.

Samen haalden we ruim € 25.000 op voor gevluchte leerlingen die net hun pad van studie en nieuw begin zijn begonnen. Hun ogen staan vol vragen, hun harten vol verwachting zij herinneren mij aan mezelf drie jaar geleden. Wat een zegen is het dat ik nu een brug mag zijn voor anderen: een brug van ervaring, liefde en hoop.

Maar pijn dieper dan vermoeide voeten woedde in mijn ziel een pijn die geen enkel paar schoenen kan verlichten:
De pijn van mijn zusters in Kabul, wier vrijheid elke stap verzwaart;
De pijn van het gemis van familie, als anderen elkaar omhelzen en worden toegejuicht.
Ik verlangde naar de omhelzing van mijn moeder, de stem van mijn vader, het lachende gezicht van mijn broers en zussen, en mijn jeugdvriend die zou roepen: “Ik ben zo trots op jou.”

Toch, ondanks het gemis, zag ik in de gezichten van de mensen, in de blik van een kind dat mij water, eten of een bloem aanbood met zijn tere handjes, iets goddelijks. Ik voelde een zachte gloed uit hun glimlach. Alsof de hemel even neerdaalde en fluisterde: “Je bent niet verloren, je hebt je weg gevonden, je leeft nog steeds niet alleen in lichaam, maar met hoop, liefde en moed.”

In deze vier dagen zag ik het. In de glimlachen, in warme blikken, in elke bemoedigende stem die zei: “Je kunt het!” Jij kunt het.
Vrienden liepen naast me, lachten met mij, huilden met mij, en tilden mijn heimwee van mijn schouders. Ze werden mijn nieuwe familie. Met bloemen en hartelijke berichten voelden hun woorden als een troostende omhelzing. Ze lieten me begrijpen dat er nog pure menselijkheid bestaat in deze wereld.
En al die warmte deed me beseffen hoe gelukkig ik mag zijn.

Aan het eind van deze tocht leerde ik dat mens zijn soms niets anders is dan: Samen lopen, samen pijn dragen, en een wereld creëren waarin zelfs als je je land verliest, je een thuis terugvindt in de harten van anderen.

Moge er een dag komen waarop de meisjes van Afghanistan vrij kunnen lopen door de straten van hun steden; dat geen mens ooit meer hoeft te vluchten om te overleven; en dat geen hart ooit leeg blijft van liefde en betekenis."

Tekst: Sonia Azatyar
Foto: Fien Kraanen



de 30e INFORMATIE AVOND (gratis)

isoleren, ventileren & energie besparen

in oude woningen

maandag 20 oktober 20:00 - 22:15 uur
aanmelden via mail naar kantoor@veerdonkbouw.nl

Jan van de Veerdonk
samen met
Bottendaal Groen!
en Energieloket
Gemeente Nijmegen

Thema: Isoleren en ventileren in oude huizen

- Demonstratie van een decentrale ventilatie-unit
- Voor elke beurs 3 tips
- Hoe meet je wat er nodig is?
- Hoe pak je het isolatiewerk aan, met welke materialen zonder dat er vochtproblemen in de constructie ontstaan?
- Hoe ventileer je de woning in de winter zonder dat het dan binnen ook weer koud wordt?
- Nachtventilatie in de zomer

THIEME LOODS

Thiemeloods
Foyer open: 19:30
Leemptstraat 34
Nijmegen (bovenzaal is rolstoeltoegankelijk)
www.veerdonkbouw.nl/isoleren-en-energie-besparen

Tips van Jan

- Isoleer de begane grondvloer en voorzie die van vloerverwarming
- Tochtportaal in de gang zorgt voor een warmere gang
- Meet met warmtebeeldcamera en maak alle kieren dicht
  Tocht is kou-brenger nummer 1!
- Centraal of decentraal ventileren geeft een goed binnenklimaat
- Zonneschermen, screens of luiken houden de zomerwarmte buiten
- Een dakraam of dakdoorvoer verbetert de nachtventilatie
- Temperatuur in huis 1 graad omlaag: scheelt 7,5% gasverbuik
- Draag dikke truien: 80% van de bevolking vindt 19,5 graad binnen oké
- Dikke gordijnen geven 40% minder kouval bij het glas
- Raamluiken geven 60% minder kouval en weren de warmte in de zomer
- Achterzetkozijnen aan de binnenzijde isoleren monumentale ramen
- In een raam wat altijd open staat is isolatieglas geen noodzaak
- Vensterbanken over de radiatoren verminderen de warmteafgifte
- Zet de c.v. watertemperatuur op 55-60 graden (lage temp.-check)
- Radiatoren moeten rondom 10cm vrij hangen om goed te functioneren
- Radiator-ombouwen weg en gebruik radiatorventilatoren (Boosters)
- Isoleer de c.v. leidingen in koude (onverwarmde) ruimtes en dus niet alleen in de kelder
- Een ventilator i.p.v. een open raam om de badkamer te ventileren
- Vervang tochtstrips: hoor het zachte rubber als je het raam sluit
- Gebruik raamsluiters die het raam in de tochtstrips dwingen
- Q-lon profielen zijn makkelijk plakbare tochtstrips op lastige plaatsen
- Gebruik juiste folies en Houtflex (bufferende materialen) bij het isoleren
- Elektrisch verwarmde vloerkleden zijn comfortabel op koude keuken- en woonkamervloeren
- Check op internet: PVT panelen, Vochtvariabele folie, Pavatex houtflex en Fineo Glas
- Wonen is een werkwoord: actief wonen verbetert het binnenklimaat en zorgt voor energiebesparing

Zijn er vragen of opmerkingen, mail ze naar kantoor@veerdonkbouw.nl
Natuurlijk mag je deze flyer doorsturen naar geïnteresseerden.

Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom

Wij dragen u op handen

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

Zó wordt een uitvaart persoonlijk en bijzonder.



Groesbeekseweg 424 Nijmegen
Kijk voor informatie op: www.kk.nl of bel 024 - 323 4444



Afl. 29: *de berkt*

Als je er goed op let, vallen ze op: huisnamen. Meer dan 5000 stuks sierden tot nu toe de gevels van huizen in de gemeente Nijmegen.

Anton de Wildt inventariseert sinds begin 2000 al die namen. In alle soorten en maten: van villa's tot kraakpanden. Ook van allang verdwenen huizen. Waarom juist een Nijmeegse versie van een rubriek over huisnamen de naam WAALGELEGEN draagt? Dat laat zich eenvoudig raden. Maar vele huisnamen zijn wel echte raadsels. In de Wijkkrant bespreekt Anton namen uit Nijmegen-Oost, het verspreidingsgebied van deze krant.

Vijf jaar geleden werd ik getipt: 'Een huis bijna aan het einde van de Berg en Dalseweg, nummer 400, heeft een naam. Heb je die al? De berkt!'. Nee, kende ik niet. Ik googlede. En toen leek het erop dat de naam een Zuid-Nederlandse achtergrond had. Ik kwam op internet terecht bij plaatsen als Bernheze, Veldhoven en Baarlo. Maar tsjonge jonge... wat kan een mens zich vergissen.

We moeten het veel dichter bij huis zoeken. Erg dicht bij huis zelfs. Luister maar eens naar Marian Theloesen. Bewoonster van Nijmegen sinds haar 18e. En van dit huis sinds 1980. Al bijna een halve eeuw. Marian: 'Ik heb de naam een paar jaar geleden verzonnen. Hij verwijst naar personen en situaties in mijn leven. Naar rouw en liefde. Niet alleen de hele naam, maar ook sommige letters.' En dan somt ze er vier op.

Marian Theloesen voor 'de berkt' met het boek 'Liefde, al te liefde, karateoverdenkingen.



De eerste is deze: 'Ik heb bijna mijn hele jeugd in Gendt gewoond. De langste tijd aan de Berkhof. Aan die tijd bewaar ik mooie herinneringen. Dat verklaart 'BERK' in de naam. Ik heb in Gendt nog steeds connecties. Bijvoorbeeld bij de lokale EHBO. Daar ben ik al vijftig jaar actief.'

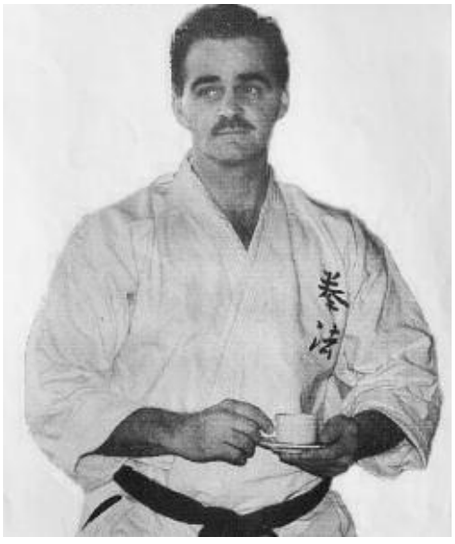


Foto boven: Theo Theloesen, circa 1985, foto door Marian Theloesen.

De tweede is deze: 'Op mijn 18e kwam ik in Nijmegen wonen. Vrijwel altijd aan de Berg en Dalseweg. Sinds begin jaren tachtig in dit huis. Heb een diepe band met deze straat. Mijn man, Theo Theloesen, woonde er twee jaar eerder.' Theo was leraar wis- en natuurkunde, had een gym-akte en runde een eigen karateschool. Hij bekleedde allerlei functies binnen de Nederlandse karatebond. Zijn specialisatie was eerst kempo, later de goju-stijl. 'Veel mensen kenden hem. In 2010 kreeg hij longkanker. Hij overleed in augustus 2012. Nog maar 65 jaar. De laatste letter van de naam, de 'T', is een eerbetoon aan Theo. Hij was nog bezig met een boekje, maar dat heeft hij net niet mogen afronden. Dat heb ik dit jaar voor hem gedaan. Het is getiteld Liefde, al te liefde, karateoverdenkingen.' De passie van Theo leeft nu voort in het werk van zoon Gérard, die de karateschool overnam, zie www.sefi.nl.

De derde achtergrond: 'Via via kwam ik na het overlijden van Theo in contact met Paul van Berlo. Hij maakte muziek en startte een band. Ik bedacht de naam van zijn band: BIRCHWOOD, berkenbos. Een van de nummers die hij vertolkt, gaat over onze eerste ontmoeting.'

Ten slotte is er nog de sierlijk vorm gegeven letter 'R' in de naam. Die verwijst naar een andere te vroeg overleden dierbare uit Marians omgeving. 'Deze persoon is een tijd ook een deel van mijn leven geweest.'

Genoeg redenen voor Marian om haar huis - met niet toevallig een berkenhouten vogelhuisje in de tuin - die naam te geven. De vorm van de naam van een huis in Beek diende als voorbeeld voor de vorm van 'de berkt'. Wie daar rondkijkt, zal dat kunnen bevestigen. Conclusie: de naam 'de berkt' heeft geen Zuid-Nederlandse verleden. Niks Bernhoven, Veldhoven of Baarlo. De bedenkster van de naam is trouwens vele malen zuidelijker geboren: helemaal Down Under. Marian: ''Een souvenir uit Australië' noemde mijn vader mij toen mijn ouders na een paar jaar buitenland met mij als baby terugkeerden in Gendt.'

Zo ongeveer moet de vork in de steel zitten. Klopt er iets niet of heb je een aanvulling, mail naar: adewildt@hetnet.nl



Sprookje uit Oost

De boomhut van Annaliza

Een Berg en Dals geheim: de brand van de kabouterboom



Tekst + illustratie:
Betsie Vermeulen
Marc van Kempen Fotografie

In het Berg en Dalse bos gebeurt vanavond iets spannends. Er wonen allerlei dieren en een aparte, vriendelijke mevrouw. Zij heet Annaliza en woont in een hoge boomhut. Als je bij haar op bezoekt bent, heb je een prachtig uitzicht over het hele bos. .

Het is een mooie avond als Annaliza haar boomhut schoon maakt. Met stoffer en blik veegt ze alle broodkruimels en zand van de grond. Langzaam loopt ze de ladder af en veegt ook die schoon. Zo kan ze de rommel in één keer in de grote houten bak droppen. Dit klusje doet ze het liefste 's avonds wanneer het schemert en er bijna geen mensen in het bos zijn. Ondertussen is het beneden een drukte van jewelste. Aap springt heen en weer en roept 'oe-oe-oe' om Annaliza's aandacht te trekken. Olifant trompettert zo hard dat de bladeren trillen. Mier Miep staat rechtop op Olifants rug terwijl tussen zijn poten een paar eekhoorntjes zitten te keuvelen en wat te eten. 'Heb jij alles al op', vraagt de een. 'Bijna' antwoordt de ander, terwijl zijn wangetjes steeds boller worden. 'Zo weet ik zeker dat ik de komende dagen niet hoef te verhongeren. Stel je voor dat onze voorraad er straks niet meer is!' 'Je hebt gelijk' fluistert de ene weer.

Een vreemde geur

'Annaliza' trompettert Olifant. 'Hoor je me?' Annaliza schrikt zich te pletter en valt bijna van de ladder. 'Mijn hemel, Olifant, kan dat ook wat zachter?! Wat ben jij nog laat hier!' 'Ja, dat klopt' antwoordt Olifant. 'Ik had al lang bij mijn kudde op de open plek in het bos moeten staan om samen naar dromenland te vertrekken, maar ik wilde even vragen of jij weet wat die rare geur is die ik ruik.' Annaliza steekt haar neus de lucht in en haalt diep adem. 'Oohhh, ik ruik een brandlucht Olifant. Dat kan van alles zijn. Van de boeren die aan de rand van het bos misschien iets verbrand hebben of van Kabouter Roodwang. Die bakt 's avonds wel eens pannenkoeken, weet je nog?' Olifant is nog niet helemaal gerustgesteld. 'Dankjewel Annaliza, ik ga toch maar even op onderzoek uit. Misschien overdrijf ik wel maar ik neem het zekere voor het onzekere.' 'Hartstikke fijn Olifant' zegt Annaliza glimlachend. Ze klopt haar stoffer en blik schoon boven de houten stofkist en denkt 'Zo, mijn paleisje is weer netjes.'

Op weg naar de brand

En zo gebeurt het dat Olifant nog een late bosronde doet en werkelijk het meest erge drama van zijn olifantenbestaan meemaakt. Hij steekt zijn slurf omhoog om te weten te komen waar de geur vandaan komt. Eerst drentelt hij nog wat en ontmoet hij andere dieren, zoals Giraf die voor het slapen gaan een laatste drankje uit het glinsterende vlindermeertje drinkt. De vlindertjes slapen trouwens al lang.
En dan gaat Olifant verder richting brand. Op zijn rug heeft de hele familie van Mier Miep zich genesteld. Ook de eekhoorntjes zijn erop gekropen en hebben in Olifants dikke huid een plooi gevonden waar ze met hun ronde buikjes lekker in weg kunnen zakken.
De brandlucht die Olifant ruikt wordt steeds sterker. Hij loopt sneller en sneller. Daardoor ziet hij sommige bomen of struiken te laat en worden ze vermorzeld onder zijn grote poten.
En dan, plotseling… wordt het lichter. Olifant hoort geluiden van allerlei stemmen. Het lijkt wel een heel klein volk.

Wacht Olifant', roepen de eekhoorntjes. Als wij nou eens eerst gaan kijken wat er aan de hand is? Wij kunnen vanuit de bomen gaan loeren. Wij zwaaien dan wel naar jou of het veilig is om te komen. Zo gezegd, zo gedaan. Voorzichtig springen de eekhoorntjes van boomtop naar boomtop. Maar al snel krijgen ze het wel heel warm en zitten ze midden in een oorverdovend lawaai. 'Help, help' horen ze. 'Schiet nou toch eens op met je emmertje!' 'Als je het lantaarntje nou iets lager houdt kan ik het water er beter in scheppen!' 'Kom jongens, allemaal een zo lang mogelijke rij maken. Niet te ver van elkaar. En doorrrrrrrrrrgeven die handel!' roept een ander.

De kabouterboom in brand

Een van de eekhoorntjes wenkt direct Olifant die het gebeuren eerst eens goed bekijkt. 'Mijn hemel, wat een toestand', denkt hij. Hij ziet heel veel mannetjes, met kleertjes van allerlei kleuren; rood, geel, bruin, blauw en felgroen. Sommigen hebben flapschoenen aan en een alpinopet op, anderen lijken zo uit hun bed gesprongen te zijn, want ze hebben een soort slaapmuts op en staan op hun blote voeten. Wanneer Olifant zijn hoofd naar rechts draait valt zijn bek helemaal open! Daar staat een boom, wel de hoogste en dikste van het bos en die staat in brand! Grote oranje vlammen vliegen uit de top. Onder de boom ziet hij ook al van die mannetjes, druk aan het werk. Ze halen meubeltjes, lampjes, gordijntjes en potjes en pannetjes uit de boom en zetten ze allemaal in het mos. Net iets voorbij het watertje.

Olifant bedenkt zich niet langer… Plons! Voordat hij het zelf in de gaten heeft, springt hij het water in. Kopje onder, hij neemt een grote teug, komt overeind en spuit met zijn slurf richting de brandende boom. Het gebabbel van de mannetjes verdwijnt en er klinkt alleen een hard **'sssssss'**. En weer laaien de vlammen op. En weer is daar het **'sssssss'**. En nog een keer en nog een keer. Telkens als Olifant weer spuit, klappen de kabouters enthousiast in hun handjes en roepen ze **'Hoeraaaaaa, bravooooooo!'**

Na vele keren spuiten worden de vlammen kleiner en lijkt het te lukken om de brand te blussen. Als er geen enkel oranje vlammetje meer te zien is juichen de mannetjes nog harder en maken een vreugdedansje rondom de boom.

De kabouters vertellen hun geheim

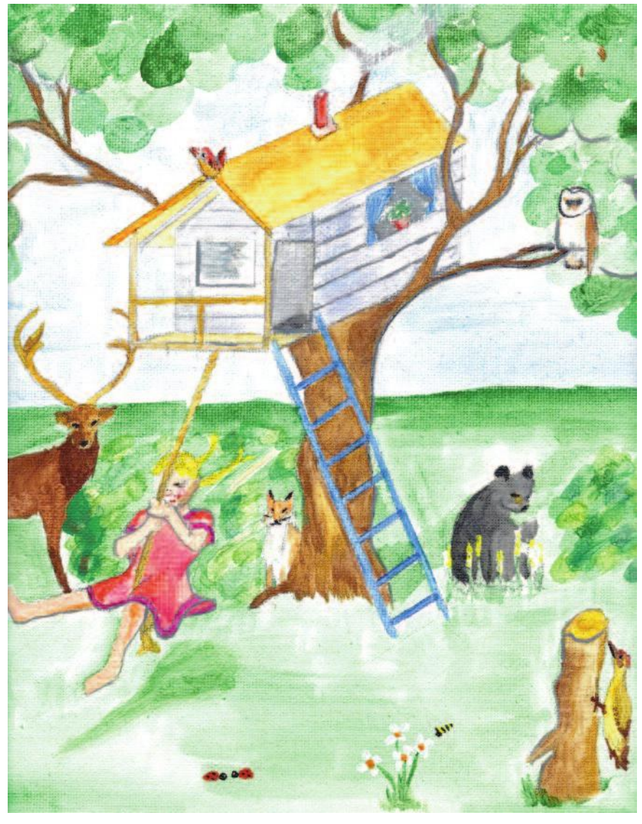
Als Olifant even op adem komt, vraagt hij: 'Wie zijn jullie eigenlijk?' Een kabouter met een opvallend rode neus kijkt omhoog en glimlacht. 'Wij? Wij zijn de kabouters van het bos. Dit is onze kabouterboom. Wij wonen al jaren in deze boom. Kabouter Roodwang was een taart aan het bakken en toen ging er iets mis. Ineens sloeg de vlam in de pan en vloog de boom in brand. Gelukkig is het nu voorbij ook al is het nu nog wel een bende. Slapen kunnen we er nog wel met de raampjes open, maar koken gaat voorlopig niet lukken. Eerst moeten we de keuken goed schoonmaken.'

Een andere kabouter vraagt 'Ohh.. en hoe doen we dat morgen dan met het herfstfeest?' De hele ploeg kabouters piekert zich suf, want niet iedereen heeft een boomkeuken. Tot Kabouter Kromteen een idee heeft: 'Zeg vriend Roodwang wat vind je ervan als je in mijn keuken de boel voor morgen verder klaar gaat maken?' Kabouter Roodwang springt een gat in de lucht van blijdschap, net als de andere kabouters. Ze halen vanuit hun thuisboom melk, meel, olie, paddenstoelen en tomaatjes. Zo kan Kabouter Roodwang toch met de voorbereidingen van het herfstfeest beginnen. Ze spreken af dat ze hem de volgende dag weer komen helpen.

Het herfstfeest

De volgende ochtend fluiten de vogeltjes al heel vroeg en komen alle kabouters tevoorschijn, een beetje duf van de korte nachtrust. Ze dragen hun etenswaren richting Kromteens boom. Er zijn niet alleen veel kabouters in de weer maar ook veel mensen. De kabouters snappen het niet zo goed. Ook liggen er overal slangen. Het lijkt wel of ze de boom aan het nablussen zijn. Dat is toch niet nodig, want het vuur is al lang uit. 'Oef' Kabouter Blauwoog doet snel zijn handen voor zijn ogen. 'Wat een licht!' Als hij omhoog kijkt ziet hij een meneer met een apparaat in zijn handen waar steeds lichtflitsen van afkomen. De eekhoorntjes kennen dat wel. Zij hoorden mensen wel eens zeggen dat ze dan 'plaatjes schieten'.
Maar het komt allemaal goed. Het herfstfeest begint. Er is genoeg eten, fanfaremuziek en er zijn zelfs kleurig versierde bootjes om mee over de meertjes te varen. Ook Annaliza is er met eigengemaakte jam en als speciale gast is er, jawel, Olifant! Iedereen lacht, zingt en danst. Het Berg en Dalse bos vult zich met gezelligheid, en niemand denkt nog aan de brand van gisteravond.

Olifant bedenkt zich niet langer… Plons!



Het echte geheim

Lange tijd later, in de volle zomer, zit er een meneer met grote grijze snor op het bankje bij de kabouterboom. Hij leest een krant terwijl nieuwsgierige kabouters om hem heen piekeren. Wat zien ze? Een grote kop in de krant: **'Brand in Kabouterboom is aangestoken door kwajongens!'** 'Huh? Hahaha!' De kabouters slaan op hun bovenbeentjes van het lachen. Zij weten wel beter.
En zo blijft het Berg en Dalse bos een plek vol geheimen, vrolijke kabouters, een bijzondere boomhut, en een Olifant die altijd klaarstaat om te helpen.

De avonturen rondom Annaliza's Boomhut komen ook voor in persoonlijke voorleessprookjes die Betsie Vermeulen schrijft voor kinderen, op basis van hun geboortehoroscoop.

Waarom
de wijk uit
voor een
nieuwe
bril?

Kom naar

Geerlingoptiek
60+ JAAR kwaliteit voor ogen

Dé opticien in uw buurt
met een persoonlijke
behandeling

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



LAAT UW ROLLUIKEN WEER SOEPEL WERKEN MET EEN ONDERHOUDSBEURT

Heeft u problemen met een stroef rolluik? Met een grondige onderhoudsbeurt zorgen wij ervoor dat uw rolluik weer soepel functioneert. Wij reinigen, smeren en repareren uw rolluik.

Heeft u een versleten band of bandopwinder ? Of overweegt u uw rolluiken om te bouwen naar een duurzame solar-oplossing ?

Neem contact met ons op voor een vrijblijvende prijslijst en om een afspraak te maken. U kunt ons bereiken via telefoon of WhatsApp op 06 23 808 570. Meer informatie vindt u op onze website: wwhs.nl.

WORLDWIDE
Home Solutions



5 vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Elke maand stellen we aan hen vijf vragen. Dit keer Marcel van Atelier Guts.

Het is alsof ik een Grolsch-reclame inloop. Barokmuziekje op de achtergrond en overal houtgeur, werkbanken en prachtige ambachtelijke muziekinstrumenten. In Atelier Guts bouwt en verkoopt Marcel Snijders muziekinstrumenten. Marcel is net klaar met zijn tromba marina. Een meer dan twee meter hoog strijkinstrument dat er bijzonder interessant uitziet.

Hoe ben je begonnen als strijkinstrumentenbouwer? "Ik begon met een juridische opleiding en Musicologie. Daarna als contrabassist aan het conservatorium. Ik was al geïnteresseerd in instrumenten en hoe die te maken. Vanaf 1999 bouwde ik aan instrumenten in het Atelier voor Muziek en Ambacht. Mijn eerste instrument was een pochette, een dansmeestersviooltje. Die kun je zo in je zak doen, vandaar de naam pochette. Ik heb hem hier nog hangen. In 2013 werd dit atelier gesloten en ging ik in de leer bij Geesje Liedmeier in Velp. Zij bouwt viola da gamba's en tipte mij voor een deeltijdopleiding instrumentenbouw in Puurs, België. In 2022 studeerde ik daar af als strijkinstrumentenbouwer en hersteller van historische strijkinstrumenten. In 2023 opende ik mijn Atelier Guts. De naam Guts is van het gereedschap guts, maar in het Engels betekent het ook darmen, en historische strijkinstrumenten hebben darmsnaren.
Ik werk het liefst met niet-alledaagse instrumenten."

Wat brengt het werk je? "Ik vind het mooi om iets te maken. Je begint met houten stammen en uiteindelijk wordt het wat. Het werk heeft vele aspecten. Je bent houtbewerker, en constructief en technisch bezig. Omgaan met tegenslag, want soms gaan dingen mis en moet je opnieuw beginnen. Het brengt mij vooral nederigheid en geduld."

Welke kwaliteiten heb je nodig? "Geduld, goed om kunnen gaan met gereedschap. Je moet ook goed kunnen doordenken en vindingrijk zijn. Ik maak meestal eerst een bouwplan op ware grootte. Je moet oplossingen vinden voor problemen. Bij deze tromba marina heb ik resonantiesnaren aan de binnenkant aangebracht. Maar hoe kunnen ze worden gestemd en hoe kun je ze vervangen? Je moet ook goed kunnen communiceren met de opdrachtgever. Wat heeft de opdrachtgever voor ogen?"

Hoe gaat het bouwen in zijn werk? "Eerst maak ik een bouwplan, dan meestal een mal. Daarna maak ik het instrument van zorgvuldig uitgekozen droog hout. Als het na vele maanden werken klaar is, kleur ik het instrument meestal met een zoutoplossing. Zo versnel ik onder UVB-licht het verouderingsproces van het hout, waardoor het zijn natuurlijke kleur houdt. En dan hang ik het in een zelfontworpen droogkast met UVB-licht. Daar draait het rond tot de verkleuring optreedt. Meestal breng ik meerdere lagen aan. Hierna zet ik het hout in de olie en werk ik het af met een aantal lagen blanke vernis." Het is een delicaat proces, kijk op Marcels website, daar zie je onder andere hoe de tromba marina is gemaakt.

Wat is je droomopdracht? Hij lacht: "Eigenlijk heb ik hier net het resultaat van mijn droomopdracht. De tromba marina. Het is een instrument met een snaar, maar het klinkt als een trompet doordat de kam waarover de snaar loopt mee-ratelt op het bovenblad. Het wordt ook wel een nonnentrompet genoemd. In de 17de eeuw speelden de nonnen hierop. Ze mochten geen blaasinstrumenten bespelen, dat was – naar zeggen - onzedelijk. De tromba mochten ze wel bespelen. Ik heb hier tien maanden aan gewerkt. Eerst in een Belgisch museum een oud exemplaar opgemeten en toen getekend en nagebouwd met een aantal aanpassingen. De afneembare hals is bijvoorbeeld een idee dat ik bij een ander historische tromba had gezien en op deze heb toegepast. Verder heb ik de stemsleutel naar voren in plaats van naar achteren laten wijzen zodat de stemkop op de borst kan rusten tijdens het spelen. De tromba is gemaakt van walnoten-, vuren- en Amerikaans kersenhout. Het hout is onder andere van invloed op de klank. Hard hout zoals esdoorn of walnoot voor het achterblad klinkt meestal directer dan bijvoorbeeld kersen of elzen. Bovenbladen zijn bijna altijd van zacht vurenhout."

www.atelierguts.nl



Tekst: Simone Kiekebosch
Marc van Kempen Fotografie

Wijknieuws

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

Workshop Balkandansen in de Ark van Oost



De NSVG, vereniging voor Internationale Dans in Nijmegen, organiseert op dinsdag 14 oktober een workshop Balkandansen. De workshop wordt gegeven door Efie en Hans Derksen. Locatie: wijkcentrum Ark van Oost, Cipresstraat 154, 19.00 - 22.00 uur. Niet-leden: 10 euro. Aanmelden: via de website **NSVGintdans.nl**.

Lezing bisschop Gerard de Korte over rechtvaardigheid



Bisschop Gerard de Korte houdt op vrijdag 31 oktober in de Dominicuskerk in Nijmegen (Prof. Molkenboerstraat) een lezing over rechtvaardigheid in eigen land en in de wereld. Onder de titel 'Hoop op een rechtvaardige samenleving' zal de bisschop van Den Bosch ingaan op ontwikkelingen in Nederland en daarbuiten die mensen moedeloos en hopeloos maken. Denk aan de oorlogen in Gaza en Oekraïne en elders, de wereldwijde stroom van vluchtelingen, de klimaatcrisis, de opkomst van bewegingen en leiders die de democratie uithollen. De Korte wil een hoopvol perspectief aanreiken. Een belangrijke inspiratie vindt hij in de sociale leer van de katholieke kerk. Deze leer gaat uit van de menselijke waardigheid van állen, stelt het algemeen belang boven eigenbelang of partijbelang en koestert een sociaal mensbeeld. Na zijn lezing gaat de bisschop graag met de aanwezigen in gesprek. Daarna bidt men samen het avondgebed en is er een gezamenlijke maaltijd. De bijeenkomst duurt van half 4 tot half 7. Iedereen is op 31 oktober van harte welkom! Deelnemers kunnen zich tot 15 oktober aanmelden door te mailen: dominicanen024@gmail.com. De entree bedraagt € 15,-, maar dit bedrag mag voor niemand een belemmering zijn om deel te nemen. Studenten betalen € 7,50.

Expo 'Reflecties' in Persingen

Op zaterdag 18 en zondag 19 oktober (11-17u) exposeren Sophie Luderer (foto's) en Ellen van der Wal (schilderijen) in het Kerkje van Persingen. In deze schilderachtige omgeving brengen zij verschillende aspecten van reflectie samen: in de weerspiegeling in water, het omkijken in verwondering en in de gelaagdheid van de tijd en herinnering. Ellen en Sophie zijn beide dagen aanwezig.



Wijkkrantbezorgers gezocht

Voor Heilig landstichting zoeken we nog een vrijwillige bezorger. Lekker buiten zijn én je inzetten voor verbinding in de wijk! Interesse? **redactie@nijmegen-oost.nl**.

Kom ons helpen om Nijmegen-Oost dementievriendelijk te maken

Twee enthousiaste vrijwilligers gezocht voor ons team

Steeds meer mensen in oost krijgen te maken met dementie. Wij zetten ons in om hen langer mee te laten doen in Nijmegen-Oost. Daar werken wij hard aan en het zou mooi zijn als jij daar een bijdrage aan kunt leveren.

Misschien houd je van stukjes schrijven, wil je een website maken, vind je het leuk om onze relaties bij te houden, wil je plannen en organiseren, voorzitten of notuleren. En vooral actief meedenken.

We verdelen de taken altijd in goed overleg met elkaar. En staan open voor nieuwe ideeën.

Wil je meer weten, mail ons dan via **info@dvn-oost.nl**

Wij, bewoners van Oost, kijken naar elkaar om.



Basisschool De Muze op de Limoslaan werd begin oktober feestelijk heropend na een renovatie. In de volgende Wijkkrant een verslag hiervan. *Foto: Marc van Kempen Fotografie*

Wijknieuws

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

Wijkfeest Torremolimos samen met Open Dag AZC groot succes

Net als andere jaren was er weer veel wervelende muziek en waren er heerlijke exotische hapjes uit diverse landen op het grote buurtfeest Torremolimos bij - inderdaad - het Limospark, afgelopen 21 september. Bijzonder dit jaar was o.a. dat er de hele middag kinderen, mannen en vrouwen aan twee kanten van een lange trekzaag een plak van een boomstam gingen afzagen. Dat leverde na 20 minuten stevig doorzagen grote boomschijven op waar ze dan met een hete soldeerbout ook nog een vredesduif of een tekst in konden branden. Mensen met ook creativiteit, maar minder zaaglust, gingen een afbeelding op een T-shirt schilderen, waardoor de 80 T-shirts in een paar uur op waren. Daarnaast deden tientallen kinderen mee aan doelschieten, wilden geschminkt worden, knutselden bij Hans en Wil of gingen lekker dansen of springen in het springkussen met gigagrote koeienkop. De minder actieve bezoekers genoten van een keur aan exotische hapjes en wel zes muziekoptredens; van Mohammed Zarra met zangeres Ibtehal, Rambling Pete die Dylan zong, 'onze' coverband Limosines, het Aquiztic trio met twee gitaren en een viool, singer-songwriterduo GreenStreet en de wereldmuziek van Kladderadatsch sloot weer af. Daarnaast konden feestbezoekers 200 meter noordelijker op het AZC-terrein zien hoe de asielzoekers daar wonen en geholpen worden door mensen van COA, maar ook mensen van de Kleurfabriek en Vluchtelingenwerk. Tegelijk zagen ze daar hoe de bewoners regelmatig iets terugdoen met bijzondere muziek, exotische hapjes en gewoon zelf schoonmaken.



En dat allemaal dankzij de hulp van de sponsoren bakkerij 't Kraayennest, buurtwinkels Primera+ Plus te Plate, Café Jos+ De Kroon, restaurant Aya, Gemeente Nijmegen en Woonwaarts, maar vooral de meer dan veertig vrijwillige medewerkers en muzikanten, onder andere van het AZC. Bijzonder was wel dat na de noodkreet van Jan de Man over veroudering dit jaar én enthousiaste studenten van Oma's Soep en geïnspireerde mensen van 'Aangenaam Aleppo' verse jonge inspiratie inbrachten. Al die mensen zetten zich veelal de hele middag in, maar genoten tegelijk ook van wat ze met elkaar mogelijk maakten. Het is dankbaar en gezellig werk. Daarom graag ook jouw medewerking volgend jaar! Een paar uur op de dag zelf is al fijn. Hulp bij opbouwen in de ochtend en opruimen om 17 uur, hulp bij uitdelen koffie, drinken, lekkers en schminken, Denk er over na en geef je vast op via torremolimos2@gmail.com. Namens de bezoekers alvast bedankt en tot volgend jaar, waarschijnlijk op zondag 20 september 2026, weer van 13-17 uur.



Het maakt niet uit wát je krijgt, áls je maar iets krijgt. Met in de hoofdrol Moos en 'die vriendelijke man van de Wanco die me altijd iets lekkers geeft'...
Marc van Kempen Fotografie

WOUW-lezing over Herenboeren

Op woensdag 5 november verzorgt Paul van Haperen een lezing getiteld Herenboerderij Lingezegen-Grootstal". Hoe werkt het, hoe wordt het betaald en lukt het om een goede boerderij op te zetten die een compleet voedselpakket op tafel krijgt? Ark van Oost, Cipresstraat 154 Nijmegen, 14.00-16.00 uur. 2e verdieping grote zaal, gratis toegang. Alleen voor 50+ vrouwen.

HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE
Beter in contact met uw lichaam en uw gevoelens. Middels gesprekken, de aanraking en ervaringsgerichte oefeningen. De praktijk richt zich op volwassenen en jongeren vanaf 12 jaar.
Is toepasbaar bij:
- Stress-, angst- en spanningsklachten
- Overbelasting, burn-out
- Gebrek aan zelfvertrouwen
- Psychosomatische klachten zoals hoofdpijn, hyperventilatie, buikpijn
- Chronische pijnklachten
- Emotionele blokkades (verdriet, boosheid)
- Problemen met het verwerken van verlies, trauma en ziekte
- Intimiteits- en seksualiteitsproblemen
- Relatieproblemen



Anita van Raak voor haptotherapie, seksuologische hulpverlening en relatietherapie.

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

OP ZOEK NAAR EEN
NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?
BEKIJK ONLINE
ONS ASSORTIMENT
WHEELS
www.wheelstweewielers.nl

Betrouwbaar I Kwaliteit I Service
Autoservice Kuijpers
Lid van: BOVAG
Onderhoud voor alle merken auto's
Reparatie, Airco, APK en Schade
024-3733795 / www.autoservicekuijpers.nl
Berg en Dalseweg 432, Nijmegen,
bij tankstation Tinq



VANNATURE
fair, biologisch, lokaal
Dé biologische speciaalzaak,
met de lekkerste seizoensproducten
van boeren en bakkers uit de omgeving...



mét Gratis Parkeer Plaatsen
Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen
www.VanNature-Nijmegen.nl

Wijknieuws

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

RIBW Art-tics exposeert nog hele maand oktober in de Ark



Kunstwerkplaats Art-tics is een onderdeel van de RIBW Nijmegen & Rivierenland, voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. De werkplaats biedt diverse activiteiten aan. Naast tekenen/schilderen wordt er ook gewerkt met ruimtelijk vormgeving, grafiek, textiele werkvormen. Er kan onder begeleiding maar ook zelfstandig gewerkt worden. Op deze expositie zijn teken- en schilderwerken en grafiek van verschillende kunstenaars te zien en oogt daardoor afwisselend. De expositie in de Ark van Oost aan de Cipresstraat 154 is te bezichtigen nog t/m woensdag 5 november tijdens de openingstijden. Aan de kunstwerkplaats is een webwinkel verbonden, waarop ook werken van andere kunstenaars te zien zijn. Bekijk de collectie op **www.kunstinjehuis.nl**.
Ook exposeren? Bel Rinus van der Schans 06-27885003 of mail naar r.vanderschans2@gmail.com

Humanitas wil graag 'een maatje meer'!



Achter de schermen bij 'Humanitas Nijmegen en omstreken' wordt er hard gewerkt aan verschillende projecten rondom het thema 'eenzaamheid'. Naast de lopende initiatieven 'Hulp bij Thuisadministratie' en 'Ontmoeten & Verbinden', zal er dit najaar van start worden gegaan met twee nieuwe projecten, waarvoor zij nog op zoek zijn naar extra vrijwilligers. Dit najaar wordt namelijk gestart met 'de Vriendenbank'. Inwoners van Nijmegen, die behoren tot de leeftijdscategorie van 23 jaar tot 60 jaar, kunnen zich aanmelden. Na een kennismakingsgesprek met een coördinator, wordt er op basis van vergelijkbare interesses, hobby's, wensen etc. gekeken naar een goede match binnen de 'Vriendenbank'. Daarnaast zal ze tevens van start gaan met een ander project: 'Ondersteuning bij rouw en verlies'. Ben je op zoek naar betekenisvol vrijwilligerswerk en/of wil je ervaring opdoen binnen het sociale werkveld, neem contact op met de coördinator vrijwilligerswerk; Stephanie Hardesmeets (mail: s.hardesmeets@humanitas.nl) of tel: 06-51108802) of raadpleeg de website **www.humanitas.nl/nijmegen-eo**.

Dompel jezelf onder in de wereld van improvisatietheater

Collectief in bad met POZU. Op vrijdag 14 november verandert Theater Het Badhuis in aan de Daalseweg in een podium vol onverwachte wendingen en frisse humor. De Nijmeegse improvisatiegroepen Collectief XX en Pas Op Zwenkt Uit bundelen die avond hun krachten in een dubbelprogramma vol interactie met het publiek. Beide groepen spelen longform improvisatietheater: langere scènes en verhalen die ter plekke ontstaan, op basis van suggesties uit de zaal. Anders dan bij korte sketches groeit er een complete verhaallijn met verrassende wendingen en een duidelijke opbouw – altijd uniek en elke keer anders. Voor de pauze neemt de ene groep het publiek mee in haar spel, na de pauze is het de beurt aan de andere.



Vrijdag 14 november. Aanvang: 20.15 uur
Locatie: Theater Het Badhuis, Nijmegen
Entree: € 12,30 (incl. servicekosten)
Kaarten: https://shop.ikbenaanwezig.nl/tickets/event/collectief-in-bad-met-pozu
Instagram: @collectiefxx
Facebook: Facebook.com/collectiefxx

Gezellige Buurthuiskamer verhuist naar 'Meet De Greek' aan Van 't Santstraat 159

Maandag 22 september 10.00 openden een paar vrijwilligers voor Oost als Anna-Laura, Bas, Henk en Ricus voor drie weken de eerste Buurthuiskamer in Hengstdal. Ze gebruikten daarvoor de pipowagen van Bindkracht10 op de hoek Dommer en Van 't Santstraat voor de Christus Koningtoren Ze ontvingen meer dan twintig mensen met koffie, een stuk echte Limburgse vlaai en een praatje.

Ze waren daar ook weer op 29 september en 6 oktober, maar gaan vanaf 13 oktober gebruik maken van de gastvrije medewerking van het Meet de Griek restaurant aan de van het Santstraat 159. Eerst op de maandagochtend, later ook op andere dagdelen. De initiatiefnemers wisten uit onderzoek met enquêtes en interviews dat de meest bewoners in Hengstdal (erg) tevreden zijn over de mogelijkheden in Oost, maar dat er zeker ook behoefte is aan meer laagdrempelig contact en verbinding. In reeds bestaande huiskamers in Kerstendal, Berg en Dal en aan de Molenweg in Heseveld, Nijmegen-West, gebruiken tientallen wijkbewoners regelmatig hun buurtkamer voor koffie, krant, een praatje en meer gezellig contact.
De publiciteit had al duidelijk gemaakt dat er in Oost veel belangstelling is voor zo'n huiskamer. En dat bleek bij die pipowagen in de loop naar de Plusmarkt "We hopen dat u en andere wijkbewoners ons vanaf maandag 13 oktober ook weet te vinden in restaurant Meet de Griek. Welkom! We leren graag u en andere mensen kennen en horen graag wat u zou willen doen. We kunnen antwoorden zoeken op vragen in een atlas of ander boek, een stukje door de wijk lopen of u met rust laten, want er hoeft niets. De mensen die komen kunnen bijvoorbeeld met een paar ook gaan bewegen op muziek of een ansichtkaart met een gedicht maken voor een buur of familielid die ze wat moois toewensen.
We zouden het geweldig vinden als u het doorvertelt aan uw buren. We hopen ook dat u en meer wijkbewoners ons komen helpen, zodat we u binnenkort ook op andere dagdelen kunnen ontvangen.
Alvast bedankt dat we elkaar in de wijk blijven helpen en inspireren. Tot ziens bij zo'n gezellige maandagochtend in de Buurthuiskamer, bij het Grieks restaurant aan de Van 't Santstraat 159."





GORDIJNEN — ZONWERING — HORREN — VLOERKLEDEN

't Ploegkeldertje

de mooiste raambekleding op maat

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

TP JP TANDARTSENPRAKTIJK J. PEIJS



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

Tandartspraktijk J. Peijs bestaat sinds 2009.
In 2020 is de praktijk verhuisd van de Oranjesingel 61 naar de Archipelstraat 21.
De patiënt staat bij ons op de eerste plaats;
een persoonlijke benadering is dan ook vanzelfsprekend.
De praktijk is uitgerust met de modernste technieken.
Belangrijk om te weten: de praktijk is rolstoeltoegankelijk.

U bent van harte welkom!

www.tpjp.nl

024-3220296

Haptotherapie Denis Broeren



Haptotherapie draait om het maken van contact met jezelf en het vinden van jouw plek in de wereld. Het helpt je te ontdekken wat voor jou belangrijk is, welke uitdagingen je tegenkomt en waar je nog geen oplossing voor hebt gevonden. Hoe bewaak je je grenzen? Waar voel je je vitaal, midden in de hectiek van alledag?

Haptotherapie ondersteunt bij:

- Stress- en spanningsklachten
- Burn-out (ook het voorkomen van)
- Overbelasting en prestatiedruk
- Chronische klachten, vermoeidheid, pijn
- Moeite met het voelen en stellen van grenzen
- Emotionele blokkade bij ingrijpende veranderingen
- Angst of depressieve klachten

GZ-Haptotherapeut
Docent Academie voor Haptonomie
Supervisie, Coach en Reïntegratietherapeut

M: info@haptotherapiedenisbroeren.nl
W: www.haptotherapiedenisbroeren.nl
T: 06-44213097

Sinds 1 maart ben ik verdergegaan als zelfstandig Haptotherapeut, op dezelfde vertrouwde plek aan de Berg en Dalseweg 122A, waar ik al 28 jaar werk.
Deze stap betekent een verschuiving in vorm, maar niet in essentie: mijn praktijk blijft geworteld in verbinding, integriteit en persoonlijke betrokkenheid.



Nederlands specialist in wollen kwaliteits knitwear

Scottish pimpernel

Tweede Walstraat 17 / van Broeckhuysenstraat 40 Nijmegen
Di t/m za: 10.00 - 17.00 uur

Ondernemen in Oost



Wandellunches bij 'Luchtig'

Tekst: Marjon Spoorenberg
Marc van Kempen Fotografie

In het pand in de Professor Molkenboerstraat, waar jarenlang een kookstudio gevestigd was, zit sinds vorig jaar een lunchwinkel met de naam Luchtig. Ik was er al een aantal keren langsgefietst en werd steeds nieuwsgieriger naar deze lunchwinkel, 'Wat is dit voor een zaak? Als ik hier nu eens een verhaal over schrijf voor de wijkkrant, dan kom ik er vanzelf achter.'

Een afspraak met de eigenaresse Esther Landsheer-Wijers (41) is dan ook snel gemaakt. Samen met drie werknemers runt zij de lunchwinkel. Esther is getrouwd, woont in de Professorenbuurt en heeft vier zonen in de leeftijd van 5 tot 12 jaar.

Luchtige inrichting
Bij binnenkomst valt mij de grote, open keuken en de heldere inrichting op. De lichte muren, met daarop het logo in kurk en een neon smiley die je lachend aankijkt. Het frisse meubilair geeft het geheel iets zonnigs en vrolijks. De naam Luchtig is dan ook zeer toepasselijk.
Na de fotosessie van Marc van Kempen is het tijd voor het interview met Esther. In haar vorige baan was Esther gedragswetenschapper en ik ben heel benieuwd waarom zij haar loopbaan heeft omgegooid en een lunchwinkel is begonnen.

Nieuwe uitdaging
"Ik ben opgegroeid in een dorp in Brabant, Als kind kon ik al flink genieten van lekker eten. En als puber leerde ik veel in een kaas- en delicatessenwinkel in Tilburg. Na de middelbare school ben ik orthopedagogiek gaan studeren in Nijmegen en op zaterdag werkte ik bij Kaaswinkel De Wit in de Lange Hezelstraat. Daar is de kiem gezaaid voor duurzaam, lokaal en gezond eten. Na mijn studie ben ik in Nijmegen gebleven en vond een baan bij Koninklijke Visio in de Javastraat, een instelling voor mensen met een visuele en ernstig verstandelijke beperking. Hier heb ik bijna vijftien jaar met veel plezier gewerkt als coach en adviseur bij diagnostiek en behandeling. In de coronaperiode zat ik noodgedwongen veel thuis te werken, en hoewel ik altijd met veel plezier bij Visio heb gewerkt, bemerkte ik toch bij mezelf dat ik niet meer zo gemotiveerd was. Tijd voor een nieuwe uitdaging. In mijn eigen keuken startte ik foodbedrijf Luchtig. Ik bedacht de wandellunch, een handzame lunch als middel om mee te wandelen. Het concept sloeg aan, het bedrijf groeide zo snel dat mijn keuken te klein werd. In september 2024 opende ik de lunchwinkel in de Professorenbuurt."

Wandellunches
Wat moet ik me voorstellen bij wandellunches? Krijg je dan een wandelroute aangeboden? Esther haalt me snel uit de droom. "Wij bieden geen wandelroutes aan, maar willen met de wandellunches meer bedrijven stimuleren om beweging op de werkdag aan te moedigen. Het idee kwam voort uit mijn eigen behoefte aan een gezonde lunch om mee te nemen tijdens een wandeling op de veelal zittende werkdag. Een frisse neus, beweging, daglicht op je gezicht én een gezonde lunch, het maakt een wereld van verschil. Je voelt je daarna veel fitter, zowel fysiek als mentaal. Wandel je met collega's, dan komt er vaak een sociale verbinding tot stand die weer kan leiden tot meer werkplezier."

Gezond, lokaal, sociaal en duurzaam
"Duurzaamheid, vitaliteit en sociale verbondenheid staan bij ons hoog in het vaandel," zegt Esther. "Zo is ruim 90% van de voeding bij Luchtig plantaardig en worden er veelal biologische producten gebruikt. We werken samen met lokale, sociale ondernemingen, gaan op allerlei manieren voedselverspilling tegen, en (her)gebruiken duurzame verpakkingen. Ook koken en bezorgen we (meestal) elektrisch."



Catering en winkel
Bij Luchtig kun je terecht voor bedrijfscatering, wandellunches om mee te gaan wandelen, maar ook lunchassortimenten die je op de werkplek op kunt eten.

Voor particulieren is de lunchwinkel van maandag tot en met vrijdag geopend van 11-15.00 uur. Klanten kunnen hier een bestelling ophalen of in de winkel opeten. Hier wordt vooral door buurtbewoners, studenten en medewerkers van omliggende bedrijven gebruik van gemaakt.

Bij Luchtig maken ze gezond eten zo aantrekkelijk mogelijk, dat je er haast geen nee tegen kunt zeggen. Hier komt de gedragswetenschapper om de hoek kijken en vertoont de huidige baan van Esther raakvlakken met haar vorige baan.

Voor meer informatie: https://luchtig.nu

Op de voorgrond Esther, linksachter Anouk.

Wijknieuws

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

Jules (25) start nieuw boscafé in oud koetshuis Afrika Museum



Niet lang geleden werd het nog gekraakt. Het voormalige museumrestaurant was in verval. Nu bouwt Jules Fransen het oude koetshuis eigenhandig om naar een bijzonder boscafé. "Het wordt huiselijk, een beetje bohemien", zegt Fransen over zijn droom.
Bron: de Gelderlander.
Foto: Gerard Verschooten

Vrijwilliger bij Voedselbank?

Voedselbank Nijmegen-Overbetuwe wordt volledig gerund door 300 vrijwilligers. Samen helpen zij 800 gezinnen en hun kinderen aan voedsel, in totaal 2400 mensen. Dit zijn gezinnen die, vaak tijdelijk, extra ondersteuning nodig hebben. Heb je zin om iets voor een ander te betekenen? Vind je het leuk om veel contact met anderen binnen de organisatie te hebben of juist om het transport van het voedsel te regelen? Neem dan eens contact op met de medewerkster voor vrijwilligerszaken Nicolette: vrijwilligerszaken@voedselbanknijmegen.nl.

Hondenpoep en de opruimplicht

Honden zijn de enige huisdieren die hun behoeften buiten de deur moeten doen. En dus moeten baasjes er met hun hond op uit. Niet alleen voor diens behoefte, ook voor de dagelijkse beweging en voor de socialisatie. (Iets wat veel andere huisdieren blijkbaar niet hoeven).
Net als de mens kan de hond zijn behoeften niet doen op commando. Als baas ken je wel steeds beter de bewegingen, waaraan je kunt zien dat je hond nu echt nodig moet. Uitstellen tot je een hondentoilet bereikt is vaak niet realistisch. Tenzij je er dichtbij woont, het een bepaald ras is en je hond geen pup of senior is. (Dit is ongeveer gelijk als bij de mens).
Vroeger moest de hond diens behoeften in de goot doen. Dat waren roosters die uitkwamen op putten waarin rioolwater liep. Toen de goten er niet meer waren, werd vriendelijk verzocht om de hond bij de boomspiegels/bomen op straat te laten poepen. Daar liepen veel mensen toch niet.
Vanwege de vele auto's en weinig parkeerplaatsen, moesten er regelmatig mensen via de boomspiegels de stoep op. Daar stond je dan in een drol. Dus kwam er opruimplicht. De hond mocht wel bij de boom poepen, maar de poep moest worden opgeruimd. Gelukkig waren er her en der vuilnisbakken en was het opruimen geen probleem. Tegenwoordig maken we van boomspiegels prachtige tuintjes en zijn de prullenbakken ver te zoeken. Om met een poepzak naar huis te lopen, is ook weer zo wat. (Men heeft al moeite om zijn meegebrachte restafval mee terug naar huis of naar de auto te nemen, laat staan als het gaat om een zak met poep).
Gelukkig zijn er hondentoiletten gekomen. Echter, honden zijn net mensen: er zijn honden die zo'n toilet niks vinden en daar niks willen doen. Er zijn honden die niet met andere honden achter een hek kunnen zijn, er zijn honden die het geren en drukke gespeel



van andere honden niks vinden en liever een blokje om lopen. Er zijn honden die door ziekte, loopsheid of anders niet op een hondentoilet mogen vertoeven, etc. (Daarbij zijn de hondentoiletten in de donkere maanden niet erg sfeervol en voelt niet iedereen zich er prettig en/of veilig).
Wat de reden ook is en hoe de omgeving ook verandert, voor iedere hondeneigenaar gelden wel nog steeds regels:

- Buiten de hondentoiletten:opruimplicht!
- Zodra je de hond in het donker uitlaat, zorg dat je hem in de gaten houdt. Geef het dier een lampje en neem zelf een zaklamp mee. (Op iedere smart/iPhone zit een zaklamp).
- Zorg dat je altijd zakjes bij je hebt, hang ze aan de riem, leg ze bij je sleutels.
- Laat je hond niet poepen in een speelveld, speeltuin, sportveld, of plekken waar mensen picknicken en/of recreëren.
- Poept je hond in de struiken of de natuur, ook daar geldt: opruimplicht. Dit omdat hondenpoep de biodiversiteit verstoort. Oké minder dan auto's, vliegtuigen, brommers, etc. Maar aangezien er sinds coronatijd meer honden hier rondlopen en minstens twee maal daags buiten poepen, geven honden dus ook een aardige hoeveelheid CO2 af en doen ze mee aan natuurverstoring.
- Zorg dat je hond geen overlast bezorgt en houd deze aan de riem en/of onder appèl.

Kun je hier niet mee dealen, neem dan een kanarie of een cavia.

Ingezonden door Shelly Roso

Dementievriendelijk Nijmegen Oost, wat is dat eigenlijk?

Vaak schrijven wij in de wijkkrant een stukje over dementie en dementievriendelijkheid. Dit doen wij om Nijmegen Oost nog mooier te maken, ook voor mensen die last van dementie hebben. Maar wat betekent het om een dementievriendelijke buurt te zijn?

In zo'n buurt kijken mensen naar elkaar om. En als je dat doet, zie je dat er soms op straat, in een winkel, in het bos of waar dan ook, mensen zijn die het even niet meer weten of hulp nodig hebben. Dat kan door veel verschillende redenen zijn en lang niet iedereen hoeft dementie te hebben. Het zou mooi zijn als veel buurtbewoners mensen met dementie niet alleen beter herkennen, maar ook weten hoe ze iemand kunnen helpen. Kun je daar dan zomaar op af stappen met de vraag of je kunt helpen, kwets je daar de persoon niet mee? Vragen kan altijd, mensen kunnen ook nee zeggen als ze geen hulp nodig hebben of geen hulp willen.

Als buurtbewoner kun je dementievriendelijk(er) worden door het volgen van onze gratis training 'Goed omgaan met dementie'. Daarin leer je dementie herkennen en krijg je handvatten hoe je goed omgaat met iemand met dementie. Eind oktober/ november starten we weer met een kleine groep buurtbewoners. Deze training duurt tweeënhalf uur en vindt plaats in Nijmegen Oost. Veel buurtbewoners en vrijwilligers volgden de training al. Aanmelding is mogelijk via de mail: info@dvn-oost.nl. Alzheimer Nederland ontwikkelde deze training.

Op **www.samendementievriendelijk.nl** kun je je kennis testen en de methode oefenen waar we ook in de training mee gaan werken.

Hoe meer mensen er van weten en meedoen, hoe beter! Het allermooiste dat wij zouden willen is dat Nijmegen Oost een wijk is waarin mensen met dementie zich prettig en veilig kunnen voelen, een wijk waarin mensen met dementie mogen vergeten, maar zelf niet vergeten worden!

samen dementie vriendelijk

Namens de kerngroep Samen Dementievriendelijk Nijmegen Oost
Liesbeth Staphorst

Stip Oost

De herfst is aangebroken

Openingstijden Informatie & Advies Stip Oost

PH7: Prins Hendrikstraat 7
ingang aan de zijkant

Maandag: 13.30 -16.00 uur
Woensdag: 9.30 -12.00 uur
Donderdag: 13.30 -16.00 uur

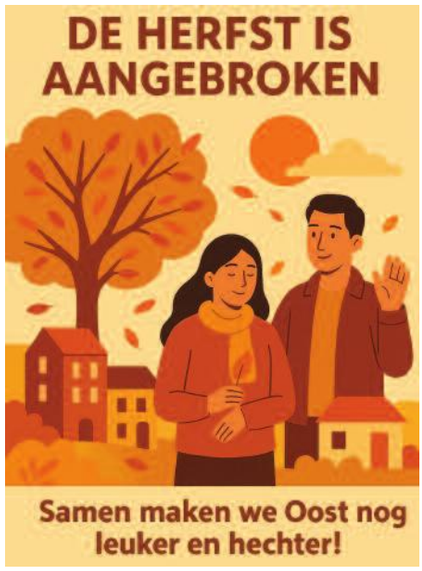
Of bel de **Stiplijn**: **024-3502000**

De herfst is aangebroken. Deze mooie start van het seizoen leert ons dat loslaten net zo mooi is als vooruitkijken. De bomen laten hun bladeren gaan, niet uit verdriet, maar om ruimte te maken voor iets nieuws. En dat is precies wat er bij Stip Oost ook gebeurt.

De afgelopen jaren hebben we meerdere verhuizingen meegemaakt, er is binnen ons team het een en ander gereorganiseerd, en hebben we helaas afscheid moeten nemen van onze gastvrouw Dorien, jarenlang een vertrouwd gezicht voor velen van jullie. We zullen haar warmte en betrokkenheid zeker missen.

Toch kijken we met veel vertrouwen vooruit. Zoals de herfst de grond voorbereidt op een nieuw seizoen, blijven wij hard werken om jullie, onze buurtbewoners, nog beter van dienst te zijn. Met nieuwe energie, frisse ideeën en een open deur.

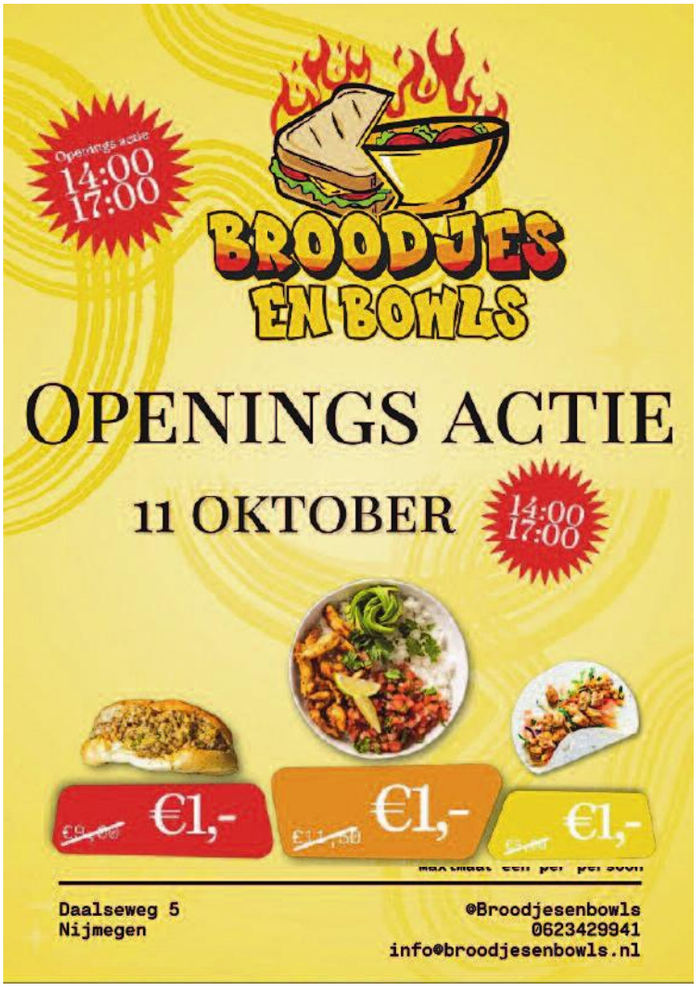
Torremolimos
Op 21 september was er de wijkactiviteit Torremolimos, waar Stip Oost natuurlijk ook bij aanwezig was. Het was een fijne dag vol ontmoeting en gezelligheid. Wat opviel, is dat veel bewoners uit Oost blij zijn met het aanbod dat er al is: de Stip, ontmoetingsactiviteiten en andere initiatieven. Tegelijkertijd merken we ook dat er een groeiende behoefte is aan nog meer laagdrempelig contact en verbinding binnen de buurt. Daarom doen we een oproep aan jullie: heb jij ideeën of wensen om het contact in de wijk te versterken? We horen het heel graag!



Heb je dus een idee, een vraag, een zorg of gewoon behoefte aan een luisterend oor? Kom dan gerust langs bij het spreekuur van Stip Oost. We staan voor je klaar, ook nu de dagen wat korter worden en de jassen weer aan mogen. Samen maken we er een warm najaar van.

Benader je ons toch liever vanuit huis? Stuur gerust een mail naar **oost@stipnijmegen.nl**.

Samen maken we Oost nog leuker en hechter! Tot ziens bij Stip Oost!





Voel je goed, voel je thuis

OBG

Activiteiten & Ontmoeten | Zorg & Gezondheid

Seniorencollege: IJstijden in ruimte en tijd

Waarom heeft Nijmegen heuvels en dalen? Tijdens dit college vertelt oud-aardwetenschapper Jaap Gersie hoe landijs vanuit Scandinavië ons landschap vormde – en hoe ijstijden wereldwijd invloed hadden op land, zee en klimaat. Ook de link met de huidige opwarming komt aan bod.
Meer informatie leest u in de OBG Contact van november, ook digitaal te vinden via **www.obg.nu**.

Dinsdag 11 november, Nicolaaskapel OBG, aanvang: 14 uur, entree: € 5,00 incl. koffie/thee, met OBG-voordeelpas € 3,00. Inschrijven bij Informatiepunt via info@obg.nu of telefonisch via 024-3279 279.

Dagbesteding bij OBG – er is weer ruimte!

Bij OBG in Nijmegen en Berg en Dal bieden wij ouderen een vertrouwde, gezellige plek om de dag zinvol door te brengen. Onze dagbesteding is er voor wie behoefte heeft aan structuur, sociale contacten en ondersteuning in het dagelijks leven.

Drie vaste groepen
Deelnemers sluiten aan bij een van onze drie dag-groepen: de Rode Bloesem, Blauwe Bloesem of Groene Bloesem. Hier is altijd persoonlijke aandacht en een afwisselend programma: samen bewegen, creatief bezig zijn, koken, spelletjes doen of gewoon gezellig met elkaar praten. De dagbesteding is geopend van 09.30 tot 16.30 uur.

Nieuwe deelnemers welkom
Op dit moment zijn er weer plekken vrij. Een mooie kans om een hele dag door te brengen in een veilige en stimulerende omgeving. Afhankelijk van de zorgvraag kan deelname worden vergoed via de Wmo (Nijmegen en Berg en Dal) of via de Wlz.

Meer informatie of aanmelden?
Stuur een mail naar **dagbesteding@obg.nu** of bel **024-3279279**.

Brasserie OBG – open voor iedereen

Wist u dat de Brasserie van OBG niet alleen voor onze bewoners is? Iedereen is welkom – jong én oud, uit de wijk of daarbuiten.

Een plek om samen te zijn
De Brasserie vormt het hart van OBG. Het is een fijne plek om af te spreken met vrienden of familie, of om nieuwe mensen te leren kennen. Met uitzicht op de vijver zorgen onze gastvrouwen en gastheren voor een warme ontvangst.

Ontbijt, lunch en diner
Het aanbod is divers. In het weekend serveren wij een uitgebreid ontbijt of brunch. Doordeweeks kunt u genieten van een gezonde lunch én van een driegangenmenu in de avond: soep, hoofdgerecht en dessert voor € 13,50.

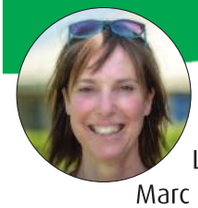
Wisselend menu
Ons menu wisselt wekelijks en staat op **www.obg.nu**. Reserveren kan in de Brasserie of via **024-3279238**.
U bent voor de avondmaaltijd welkom vanaf 17:00 uur (op dinsdag sluiten wij om 18:30 uur).

AGENDA

Dinsdag 14 oktober, 14:00 - 16:00 uur, **Seniorencollege: Spinoza**
Dinsdag 14 oktober, 19:30 - 22:30 uur, **Dansavond Seniorencafé Burgerlust met Jan Kersten**
Vrijdag 17 oktober, 18:00 - 20:00 uur, **Syrisch eten met Mawteni**
Zaterdag 18 oktober, 11:00 – 14:00, **Repair Café**
Zondag 19 oktober, 14:30 - 16:00 uur, **OBG Matinee: Het Non Kozakkenkoor**
Dinsdag 21 oktober, 10:30 - 12:30 uur, **Oma's Soep**
Dinsdag 21 oktober, 19:00 – 21:00, **Alzheimer Café**

*Voor sommige activiteiten moet je je inschrijven. Kijk voor alle voorwaarden en meer activiteiten op **www.obg.nu.***

De schapen aan de Bosweg



Loes Wijffels
Marc van Kempen Fotografie

Iedereen die wel eens over de Bosweg fietst, kent ze: de schapen in de voortuin van Angèle en Perry. Geen levende weliswaar, maar des te opvallender. Het zijn namelijk twee enorme foto's van schapen, recht van voren genomen. Als je langsloopt, lijkt het alsof ze je blijven aankijken en zelfs een stukje met je meelopen.

'We krijgen er zoveel reacties op', vertelt Angèle, 'En altijd enthousiast. Kinderen wijzen ernaar, roepen 'kijk, de schapen' of 'mèh!'. Wandelaars blijven soms even staan kijken of maken foto's. We horen ook vaak dat het een herkenningspunt is voor mensen. Vanuit het bos, hier recht tegenover, zie je ze dan ook al van ver. Kinderopvang Struin duikt 'bij de schapen' het bos in en de jonge mensen met dementie die vanaf Joachim en Anna hier langslopen, vragen telkens opnieuw waarom die schapen er staan.'

Perry: 'We vonden het gewoon leuk om, bij ons nieuwe huis, ook wat kunst te plaatsen en stuitten op deze enorme fotopanelen. Ze komen van een kunstproject bij een voormalige psychiatrische inrichting in Venray. Toen ze daar niet meer werden gebruikt, mochten we er twee meenemen. Met onze tuinman hebben we gekeken naar de beste plek in de tuin. We vinden het leuk om op deze manier voor wat vrolijkheid te zorgen. Als mensen erom glimlachen, worden wij ook blij.'

Natuurlijk krijgen de bewoners ook wel eens andere vragen; over hun huis bijvoorbeeld. Het is dan ook een opvallend modern en breed gebouw waar bovendien de naam 'Weg in het bos' op prijkt. Angèle legt uit dat ze, onder die naam, activiteiten organiseren die ruimte tot groei bieden.
Zelf geeft ze in de aparte groepsruimte trainingen en coaching aan artsen en zorgteams, terwijl Perry werkt vanuit huis als project- en interimmanager en er repeteert met diverse bands. Ook deden ze onlangs mee aan 'Gluren bij de buren' en lijkt het ze leuk om in de toekomst huiskamerconcertjes te organiseren. De groepsruimte wordt ook wel verhuurd aan groepen.

Soms krijgen de twee wel heel bijzondere reacties op de schapen, zoals van de scholier Tim Brugman (19) die zo nieuwsgierig was dat hij een handgeschreven brief in de bus stopte. 'Beste bewoners van het huis met de schapen', zo begint hij. 'Ik fiets al enkele jaren iedere schooldag langs jullie huis op weg naar school. Ik vraag me iedere dag weer af waarom iemand twee grote borden met daarop een afbeelding van schapen in de tuin heeft staan. Ik zelf vind de schapen erg leuk. Het is toch weer wat anders dan wat je vaak in tuinen ziet.'

Hij vertelt in de brief dat hij met het meisje met wie hij samen naar school fietst, heeft afgesproken dat ze het zouden vragen als ze eindexamen doen. Aan het eind van het schooljaar stopte hij de brief met zijn mailadres in de bus bij Angèle en Perry en liet weten dat hij erg benieuwd is naar het antwoord: 'Nadat ik de brief bij ze in de brievenbus had gedaan, kreeg ik een leuke mail waarin ze uitlegden hoe ze aan de schapen gekomen zijn. Ze hebben me toen ook uitgenodigd om samen langs te komen, maar dat is er nog niet van gekomen.'

Ze staan er vast nog heel lang, deze bijzondere schapen aan de Bosweg: kunst met een knipoog die verrast en verbindt.

Meer informatie over Weg in het bos is te vinden op weginhetbos.nl.



VLOEIEND, KRACHTIG EN ONTSPANNEN: GYROKINESIS IN NIJMEGEN

Wekelijks op vrijdag geeft Milou Nuyens, eigenaresse van **Circular Motion**, Gyrokinesis-lessen bij Balletstudio Daniëlle (Krayenhoffkazerne, Molenveldlaan 80, 6523 RN) van 10:45–12:00 uur. Milou behaalde in 2022 haar lesbevoegdheid in deze wereldwijd befaamde bewegingsmethode, nadat ze haar danscarrière in het buitenland afrondde en zich met haar gezin in Nijmegen vestigde.
Gyrokinesis bestaat uit vloeiende, ronde bewegingen die het hele lichaam aanspreken. Het vergroot kracht en souplesse, terwijl ademhaling en beweging in harmonie samengaan. De bewegingssequenties worden op een krukje, een mat en staand uitgevoerd. De lessen zijn geschikt voor iedereen, van beginner tot gevorderde. Meer informatie en inschrijven – inclusief een proefles: **www.circularmotion.nl**



Foto: Jocelyne Moreau





de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Jaargang 54

Verschijnt maandelijks in: Altrade, Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal, Hunnerberg, Kwakkenberg, Ooijse Schependom, Berg en Dal en Heilig Landstichting.

De Wijkkrant verschijnt dankzij bijdragen van Fans en adverteerders en de inzet van vrijwilligers. Gemaakt met liefde voor de buurt.

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

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

REDACTIE
Anna Bakker, Kor Goutbeek, Simone Kiekebosch, Wilmy Smeets, Marjon Spoorenberg, Karin Veldkamp

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE
Gottfried Erdtsieck, Marc van Kempen, Fien Kraanen, Tuk Melissen, Betsie Vermeulen, Rens van Vliet, Anton de Wildt

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Door de bewoners van Oost!
Coördinator: Karin Veldkamp

REDACTIE
redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om (prikbord) berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 6 november 2025. Elke maand bepalen we twee weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Plaats het zelf in elk geval op nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Vanaf vrijdag 14 november 2025, uitgezonderd Nee/Nee-stickers (natuurlijk wel die met FAN-sticker!).

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

Betsie Vermeulen *column*



In het zonlicht verschijnt de reddende engel

Samen met mijn wandelvriend ga ik het bos in. Nieuwe paden, nieuw avontuur en daarna een kunsttentoonstelling, zo is het plan. Na bus en trein lopen we richting onze lunchhoeve. Er zijn veel paden, steeds gokken we of we de juiste nemen. Gelukkig helpt het blauwe bolletje op de digitale landkaart van mijn iPhone.
Na de lunch start etappe twee. Weer een boel paden en - verdorie – mijn iPhone hapert. Hulp vragen aan medewandelaars lost niets op. Terug naar de hoeve voor een papieren kaart ook niet. Toch maar verder. We gaan dieper het bos in, de spanning stijgt.
Eindelijk horen we verkeersgeluiden. Warempel, het blauwe bolletje beweegt weer. We komen bij een kerkhof met spoorwegovergang.

Dáár moeten we zijn. Als twee blije mensen dwarrelen we het bos uit, tot aan een hoog hek met glinsterend hangslot. Nah! Eroverheen klimmen lijkt geen goed plan, dus zoeken we een andere overgang.
Maar terug in het bos stuiten we op een afrastering. Eromheen dan maar. We ploeteren door bramenstruiken en losgewoelde grond.
In stilte begin ik me serieus af te vragen hoe we hier in godsnaam wegkomen. Rap verschijnt het magische antwoord: in het zonlicht zie ik de reddende engel, een mevrouw met hond. We roepen en vragen – vooruit iets overdreven – of ze ons kan helpen. Verschrikt roept ze terug dat we moeten oppassen vanwege de vele zwijnen. Weer stijgt de spanning.
Na wat heen-en-weer-geroep gidst de engel ons naar de andere spoorwegovergang. In het hoge hek opent zij een deurtje. ‘Speciaal voor wandelaars’, zegt ze erbij. Zorgvuldig steken we over en bedanken haar hartelijk. Ze kijkt glunderend en vervolgt: ‘Zo’n deurtje is er ook op de overgangsplaats waar jullie eerder waren hoor. Ik ben er zojuist nog doorheen gelopen.’

Weer friet bij Tweety!

Cafetaria Tweety was even gesloten, toen de vorige eigenaar er afgelopen jaar mee stopte. Maar sinds een aantal maanden bakt Tavus Bayjanova er de frietjes. Tavus komt uit Turkmenistan en is een echte ondernemer. Op haar 16e bakte ze al taarten die ze verkocht. Later studeerde ze voor kledingontwerpster en werkte in de kledingindustrie.

Tekst: Loes Wijffels. Marc van Kempen Fotografie

In 2008 kwam Tavus naar Nederland waar ze meerdere banen had (en soms zelfs tegelijk) in de kledingindustrie, de zorg en de horeca. Maar ze wilde meer; een eigen zaak leek haar leuk. Zo kwam cafetaria Tweety op haar pad. Tavus is er zeven dagen per week te vinden, van 12.00 tot 22.00 uur. Ze werkt hard, maar binnenkort krijgt ze versterking.
Tavus heeft moeilijke tijden gekend, maar werkt hard aan haar toekomst. Voor buurtbewoners is het heel fijn dat ze weer bij Tweety terecht kunnen voor een patatje, frikandel of kroket. Daarnaast biedt Tavus Turkmeense hapjes aan op haar Instgramaccount, tweetycafetaria90.
Tavus: 'Bij mij is de klant nog steeds koning. Ik nodig iedereen in de buurt uit om bij mij te komen genieten van een heerlijke snack.'



De Haan
úw topSlijter

Molukkenstraat 21
6524 NA, Nijmegen



Proef de herfst bij De Haan úw topSlijter

De dagen worden korter, de avonden gezelliger, hét seizoen om nieuwe smaken te ontdekken. Ik heb de slijterij een half jaar geleden geopend en sindsdien al veel aanpassingen gedaan om de winkel nog gezelliger en uitgebreider te maken. Heeft u al binnen gekeken? Bij De Haan úw topSlijter hebben we weer een mooie selectie bieren en whisky's die perfect passen bij de herfst.

Nieuwe (bok)bieren

Speciaal voor dit seizoen hebben we diverse herfstbokjes binnen. Van moutig en bitter tot kruidig en zachtzoet, er zit voor iedere liefhebber iets bij. Ook zijn er een aantal nieuwe Barrel-Aged bieren toegevoegd aan het assortiment, krachtig en rijk van smaak.



Mijn herfstfavorieten: whisky's in de aanbieding

Naast bier draait de herfst bij mij vooral om mooie whisky's. Deze maand (t/m 28-10) hebben we meer dan 30(!) whisky's in de aanbieding!

Mijn persoonlijke favorieten voor deze tijd van het jaar zijn whisky's die gerijpt zijn op sherryvaten, zoals de Aberlour 12. Met zijn prachtige amber-rode kleur en subtiele tonen van honing, rode appel en amandel is het de perfecte whisky om even bij op te warmen. Nu tijdelijk met 5 euro korting en te proeven in de winkel!

Kom langs en ontdek ook de andere prachtige whisky's die perfect passen bij de herfst, ik help je graag met een keuze die bij jou past!

SHABU to go SUSHI & GRILL
eyelove da KWALITEITSBRILLEN
PLUS
Beter Horen
Emozioni ijscafe & Delicatessen
RR SPECIAL ZONNESTUDIO
Brain Wash Jouw kapper
www.winkelcentrummolukkenstraat.nl