



de Wijkkrant

April 2018

voor Nijmegen-Oost



Foto: Marc
van Kempen

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



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

Heeft u nog oud DOKA-fotopapier op zolder en weet u niet wat u er nog mee moet? Fotograaf van de Wijkkrant komt het graag bij u ophalen. 024-3236098.

Te koop: Dames + Heren E-bike-fietsen. Type: Giant Twist Express RS-2. Z.g.a.n. Samen € 800,- Tel. 06-53981716

Kamer te huur in studentenhuus nabij de Daalseweg ca 17m2 € 250,- per maand tijdelijke t/m 31 augustus 2018. Telefoon: 06-23502148

Garagebox te koop aan de Berg en Dalseweg Meer informatie op Marktplaats.nl <https://link.marktplaats.nl/m1261977124>

Help! Op vrijdag 23 februari ben ik, Else, mijn net nieuwe leesbril (bruin montuur) verloren, omgeving tussen Berg en Dalseweg en Tooropstraat. Hij zat in een oranje hoes. el.roder@planet.nl

Ik zoek een woning in Nijmegen. Ik woon in een kleine studio en ben op zoek naar iets volwaardigers. Ik ben werkend, hoogopgeleid, rustig en niet-rokend. Woongroep is eventueel ook een optie. Telefoon: 0645066037

Gratis af te halen een gebruikt maar in goede staat verkerende Backgamon/TrikTrak spel Telefoon: 0243230818

Computerhulp Computerhulp bij (basis)kennis Tel: 06-26522388 E-mail: loekdekok@gmail.com

2 paar zwarte originele tango-schoenen. Half seizoen gedragen, in prima staat. Maat 4,5 - lage (blok)hak, merk: Werner Kern Maat 5 - hoge hak, merk: Ready to Dance (RtD) shoes. Met opruw-borsteltje t.e.a.b. Telefoon: 06-54635012

Mooi klassiek bureautje (hxdxb: 76x70x120) geschikt voor kleinere ruimte. Blad is demontabel, links en rechts vier mooie diepe laden. Goed onderhouden, makkelijk vervoerbaar. Telefoon: 06 54635012

Te koop: twee nieuwe poezen-mandjes, kleur beige met zwarte-pootjes-print, €20,-. 06 10577215

Jongensfiets 26 inch, vanaf 10 jaar €150, merk Montego. 0617474041

Tweeling wandelwagen treinzit Bébé Comfort, inklapbaar uitneembare wiegjes, zitstand, licht, smal, makkelijk, past door elke deuropening, mooi, schoon. z.g.a.n 120 eu Telefoon: 06-22437602

Volledig ingericht Muziek-atelier te huur in Nijmegen-Bottendaal. Uren in over-

leg. contact: 06-44184010 info.capedastro@gmail.com

Ik ben op zoek naar een plek in iemand zijn garage in de buurt van de Postdarsweg om mijn motor te stallen. Hij neemt niet veel ruimte in beslag en ik wil er graag iets voor betalen :) 06-11072085

Woningruil sociale huurwoning Wil je goedkoper en kleiner wonen in een licht 2-kamer-appartement in Hengstdal? Ik zoek een eengezinswoning met tuin en min. 2 slaapkamers binnen soc. woningbouw. Ruilen? 06-51950023

Een lief, vriendelijk en hardwerkend stel - mijn dochter en schoonzoon - zijn op zoek naar woonruimte in Nijmegen e.o. Weet je iets? anidick@gmail.com

Als deelnemer aan de Vierdaagse ben ik op zoek naar een logeeradres van 16 tot 20 juli. Graag een eigen kamer met ontbijt. Het liefste in de directe omgeving van de Wedren. Prijs i.o. 06-12598531

Ontdek de robot! Voor alle kinderen 10-14 jaar! 06-31087637

Leesclub zoekt nieuwe leden. De boeken die we bespreken zijn afkomstig uit de wereldliteratuur tussen 1900 en nu. We zijn dus heel breed georiënteerd. Info: Guus 0648572302.

Ik wil graag bij u komen poetsen: 3 uur per week of per 2 weken. Ik heb goede referenties: ik ben betrouwbaar, werk grondig en snel, zonder pauze. Ik heb een voorkeur voor Nijmegen Oost. 06-53409485

Gratis afhalen: witte dameskunstschaatzen, maat 39. 06-10577215

Ik neem graag boeken over die u kwijt wilt. Grote partijen, literatuur, natuur, kunst en geschiedenis. Telefoon: 06-50446278

In perfecte staat. Volvo V50 2.4i (170 pk) Summum/benzine. Auto-maat. Kleur: black sapphire metallic. Bwjr. 2010. Km. 154.000. Alle opties. Onderhouden door Volvo-dealer. € 13.350,-. 06-20292066

Rustige woonruimte gezocht voor jonge vrouw, met gelegenheid om te koken en te wassen. Telefoon: 0617897313

In het kader van Nijmegen Green Capital 2018 organiseer ik duurzame voeding-inspirerende fietstochten op 20 april en 27 mei. Wil je jouw (buurt)moes/tuin in een half uurtje laten zien? 0614418296

Katoenen voorliefel Eriba Pan Zo goed als nieuwe katoenen voor-

tent, compleet met stokken en scheerlijnen. € 395,00. 06-47882127

Grenen tafel 80cm bij 140, uit-schuifbaar tot 200cm. In goede staat. €20,-. 06-48116859

Thailand, land van de liefde. Een verhaal over beschaving, zorgzaamheid en respect, lankmoedigheid en humor. Dinsdag 1 mei in café Groenewoud, Groesbeekseweg 227, met foto's en filmpjes, 19.30 u Telefoon: 06-38256073

Bolvormige buxus in terracottapot, 60 cm diam, hoogte 1m, incl. pot: €40,-. 06-24392040.

Mooie foto's als kunstwerken aan uw muur. Kijk hier op hanneroo.nl Abstracte kleurrijke foto's. Ook foto's van Nijmegen Oost en Veur Lent. Telefoon: 06-25032472

Mooie straat/terrasstenen, voor ongeveer 12 m2. Gratis af te halen. Telefoon: 06-11372690

Kamerkoor SottoVoce zoekt mannen (bassen en tenoren). We werken aan een oude muziek-programma (Bach, Schütz) dat we zullen uitvoeren met authentieke instrumenten. www.sottovoce.nl

Wie wil mijn badenkaart Erica Terpstra-bad overnemen voor 2,50 per resterend bad. (, geldig tot 6/7, ik blijf hem gebruiken tot er een koper is). Bij verlengen op 6/7 blijven resterende baden geldig. cokusco@hotmail.com

We zijn op zoek naar zaalvoetballers voor woensdagmiddag van 18-19 uur in sporthal Bottendaal op recreatief niveau. Wie heeft er zin om volgend schooljaar (2018-2019) aan te sluiten? 06-11394268

Wij zoeken nog slaapplekken tijdens de vierdaagse. Wie heeft nog plaats? Jan en Joke 0620519211

Te koop: Geheel nieuwe douchebak rechts incl. afvoer. Afm. douchebak 80 x 120 cm. Alles zit nog in de originele doos! 011401014

Reinie Cristus Koningschool schooljaar 78/79 Wie kent: Jacqueline Koning Tonnie Sunnen Mary Jansen Brenda van Dalen Harold van Essen Frank Heukeshoven Twan Straten Harold Peelen Ard Otten Nancy Rikken. 0653491711

Ektorp 2-zitsbank en fauteuil Meubelen in goede staat. Bekleding altijd binnenste buiten gebruikt, zie bank. Goede zijde is als nieuw, zie fauteuil. Vraagprijs bank: €150,- ; fauteuil €100,- ; Samen : €225,- Zelf ophalen. Telefoon: 06-12619175

luifel voor Eriba Pan, speciaal op maat gemaakt door Atoma-

Woonruimte vanaf juli gezocht voor twee leuke meiden van 22 jaar. Met 2 slaapkamers voor max. 800eu p/m. Ook mogelijk voor bepaalde tijd. Groetjes Amy & Myrte 0636544404

Gratis af te halen: stapelbed in grenenhout, compleet met passende matrassen. Tel. 024-3556433 of 06-51527879

Hoi ! Wij zoeken een lapjeskitten van zo'n 8 weken oud. Liefst gratis zodat er geld is voor inenting e.d. We bieden een liefdevol thuis aan. Marleen, 024-3602747

Whatsapp-groepje wandelt onregelmatig (45 min - 2 uur), met 2-en of iets meer. Heb je app en meedoen? appwandel@outlook.com

Badmintongezelschap heeft plaats voor nieuwe leden v/m met ervaring. Vrijdag 17u-18u in Sporthal Bottendaal. 06-30270559.

Te koop: * akoestische gitaar Ibanez. * Analogue Monophonic Synthesizer Arturia Microbrute. Nauwelijks gebruikt, in originele doos met bijgeleverde handleiding en snoertjes! * Elektrische gitaar Aria Pro II. Bieden! 06-25533040

Pianoles gevraagd, 1 keer per week, bij voorkeur op de woensdagmiddag voor onze tienjarige dochter. Vergoeding in overleg. Reactie via c.driessen@hpcnet.nl

Kantoorruimte gezocht in Nijmegen-Oost. Ongeveer 25-30m2. Telefoon: 0610344276

Gevonden begin februari GO-PRO zender. 024-3550087

2 Cleopatrabedden, L 190, B90, H 26. In goede staat. €75 Telefoon: 06-51330380

Ik ben opzoek naar een konijnenkooi voor binnen van max. 96cm in de lengte, liever niet kleiner. Toebehoren welkom! 06-22848592

Professionele massagebank merk ENRAF Manumed 3-delig hoog/laag bank. Vraagprijs 50 Euro. Telefoon: 024-3232104

Gezocht: huishoudelijke hulp, 3 uur per week, voor ouder echtpaar ondersteuning in de huishouding. Groesbeekseweg. 024-3229056

Gratis af te halen: een paar honderd boeken in alle soorten. Niet uitzoeken maar gewoon meenemen. 06-51527879

3 kamer appartement, gelegen aan de Tooropstraat in Oost. Gedeelde entree, woonkamer met open keuken (20m2), Badkamer (bad/douche, wc, wastafel) en toegang tot balkon. 2 Slaapkamers. Ruime stadstuin, incl schuurtje. Huurprijs: 1000,- incl. waarborgsom 1000,-. Informatie: basbruinewoud@live.nl

Prikbord

Nijmegen is dit jaar groene hoofdstad van Europa. Ook in onze wijk zijn veel groene initiatieven. We schrijven er daarom dit jaar maandelijks over in de krant.

Lente!

In deze Wijkkrant weer heel veel berichten uit de wijk, ingezonden brieven, columns en foto's.

Zo was premier Rutte even in de wijk, geven we informatie over de nieuwe Europese privacywetgeving en zoekt een zonnepanelen-expert adressen voor zijn sensoren.

Geniet van dit vroege lentenummer!

Verder in deze Wijkkrant o.a.:

- 11 Krijgt het gebouw van de voormalige basisschool De Blauwe Buut in de Molukkenstraat een nieuwe bestemming?
- 35 Bij Bep en Fatima bieden vijf coaches gratis hulp aan vrouwen.

Hans Hendriks fotografeert in zijn vrije tijd libellen

17

5 De muzikanten van B4 draaien oude muziek uit hun instrumenten

Ons proefkonijn ondergaat een klankschalensessie

31

Op de voorpagina

65 jaar samen gelukkig

Foto: Marc van Kempen, tekst: Loes Wijffels

Op 3 april verraste burgemeester Bruls het 'briljanten' paar Harry (94) en Corry (89) Burger-Polman met een bezoekje en een grote bos bloemen. Het bejaarde maar nog altijd nieuws- en weetgierige paar, wonend aan de Hengstdal-seweg, heeft vijf kinderen, tien kleinkinderen en vijf achterkleinkinderen. Op 8 april vierden ze hun 65-jarig huwelijk met een groot feest voor vrienden en familie. Harry Burgers: "Door onze kleinkinderen zijn we altijd bijgebleven. Maar dat wil niet zeggen dat ons leven gemakkelijk is geweest. Ik heb wel erg bittere tij-



den gekend, zoals in de oorlogstijd toen ik gewond raakte en wees werd. Ook heb ik in een strafkamp in Ommen gezeten." De aard-

rijkskundedocent heeft na de oorlog, ondanks de heersende antipathie tegen de Duitsers, een Nederlands-Duitse gespreksgroep opgezet. Ook werkte hij een tijd lang als chef voor de Kanselarij in Frankfurt am

Main. "Mijn vrouw kon echter niet aarden in Duitsland, waardoor we teruggingen naar Nijmegen. Daar was ik lange tijd inspecteur buitendienst bij het GAK. Ook heb ik veel vrijwilligerswerk gedaan, onder andere voor RIBW en Moria. Ik zette bijvoorbeeld patiëntenraden op en leidde gespreksgroepen." Harry Burgers is geridderd voor zijn werk.

Op de vraag wat het geheim is van een lang en gelukkig huwelijk antwoordt hij: "Ken jezelf in tegenspoed en voorspoed, verbeter de wereld en begin zo intens mogelijk met jezelf en continueer dat..."

Call the Buurtzorg!

De sublieme Britse serie "Call the midwife" is gebaseerd op de ervaringen van een verloskundige in de jaren 50 en 60. De serie laat deze midwives eigenlijk allround wijkverpleegkundigen zijn. Ze brengen een baby ter wereld, maar hebben tegelijk oog voor de gezinsleden en hun problemen zoals verwaarlozing, huiselijk geweld, eenzaamheid of psychische klachten. Daar gaan zij met zorg, liefde en persoonlijke aandacht mee om. Ze kijken vooral naar de mens, zijn karakter en eigenaardigheden en niet naar standaardoplossingen of protocollen. Buurtzorg doet dat ook. Problemen worden aangepakt en het maakt niet uit of dat linksom of rechtsom is, bovenlangs of onderlangs.

In Oost zijn twee teams van ongeveer twaalf mensen actief: Nijmegen-Noordoost en Nijmegen-Groenewoud. Ze hebben kleine kantoorruimtes in OBG en de apotheek op de Berg en Dalseweg, met alleen



twee laptops en verpleegartikelen. Het hoofdkantoor kent maar twee managers op 14.000 mensen: Jos de Blok en zijn vrouw. De Blok ziet zijn werknemers als intrinsiek gemotiveerde professionals, die zelf het beste weten hoe ze hun werk moeten doen. Hij zei: "Ik vind eerlijk gezegd dat de zorg heel eenvoudig is. We hebben het heel complex gemaakt. Het is heel makkelijk om iets moeilijk te maken, maar het is heel moeilijk om iets makkelijk te maken."

Er bestaat dus ook maar één zorgcode bij Buurtzorg, genaamd 'zorg', waardoor Buurtzorg weinig tijd kwijt is aan administratie. Ria, een Buurtzorg-medewerker uit Oost: "Wijkverpleging is het mooiste vak van de wereld. Je staat heel dicht bij de cliënt en bent betrokken bij ingrijpende veranderingen door ziekte of beperkingen. En soms lopen we laatste stukje mee: dat is echt zo bijzonder. We moeten van veel

ziektebeelden op de hoogte zijn, maar we kijken ook hoe bijvoorbeeld de hond weer uitgelaten kan worden. Een nadeel van Buurtzorg zijn de opgeknippte diensten: een ochtend- en een avonddienst op een dag kunnen heel vermoeiend zijn."

Desondanks is buurtzorg vijf keer op rij uitgeroepen tot de beste werkgever van Nederland. En met een gemiddelde van 9,1 op de Zorgkaart heeft het de hoogste waardering van alle zorgaanbieders.

Anna-Titia, een cliënt van Buurtzorg uit Oost: "Ze zijn oprecht geïnteresseerd in mijn verhaal, vertellen ook iets over zichzelf en kennen mij intens. Daarom laten ze me helpen bij het coachen van stagiairs. En daardoor geven ze me weer wat gevoel van eigenwaarde, dat ik ook wat kan, dat ik nog iemand ben."

Reacties? k.goutbeek@gmail.com

Ontdek de ruimte bij OBG

Nieuw ruimte-reserveringssysteem



In Dienstencentrum OBG kun je diverse ruimtes huren voor bijvoorbeeld 1-op-1-coachinggesprekken, vergaderingen, koorrepetities, enz. Het reserveren van zo'n ruimte kan zelfs per kwartier en kun je zelf heel

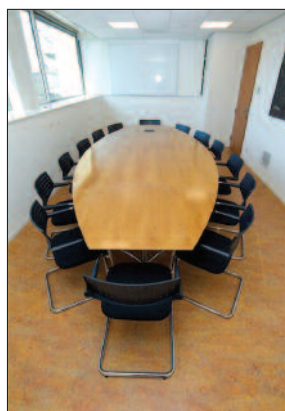
eenvoudig regelen via het nieuwe OBG-ruimte-reserveringssysteem.

Ga naar www.obg.nu/ruimte-huren en maak een account aan. Het reserveren van de ruimte, het bestellen van een beamer, microfoon, flipover en het doorgeven van cateringwensen gaat met enkele simpele klikken op de knop. Meer voordelen van het OBG-reserveringssysteem:

- je ontvangt een factuur achteraf van alle reserveringen en gebruikte consumpties van de betreffende maand;
 - je kunt zelfs gebruik maken van een app nadat je een account hebt aangemaakt op de site;
 - bij binnenkomst in het Dienstencentrum zie je op het beeldscherm informatie over je reservering (naam/bijeenkomst, ruimte en tijd).
- Probeer het vandaag nog uit en huur een ruimte bij OBG.

Bovenetage te huur

Dagbesteding OBG betreft per half juni het vrijgekomen en geheel verbouwde souterrain van OBG. Dat betekent dat er intern een verhuizing zal gaan plaatsvinden. Hierdoor komt de gehele bovenetage van het



Dienstencentrum beschikbaar voor verhuur aan derden. Het vloeroppervlak van de 2e etage bedraagt circa 97 m² en omvat:

- 2 kantoorruimtes (ca. 12/16 m²);
- 2 vergaderruimtes, waarvan 1 met keukenblok (ca. 26/33 m²);
- hal met eigen toilet.

Bij de huurprijs zijn inbegrepen:

- gebruik algemene ruimte en voorzieningen OBG zoals; receptie- wacht- en toiletvoorziening voor klanten/gasten in entree; lift tot 1e etage, 2e etage bereikbaar met trap;
- wekelijks schoonmaken van de etage en periodiek reinigen ramen;
- kosten gas, water en elektra.

Er is de mogelijkheid om gratis te parkeren. Huurprijs per jaar is € 14.580,00 (incl. btw). Verwachte beschikbaarheid half juli 2018. Heb je interesse?

Neem dan contact op met Paul Braam (p.braam@obg.nu / 024-3279 252)



OBG matinee, "elke": zondag live-muziek

De Bewoners activiteiten commissie organiseert elke zondag* van 14:30 u tot 16:00 u. in Grand-Café de Borger OBG-Matinee (*m.u.v. de 1e zondag van de maand). Iedereen is welkom en de entree is gratis; een vrijwillige bijdrage achteraf is welkom.
22 april: Aloha Lei
29 april: Die Schlagerfreunde
13 mei: Joop Theunissen
20 mei: Hans Vesterink

Lezing Senioren College

"Drie oude monumentale begraafplaatsen in Nijmegen", spreker Peter van Schaijk, bestuurslid Stichting In Paradisum. Dinsdag 1 mei 14:00-16:00u. Nicolaaskapel
Entree € 4,- (inclusief koffie/thee); met OBG-Voordeelpas € 2,50

Leuke Activiteit zoek enthousiaste deelnemer (m/v).

Wist je dat er in Dienstencentrum OBG heel veel te doen is voor bewoners van Nijmegen (Oost)? Daar hoeft je geen 50-plusser voor te zijn. Leuke activiteiten als beweging, koersbal, country-dans zoeken nog enthousiaste deelnemers. Ervaar of het iets voor je is en loop gewoon eens binnen. • Meebewegen (incl. koffie/thee en lunch): woensdag 10:00 tot 12:30 uur (voor mensen met licht regieverlies); • Stoel Yoga; woensdag 14:30 tot 15:30 uur, Nicolaaskapel; • Countrydans: donderdag 09:00 tot 10:00 uur, Atelier; • Koersbal: donderdag 10:00 tot 12 uur, Atelier; • Dansen op de stoel: donderdag 09:30 tot 10:30 uur, Nicolaaskapel; • Bewegen op muziek: donderdag 10:30 tot 11:30 uur, Nicolaaskapel. Check altijd obg.nu/meedoen-agenda voor het definitieve programma.

OBG, daar doe je mee(r)!



B4 Bourdonspelers Draaien aan de draailier

Een gewoon bovenhuis in Nijmegen-Oost. Maar met heel bijzondere bewoners. René Meeuws en Gaby Schreiner. Zij zijn partners en spelen allebei draailier! En alhoewel ik best veel muzikanten ken: draailierspelers kende ik nog niet. Überhaupt nog nooit een draailier van dichtbij bekeken. Ik praat bij ze thuis over de instrumenten en er gaat een wereld voor me open.

Nog voordat René de thee heeft gezet, ligt de draailier van Gaby al voor mijn neus. Een wonderlijk instrument. Het is een strikinstrument, waarbij de snaren door een houten wiel worden aangestroken. Een soort oneindige strijkstok. Gaby geeft uitleg. Er zitten allerlei knoppen op en snaren aan. Die snaren zijn er in vier soorten: melodische (bespeeld met een klavier), begeleidende bourdons (dat kent iedereen waarschijnlijk wel van het geluid van een doedelzak, altijd klinkende grondtonen) en ritmische snaren. Daarnaast zijn er ook nog resonantiesnaren. René: "Er is geen ander akoestisch instrument dat deze combinatie van melodie, begeleiding en ritme biedt." Gaby speelt een stukje voor. Ik zie meteen de Gebroeders van Limburg voor me. Dat is toch de eerste associatie. En ook het geluid van een doedelzak waar het me aan doet denken.

Ik herinner me dat ik tijdens het Music Meeting Festival enkele jaren geleden een concert van draailierspeler Mattias Loibner heb bijgewoond. René veert op en reageert enthousiast: "Ja, die kennen we wel. Dat is dan ook wel de echte wereldtop. We hebben regelmatig contact met hem."

Hoe kan het dat ik nog nooit eerder van jullie heb gehoord? René: "We waren vooral buiten Nijmegen actief. We hebben allebei in de loop van 25 jaar door het hele land duizenden schoolconcerten gegeven voor vele duizenden kinderen. En ook optredens met andere groepen waren vaak buiten de stad, buiten Nederland zelfs. We wonen al wel sinds 1982 in Nijmegen Oost."

Hoe ben je op het idee gekomen om draailier te gaan spelen? René: "Ik kom uit Limburg en speelde trompet bij de fanfare. Toen ik ging studeren in Nijmegen, bleef mijn instrument achter bij de fan-



Simone Kiekebosch

fare. Via de dwarsfluit ben ik, al jammend in de jaren 70, terechtgekomen in het jazz- en folkcircuit. Daar kwam ik in aanraking met de draailier. En daar ben ik toch wel door gegrepen."

Gaby: "Ik kom uit Duitsland, uit Frankfurt. In de jaren 70 was er in Frankfurt een draailierbouwer en daar hing een hele muzikscene omheen. Veel mensen speelden op oorspronkelijke instrumenten en ik kwam daar ook met renaissancemuziek in aanraking. Het netwerk rond die bouwer, Kurt Reichmann, trof elkaar ieder jaar om samen te spelen en daar kwam ik ook René tegen. Ik kom uit een muzikale familie, speelde blokfluit en piano maar ben uiteindelijk toch helemaal voor de draailier gegaan."

René: "We spelen met B4 ook veel moderne muziek om het instrument wat te verbreden. Het is toch een beperkt instrument. Het bereik is twee octaven en er is bijna geen dynamiek in aan te brengen. We hebben tegenwoordig allebei een elektro-akoestische draailier met toeters en bellen. We spelen onder andere stukken van Tom Waits en Erik Satie. Op dit moment zijn doedelzak en draailier populair op bijvoorbeeld gothic festivals."

Is het een moeilijk instrument om te leren?

René: "Op zich is het goed te leren, maar elk instrument dat je serieus wil bespelen kost moeite en tijd. De coördinatie is een be-

langrijk onderdeel van het leren spelen. Je moet je instrument heel goed leren kennen en leren beheersen. Het is geen piano waar een toets automatisch een toon geeft. Je moet constant draaien en met de snaren werken.

Er bestaat ook een landelijke Stichting: Draailier en doedelzak. Wij hebben 35 jaar geleden allebei aan de wieg gestaan van deze Stichting.

De Stichting heeft een fonds voor leerinstrumenten. Een draailier is namelijk behoorlijk prijzig en niet iedereen weet bij voorbaat al of het een geschikt instrument is voor hem/haar. Dus hebben we tien doedelzakken en vijftien draailieren die we uitlenen totdat iemand weet of ie er mee verder wil. En het is uiteraard ook niet zo dat in ieder gehucht van Nederland les gegeven wordt op draailier..."

Op 25 maart speelden René en Gaby in de bibliotheek met hun formatie B4 (op de foto zitten ze links). Waarbij ik goed gok op de B van Bourdon! Ik ben even wezen kijken en het is toch wel heel speciaal om te horen. Licht versterkt en een prachtig gebalanceerd geluid. Heel mooi in combinatie met de mild klinkende Franse doedelzak. En deze keer was er ook nog een marimba bij!

Boeiend. Ik zie wel een rol weggelegd voor de draailier bij de volgende editie van locatiefestival Oosterlicht!

www.b4muziek.nl

Facebook: b4muziek en ook: babioles



Foto: Max Heydenrijk

Wijknieuws

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

Vereeniging tijdelijk dicht

Na de zomer zijn er tijdelijk veel minder concerten in De Vereeniging. Het concertgebouw gaat de laatste fase van de renovatie in. Het gaat vooral om de achterzijde van



het gebouw, de kleedkamer ed. Van de gemeente krijgt de Vereeniging hiervoor 600.000 euro te leen. Eind februari 2019 moet de totale verbouwing klaar zijn.

Paddentrek

Wanneer het vochtig genoeg is en de thermometer minimaal 6 graden aangeeft, verlaten kikkers, padden en salamanders mas-



saal hun schuilplaats op het land op zoek naar water om zich in voort te planten. De paddenwerkgroep in Ubbergen hielp bijvoorbeeld bij het oversteken van de Rijksweg bij de Refter. www.padden.nu

Wende op Music Meeting

Volgens de organisatie past de eigenzinnige zangeres, Wende uitstekend bij het festival omdat het juist op zoek is naar 'het andere geluid'. Andere namen die zijn toegevoegd zijn Seun Kuti & Egypt 80 en Soweto Kinch. De Amsterdam Klezmerband treedt op met de Hongaarse band Söndörö. Ook optredens van de Zuid Afrikaanse band The Brother Moves en Room Full of Teeth uit de Verenigde Staten zijn bevestigd.

Zeven grenscorrecties tussen Nijmegen-Oost en Berg en Dal

In de nacht van 31 december 2018 op 1 januari 2019 is het plan om grenscorrecties te plaatsen. Hotel Konbanwa ligt dan ineens in



Berg en Dal en, bijzonder geval, bij de Vijverhof loopt de grens tussen Nijmegen en Berg en Dal momenteel dwars over het perceel; de Vijverhof ligt na de grenscorrecties in z'n geheel in Berg en Dal.

Bridgen bij De Sterreschans

Binnen De Sterreschans biedt men een uitgebreid programma met allerlei activiteiten, zoals een (veelal klassiek) concert, filmmiddagen, beweging en verschillende uitstapjes. Naast de bewoners kunnen ook mensen van buitenaf deelnemen aan de dagbesteding. Een aantal weken geleden liep een buurtbewoner bij De Sterreschans bin-

nen om even kennis te maken. Hij vertelde over zijn idee om het bridgen in de buurt te promoten. Enthousiast werd er aan de slag



gegaan met het uitwerken van dit idee. De bewoners hebben het spannende en boeiende kaartspel al eens gespeeld, alleen ontbrak het soms aan voldoende spelers. Door het initiatief van de buurtbewoner kunnen bewoners van De Sterreschans en het nabij gelegen appartementencomplex Porta Romana samen plezier beleven aan het spel. Omdat de deelnemers steeds tegen andere paren spelen, is bridge een sociale sport. Daarbij zijn de spelregels wereldwijd hetzelfde, waardoor iedereen mee kan doen. Het kaartspel wordt om de twee weken op De Sterreschans georganiseerd. Van 14.00 tot ongeveer 16.30 uur. Wie het leuk vindt om mee te bridgen kan contact opnemen met Coördinator Welzijn van woonzorgcomplex De Sterreschans: Daniëlle Beckers. 024-3239380.

HAN en Radboud Universiteit beginnen later

Studenten van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) gaan vanaf september een kwartier later colleges volgen. Het nieuwe aanvangstijdstip voor de locaties in Nijmegen wordt 09.00 uur. Ook de Radboud Universiteit past haar tijden aan. De maatregel moet de ochtendspits op de campus in Heijendaal verlichten. Treinen en bussen zitten vaak overvol en fietspaden en rijstroken raken snel verstopt.

Drukbezochte Open Dag OBG Dienstencentrum

Samen met de Corporaties De Gemeenschap en Standvast Wonen organiseerde Dienstencentrum OBG op zaterdag 24 maart een open dag. Daar hoorde je alles en meer over het wonen, het welzijnsaanbod en de overige diensten waarvoor je bij OBG terecht kunt.

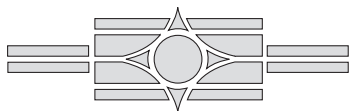
Tekst/foto: Eric Hendriks



Premier Rutte bezoekt Daalseweg

Op zondag 11 maart kreeg Nijmegen-Oost in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen bezoek van onze premier Mark Rutte. Zeer toegankelijk, gekleed in spijkerbroek en op allstars kwam Rutte aan op de Daalseweg. Hij nam uitgebreid de tijd voor ieder die een vraag had of met hem op de foto wilde. En natuurlijk met zijn ongekennde, vriendelijke lach en ook hier en daar een humoristische opmerking zorgde hij voor een ontspannen sfeer. Wijkkrantmedewerkster Maryse Castien nam met hem even het wijknieuws door...





van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H. M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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

Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

pegasus

huisartsen + apotheek

SAMEN ONDER ÉÉN DAK
BETROKKEN EN BIJ U IN DE BUURT

Dommer van Poldersveldtweg 27+27a

Annemiek Hamers
Ellen Herberts
Radboud Meijerink
Huisartsen

www.pegasushuisartsen.nl

Emmy Keuper
Pascalie Kho
Apothekers

www.pegasusapotheek.nl

Operatie Steenbreek in de Spoorbuurt

Op 23 maart was Operatie Steenbreek actief in de Spoorbuurt. Vrijwilligers en medewerkers van Dar ruilden tuintegels voor gratis zwarte grond en een aantal plantjes.

Met deze actie wil De Bastei inwoners van de Spoorbuurt aanmoedigen om hun voor- en/of achtertuin te vergroenen.

Een groene tuin geeft verkoeling bij tropische temperaturen en zorgt ervoor dat het regenwater sneller de grond in kan.

De Spoorbuurt is de eerste wijk in Nijmegen waar de gemeente dit jaar vanuit Operatie Steenbreek een tuintegel-inwisseldag organiseert.

RTL weervrouw Margot Ribberink en aanjager van een duurzaam Nijmegen deed ook enthousiast mee!

Tekst/foto's: Eric Hendriks



Easter Jazz 2018

Tweede Paasdag is het vaste prik voor Easter Jazz in Nijmegen Oost. In diverse kroegen traden jazz bands op. Bekende namen, zoals Anton Goudsmit en Michiel Braam waren erbij. En ook voor regionale artiesten was er een mooie plek op het festival. In Café 't Haantje was s'avond het optreden van "De Bas Rietmeijer Supersessie". Een tribute aan de onlangs overleden bassist Bas Rietmeijer, de ex-vriend van zangeres Liek Peters. Drie zangeressen zongen zich door het dak, begeleid door ensemble Hans Kwakkernaat (piano), Joost Zoeteman (gitaar), Florian Hoefnagels (drums) en Taeke Stol (contrabas).

Op de foto girlpower v.l.n.r. Mascha Bijlsma, Monic Kersten en Liek Peters.

Tekst/foto's: Marc van Kempen



'Oost ontmoet Oost' goed bezocht

De elfde editie van de Nijmeegse buurttag Oost ontmoet Oost trok gisteren veel bezoekers uit de wijk. De dag wordt jaarlijks georganiseerd door het Wijkcomité Oost. Het gebied van het Wijkcomité Oost loopt van het Trianusplein via Ubbergseveldweg, Huygensstraat naar Tooropstraat, Daalseweg en telt zo'n 7.500 inwoners. Zoals de titel al aangeeft, is 'elkaar ontmoeten' het hoofddoel. Dit jaar waren de thema's luchtkwaliteit, groen en gezondheid. Er was een lezing van een fijnstofkenner en een milieudeskundige en er waren dans- en zangoptredens. Wethouder van milieuzaken, Harriët Tiemens opende de bijeenkomst en Loes Wijffels, eindredacteur van de Wijkkrant, las een column voor. De tafel van de wijkkrantredactie werd goed bezocht

Tekst/foto: Marc van Kempen



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



Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

Plaats gemakkelijk en snel je zakelijke advertentie op nijmegen-oost.nl/prikbord. Met een paar klikken ben je klaar en je betaalt meteen met Ideal.

Fotografie- en beeldhouwweken. Creatiefindebourgogne.nl biedt creatieve vakanties op kleine schaal. Kom je fotografie- of beeldhouwtalenten vergroten en geniet van een heerlijk verzorgde vakantie op onze boerderij in Frankrijk.

Geef het FEEST van je leven! Ben je zelf niet zo creatief, maar wil je wel een bijzonder feest? Kijk op www.muziquest.nl of bel Simone Kiekebosch: 06-15500129

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, 06 22363599, www.levensverhalen.nu

Jouw tekst/boek controleren/corrigeren? Corrector leest jouw tekst enkele malen door en haalt tik- en tekstfouten eruit, maar controleert ook als redacteur op inhoudelijk niveau. Vergoeding n.o.t.k. a-formaat@kpnmail.nl

Opslagruimte te huur, verwarmd en veilig. Diverse mogelijkheden. Bel voor info. 0629044309

Gitaarles Jazz. Uitgeluisterd op je vaste licks en schema's? Haal meer uit je gitaar dan je voor mogelijk houdt. Jazzkennis geeft je spel een nieuwe dimensie. www.gitaarlesharbers.nl voor heldere en boeiende lessen! 06 10 37 80 92

Timmerman in prepensioen heeft voldoende tijd voor al uw timmerwerk in en om uw huis, bijv aftimmerwerk, hang-en-sluitwerk, ramen en deuren, schuttingen, dubbelglas; heb 45 jaar ervaring als timmerman. 06-10572021

Leven als god in Frankrijk! Ruime boerderij met groot eigen perceel. Rust en uitzicht op glooiende heuvels. max 6 personen €500. www.gites.nl/168771 (naar beneden scrollen).

Heb jij last van (chronisch) fysieke klachten? Vaak spelen onverwerkte emoties een rol bij het ontstaan en in stand houden van deze klachten. Een behandeling bij Anahata Massagetherapie kan je helpen. Tel. 06-24555607

Creatief 'voorzomer' Dagworkshop Mozaïek bij Tegelwijs! Gezellige dagworkshop mozaïek incl. materialen, mediterrane lunch en tapas. 3-10 personen €75,- p.p. Za-/zondagen in overleg. Berg en Dalseweg 295 Nijmegen-oost www.tegelwijsmozaiek.nl Sophie de Haan Telefoon: 0657371924

Zakelijke advertenties

Gezond Afvallen bij EGA Dorien Vernooij. Wekelijks een bijeenkomst en weegmoment met uitleg over voeding in de Ark van Oost. EGA is een gezonde manier van eten, we gebruiken de maaltijdschijf en eten met de pot mee. Succes verzekerd. 0481 461413

Behandel/spreekkamer met wachtkamer te reserveren. Eventueel incl. behandelbank, wastafel. Goede parkeermogelijkheid en bereikbaarheid. Diverse huurmogelijkheden. Info. 0629044309

Laat de zon weer schijnen door een ayurvedische massage met warme en geurende kruidenolie. Bij eerste bezoek een flesje massageolie gratis! Ayurvedische massage en voedingsadvies. Praktijk voor Ayurveda, Mieke van Dijk www.miekevandijk.nl

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

Ben jij geloofwaardig? Die vraag kregen ondernemers uit Nijmegen-Oost op 21 maart voor hun kiezen

Ben je geloofwaardig? Ben je partner of 'vijand'? Heb je impact? Zo maar enkele vragen die de 35 ondernemers uit Nijmegen-Oost op deze avond voor zichzelf mochten beantwoorden

Deze vragen maken deel uit van *stakeholdermanagement*. In een boeiend verhaal vertelde Jaap de Bruijn, 'oliemanetje' en reputation-stakeholdermanager bij zorgverzekeraar VGZ hoe zij aan stakeholdermanagement doen. Maar ook wat ze dat heeft opgeleverd: een heel andere, vruchtbare relatie met partners waar traditionele patronen (eindelijk) zijn doorbroken. Voor een levendige wijk zijn succesvolle en bruisende ondernemers essentieel. Daarom organiseert de Wijkkrant Nijmegen-Oost regelmatig leuke bijeenkomsten waar ondernemers uit de wijk elkaar ontmoeten en nieuwe inspiratie opdoen.

Ben je er volgende keer ook bij?

Geef dan je interesse door via advertenties@nijmegen-oost.nl.

Foto: Marc van Kempen



Mooie herbestemming Blauwe Buut?



Alex
Holderbusch

Het voormalige schoolgebouw van de Blauwe Buut op de Molukkenstraat staat sinds de zomer van 2016 leeg. Omwonenden dachten in gesprek te zijn over herbestemming van het pand, maar bleken achter de feiten aan te lopen.

De gemeenteraad besliste over een nieuwe bestemming: sociale woningbouw met kleine wooneenheden. De raad heeft een miljoen euro ter beschikking gesteld om dit mogelijk te laten maken. Bewoners voelen zich gepasseerd. Zij zien graag een evenwichtige samenstelling van de wijk en maken zich zorgen over leefbaarheid, sloop van een vertrouwd pand en mogelijk lelijke hoogbouw.

Beeldbepalend voor de Indische buurt zijn de sierlijke jarentwintig- en jarendertigwoningen met hun warme kleuren, de prachtig brede Javastraat en de groene ruimtes. Het appartementencomplex Residentie Sumatra op de hoek van de Borneostraat en de Celebesstraat zou dat beeld al genoeg ontsieren. Voor menig bewoner het schrikbeeld van hoogbouw. Als de Blauwe Buut dat lot maar niet beschoren is.

Bewonersbijeenkomst

Over de bestemming van het voormalige schoolgebouw organiseerde de gemeente Nijmegen op 14 maart een bijeenkomst. Een vijftigtal bewoners zijn aanwezig. Een bewoner mag de ervaringen tot nu toe samenvatten. Dat de gemeente het pand wil herontwikkelen is op zich prima. Echter, bewoners voelen zich overvallen met de ingreep op de bestemming van het pand voor alleen kleine sociale woningbouw en het ter beschikking stellen van een miljoen euro door de gemeenteraad. Dit lijkt een gedane zaak en dat verrast de buurt volledig.

SP-wethouder Velthuis is ook aanwezig en legt het gemeentebestuur uit. De gemeente betaalt scholen de hoofdprijs voor grond en oude gebouwen om nieuwbouw en centralisatie mogelijk te maken. Grond moet eerlijk worden verdeeld en niet alleen rijken ten goede komen. Hij benadrukt trots te zijn op sociale woningbouw. Uit de wijkmonitor zou blijken dat 14% van de woningen uit sociale woningbouw bestaat en dat een klein stukje sociale woningbouw van 23 tot 30 woningen er prima bij kan. Hij is overtuigd dat er een pareltje in de wijk ontstaat dat binnen de beeldkwaliteit van de wijk past.

Bewoners zijn kritisch. Ze krijgen er niet de vinger achter waarom voor sociale woningbouw is gekozen en niet (ook) voor mid-

denhuur. Wethouder Velthuis stelt dat ze daar nu eenmaal niet voor hebben gekozen. De gemeente wil zo zuinig mogelijk zijn met het toevoegen van nieuwbouw in de stad, alleen als het meerwaarde heeft voor de buurt. Woningbouw heeft voorrang in de Waalsprong en aan het Waalfront. De plannen voor de Blauwe Buut zijn nog niet kant en klaar. Bewoners kunnen nog meepraten over

het bestemmingsplan en de omgevingsvergunning.

Geen hoogbouw

Tijdens de avond krijgen aanwezigen niet de antwoorden, die ze zoeken en voelen zich niet goed geïnformeerd. De sfeer is weinig positief. Belangrijkste conclusie is dat bewoners dachten in gesprek te zijn met de gemeente, terwijl besluitvorming over de bestemming plaatsvond zonder daarover geïnformeerd te worden. Dat steekt. Bewoner Karin van der Wielen vraagt zich af: "Misschien zijn we wel naïef geweest. Zonder ervaring weet je niet precies wat je moet doen als er zoiets in je buurt gebeurt." Bewoners zouden graag het huidige pand willen behouden en zien vooral hoogbouw niet zitten. Ze vrezen een 'foeilelijk' gebouw, mede omdat er ongetwijfeld op beeldkwaliteit zal moeten worden bespaard. Een aanwezige vertegenwoordiger van een woningcorporatie legt uit dat de maximale huurprijs het investeringsbudget beperkt.

Sociale woningbouw

Hoewel meerdere omwonenden benadrukken zeker niet tegen sociale woningbouw te zijn, vindt men het toch niet passen op die locatie. Misschien ook vanwege de aanwezigheid van het belendende Archipelhof met kleine sociale woningen. Karin wil deze paradox wel ontzenuwen: "Het worden hele kleine woningen. Wij zouden liever een mix

zien met middenhuur voor starters, jonge gezinnen of ouderen. Hier is een grote behoefte aan en past beter in de wijk. Dat kan ook voor doorstroom vanuit bestaande sociale woningbouw zorgen." Ze licht graag toe wat bewoners zo belangrijk vinden: "Bouw voor de behoefte in de buurt. Kijk niet naar de hele wijk, maar naar de directe omgeving van de Blauwe Buut. Maak het niet te stenig, haal de bomen niet weg en maak parkeren op eigen terrein mogelijk met een ontsluiting op de Archipelstraat. Iedereen snapt goed dat de gemeente niet aan alle wensen kan voldoen en dat wij uiteindelijk niet beslissen, maar laat ons tenminste meepraten. Nu staan we aan de zijlijn en gaan we niet samen met de gemeente op. Dat geeft weinig vertrouwen."

Uitgangspunten gemeente herontwikkeling Blauwe Buut

- De Indische buurt is beschermd stadsgezicht waardoor de gemeente hoge welstandseisen stelt aan nieuwbouw
- Het voormalige schoolgebouw aan de Molukkenstraat heeft geen cultuur-historische waarde en geen monumentale status (bewoners zien dit anders)
- Nieuwbouw zal maximaal drie woonlagen hebben (inclusief begane grond) - één meer dan nu. Het pand van de Blauwe Buut wordt gesloopt.
- Realiseren van 23 tot 30 kleine één- tot tweepersoons appartementen en een tweetal twee-onder-een-kapwoningen
- Aan de voorzijde komt een royale groenzone
- Parkeren op eigen terrein
- Aanzicht wordt gespiegeld aan tegenoverliggende portiekwoningen
- Wordt niet langer dan huidig pand
- Verkeersontsluiting is nog onbekend
- Woningcorporaties zijn nog geen partner van de gemeente en gaan een prijs bieden voor herontwikkeling



TENTOONSTELLING 2 MEI T/M 28 OKTOBER 2018

DE COMMUNISTEN. IN VERZET TEGEN FASCISME EN KAPITAAL

Het communistisch verzet kent een turbulente geschiedenis. De communisten kwamen als eersten in Nederland in verzet tegen het fascisme. Al vroeg in de jaren '30 deden zij illegaal werk ter ondersteuning van het verzet in Duitsland en op de eerste dag van de Duitse bezetting van Nederland werd de gehele Communistische Partij Nederland (CPN) een verzetsorganisatie. Het Bevrijdingsmuseum in Groesbeek vertelt dit bewogen verhaal in deze tijdelijke tentoonstelling die te zien is van 2 mei t/m 28 oktober 2018.

De voorlopersrol van de communisten had voor- en nadelen. Na mei 1940 had de illegale CPN al snel duizenden verzetsleden waarvan velen al waardevolle ervaring hadden met illegaal werk. De Gestapo had echter ook een voorsprong. Zij had in de jaren '30 samengewerkt met de Nederlandse inlichtingendienst en bezat reeds veel informatie over de Nederlandse communisten. Deze informatie werd gebruikt om hen fanatiek te vervolgen. Toch slaagde het communistisch verzet er in zeer actief te zijn. De verzetskrant *De Waarheid* werd in 1940 landelijk verspreid en het communistisch verzet stond aan de basis van de Februaristaking van 1941. Direct na de bevrijding was de CPN mede dankzij haar rol in het verzet zeer populair. Dit was van korte duur, met de Koude Oorlog nam het anticommunisme Nederland in zijn greep. Communistische oud-verzetsleden werden opnieuw gevolgd door de inlichtingendiensten. Communisten werden verwijderd uit de vereniging voor ex-politieke gevangenen en de herdenking van verzetsstrijdster Hannie Schaft werd in 1951 zelfs verboden.



De expositie in het Bevrijdingsmuseum toont deze heftige geschiedenis aan de hand van vele verzetsposters, kranten, foto's, videomateriaal en

muziekfragmenten. De verhalen van het communistisch verzet komen tot leven in historische verzetsobjecten uit Nederland en Duitsland.

De tentoonstelling 'De Communisten' wordt mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Bevrijdingsfestival 5 mei 2018



5 mei 10.00-16.30 uur

Nationale Bevrijdingsdag Een feestelijk programma in en rondom het Bevrijdingsmuseum. Entree: € 3,- pp (incl. museum, festiviteiten en parkeren). De Museumkaart is tevens geldig. De gehele dag door zijn er diverse live muziekoptredens, een radioshow met zend- en ontvangstapparatuur uit WO2 en een tweedehands boekenverkoop. Daarnaast vertellen opa's en oma's van 14.00-15.30 uur persoonlijke verhalen over de oorlog, speciaal voor kinderen van 10-12 jaar. Het programma wordt afgewisseld met een film en een bezoek aan enkele hoogtepunten in de vaste tentoonstelling. Reserveren is noodzakelijk.

Grateful Generation Tours organiseert ieder half uur doorlopend van 10.00-16.30 uur spannende fieldtrips in een authentieke Willy's MB uit WO2 (2-3 pers.) langs de slagvelden van Market Garden. Het zijn korte tours van 30 minuten, voor jong en oud maar absoluut een must voor de jeugd. Kosten: € 7,50 pp, alleen contant te betalen. (exclusief € 3,- voor festiviteiten en bezoek museum) Museumkaart niet geldig. Reserveren ter plekke op de dag zelf. Tenslotte zijn er om 14.00 uur en om 15.00 uur open rondleidingen in de tijdelijke tentoonstelling 'De Communisten'.

De gehele maand mei zijn er in het Bevrijdingsmuseum diverse activiteiten voor jong en oud.
Kijk voor het volledig programma op onze website www.bevrijdingsmuseum.nl.



Nationaal Bevrijdingsmuseum 1944 - 1945



@Bevrijding



/bevrijdingsmuseum

Wylersbaan 4 | 6561 KR Groesbeek | Tel. +31 (0)24-3974404 | info@bevrijdingsmuseum.nl

www.bevrijdingsmuseum.nl

Gelderland levert je mooie streken... geldersestreken.nl

Veluwe | Regio Arnhem | Rijk van Nijmegen | Rivierenland | Achterhoek

Het best bemeten stukje zonneshijn



Kor Goutbeek

Erik Haverkamp staat op een zonnige, winterse dag met mij op het dak van het Huygensgebouw. Hij laat vol trots en in hoog tempo de vele meetapparatuur en zonnepanelen zien, die daar geïnstalleerd zijn.

Erik studeerde natuurkunde in Twente en begon daarna zijn bedrijf ReraSolutions. Dat bedrijf maakt verschillende instrumenten die zo precies mogelijk meten wat de werkelijke opbrengst van een zonnepaneel is. Hij is twee dagen per week te vinden op zijn bedrijf op industrieterrein Bijsterhuizen en drie dagen in het Huygensgebouw, de B-faculteit van de Radboud Universiteit. "Ja, ik profiteer van de kennis van de universiteit en zij kunnen weer gratis gebruik maken van mijn dure apparatuur", zo betoogt Haverkamp. Er is geen stukje Nederland dat zo grondig bemeten is op de opbrengst van zonnepanelen als de wijde omgeving van de B-faculteit, die net tegen onze wijk aan ligt.

Ruimtevaart en vogelpoep

"De GaAs zonnecel is de beste, een van de effectiefste, zonnecellen. Men begon in 1883 met 1% effectieve energieopbrengst met zonne-energie, met de GaAs halen we nu 26,1%. Er bestaan weliswaar ook zonnecellen die 46% effectief zijn, maar die zijn peperduur en worden daardoor alleen gebruikt in de ruimtevaart.

Vaak staan er zestig vierkante zonnecellen op een zonnepaneel, zes naast elkaar, tien onder elkaar. Zonnepanelen kun je zeker in negen jaar terugverdienen, soms sneller. Na twintig tot dertig jaar zijn ze vaak op, de zonnepanelen moeten dan worden vervangen. Ze hebben vaak niet de optimale opbrengst door bijvoorbeeld vogelpoep of blaadjes op het paneel, stof of stuifmeel, beschaduwning door bomen etc. Het onderhouden van de panelen is dus belangrijk voor de optimale opbrengst ervan. Wassen van de zonnepanelen vergroot de opbrengst met wel 20%! Behalve zonnepanelen heb je ook een omvormer nodig: die zorgt ervoor dat de ge-

lijkspanning die op zonnepanelen staat, wordt omgezet in wisselspanning die terug geleverd kan worden aan het net. Klein nadeel: een omvormer heeft veel te lijden en is daardoor na tien jaar al op; dan heb je net je zonnepaneel terugverdiend. Er zijn trouwens jaarlijks wedstrijden tussen meetapparatuurbouwers uit heel Europa, zoals dit jaar in Madrid, en dan zijn wij toch vaak de besten!", vertelt Erik glunderend, met nauwelijks verholten trots.

Hoe goed presteert Zonnepark Nijmegen?

Zonnepark Nijmegen telt sinds 2015 zo'n 4000 zonnepanelen op het terrein van de voormalige elektriciteitscentrale. Het bedrijf van Erik gebruikt een zogeheten Monitoring Tower om de effectiviteit van het zonnepark te meten. De tower meet alle variabelen die van invloed kunnen zijn op de prestatie van zonnepanelen. Denk hierbij aan de zoninstraling op locatie, de buitentemperatuur, de temperatuur van de panelen, de windsnelheid en de hoeveelheid regen. Deze metingen worden iedere tien minuten verstuurd naar het Radboud Datacenter en de waarden worden vervolgens vergeleken met de daadwerkelijke opbrengst van de panelen. Met behulp van slimme algoritmes kan hiermee de zogenaamde Performance Ratio (PR) berekend worden. Met deze waarde kan bepaald worden hoe goed de zonnepanelen in de prak-

tijk werken. Als de panelen slechter blijken te werken dan verwacht, wordt dit gesignaleerd en kunnen eventueel maatregelen getroffen worden om de opbrengst te verhogen.

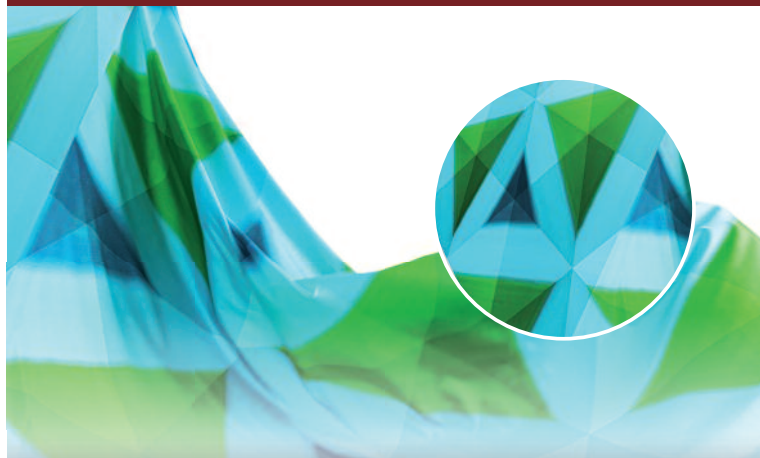
Hiermee wordt de investering in zonnepanelen voor de toekomst gewaarborgd. Volgens Erik presteert Zonnepark Nijmegen boven verwachting goed, hoewel hij daarover geen cijfers mag vrijgeven.

Doe mee met Erik!

Erik heeft plannen met ons in Oost. Hij legt uit: "We zouden graag 25 sensoren in de wijk Nijmegen-Oost hebben, elk naast een zonnepaneel. Die kosten 100 euro per stuk. We willen dat geld samen met 'MijnBuurtje.nl' (de organisatie die achter de Wijkwebsite nijmegen-oost.nl schuilgaat - KG) een Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling van 2500 euro binnenhalen voor BES, de Betuwse Energie Samenwerking. Dan kost het de bewoners niks. Via wifi blijven we automatisch op de hoogte van de prestaties van zonnepanelen in de hele wijk. De sensoren liggen al klaar! Als u in Oost woont, zonnepanelen heeft of krijgt en mee wil doen, stuur dan een mail naar: info@rera.nl.



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

Fysiotherapie Christiane

024-3000038

06-47057427

Prof van Weliestraat 20

Heeft u een klacht?

verlies



Moestuin 'Groene Stip onder de Bomen'

Bent u de moestuintjes van AH al aan het opkweken? Ik zie het al helemaal voor me: prachtige rode tomaten, kleine en grote courgettes, diverse soorten sla, aubergines, paprika's en andere kleurrijke groenten. En dat alles onbespoten en biologisch.

Een enthousiast groepje buurtbewoners gaat aan de slag met de moestuinbakken bij stip Oost. Ik ben ervan overtuigd dat we een rijke opbrengst krijgen. We willen dit jaar daarom een oogstfeest organiseren. Samen buiten eten in het zonnetje aan van die lange tafels met producten uit onze eigen moestuinen. Ja, er zijn veel meer tuiniers aan de slag in Oost: op de Limos, in de Vogelkersstraat en de Beukstraat, om er een paar te noemen. En er zijn er vast nog meer. Misschien is er zelfs genoeg opbrengst om een buurtmarkt te organiseren.

Bij Stip Oost hebben we één moestuinbak speciaal gereserveerd voor kruiden. Nu al staat er thijm, peterselie, bieslook en selderij. Als het allemaal wat voller is, kunt u gerust wat plukken en meenemen voor thuis. De knoflooksprietten luiken al boven de grond. Benieuwd wanneer de teentjes te oogsten zijn?

Waar ik me wel aan erger zijn de dikke drollen, die als extra mest aan onze moestuin worden toegevoegd. We hebben daar toch speciale zakjes en hondenveldjes voor? Let a.u.b. op waar uw hond "het" doet, zodat



niet kinderen, of wie ook, onaangetaan in de kaktrappen.

Verder weg zie ik in het najaar al de grote pompoenen, die we kunnen gebruiken voor de buurtsoep en wat later

de boerenkool waar de vorst overheen gaat. Het hele jaar door zelf gekweekte groenten in de wijk, dat is mijn droom. Kijk eens op de website:

nijmegen-oost.nl/m/groep/moestuinproject-de-groene-stip-onder-de-bomen

Met groeizame groet,

Rob Hermens
coördinator

Stip Oost Elzenstraat 4, 6523 EV, Nijmegen
www.nijmegen-oost.nl/stip-oost

Informatie & Advies

maandag	13.30 – 16.30 uur
woensdag	09.30 – 12.30 uur
donderdag	13.30 – 16.30 uur

Ontmoeting

maandag	13.30 – 16.30 uur (speciaal voor vragen mantelzorg)
dinsdag	13.30 – 16.30 uur (speciaal voor gesprek zingeving)
woensdag	13.30 – 16.30 uur (speciaal: breicafé)
donderdag	13.30 – 16.30 uur



Buurtsoep

Elke laatste woensdag van de maand is er heerlijke buurtsoep in Stip Oost. Gratis! De volgende keer is op woensdag 25 april om 12 uur. Kom gezellig mee-eten. Wel op tijd komen want op=op! De soep wordt gemaakt door Tanja van "Onder de Bomen".

Opening expositie ElsA Jansen 6 mei 17 uur in Stip Oost



We nodigen u uit voor een bijzondere expositie van het veelzijdige en kleurrijke werk van ElsA Jansen. Het bevat werk van enkele jaren terug, maar ook haar allernieuwste schilderijen. Na turbulente tijden is ze in een nieuwe periode aanbeland en gaat ze terug naar de onschuld van het kind. Ze heeft daarvoor een nieuwe kunstvorm ontwikkeld.

Daarbij tekent ze uit karakter schetsen portretten zonder op papier te kijken! Ze gebruikt daarbij felle kleuren en ook goud en zilver. De Karana's die zo ontstaan bevatten voor de persoon die ze zo

weergeeft een boodschap. Meer info over haar werk vind u op de website:

www.elsaja.kunstinzicht.nl

We openen de expositie op zondag 6 mei om 17.00, met zaal open om 16.45

Openingstijden expositie: - maandag 13:30-16:30u en 19-20u - woensdag 09.30-12:30u en 19-20u - donderdag 13:30-16:30u. En zaterdag 10:30-12:00u.

Ook exposeren of iemand voordragen?

Neem contact op met oost@stipnijmegen.nl of henk.horstink@gmail.com of 0614985928

Welkom bij extra activiteit op drie woensdagmiddagen

Op de middagen van woensdag 9, 16 en 23 mei van 14:00 tot 16:00 is ElsA aanwezig en bent u van harte welkom om een innerlijk portret van u te laten maken. Tevens zijn er teken- en schilderspullen aanwezig voor de kinderen, waarbij ze hun verbeelding de vrije loop kunnen laten (vrijwillige bijdrage voor een goed doel). Ook zijn haar kaarten verkrijgbaar.

Geen vast spreekuur Wijkagent bij Stip Oost

Deze maand heeft de wijkagent Yvonne Vermeeren geen vast spreekuur. Ze zal tijdens de openingsuren van Stip wel af en toe aanwezig zijn. Mocht u haar toch iets willen vragen of heeft u advies van haar nodig, geef dat dan door aan Stip. Als u uw naam en telefoonnummer opgeeft dan neemt de wijkagent contact met u op.

We zijn op zoek naar jou !

Lijkt het je leuk om een vluchteling wegwijs te maken in de wijk? Denk bijvoorbeeld aan:

- hulp bij Nederlands praten, lezen en schrijven
- meenemen naar openbare activiteiten (wat is er allemaal te doen in de wijk)
- mee boodschappen doen
- aanspreekpunt zijn bij vragen

Meld je voor meer informatie bij oost@stipnijmegen.nl of loop een keer binnen!

De Wijkkrant en de nieuwe privacywet

Op 25 mei geldt er in de hele Europese Unie nieuwe privacywetgeving. Hiermee krijgen inwoners



Eric Hendriks

van de EU meer invloed op wat er met hun privacygevoelige informatie gebeurt en wat bedrijven, overheden en organisaties ermee doen. Wat verandert er en hoe gaan wij hier als Wijkkrant mee om?

De nieuwe wetgeving (de General Data Protection Regulation, GDPR) geldt als de grootste verandering van de regels voor het verzamelen van privacygevoelige informatie sinds de geboorte van het internet. Vanaf 25 mei dit jaar kunnen inwoners van de EU bij elk bedrijf, website of overheidsinstantie opvragen wat voor gegevens zij over hen hebben, waarom ze die hebben en met wie deze gegevens worden gedeeld. Een website, bedrijf of overheid moet ook in duidelijke taal aangeven hoe en waarvoor ze de data gebruiken, hoe lang de gegevens bewaard worden en hoe de data worden beveiligd. Daarnaast zijn bedrijven verplicht

de gegevens goed te beschermen tegen misbruik. Doe je dit allemaal niet of niet goed, dan kun je hoge boetes krijgen.

Om welke gegevens gaat het?

Het gaat om alle gegevens die te herleiden zijn naar een persoon, zoals je naam, leeftijd, gezondheidsgegevens, politieke mening of voorkeur, e-mailadres, foto, vingerafdruk, IP-adres en geolocatie.

Toestemming en vergeet-recht

Organisaties moesten altijd al jouw toestemming hebben voordat ze gegevens over je opslaan. Met de nieuwe wet moet je deze toestemming geïnformeerd maken: een organisatie moet je dus duidelijk vertellen welke gegevens ze voor welk doel verzamelen.

Organisaties zijn nu ook verplicht om achteraf te kunnen aantonen dat ze deze toestemming hebben, en je moet je toestemming met hetzelfde gemak weer in kunnen trekken. Handig om te weten: je mag straks ook op elk moment de gegevens bekijken die over je worden verzameld.

Recht om vergeten te worden

Ook krijgt iedereen het recht om vergeten te worden. In het kort komt het erop neer dat je een organisatie kunt vragen om je persoonsgegevens te wissen. Dat kon eerder al

leen met gegevens die niet klopten of onvolledig waren. Daarnaast kun je straks ook vragen of de organisaties de gegevens laten verwijderen bij andere partijen aan wie ze die hebben doorgegeeld.

Wat doen wij als Wijkkrant?

Als Wijkkrant bezorgen we huis aan huis en verwerken we persoonsgegevens van mensen die een bezorgklacht melden. We gaan je toestemming vragen om dit te doen. Via een nieuwsbrief informeren wij ondernemers over ondernemersbijeenkomsten. We gaan toestemming vragen om hun naam en e-mailadres te bewaren en sluiten een contract met de nieuwsbriefwebsite die dit voor ons doet.

Verder zorgen we ervoor dat mensen in Nijmegen-Oost elkaar makkelijker kunnen vinden via ons platform nijmegen-oost.nl. Ook hiertoe verwerken we persoonsgegevens (zoals je postcode en huisnummer) en we gaan vragen om jouw toestemming om dit te doen. Ook maken we contractuele afspraken (verwerkersovereenkomst) met al onze leveranciers om aan de wet te voldoen. Tot slot maken we een document waarin precies staat hoe we dit allemaal doen mocht er controle komen. Het is een behoorlijke klus en we wensen alle bedrijven dan ook heel veel sterkte met de voorbereiding hierop!



FOTO ROOZEBOOM

aan de Heyendaalseweg bestaat

50 jaar!

Wij hebben wat te vieren en u viert ons
50-jarige bestaan voorlopig mee!!

Tot eind mei krijgt u van ons de

FOTO-SHOOT GRATIS!

U betaalt alleen de afdrukkosten!!

Foto Arno Roozeboom
Heyendaalseweg 28
Tel: 024-3220374



De bloesem siert onze mooie straten. Het is al weer lekker lang licht. De vogels fluiten hun deuntje in de vroege uurtjes en insecten ontwaken uit hun winterslaap.



Karin Veldkamp

Op muggen zit niemand te wachten, maar bij het zien van een vlinder kijk ik altijd even op. Zo ook als ik een libel zie. Alleen spot ik die niet zo vaak. Toch zijn er in Nederland ruim zeventig soorten. De bekendste is wellicht de 'helikopter', die onder de waterjuffers valt. Door een bepaalde reflectie lijkt het of zijn vleugels ronddraaien, maar de waterjuffer fladdert gewoon.

Hans Hendriks kocht jaren geleden een goede camera en toog samen met zijn vrouw Monique naar de Hatertse vennen voor een picknick én voor mooie kiekjes natuurlijk. Bij toeval zette Hans een libel op de foto en daar ontstond een hobby. "Ik vond het een mooi insect en wilde hem vaker fotograferen. Maar dan moet je ze wel zien. Dus ik ging me er meer in verdiepen. Via internet leerde ik soorten, het gedrag en de plaatsen

waar ze zich ophouden kennen. Daardoor kon ik gerichter zoeken. In het begin lukte dat nog moeilijk. Ik zag ze vooral opvliegen, maar dan was ik te laat voor een foto. Op een gegeven moment leer je kijken. Ja, hoe je dat doet is moeilijk te zeggen. Het komt vooral omdat ik een bepaalde soort in mijn hoofd heb en gericht zoek."

uit vele families, zoals de waterjuffers, de pantserjuffers, de korenbouten en de rombouten. De eitjes worden bijna altijd onder water gelegd. Daar zitten ze, afhankelijk van de soort, minimaal een jaar. In de maximaal zes weken dat ze boven de grond leven, zijn ze bezig met paren en eten. "Fysiologisch zijn libellen bijna perfect. Ze hebben de di-

"Als ik een libel op de foto zet, gaat al mijn aandacht daarnaartoe"

Op volle snelheid een haakse bocht

Van april tot oktober leven er ruim zeventig soorten libellen in ons land. Naast de 'echte' libel hebben we de juffer. Beide bestaan ze

nosaurus overleefd en zijn het enige vliegende 'ding' dat op volle snelheid een haakse bocht kan maken. Ze vliegen voor- én achteruit en doordat ze bijna geen versnelling hebben, zitten ze meteen op topsnelheid. Door onverwachte bewegingen en het tempo is het lastig ze te volgen."



Foto: Hans Hendriks

De vakanties worden doorgebracht dáár waar de libel te vinden is. Gezien de zesduizend soorten, wereldwijd, worden Hans en Monique niet beperkt in hun bestemming. Maar meestal valt de keuze toch op de Ardèche of de Ardennen. Als er maar water is. Want het favoriete leefgebied van de libel is in de buurt van water. "Ik zoek altijd uit welke libellen wanneer, waar zijn. Als je eind mei in de weerribben wandelt, loop je door een wolk van libellen. En daar zijn soorten bij die je hier niet tegenkomt. Op mijn vrije dagen trekken we er vaak op uit. Sommige libellen zijn alleen te vinden bij het Campinagegebied in Brabant of de Meinweg onder Roermond. Maar we gaan ook vaak naar de Millingerwaard en de Hatertse vennen. Ook in onze wijk kom je ze tegen. De paardenbijter zie je veel rondom de Maartenskliniek. Van de Nederlandse soorten heb ik er nu 45 gefotografeerd. Voor mij is het ontspannend om de natuur in te trekken en ze op de foto te zetten. Ik heb een stressbaan. Maar als ik een libel op de foto zet, gaat al mijn aandacht daar naar toe."

hans-hendriks.blogspot.nl



Foto: Bert Hendrix

Wilt u scherp kijken? En wilt u er goed uitzien?

Kom langs bij:



Dé opticien in de buurt
Daalseweg 9, Nijmegen
Tel. (024) 323 09 17

of surf naar:
www.geerlingoptiek.nl

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



Doopsgezinden & Remonstranten

*Vrij in geloof,
verbonden in gemeenschap*

Een moderne, vrijzinnige geloofsgemeenschap
in het hart van Nijmegen-Oost.

Kom eens kennismaken!

Diensten zondag 10.30 - 11.30 uur (niet op eerste
zondag van de maand), daarna koffie en thee voor
iedereen.

Prof. Regoutstraat 23
6524 RZ Nijmegen

Voor meer informatie en agenda:
www.DoReNijmegen.nl
info@DoReNijmegen.nl

CAFETARIA
Tweety



Biologische cafetaria: uniek voor Oost-Nederland

Biologische friet, 100% organisch, met een snit van 14 mm.

Biologische groente- en vleeskroketten, snacks en Bio mayo,
Bio Curry ketchup.

Ook een zeer groot assortiment vegetarische snacks, ook mini's.
Veganisten opgelet! Wij hebben ook Vegan Snacks en Vegan Mayo.

**Cafetaria Tweety aan de Broerdijk 154
bestaat 16 mei 2018 50 jaar! 1968-2018**

Wij hebben keuze uit 5 soorten Friet:

**Verse friet, Franse friet, Vlaamse friet, Bio Friet en Ras Patat.
De saus mag natuurlijk niet ontbreken!**

Fritessaus, Eivrije Mayo, Bio Mayonaise, Vlaamse Mayonaise

Wij voeren o.a. het logo van verantwoord frituren,
milieukeur, EKO, SKAL, verantwoorde vleeskeuze, GreenPalm,
Beter Leven Kenmerk, Vegetarisch, Vegan en 100% Biologisch.

**Cafetaria Tweety klein en knus
maar met een onverwacht groot assortiment.**

**www.cafetariatweety.nl Broerdijk 154 Tel: 024 360 08 01
7 dagen per week geopend van 12.00 tot 22.00u.**

Beelden in Oost



Hanneke Roelofsen

We rijden en fietsen en lopen door Nijmegen-Oost en gaan recht op ons doel af of kijken om ons heen. Herken je dit beeld?

Dit grijs natuurstenen beeld van een pelikaan staat in de verzetsbuurt. Deze buurt ligt achter café Groenewoud en je komt er via een zijstraat onderaan de Postweg. Als je er niet hoeft te zijn, kom je er waarschijnlijk nooit.

De pelikaan is een verzetsmonument (1987), gemaakt door Ben van Pinxteren (1933-2006). De tekst op het voetstuk in reliëf luidt: "Wim Beerman, Herman Oolbekking 6-6-1944". Onder de rechtervleugel staat "Bart Hendriks, Albert Marcusse 6-6-1944". Deze verzetsstrijders/politiemannen hebben ieder een straatnaam in deze buurt. Zij zijn samen met Cees de Jong gefusilleerd op 6 juni 1944 (dramatisch detail: deze dag was aan de Normandische kust D-day - red.). Hij was een verzetsstrijder/burger. De Jongs naam is in 2006 als straatnaam erbij gekomen. De Nijmeegse Politie herdenkt ieder jaar deze mannen. 26 april 2018 herdenken zij samen met de school Klein Heyendaal, de kinderen en de ouders, de nabestaanden

en buurtbewoners deze verzetsmannen.

Misschien vraag je je af, waarom is er gekozen voor een pelikaan door de kunstenaar? Dit is het christelijke symbool voor zelfopoffering en bescherming. Een pelikaan zal in nood zich in de borst pikken en op die wijze haar kroost voeden met eigen vlees en bloed.



3 vragen voor **jou**

- 1) Ben je een bedrijf of organisatie?
- 2) Ben je actief in Nijmegen-Oost?
- 3) Wil je dat potentiële klanten jou vinden en kennen?

Kijk dan op
**nijmegen-oost.nl/
gevondenworden**

en leer hoe 30.000 mensen uit onze wijk
jou sneller kunnen vinden.

Hans Hamers Column



Soms verveel ik me. Nou ja, om eerlijk te zijn, ik ben dan aan het 'XOG'en': Ontwijkend Gedrag aan het vertonen omdat ik gewoon geen zin heb om 'X' te doen. Vul voor X maar in wat je wilt. Zo ook laatst. Ik ben toen maar voor mijn boekenkast gaan 'OG'en'. Een oud studieboek eruit trekken, "Oh ja, dat!" Snel teruggezet. "Och kijk, dat eindwerkstuk dat ik toen samen gemaakt heb met J, D, en K, wat een stress was dat toen! Maar wel mooi gelukt". Toen ik het opensloeg op een willekeurige pagina kwam de ontnuchtering: ik snapte helemaal niets van de diepere inzichten die we toen hadden opgeschreven. Ook snel teruggezet dus. De herinnering aan het vruchtbaar samenwerken koester ik dan maar. "Hé, Joost Rosendaal, Nijmegen '44". Ik wist niet dat ik het had. Zo te zien

Vrij zijn

heb ik het nog niet vaak in de hand gehad, laat staan gelezen. Al bladerend blijf ik steken bij een foto (pagina 244) gemaakt in 1961: een moeder loopt met haar dochtertje over de Britse oorlogsbegraafplaats Jonkerbos. Haar blik is gericht op de graven. Ze lijkt het leed en de verschrikkingen van de gesneuvelde soldaten met enige afschuw in zich op te nemen. Dat mag niet te dichtbij komen. Ze lijkt wel terug te deinzen en drukt haar handtas in haar linkerarm tegen zich aan. Met de rechterarm omklemt ze stevig haar dochtertje. Om haar te beschermen? Ze lijkt het meisje snel te willen wegleiden van de deze plaats. Het meisje staart voor zich uit, niet begrijpend wat haar moeder op dat moment doormaakt. De foto treft me. Het meisje, als ze nog leeft, zal nu rond de 70 jaar zijn. Zou ze zich dit moment nog herinneren? Met de dagen van 4 en 5 mei in het vooruitzicht krijg zo'n foto een andere

lading. Die oorlog, de verschrikkingen, de bevrijding, de wederopbouw, de hoop en de vrijheid blijven ons bezighouden. Vooral onze vrijheid, wat het is en wat het niet is. Vanwaar mogen we de vrijheid genieten? Wat is vrijheid voor mij, en... ben ik echt vrij? Wat betekent bevrijding? Het zijn vragen die niet snel te beantwoorden zijn, echt 'trage vragen', zoals er zoveel trage zinvragen zijn in het leven. Was de moeder op de foto vrij? Op 4 en 5 mei is hier extra aandacht voor. Het is goed om samen te bezinnen op de trage vragen wat vrij zijn en bevrijding betekenen. Het is beter om dat samen te doen met anderen. Daarom wordt op zaterdag 5 mei om 11.00 uur op het kerkplein van de Dominicuskerk aan de Professor Molkenboerstraat een 'Bevrijdingsviering' gehouden. Zie de agenda elders in deze Wijkkrant.

Hans Hamers is lekindominicaan, lid van de werkgroep Ontmoeten in Oost bij STIP-Oost en pastoraal werker bij de Effata-gemeenschap, Dominicuskerk.

Theatertour Oosterlicht 2018

Ondanks de snijgende kou deden driehonderd mensen afgelopen weekend weer mee aan theatertour Oosterlicht. Dit jaar waren in Galgeveld tien bijzondere locaties uitgekozen waar unieke optredens plaatsvonden van zowel amateurs als professionals uit de wijk. Het publiek genoot, onder begeleiding van gidsen, van een route langs van toneel, dans, zang en een hoorspel. Oosterlicht wordt volledig gerund door vrijwilligers.



Wijknieuws

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

Feestelijke opening Hobbycentrum

Zondag 6 mei van 12.00 tot 16.00 wordt de feestelijke opening van Hobbycentrum Nijmegen Oost gehouden. Dit zal een dag wor-



den met een uitgebreid programma met allerlei activiteiten voor wijkbewoners en andere geïnteresseerden. Wethouder Bert Frings zal langskomen voor het officiële gedeelte van de opening. Het Hobbycentrum zal creatieve workshops geven waar iedereen aan kan deelnemen. In zaal 1 zullen informatiekramen staan waar we andere huurders van de Daalsehof en organisaties op het gebied van welzijn en vrije tijd uitnodigen om zich te presenteren. Ook zal er een podium zijn met verrassende acts! Wil je ook op het podium laten zien wat je kan? Geef dit dan vóór 20 april door.

Scholen houden buitenlesdag

Vijftien Nijmeegse basisscholen hebben vandaag meegedaan aan de Nationale Buitenlesdag, die voor de derde keer gehouden werd. Om te gymmen, beestjes te zoeken, bomen op te meten of te dichten over de ontluikende lente. Want ook zo kun je leren over

taal, rekenen en biologie. Basisschool De Klokkenberg besteedt, ook als het geen Buitenlesdag is, veel aandacht aan natuur, milieu



en lekker buiten zijn. De dag is bedoeld om scholen te inspireren. Initiatiefnemers zijn Jantje Beton en het Instituut voor Natuur-educatie en Duurzaamheid. Foto Fien Kraanen. Bron: de Gelderlander. Foto: Fien Kraanen.

Gaslek bij sloop Hengstdal Lijsterbesstraat op 24 maart

Door Hanneke Roelofs

Ik werk vandaag thuis als er voor 10:00 uur wordt aangebeld. Een brandweerman! Zodra ik open doe komt de gaslucht doordringend mijn neus al binnen. Of wij onze ramen willen sluiten, er is nog geen gevaar. Indien er een verandering van situatie is, worden wij geïnformeerd. Ik kleed mij voor de zekerheid snel aan. Om 12 uur wordt 2 uur lang ons gas afgesloten. De woningbouw brengt ons hiervan op de hoogte, door bij iedereen aan te bellen. Wij kunnen het nog even warm sto-

ken, voordat het zover is. Vervolgens belt Liander aan om de gashoofdkraan in het huis



te sluiten. Geen idee waar die zat, weet ik die voortaan te vinden. Vandaag iets geleerd;-) De 4 dichtstbij aangrenzende woningen waren ontruimd door de brandweer. Van één huis hadden ze de deur met geweld open gebroken, omdat ze vermoeden dat er iemand lag te slapen. Naderhand werd er nog een hondje door de brandweer uit een van die huizen gehaald voor de eigenaar. Deze



kwam blijkbaar terug gespoed van haar werk. Een tijd lang heeft een andere bewoonster buiten gestaan of in haar auto vertoefd met haar 2 honden. Gelukkig vriest het niet meer. Nadat het gas rond half 2 was hersteld en de verwarming weer aansloeg, was het om 2 uur weer raak. De stroom viel uit en mede de verwarming weer. Gelukkig reageerde de woningbouw en Liander zeer snel op onze meldingen. Kwart voor 5 was het verholpen en konden de radio / tv en het internet weer aan. Gelukkig zijn de huizen enkele maanden geleden geïsoleerd en blijft het hier redelijk warm.

Paashaas in Groenewoud

Tekst: Marjon Spoorenberg
Foto: Kees Spoorenberg

Op 2e paasdag kwam zoals vanouds de Paashaas weer in het speelpark in Groenewoud. Het was mooi weer en daarom waren er veel kinderen met hun ouders gekomen. Na de warming-up konden de kinderen eieren gaan zoeken en voor de ouders was er een lekker kopje koffie.





HENTEX spuit & schilderwerk

5 jaar garantie op buitenwerk

Onderhoud - Nieuwbouw - Renovatie

www.hentex-schilders.nl

Knoest in Afferden (L)
is een ervaring met hout.

Zoek je: eerlijk hout voor meubels, kennis van natuur, leuke (kinder)activiteiten met natuurbeleving als uitgangspunt, dan kun je terecht bij Knoest. Willy, Angelique en hond Waldo zijn meer dan een houtwinkel, meer dan een ervaring in de natuur en je bent er meer dan welkom!



Kijk op de site www.knoest.eu, bel 0485-530056 of kom gewoon eens langs om zelf te ervaren hoe fijn een Knoest kan zijn.

TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood



Tandartsen Praktijk

Villa Westhof

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

Hartman van Dinteren v.o.f. schilders

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

Tijdens de wintermaanden een aantrekkelijke korting op al uw binnenschilderwerk.

Bel voor een vrijblijvende offerte.

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



Van Anken
makelaardij
onroerend goed

Thuis in het Rijk van Nijmegen

Met meer dan 30 jaar ervaring in het Rijk van Nijmegen kennen we zo'n beetje iedere straat, steegje en laan. Uw garantie voor een zorgvuldig advies over welke woning aansluit bij uw persoonlijke woonwens. Door lokale markt- en mediakennis weten wij precies hoe wij uw woning bij verkoop in het juiste daglicht moeten zetten.

Meer weten? Neem dan contact op met Juliëtte van Anken of Onno Disveld.



Pontanusstraat 1 | 6524 HA Nijmegen | 024 - 322 36 26
info@vananken.nl | www.vananken.nl

**MEESTERSCHENKERIJ
CAFÉ JOS
NIJMEGEN**

PRESENTAAT
KWALITEIT & BUURT GEZELLICHEID

BORRELEN	HAPPEN
PROEVEERIJEN	PROEVEERIJ OP MAAT
33 TAP KRANEN	GOED DRANKEN
CAFÉ JOS BON	SPECIALISATIE

Café Jos Meesterschenkerij
Daelenweg 30B
6523 CA Nijmegen

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

PROFILE Heister DE FIETSSPECIALIST

...daar mag je *meér* van verwachten!



Groesbeekseweg 161, 6523 NP Nijmegen, 024 322 9765

Daphne Mensink gaf vanuit haar rol als project-leider "DemenTalent" een zeer uitgebreide presentatie over dementie en hoe je daarmee om kunt gaan.



Marc van Kempen

mentie, waren het levend bewijs dat zij nog heel goed deel kunnen nemen aan het dagelijks leven. Uiteraard zijn er beperkingen, legden zij zelf uit, maar met wat hulpmiddelen en goede begeleiding weten zij zich prima te redden. Op die manier geven zij zichzelf een zinvol bestaan. En kunnen zij dit op anderen overdragen middels presentaties, zoals deze in De Sterreschans. Leen en Joop nemen deel aan groepsprojecten

bij onder andere Radio Kootwijk waar zij met medepatiënten klein onderhoud doen. De dag werd afgesloten met een hapje en drankje en er was gelegenheid om te netwerken.

Meer informatie over dementie en het project 'DemenTalent' kun je opvragen bij Daphne Mensink, telefoon: 06 - 16647701 of via e-mail: daphne@anderszorgen.nl

Locatie: De Sterreschans aan de Ubbergseveldweg; onderdeel van woonzorgorganisatie Domus Magnus.

Aanwezigen: genodigden, verwijzers en specialisten uit de regio

Daphne benaderde dementie vanuit een heel direct, persoonlijk en pakkend perspectief. Met name werd ingegaan op vele praktijkvoorbeelden van wat dit ziektebeeld doet met de getroffen, familie en hulpverleners. Daphne ging uitgebreid in op de wijze waarop professionals met mensen met dementie omgaan. Hoe zij de mensen nog zoveel mogelijk in het dagelijks leven weten te houden en hoe zij hen ondersteunen met 'tips and tricks'. Het zit in kleine, aan te leren handigheden die het leven nog draaglijk kunnen maken. Het leven houdt niet op bij de diagnose dementie!

Leen en Joop, twee heren met de- *Locatiemanager Hanny van Horrik met Leen en Joop.*



Elf brievenbussen weg uit Nijmegen-Oost

Deze brievenbussen zullen binnenkort verdwijnen:

Beijensstraat 1	Altrade
Doctor Jan Berendsstraat 55	Bottendaal
Archipelstraat 19	Galgenveld
Groesbeekseweg 436	Groenewoud
Groenewoudseweg 29	Groenewoud
Van Haapsstraat 54	Groenewoud
Postweg 80	Hengstdal
Berg en Dalseweg 183	Hunnerberg
Hugo de Grootstraat 25	Hunnerberg
Ubbergseweg 172	Hunnerberg
Kwakkenbergweg 62	Kwakkenberg

Bron: Omroep Gelderland

In de bebouwde kom moet er binnen een straal van 1.000 meter een brievenbus staan. PostNL moet minstens vijf dagen per week post ophalen en bezorgen. Sinds april 2009 is de postmarkt volledig geliberaliseerd. Iedereen mag post ophalen en bezorgen. De zakelijke markt verstuurt 92% van alle post. Klachten over het verdwijnen van brievenbussen dient u rechtstreeks bij PostNL in te dienen.

Bron: Autoriteit Consument & Markt (ACM)



Fysiotherapie Boris Drogts

Fysiotherapie en Manuele Therapie
specialist in rug- en
nekkklachten



www.borisdrogtsfysio.nl
06-11628553
Sloetstraat 14
(achter de Vereniging)



INTERIEURADVIES

DUO Interieur

Schakel ons in voor **frisse**
en haalbare interieurideeën.



Kijk op www.duo-interieur.nl of mail info@duo-interieur.nl



Strijbosch Thunnissen

DYNAMIS Bedrijfsmakelaars

Vrijblijvende waardebeoordeling* van uw woning?

Schrijf je in voor de
'NIJMEEGSE TAXATIEDAG'
op zaterdag 26 mei

Meld u aan op de website of bel met ons taxatieteam op
024 365 10 10 Onze beëdigde taxateurs komen dan op
zaterdag 26 mei bij u langs voor een gratis waarde-
beoordeling* van uw huis. Het bezoek duurt ongeveer 30 min.

* geen officieel taxatierapport

www.stmakelaars.nl

T. 024 365 10 10



WANACO doe-het-zelf

hartje oost - sedert 1937

Daalseweg 228 024-3222989



Finess Krijtverf

Keuze uit 12 populaire kleuren!

2,5 liter: € 26,50

1 liter: € 11,75

250 ml: € 5,25

Krijtverf

Voor een trendy, matte, poederachtige uitstraling
van meubels en muren.

Verkrijgbaar in 12 populaire kleuren

Voor binnen, op waterbasis

Sneldrogend, afwasbaar en goed dekkend



Praktijk voor voedingsadvies en
gewichtbeheersing in Nijmegen

Genoeg van al die modediëten en voedingshypes?

Wil je gaan voor blijvend gewichtsverlies?

Meld je dan aan bij De Eetbeweging in Nijmegen!

- Afvallen met normale dagelijkse voeding
- Aanpakken oorzaak overgewicht
- Aandacht voor jouw wensen en voorkeuren
- Advies op maat en persoonlijke begeleiding
- Vergoeding zorgverzekeraar mogelijk

Edith van Haren
BGN gewichtsconsulent

Pastoor van Blitterwijkstraat 20
Nijmegen

www.eetbeweging.nl
06 34 57 79 31



Nijmegen is dit jaar Groene Hoofdstad van Europa. Ook in onze wijken zijn er groene initiatieven. In de Wijkkrant zullen we dit hele jaar erover berichten.

Nijmegen-Oost, a green district?

Compliment voor wat we zoal roepen over politici in het maartnummer van de Wijkkrant van Nijmegen Oost. Columnist Kor Goutbeek heeft een punt als hij wijst op door de politiek bereikte resultaten als bijvoorbeeld de daling van het aantal verkeersdoden: in 1972 vielen er nog 3500, nu zo'n 620.

Misschien is het nu tijd om een ander probleem op de politieke agenda te zetten: de bestrijding van het fijnstof. Door de luchtverontreiniging vallen een veelvoud van de doden in het verkeer. Sluipmoordenaars zijn de open haard en de houtkachel. Het is curieus dat we de focus helemaal richten op de langere termijn en ons daarom bezighouden met het afzweren van het gas, terwijl nu nog veel mensen in plaats van het veel schoner gas kiezen voor het stoken van hout. Ook in druk bevolkte gebieden als onze wijk is goed te zien en te ruiken dat er 'gezellig' gestookt wordt. Wist u dat een beetje open

haard 240 kubieke meter frisse lucht nodig heeft per uur? En dat alle warme lucht in uw huis na anderhalf uur door de schoorsteen is gejaagd? Dat er door dit gezellige vuurtje in de kamer dus veel warmte door de schoorsteen is verdwenen? Waardoor veel open haarden zelfs een NEGATIEF rendement hebben? Vindt u dat dat wenselijk is in een tijd waarin we als verantwoordelijk burger praten over vermindering van energieverbruik, om ernstiger problemen te voorkomen?

En dan is er nog een andere negatieve 'opbrengst'. Wat dacht u dat er gebeurt met al dat rookgas, al dat fijnstof dat zich voegt bij het fijnstof van autoverkeer, de scheepvaart en de industrie? Fijnstof waarvan vooral kinderen en mensen met astma veel hinder hebben. Fijnstof, de sluipmoordenaar, waarvan op termijn iedereen last heeft. Kan een open haard nog wel in 2018? Meer feitelijke informatie vindt u op platformrookgas.nl. Ook kunt u bijvoorbeeld de Volkskrant van 12 maart 2018 er nog eens digitaal op na slaan. Maar eigenlijk weet u het al...

Het stoken van hout is gewoon een hobby, een (slechte en onrendabele) gewoonte die



we zouden moeten staken. Buren erop aanspreken is iets wat je niet populair maakt. Ook politici nemen liever geen maatregelen die burgers straffen voor hun slecht gedrag dat leidt tot verspreiding van fijnstof. In Arnhem mogen verontreinigende diesels al niet meer in het centrum, net zoals in steden in Duitsland, toch het land van de auto als heilige koe. In ons buurland zijn roetfilters ook verplicht voor iedereen die hout stookt. Daar wel. In onze Green Capital is het nog niet zo ver. Natuurlijk gaat er iets veranderen. Gaat de Wijkkrant ophouden met de rubriek De auto van...? Dat past toch niet meer, zo'n stukje waarin de bezitters van vervuilende voertuigen in het zonnetje worden gezet? Redactionele aandacht voor de schaduwzijden van oude vehikels zou meer op zijn plaats zijn. Een nieuwe lente, een nieuw geluid? We gaan richting mooier weer. We houden op met stoken binnen. Voorgoed? Gaan we op koude zomeravonden nog vuurkorven gebruiken? Gaan we barbecueën op een moderne manier, met een gas- of elektrische barbecue? Gaan we kritisch om met zowel het gebruik van de auto als de keuze voor een schonere auto? Een schonere wereld, wie wil die nou niet? Willen we ervoor gaan?

Tot slot: onze overheid heeft hier zeker een plicht. Voor onze politici ligt hier een taak. Het is tijd voor serieuze maatregelen. Met het terugbrengen van de verkeersdoden is het ze (en dus ons) ook gelukt!

Leon Gruppelaar, 'ervaringsdeskundige': eerst astmapatiënt in mijnstreek, nu in Oost weinig beter af; Arnoud Pollmann, docent aardrijkskunde

Reactie op artikel 'Hengstdal gasloos'

Ingezonden door Bert Balter.

De wijkkrant lees ik regelmatig en met veel plezier en interesse.

Maar van het artikel "Hengstdal gasloos" kreeg ik toch de schrik om mijn hart.

De heer Friso Sikkema mag dan wel een aantal interessante gedachtengangen opperen voor wat betreft ons energieverbruik, maar dat hij stelt dat kernenergie "veilig en emissievrij" is, hiermee slaat hij de plank toch mis, helemaal mis.

Ik zou hem willen voorstellen zijn stelling aan de mensen (overlevenden) in Tsjernobyl en Fukushima te gaan voorleggen. Als hij er dan nog heelhuids vandaan komt, zou ik graag met hem van gedachten willen wisselen over zijn ervaringen ter plekke. Als we een beetje pech hebben, en een van de drie kerncentrales in Tihange (Huy, België) ontploft binnenkort, kan mijnheer Sikkema wellicht enkele gesprekken met overlevenden in Nijmegen-Oost voeren. Dat is dan iets dichterbij.

Voor wat betreft zijn opmerking "emissievrij": dat ligt gewoonweg aan de definitie van wat "emissie" dan zou moeten zijn.

Ik wens onze kinderen in ieder geval geen "stralende" toekomst.

Opschoondag door peuters van Poespas

Lente. Tijd voor een grote voorjaars schoonmaak dus. Kinderdagverblijf Poespas heeft woensdag 21 maart met negen peuters en drie juffen de openbare speeltuin (acaciastraat) grenzend aan hun tuin een schoonmaakbeurt gegeven. Alle peuters hadden een veiligheidshesje aan en ze hebben flink opgeruimd.

Lege limonade-flesjes, melkpakken, doppen, plastic zakjes, papiersnippers, blikjes en glasscherpen zijn opgeruimd. Een halve vuilniszak rommel is verzameld.

De minischoonmaakpolitie nam hun taak uiterst seri-

eus. Buiten spelen en oog voor natuur en leefomgeving bijbrengen is heel gezond. Vandaar de deelname van het jonge publiek. Jong geleerd is oud gedaan.

Poespas draagt zo bij aan een zwerfafvalvrije omgeving. We wensen iedereen een fijne en schone start van de lente!



Stap terug

Door Loes Wijffels

De ouders van jonge vogeltjes houden van nature hun nest schoon. Hun uitwerpselen mikken ze direct naar buiten en ook etensrestjes worden zorgvuldig verwijderd. De natuur zit mooi in elkaar. Het is een wonderlijk fabriekje dat goed voor zichzelf zorgt. Als iets niet meer goed werkt, past het proces zich automatisch aan aan de nieuwe omstandigheden. Planten evolueren, dieren veranderen mee. Een bos herstelt zich van nature na droogte of een brand. Mieren bouwen in no time hun beschadigde nest weer op, andere soorten passen hun gedrag of lichaam aan. En dat alles zonder winst oogmerk of eigenbelang.

Ondertussen worstel ik met mijn voetafdruk. Ik probeer mijn afval zo goed mogelijk te scheiden, niet te veel de open haard te stoken en weinig vlees te eten. Ik plaatste zonnepanelen, isoleerde mijn huis en ben zuinig met water. Maar tegenstrijdige informatie over energiebronnen en alternatieve voedingsmiddelen brengen me in verwarring. Ik voel me verantwoordelijk, maar ben het overzicht kwijt. Tegelijkertijd word ik moedeloos van de grote 'jongens' die - gegrepen door macht en geld - hun vervuilende activiteiten gewoon voortzetten. Totdat het te laat is.

Hoe kan het toch dat de mens in tegenstelling tot de natuur in toenemende mate zijn eigen nest bevuilt? Die natuurlijke soort die het meest is doorontwikkeld. Die het vermogen bezit rationeel te denken en te redeneren. Zijn onze primitieve instinkten dan toch sterker? Is het kortetermijndenken - het NU willen hebben van alles dat voorradig is - toch overheersender? Terwijl de aarde vervuult zijn wij amper in staat één stap terug te doen. We zijn nauwelijks bereid iets van al die verworvenheden in te leveren. Zelfs niet voor het behoud van de eigen soort! Misschien moeten we daarom niet langer wachten op politici die - laverend tussen verschillende belangen - halfbakken maatregelen nemen, maar het heft in eigen hand nemen. Misschien moeten we hier in Oost beginnen ons te verenigen tegen de grote graaiers. Onze moed verzamelen, energie bundelen en woede kanaliseren tot een grote gezamenlijke stap terug. En massaal met eigen mandjes naar de supermarkt gaan, weigeren plastic verpakkingen te kopen, vlees te eten en vliegkassen te boeken. Maar alles op de fiets doen en allemaal een extra vest aantrekken in plaats van de thermostaat omhoog te draaien. Vervolgens bouwen we dan onze tuinen om tot één grote groentetuin, leggen onze daken vol zonnepanelen, draaien eigenhandig de gaskraan dicht en schaffen massaal roetfilters voor de schoorsteen aan. Hoe gaaf zou het zijn als wij in Nijmegen-Oost een voorbeeld voor het land, nee, de hele westerse wereld zouden zijn. Een statement van het volk dat niet langer wil wachten op initiatieven van bestuurders en bedrijven, maar net als het beroemde Gallische dorpje moedig weerstand biedt aan de heersende macht. Door samen een stap terug te doen en alvast te beginnen met de ware strijd voor de overleving van de soort!

Door Friso Sikkema

We zijn het er met z'n allen over eens, we moeten af van de fossiele brandstoffen en we moeten minder energie gebruiken. Het terugdringen van onze energievraag kan door zuiniger om te gaan met energie, en iedereen kent daar de voorbeelden van: Zuiniger auto's, geïsoleerde huizen en stadsverwarming. Je probeert dan hetzelfde te doen met minder energie.

Helaas blijkt dat energie-efficiëntie een gevaarlijk overgewaardeerde "klimaatstrategie" is. De realiteit is altijd weerbarstiger dan een Excel-spreadsheet. Zelfs grote investeringen in bijvoorbeeld isolatie leveren vaak slechts een tiental procent reductie op in reële omstandigheden. Bovendien zijn we al 200 jaar bezig met energie efficiëntie: De productie van staal bijvoorbeeld gaat nu veel efficiënter dan 100 jaar geleden. Auto's, vliegtuigen en gebouwen zijn aanzienlijk zuiniger dan 30 jaar geleden. Je kan niet blijven besparen, op een gegeven moment zit je tegen een plafond.

Daarnaast steekt een vervelende paradox de kop op; als energie-efficiëntie de productiekosten verlaagt, stijgt de vraag naar het product, waardoor er toch weer meer energie wordt verbruikt, en de efficiëntie winst tenietgedaan wordt. Deze paradox is bekend als Jevons' paradox en is vele malen waargenomen en bevestigd. Energie-efficiëntie wordt derhalve gevaarlijk overdreven als een manier om de uitstoot van

broeikasgassen te verminderen. In een notendop; als de productie van product x minder energie kost gaat de kostprijs omhoog en stijgt de vraag. Dat is ook precies wat we willen want dit is essentiële economische groei. Energie efficiëntie slaagt er dus bijna niet in de vraag te reduceren.

De lessen en getallen uit het verleden spreken boekdelen en bevestigen deze paradox; al sinds de jaren zeventig zijn er sterke impulsen geweest om in ieder veld (mobiliteit, industrie, woningen, commercie) de energie efficiëntie te vergroten, en inderdaad, een moderne auto rijdt aanmerkelijk zuiniger dan een auto uit 1985. Een huis consumeert nu een stuk minder aardgas dan 40 jaar geleden. Echter, er worden simpelweg veel meer kilometers gemaakt, we wonen gemiddeld per persoon groter. Daarmee wordt de efficiëntie slag weer tenietgedaan. Vliegtuigen en auto's zijn sterk verbeterd en zuiniger geworden in de afgelopen 40 jaar, maar we rijden meer kilometers en vliegen als we zin hebben naar Bali. Zo consumeerde Nederland in 2016 meer olie (40 miljoen ton) dan in 1980 (38,8 miljoen ton), en is de CO2-uitstoot de laatste 30 jaar gestegen. Onze afhankelijkheid van fossiele brandstoffen is veel groter dan we denken en niet op te lossen door energie-efficiëntie alleen.



Vanaf 2019 alleen nog reclame bij een JA-JA-sticker?

De gemeente Nijmegen onderzoekt of zij het bezorgen van ongeadresseerd reclamedrukwerk bij woningen zonder sticker gaat verbieden. Inwoners krijgen dan géén ongeadresseerde reclamefolders meer, tenzij zij zelf met een JA-JA-sticker aangeven dat zij dit wel willen. Hiermee wil het gemeentebestuur de verspilling tegengaan van ongeadresseerd reclamedrukwerk dat ongelezen bij het afval gaat.

Vanuit duurzaamheidsoogpunt is de gemeente Nijmegen voorstander van invoering van het verbod op bezorging van ongeadresseerd drukwerk bij woningen zonder sticker. De productie, verspreiding en verwerking van ongelezen reclamedrukwerk is een verspilling van papier, plastic en energie.



Gratis energieadvies

Nijmegen is in 2018 uitgeroepen tot de groenste stad van Europa. Dit is goed nieuws en we willen ons graag nog verder ontwikkelen! Om dit te bereiken wil de non-profit-stichting Green Capital Challenges je helpen om thuis energie te besparen.

Daarom bieden we je gratis adviesgesprekken in Nijmegen aan. Dit is op vrije basis en er zijn verder geen kosten aan verbonden. Om deze gesprekken nog beter aan te passen aan jouw individuele

doelen, vragen wij om jouw mening rondom het onder-

werp 'thuis energie besparen'. Door deze vragenlijst van maar 10 minuten in te vullen help je mij met afstuderen deze zomer én help je mee deze stad te verbeteren. Je bent natuurlijk volkomen vrij om de vragenlijst in te vullen.

Om deel te nemen aan de vragenlijst:
fmru.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_40sNYy7JyiyilQd

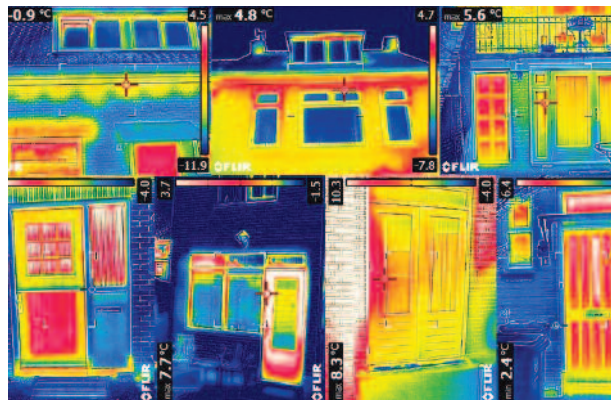


Verslag warmtescans in Hengstdal

Duurzaam Hengstdal is in februari twee weken de wijk in geweest met een warmtecamera. Er hadden zich uiteindelijk 30 bewoners aangemeld voor het laten maken van een scan van hun woning. De meeste bewoners vonden het interessant om mee te kijken met de foto's die gemaakt werden, er is menig onderhoudend gesprek gevoerd. Na het zien van zoveel huizen gaan er op

een geven moment een aantal overeenkomsten opvallen. Zo was er vooral warmteverlies te zien bij aansluitingen, naden en kieren, maar bijvoorbeeld ook tussen dak en gevel. Bij een aantal lateien boven de ramen straalde vaak warmte uit, deze werken dus als een koudebrug. Veel deuren, paneeldeuren van openslaande tuindeuren of complete puien willen ook nog vaak warmte uit-

stralen. Ook aardig was om het verschil te zien tussen huizen naast elkaar. Eén bewoner wilde zelfs het dak van z'n buurman speciaal op de foto hebben, omdat hij wist dat deze in tegenstelling tot zichzelf géén dakisolatie had. Met behulp van de foto wilde hij zijn buurman graag het verschil laten zien in warmteverlies. Inmiddels staat de lente weer voor de deur. Als het aan het einde van het jaar weer koud wordt, zal ongetwijfeld weer een warmtescanproject georganiseerd worden. Wil je je alvast aanmelden, stuur dan een email en we zetten je op de lijst: duurzaamhengstdal@gmail.com.



Duurzaam estafettestokje voor de Wielewaal

Stichting Schooltuin de Wielewaal heeft op 27 maart het duurzaam estafettestokje overgenomen van Sichting Dagloon. De Wielewaal is uitgekozen vanwege omdat ze naast het laten tuinieren van schoolkinderen biodiversiteit hoog in het vaandel heeft staan.

Volgens de website van de Wielewaal: "Op de Wielewaal krijgen kinderen een eigen stukje grond midden in de natuur. Een seizoen lang komen ze met hun klas om zelf groente te verbouwen. Al honderden Nijmeegse stadskinderen zijn zo in contact gekomen met tuinieren, gezonde voeding en natuur. Wij geven jaarlijks les aan ~170 kinderen van groep 6 van de Buut, de Montessorischool, de Maartenschool, de Muze, de Meander en de Petrus Ca-

nisiusschool, allemaal scholen in Nijmegen-Oost en het centrum."



Aardgasvrije woning in Hengstdal: energieadvies

Ingezonden door Wim van der Wiel

Nijmegen heeft de ambitie om de wijk Hengstdal in 2030 helemaal aardgasvrij te krijgen. Maar daar hoeft u als huiseigenaar natuurlijk niet op te wachten. Duurzaam Hengstdal wil woningeigenaren in Hengstdal stimuleren om nu al aan de slag te gaan met het aardgasvrij maken van hun woning, of tenminste voorbereidingen hiervoor te treffen. Daarom is er een subsidieregeling ontwikkeld voor het laten maken van een energieadvies van uw woning.

Het gaat om een energieadvies van uw woning waarbij naast energiebesparingsmaatregelen ook de mogelijkheden en de kosten van een aardgasvrije woning in kaart worden gebracht. Zo krijgt u een goed beeld van de mogelijkheden en de kosten van een aardgasvrije woning. Dit advies moet door

een gecertificeerd bureau uitgevoerd worden. Op de website www.hengstdalenergieadvies.nl staan aan aantal bureau's vermeld die zo'n advies kunnen uitvoeren, maar u kunt ook zelf een adviesbureau kiezen.



Bent u woningeigenaar van een huis in Hengstdal en heeft u verbouwingsplannen, overweegt u uw woning aardgasvrij maken, of bent u van plan in 2018 een huis te gaan kopen in Hengstdal dan kunt u in aanmerking komen voor deze subsidieregeling

Bewonersinitiatief Duurzaam Hengstdal biedt namens de provincie Gelderland tot 1 juli 2018 de subsidie aan voor het laten maken van een energieadvies van uw woning. De vergoeding is maximaal 80% van de kosten met een maximum bedrag van €550,- per advies (incl. btw). Er is tot 1 juli 2018 subsidie beschikbaar voor maximaal 30 woningen. Wees er dus op tijd bij!

Wilt u meer weten en u aanmelden ga dan snel naar hengstdalenergieadvies.nl Wees er snel want de regeling loopt tot 1 juli 2018.

Wijknieuws

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

Oudste inwoner van Nijmegen overleden

Vrijdag 16 maart is mevrouw Kerckhoffs uit de Peter Scheerstraat overleden. Zij is 102



jaar geworden en met behulp van familie, buurtgenoten en vrienden kon zij zelfstandig blijven wonen in Groenewoud. Ter ere van

haar 100ste verjaardag heeft de Wijkkrant ook een artikel aan haar gewijd en kreeg zij een aubade van de leerlingen van de brugklas van de NSG. Zij was een markante buurtbewoonster en hoewel iedereen dankbaar is dat ze zo lang in onze buurt heeft mogen wonen zullen we haar toch missen.

Foto: Kees Spoorenberg

Kindervrijmarkt op Koningsdag

Na een goedbezochte eerste editie van de Kindervrijmarkt op Koningsdag in Nijmegen-Oost zal hier op 27 april aanstaande een vervolg aan worden gegeven. Een evenement met muziek, eten, drinken, spelletjes voor de kinderen en bovenal gezelligheid. Vanaf 08.00 uur kunnen kinderen van alle leeftijden een plekje bemachtigen in het Truus Mast Park. Vanaf 10.00 uur zijn alle inwoners van Nijmegen van harte welkom. Tijdens dit event wordt er tevens aandacht besteed aan de Bachstraat Heroes. Drie buurtbewoners gaan in september 700 km mountainbiken voor onderzoek naar de spierziekte Duchenne bij kinderen.

Natuurlijk is er ook gedacht aan de inwendige mens. Er zijn diverse kramen waar eten en drinken te koop is. Lokale ondernemers en horeca steunen het initiatief. Daarnaast kunnen de kinderen zich uitleven op een groot luchtkussen, met spelletjes en is er muziek. Iedereen is van harte welkom. Toegang is gratis.

Gymnastiek- en Turnvereniging Sparta 120 jaar

Sparta bestaat sinds 7 januari 1898 en mag zich daarom de oudste gymnastiek- en turn-



vereniging van Nijmegen noemen. Sparta is een enthousiaste en sportieve club jonge mensen die lichaamsbeweging en zeker plezier hoog in haar vaandel heeft staan. De lessen zijn voor jongens en meisjes gemengd en worden gegeven door gecertificeerde trainsters, bijgestaan door gecertificeerde assistent-trainsters en junior assistent-trainsters. Investeren in de leden is een van de belangrijke speerpunten, daarom biedt Sparta ook trainingen tot (junior) assistent-trainers. Op zondag 8 april 2018 werd het 120-jarig bestaan gevierd in sporthal de Ark van Oost met alle leden, ouders, broertjes en zusjes. Het thema voor het feest was "CIRCUS". Meer informatie: spartanijmegen.nl

Sjors de spreeuw

Ingezonden door Jan van Doremalen

Bij het invallen van de duisternis tussen 6 en 7 's avonds kwam een deel van de spreeuwen aanvliegen vanuit de richting van de Bosweg. Als je dat ziet, moet je onwillekeurig denken aan hoe vliegtuigen op 10 mei 1940 vanuit Duitsland Nederland binnenvlogen. Een jongen van de babyboomgeneratie vertelde mij ooit hoe zijn vader als grenswacht de Duitsers aan de grens van de Achterhoek liet stoppen. "Ausweis bitte". Ik denk dat ze hartelijk gelachen hebben.



Sjors was aanvoerder van de spreeuwen omdat hij de oudste en wijste was en de meeste vlieguren had. "Ik zie dat Nijmegen-Oost een asielzoekerscentrum heeft. Nou wie goed is voor mensen zal dat ook wel zijn voor dieren. Kijk hier staat het al: 'Welkom in STIP-Oost'. Nou STIP betekent volgens mij: 'Spreeuwen Tijdelijk InParkeren'. Jongens zoek maar een boom in de omgeving." Het werd een boom in de Lorkenstraat.

Als je de Gelderlander van 8 maart jl.

moet geloven, hadden de bewoners van de Lorkenstraat hier veel moeite mee. Alles werd ondergepoept. Een bewoner tegenover de boom vertelde dat door de wind zelfs zijn ramen op de eerste verdieping schoongemaakt moesten worden. Vooral auto's moesten het ontgelden. Maar ja je kunt de heilige koe ook ergens anders neerzetten of afdekken met een hoesje.

Volgens de Gelderlander doet de gemeente niets tegen dergelijke natuurfenomenen. Maar ja als in de tuin van burgemeester Bruls een dergelijke spreeuwenplaag zou ontstaan, zou de gemeente dan ook niets doen? Hier geldt wat elke middelbare scholier vroeger meekreeg uit George Orwells Animal farm: "All animals are equal, but some are more equal." Volgens dezelfde bewoner uit de Lorkenstraat zetelden duizenden spreeuwen in de bewuste boom met als gevolg een geweldige hoeveelheid vogelpoep onder de boom. De spreeuwen zijn ondertussen weer vertrokken. Tijdelijk is immers tijdelijk. Ze zijn overigens ook gesignaleerd bij de Wedren/Oranjesingel en Lux.

TIP 1: Met roofvogelgeluiden kun je volgens



internet spreeuwen verjagen. De gemeente zou zich van zijn goede kant kunnen laten zien door een geluidsbandje in te spreken: "Hubert Brul es!!".

TIP 2: Iets voor de SP om de verloren stemmen bij de gemeenteraadsverkiezingen weer terug te winnen. Ze hoeven zelfs de naam niet te veranderen: SP = SpreeuwenPartij.

p.s. De troep op het trottoir en de auto's op de Broerdijk is omdat kauwen (een soort kraaien) zich daar in de bomen nestelen.

Wat nog als optie wordt geopperd, is een valkenier in te huren of coniferen in de bewuste straat te kappen. Ik ben echter geen spreeuwenskundige en weet dan ook niet of ze een ingebouwd GPS-systeem hebben zoals duiven of zeeschildpadden in Costa Rica. Maar goed dat de spreeuwen nu vertrokken zijn en niet de komende zomer hier nog zijn. Tijdens de zomerse barbecue ontstaat dan de volgende situatie. "Henk wat voor saus doe je toch op het vlees, het smaakt voortreffelijk." "Nou Toos, dat geef ik niet prijs, het enige wat ik erover kwijt wil, is dat God is ingeschakeld en het dus van boven komt!!"

De man en zijn auto



Jillis Pol. Leeftijd: 36 jaar. Woont: in de Acaciastraat, samen met zijn vriendin Bianca en baby Pepijn. Is van beroep: traumachirurg

1. Welk type auto en fabricagejaar?

“Het is een Mercedes 280 coupé uit 1972. Een chique lichtgrijze kleur met rood interieur. Echt seventies.”

2. Waarom dit type en is het je jongensdroom?

“Het is in zekere zin een echte jongensdroom van mij. Ik wilde een oldtimer en mijn hart ging echt uit naar een Mercedes. Het is een degelijke auto en het is gewoon een mooi type auto.”

3. Hoe heb je deze auto verkregen?

“Deze Mercedes heb ik in Limburg gekocht. Van een eigenaar die hem twintig jaar lang heeft gehad. Hij reed er bijna nooit in, zo heeft hij mij verzekerd. In feite alleen maar van APK naar APK. Verder stond de auto alleen maar in zijn stalling.

Deze auto heeft tot nu toe overigens maar drie eigenaren gehad.”

4. Hoe gebruik je deze auto?

“Het is een oldtimer en persoonlijk vind ik dat ik daar niet dagelijks mee naar mijn werk moet gaan rijden. Eer dat de motor lekker opgewarmd is, ben ik er al. Daarom ga ik naar mijn werk met de fiets, maar voor plezierritten gebruiken wij deze Mercedes. Nu staat hij jammer genoeg nog langs de weg, maar na deze week gaat hij op stalling.”

5. Tips voor liefhebbers van dit type?

“Het is een vrij mechanische auto. Het dak is elektrisch, maar het werkt zoals het hoort. Tot nu toe heb ik er nog geen onderhoud aan gehad. Mijn vrouw heeft een collega met ook een Mercedes en als het nodig is, breng ik hem naar zijn garagehouder. Mijn tip is om de auto niet in weer en wind buiten te laten staan. Huur een garage waar hij mooi droog kan staan. Je hoeft bij dit type auto niet per se een klusser te zijn, want nagenoeg iedere monteur kan aan deze auto sleutelen. Met alle comfort van een oude Mercedes is het een lust om in te rijden.”



Tekst en foto
Marc van Kempen

Jouw evenement ook op deze pagina?



Schrijf je in

Nijmegen-Oost.nl

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

19 april

19:00u. Hatha-Yoga. Elke week op donderdag 19.00 - 20.00 uur en 20.15 - 21.30 uur in wijkcentrum De Ark van Oost. 06-21590904 www.yogahengstdal.nl

19:30u. En andere data. Cursus beeldhouwen steen of hout voor beginners en gevorderden door ervaren beeldhouwer in eigen atelier. www.beeldhouwen-nijmegen.nl

20 april

09:15u. Nia 2 lessen. Terwijl je plezier hebt train je je lichaam (en geest) in soepelheid, kracht, stabiliteit, coördinatie en conditie. Les 1: 9.15-10.15u / Les 2: 10.30-11.30u www.niasusan.nl of 06-50854424

17:45u. fotolezing Helma Groenen, presentatie over The Wild Atlantic Way. met muzikale begeleiding van Hans Hamers, 06-27005008 aanmelden/info@cavedeportugal.nl

21 april

10:00u. Gezellig meewerken en genieten in Vlindertuin Hwengstdal-seweg. Alleen kijken en appeltaart bij de koffie eten om 11u. mag ook. henk.horstink@gmail.com

10:00u. Houtbewerking "eigen projecten" op woensdagavond, Postweg 50, werken aan je eigen project van hout. drakennest.nu

10:00u. Dansen en zingen in het toverbos - losse lessen voor kinderen en ouders, 06-23443914 het-berenhof.com.

22 april

11:00u. Open Dag Slakateliers in schoolgebouwen Vlierstraat 3 en Elzenstraat 4a, tot 18.00u. Facebook: EXPOOOST

13:00u. Gay Swim Nijmegen Spetters, gezellige heterovriendelijke zwemvereniging heeft ruimte voor nieuwe leden. gsnspetters.nl en info@gsnspetters.nl Erica Terpstra Sportfondsenbad

13:00u. Gregoriaans zingen workshop met aansluitend optreden gregoriaansinstituutnijmegen.nl, Cenakelkerk, Heilig Landstichting

23 april

19:30u. Bewegen op muziek onder begeleiding van fysiotherapeut. Ineke Huilmand 06- 23235178 bewegen@reumanijmegen.nl

19:30u. Gezelligheidskoor "De Daalse Nootjes" Geen repetities, iedere tweede en vierde maandag v.d. maand in wijkcentrum "Daalsehof". 0610748973.

20:00u. Dansexpressieles bij <https://WijZijn.Dance>

25 april

14:00u. Breicafé - "Steekje los". En elke woensdagmiddag bij Stip Oost aan de Elzenstraat 4.

14:30u. Techniek voor meisjes en jongens 6 t/m 9 jaar en 10 t/m 12 jaar bij Technisch Creatief Centrum Nijmegen in Technovium (naast station Heyendaal) op de begane grond. www.tccn.info of Facebook.com/tccn. Elke woensdagmiddag

19:30u. Inleidende cursus Spiritualiteit en theosofie. Vijf woensdagavonden Centrum De Appel, Groesbeekseweg 428, 026 - 445 7205 nijmegen@theosofie.nl of

27 april

09:00u. inloopochtend op kinderdagverblijf Poespas. direct plek www.kinderdagverblijfpoespas.nl

1 mei

10:00u. wandelen met wijkgenoten vanaf Elzenstraat4

3 mei

17:00u. Deadline Wijkkrant Nijmegen-oost.nl

19:30u. Theater Pegasus Workshop Persoonlijke Ontwikkeling www.evastheatertuin.nl

5 mei

14:00u. Dansen in wijkcentrum "de ark van Oost" Cyprusstraat 3 Entree € 2,50 tel:0610748973.

6 mei

16:30u. Opening nieuwe expositie Stip-Oost, Elzenstraat 4

OBG - In het OBG zijn bijna dagelijks allerlei activiteiten zoals grand café, vrijdagavondsoos of rommelmarkt. Kijk in de agenda op de wijkwebsite voor 't programma van vandaag. www.obg.nu.

In het **Hobbycentrum Nijmegen-Oost** kun je terecht voor zaken als edelsmeden, houtbewerken. www.hobbycentrumnijmegenoost.nl.

Bevrijdingsmuseum - In dit museum zijn altijd veel exposities, films, rondleidingen en kindermiddagen. bevrijdingsmuseum.nl.

De Opstap biedt cursussen aan in div. wijkcentra: opstap-nijmegen.nl

Concerten klassiek, modern, familievoorstellingen in **concertgebouw de Vereeniging**. www.stadsschouwburgendevereeniging.nl

Kerknieuws en agenda van activiteiten:

Antonius van Padua Gemeenschap Nijmegen: www.apvnijmegen.nl

Maria Geboorte Kerk: www.mariageboorte.nl

Effata - Dominicuskerk: www.effataparochie.nl

Cenakelkerk H. Landstichting: www.parochie-heiligedrie-eenheid.nl

Doopsgezinde-Remonstrantse gemeente e.o.: dorenijmegen.nl

Agenda

06 1498 5928 of
henk.horstink@gmail.com

7 mei

14:00u. Bingo In wijkcentrum "de Daalsehof". Geen entreegeld, vrije inloop! 0610748973.

9 mei

09:30u. Schildercursus voor beginners bij Doro Krol www.hetandereuitje.nl.

14 mei

18:15u. DansGeluk info-avond voor ouder en kind bij <https://WijZijn.Dance>

15 mei

20:00u. Kennismakingsworkshop met het Talentenspel www.lucyvannorel.nl of 06-22858512

18 mei

De Wijkkrant valt uiterlijk 18 mei op je deurmat! Niet ontvangen? Meld het op nijmegen-oost.nl

SIARDUS praat even bij

door Frank Schijven



Rubriek van de Wijkkrant waarbij kennisgemaakt wordt met onbekende behandelingsmethoden in Nijmegen-Oost.

Jaren geleden heb ik de opleiding Creatieve Therapie Muziek aan de Kopse Hof gedaan. Gek eigenlijk dat ik nog nooit een klankschalensessie heb meegemaakt. Vandaag komt daar verandering in. Ik ga naar onze buurgenoot Kyra Hoogzaad voor een klankschaal sessie.

Kyra is ook Creatieve Therapeut, maar dan op het beeldende vlak. Tegenwoordig doet zij holistische massages, daarbij gesteund door haar hoge sensitiviteit, en geeft zij tango workshops.

Ik kom binnen in haar prachtige grote ruimte. Er liggen stervormig drie matjes klaar, verse bloemen, wierook. We beginnen met een kopje kruidenthee. Daarna vraagt Kyra me om rond te lopen en de ruimte te voelen. Kies een plaats waar je wilt staan. Ik sta stil en dan doen we geleide meditatie en ontspanningsoefeningen. "Ga met je gedachten naar je voeten etc. Dit ken ik wel van allerlei andere mindfulnessoefeningen. Ze praat met zachte stem en het helpt om te aarden. Na ongeveer tien minuten mag ik gaan zitten of liggen. Ik kies voor liggen op één van de matjes met het hoofd aan de buitenkant. Kyra dekt me liefdevol onder met fleece dekentjes en ik mag mijn ogen sluiten.

Dan hoor ik de eerste klankschaal. Prachtig geluid, de toon zoemt rond en beweegt heen en weer, zo lijkt het. Ik ben meteen helemaal gefocust op dit geluid. Dan klinkt er opeens vanuit mijn voeteneinde een zwaardere klank.

Apart, ik heb Kyra niet horen verplaatsen naar mijn voeten. In gedachten ben ik meteen in Azië, in Nepal, waar ik de monniken zie lopen in hun prachtige oranje gewaden. Ook Tibet en Vietnam komen voorbij. Ik ben op reis. Bij mijn hoofd hoor ik nu een hogere klank. Die doet me minder. Ik hoor de resonantie, maar er gebeurt niet zoveel. Ze blijft zo een hele tijd afwisselen tussen de klank van de schalen, de stiltes ertussen en de plekken waar ze de schalen heenbrengt. Dan weer bij mijn hoofd, vlak bij mijn oren, dan weer bij mijn voeten.

Het is heel ontspannend. Mijn ademhaling is naar mijn buik gezakt en mijn voeten worden warm. Elke klank voelt anders.

Wat ik heel mooi vind, is de stilte tussen de verschillende klankschalen. Dat heeft toch wel weer met muziek te maken. Vaak ge-



Simone Kiekebosch

beurt er heel veel in muziek, juist in die momenten dat het stil is. Chopin is daar een prachtig voorbeeld van. Als je een wals van Chopin speelt en net heel even wacht op het juiste moment, dan bouw je in een *split second* een enorme spanning op.

Kyra werkt met heel veel aandacht en liefde en dat voel ik.

Na ongeveer een half uur is de sessie ten einde. Kyra vertelt over het aarden met de klankschalen. "Een mens bestaat voor ongeveer 60% procent uit water. De bedoeling is, dat het water resoneert op de klanken. De trilling zoekt een weg door het water en daardoor komt je lichaam weer meer in balans. Blokkades kunnen doorbroken worden en je kunt je spanningen loslaten. Door de klank en de trilling krijg je als het ware een innerlijke massage. Daardoor heelt je lichaam zich op mentaal, spiritueel en emotioneel niveau. Veel mensen ervaren dit als heel bevrijdend. Sommige mensen blijven enorm in hun hoofd zitten, anderen gaan huilen. En het is allemaal goed."

Van die laatste opmerking word ik heel blij. Je doet het niet goed of fout. Het is zoals het is. Kyra: "Mijn aanpak is energetisch/holistisch. Ik begeleid mensen door een veilige sfeer te creëren, zodat ze zich bewust kunnen worden van zichzelf en een volgende stap kunnen nemen. Bijvoorbeeld dat ze meer ervaren wat nú nodig is en dat geeft helderheid voor welke keuze er gemaakt mag worden. Ik probeer ze meer naar hun eigenheid te bewegen. Ze kunnen door mijn aanpak meer in hun kracht komen. Dit geldt ook voor mijn massages. Ik sluit affectief aan bij waar jij je hier in het nu bevindt."

Wat voor soort mensen komen bij jou in de praktijk? "Mensen die volop in het leven staan, maar soms niet in de gaten hebben dat ze overspoeld worden door alles in hun leven. Vaak kennen ze de ontspanningsoefeningen wel, maar het is toch anders als je ze onder begeleiding doet. Ze komen bij mij om te onthaasten. Ik dein mee op hun leven en zorg ervoor dat ze weer contact maken met zichzelf."

Ik denk dat Kyra heel veel mensen kan ondersteunen. Ook in ons gesprek zie ik dat ze oprecht geïnteresseerd is in mij als mens. Geen koetjes en kalfjes, maar een inhoudelijk gesprek over de essentie van in dit geval mijn mens-zijn. Een goede *touch*.

Op 24 april geeft ze weer een sessie Aarden & Ontspannen. www.energyandharmony.nl

"Ik dein mee op hun leven"



Foto: M. Ataya



Rozendaal/Nijmegen-Oost

Fysiotherapie	Oefengroep onder begeleiding
Manuele therapie	Revalidatie op het gebied van:
Sportfysiotherapie	+ Neurologie: Parkinson/CVA
Bekkenfysiotherapie	+ Orthopedie:
Geriatricfysiotherapie	schouder, heup, knie en rug
Lymfe-oedeemtherapie	+ Oncologie
Dry needling	+ Longen: COPD

DE SPECIALISTEN VAN FYSIOPLUS – AL BIJNA 40 JAAR EEN BEGRIP IN OOST!

Tooropstraat 212 6521 NZ Nijmegen (tegenover eetcafé de Grut)
www.fysioplusnijmegen.nl + dag- en avondbehandeling

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
 VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

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 is haptotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut.

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



CJ Accountancy
 Daalseweg 331
 6523 CB NIJMEGEN
 024 3223519
mail@cjaccountancy.nl
www.cjaccountancy.nl

**Gratis inlooppreekuur voor starters
 en gevestigde ondernemers**

.....
 Iedere eerste woensdag van de maand
 16.30u – 18.00u

Greppel, de jongste nieuwkomers in Oost

Ingezonden door Maarten de Vletter

Toneelgroep Greppel is nieuwkomer in onze buurt. Een aanwinst voor de cultuur van Nijmegen-Oost. In wat nog niet zo lang geleden het documentatiecentrum van de Montessorischool was aan de Vlierestraat, is een compleet uitgerust theater verschenen met een intieme huiskamer-foyer daarbij. Ongevoelbaar wat er met weinig middelen in korte tijd gerealiseerd kan worden in goede oude gebouwen! Natuurlijk ging ik er als nieuwsgierige buurtbewoner kijken.

En ik keek niet alleen mijn ogen uit naar de entourage, maar ook naar de voorstelling die nog tot in mei te zien zal zijn: 'Nieuwkomers'. Het is een voorstelling over dat waar we het met z'n allen steeds over hebben de laatste tijd: zij die huis en haard achterlaten en ergens anders een nieuw leven proberen op te bouwen. Zo gezegd denk je al gauw aan weer zo'n zwaar moralistisch verhaal, maar dan heb je Greppel onderschat. De problematiek is ingewikkeld, zeer zeker, maar Greppel's artistiek leider Rick Luijmes, weet er licht en humor in te brengen. Nooit verzandt de voorstelling in wij tegenover zij. Telkens

worden we met z'n allen samen geconfronteerd met wat het is nieuwkomer te zijn of gevonden te worden. De acteurs, Ayesha de Groot, Effie Cardna en Ronald Armbrust, spelen hun personages maar ook zichzelf en het publiek heeft ook zo zijn rolletje, iedereen beleeft het mee! Nooit weet je precies wie er aan het woord is. Ik ga niet verklap-

pen hoe ze dat doen, ga het zien, u komt er vrolijk en een beetje in de war vandaan, wie zijn dat eigenlijk, die nieuwkomers? Zij? en/of/ook Wij? Met z'n allen samen ergens nieuw gekomen!
Voor speeldata, nadere informatie en tickets: www.theatergroepgreppel.nl



Lentepuzzel

Door Thomas Besselink (10 jaar)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

Horizontaal

- A1 Bloeien kleurrijk (7)
- B9 In mei leggen alle vogels een... (2)
- C1 Babyschaap (8)
- E5 Waar je buiten in de zon wat drinkt (6)
- J2 Een plek om te spelen (9)

Verticaal

- E1 Voorjaarsvakantie (6)
- B2 Babykoe (6)
- C3 Eerste lentemaand (5)
- D4 Lange groente (7)
- A5 Eetbare tuin (8)
- F7 Wat de zon is (4)
- D9 Zomerkoninkje (7)
- A10 Feestdag na Hemelvaart (10)

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuijpers**

Lid van:



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

De kracht zit al **20 jaar** in onze mensen!



Groesbeekseweg 75 Nijmegen 024 - 388 86 78



KAAIJ
advocatuur
mediation | coaching

Recht uit het hart

Personen- en familierecht
als advocaat of mediator

Nalatenschappen
als mediator

Arbeidsrecht
als mediator

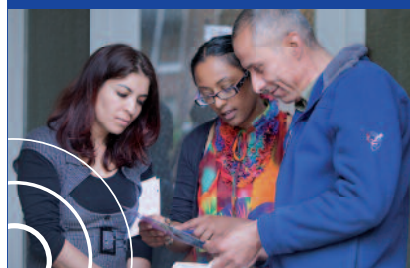
Zakelijke geschillen
als mediator

Psychiatrisch patiëntenrecht
als advocaat

St. Annastraat 198 G | (024) 324 59 37
6525 GX Nijmegen | www.kaaijadvocaten.nl

VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?
ANDERE MENSEN HELPEN?
ZORG OF HULP NODIG?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



stip

Stip Oost

Elzenstraat 4, oost@stipnijmegen.nl
Maandag van 13:30 - 16:30 uur
Woensdag van 09:30 - 12:30 uur
Donderdag van 13:30 - 16:30 uur

Tijd voor een gezond en mooi lijf



Met een tevreden gevoel in de spiegel kijken. En daarin jezelf zien. Met een goed gevormd lichaam. Wat kilo's lichter, en vol energie. Een steuntje in de rug werkt!

In 5 stappen:

1. Figuuranalyse
2. Huidverbetering in ozoncabine
3. Bewegingsplan in warmtecabine
4. Voedingsplan op maat. Géén diëten, shakes, maaltijdvervangers, etc. maar gezond eten
5. Personal Coaching

Aanvullende methodes: Cryolipolyse (vetbevriezing), Bodywrapping & Compressietherapie

**Lady
LINE**
THE SLIMMING COMPANY

Dit alles onder 1 dak!

v.d. Bruggenstraat 12, Nijmegen | 06 16 96 42 00 | www.az-groen.nl

Vrijwilliger in de wijk Voor iedereen een coach

Willemijn Scheeren is een van de vijf coaches die actief is bij Bep & Fatima, een club *professionnelles* die naast hun betaalde werk coaching bieden aan vrouwen die financieel niet in staat zijn er een in de hand te nemen.



Karin Veldkamp

leggen. We helpen vrouwen op weg om zelf weer stappen te zetten richting toekomst. De vragen zijn divers. Iemand zit niet lekker in haar vel, loopt vast op dingen of wil (weer) deelnemen aan de maatschappij. Het kunnen ook simpele vragen zijn: Wat moet ik met mijn puberdochter die de bank niet afkomt? Het hoeven geen zware dingen te zijn. Bep & Fatima helpt een stap verder."

men ook regelmatig langs. Dan ga ik aan de slag met hun kwaliteiten en zoek naar dingen waar ze energie van krijgen. Als iemand aangeeft dat ze niet goed is in communicatie, ga ik op zoek naar dát stukje communicatie dat wel goed gaat. Vaak voel je dan na één bijeenkomst al dat er een oplossing gaat komen. Als mensen zich bewust worden van hun vaste patronen dan kunnen ze dat door-

"Met speelse werkvormen hou ik de luchtigheid er in"

Drie jaar geleden zijn ze gestart, geïnspireerd door soortgelijke initiatieven (met dezelfde naam) in het land. "Een vriendin kwam er mee en het sprak mij meteen aan om vanuit mijn eigen vakgebied op deze manier iets te kunnen betekenen voor anderen." Willemijn is coördinator van Bep & Fatima en krijgt daardoor alle telefoontjes binnen. "Ik check altijd of de vrouwen tot de minima behoren. Want als haar partner een flink salaris heeft, is het niet de bedoeling dat ze bij ons aanklopt."

Bep & Fatima helpt een stap verder

"Wij zijn laagdrempelig omdat we aan niets en niemand verantwoording hoeven af te

leggen. Al kletsend denkt Willemijn terug aan een van haar eerste cliënten. "Dat was een vrouw uit Algerije die nog moeilijk Nederlands sprak. Ze voelde zich alleen in Nederland en zocht de weg naar contact. In haar geval heb ik een handje meegeholpen en via mijn netwerk haar aan vrijwilligerswerk bij de kinderopvang gekoppeld, waar ze ook meteen haar taal kon oefenen. Maar ik moet wel uitkijken dat ik niet in mijn eigen valkuil trap. Ik heb de neiging om iedereen te helpen. Ik moet het echter niet overnemen. Het gaat er om dat we vrouwen in hun kracht zetten en helpen het zelf te doen."

Dát stukje communicatie dat wel goed gaat
"Vrouwen met minder zelfvertrouwen ko-

breken. Soms gebruiken we bepaalde werkvormen. Eigenlijk hebben we allemaal wel een specialiteit daarin. Ik zet onder andere speelse werkvormen in, een collega werkt met creativiteit door te schilderen en de volgende gebruikt dingen uit mindfulness. Met mijn speelse werkvormen hou ik de luchtigheid er in en laat mensen met een knipoog, zonder oordeel, naar zichzelf kijken. Mijn uitdaging is dat vrouwen weer mogelijkheden zien. Maar", benadrukt Willemijn: "We graven niet. We zijn geen hulpverleners."

www.bepenfatima.weebly.com.
Willemijn Scheeren, 0619361245



Foto: Marc van Kempen

Wijknieuws

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

Afscheidsconcert Johnny Lejeune

Na meer dan 50 jaar lang gedrumd te hebben in vele bands, vindt Johnny Lejeune het op zijn 70e tijd om te stoppen met optreden.



Dat betekent geenszins dat hij de drums-tokken aan de wilgen gaat hangen, want daarvoor is John een te groot liefhebber!

Een beetje muziek maken kan wel, maar dan overdag, zodat niets meer een weekendje strand, Parijs, Londen, noem maar op, in de weg staat. In het kader van Johnny's afscheidstournee zal John met zijn vrienden van de Blue Stoneband (Robert Jacobs, Sacha Corbey, Francois Peeters en Willem Heijnen) op Tweede Pinksterdag 21 mei, aanvang 16,00 uur, optreden in Café t Haantje, Daalseweg 19, Nijmegen

1 miljoen voor wijkbudget

Inwoners van Nijmegen krijgen een wijkbudget voor hun eigen plannen in de openbare ruimte van hun wijk. De gemeente Nijmegen maakt jaarlijks 1 miljoen vrij uit het

bestaande onderhoudsbudget en besteedt dit aan de plannen van Nijmegenaren. Het budget per wijk is gebaseerd op het aantal in-



Nijmegen

woners en de oppervlakte van de openbare ruimte. Op nijmegen.nl/mijnwijkplan kunnen inwoners ideeën voor hun wijk insturen en bekijken. De hoogte van het wijkbudget is te vinden op nijmegen.nl/mijnwijkplan. Verzoeken voor onderhoud, zoals het repareren van een kapotte lantaarnpaal of het rechtleggen van stoeptegels, kunnen inwoners melden via de Meld & Herstel app.

Op nijmegen.nl/mijnwijkplan biedt de gemeente ook informatie over de plannen voor, en uitvoering van, werkzaamheden in de openbare ruimte van de wijk. Inwoners die minder goed met de computer omweg kunnen, kunnen terecht bij hun wijkregisseur openbare ruimte of de Stip in hun wijk.

Open Dag Slakateliers Vlierestraat en Elzenstraat

In de schoolgebouwen aan de Vlierestraat en Elzenstraat is op Zondag 22 april EXPOOOST. Vanaf 11.00 tot 18.00 uur, de tijdelijke gebruikers van deze oude scholen zullen hun verschillende kunsten beoefenen en vertonen. In de ateliers en exposruimtes van kunstenaars, verschillende theaters (o.a. De Greppel) en werkruimten van de ambachtslieden is in beide panden van al-

les te zien en te beleven. Op onze Facebook-pagina EXPOOOST is te zien wat het programma is van de verschillende work-



shops en uitvoeringen, deelnemende bedrijven en kunstenaars.

De innerlijke mens kan zich ook tegoed doen met hapjes en dranken die deze dag worden verzorgd door Blixem. Er is een binnen- en buitenterras. Bij mooi weer kunnen kinderen onder begeleiding stoeptekeningen e.d. maken. Ook is er live muziek.

Het wijknieuws elke week in je mail?

Schrijf je in



Nijmegen-Oost.nl

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

Gezocht: zwembuddies voor sponsorzwemtochten

Ingezonden door Barbara Coljee

Beste allemaal, ik zet graag mijn schouders onder een sportieve (zwem)uitdaging voor een goed doel.

Maar omdat ik dat niet in mijn eentje mag vanwege mijn epilepsie, zoek ik medezwimmers, maar ook zeker medetrainingsmaatjes voor de volgende twee sponsor-evenementen.



Zondag 17 juni bij www.singelswim-utrecht.nl. Verleden jaar heb ik 1300 euro opgehaald voor dit goede doel - onderzoeksgeld voor een remedie tegen FSHD (de meest voorkomende spierziekte in Nederland, waar o.a. collega Nynke de Waard aan lijdt), reiskosten worden vergoed. Het liefst heb ik meer mensen, zodat we een team kunnen vormen. Is gezelliger en je kunt elkaar afwisselen bij het op mij letten. Als je behalve buddy zijn ook nog mee wilt trainen, met name buiten in de Spiegelwaal, zou dat helemaal super zijn... foto's, gemaakt tijdens een training en tijdens de singelswim.

Zondag 9 september bij <https://www.amsterdamcityswim.nl/> Ook hier hoop ik (samen met jullie?) veel onderzoeksgeld op te halen voor een remedie tegen ALS (de progressieve spierziekte die Stephen Hawkins en vele anderen hadden, zo ook Garnt van Soest, broer van mijn vriendin Jiska)



Nb: Ik wil zo snel mogelijk starten met buiten trainen, in wetsuit in de Spiegelwaal. Ook hiervoor zoek ik trainingsmaatjes. Interesse om ook je spieren te laten wapperen samen met mij? De gezwommen tijd vind ik veel minder belangrijk dan het resultaat: euro's voor onderzoeksgeld voor deze twee ziektes.

O ja, nu ik toch aan het vragen ben: voor betere p.r. ben ik op zoek naar iemand die mij kan leren mijn toekomstend audiovisueel materiaal tot een filmpje te monteren.

Alvast bedankt, Barbara, barconim@live.nl

5

vragen aan de kleine ondernemer



Tekst:
Marjon Spoorenberg

Foto:
Marc van Kempen

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken heel veel ondernemers in onze wijk. Deze maand brengen we twee kleine ondernemers onder de aandacht: Annemieke van Oudvorst-Smolters en Patricia Stienstra.

Annemieke heeft een praktijk in het aanmeten en leveren van therapeutische elastische kousen, bandages en aanverwante producten: 'AVOS Medical' en Patricia heeft een praktijk voor huid- en oedeemtherapie. Aan de Archipelstraat op nummer 17 hebben zij beiden een eigen spreekkamer en omdat hun werk veel raakvlakken vertoont, zijn zij een samenwerkingsverband aangegaan en verwijzen zij patiënten naar elkaar door. De naam AVOS medical staat voor de initialen van Annemieke.

Waarom hebben jullie gekozen voor een eigen onderneming? Annemieke: "ik ben jarenlang verpleegkundige geweest in het Canisius Wilhelmina ziekenhuis maar op een gegeven moment dacht ik 'wil ik dit altijd blijven doen?' Ik ben toen een opleiding gaan volgen voor het aanmeten van therapeutische elastische kousen en sportbandages en in 1995 begonnen met een eigen praktijk, aanvankelijk in de verbouwde garage van mijn woonhuis. Die ruimte werd al gauw te klein en in 2003 deed de gelegenheid zich voor om mijn praktijk voort te zetten aan de Archipelstraat. Tot 2013 heb ik nog parttime gewerkt als verpleegkundige maar nu wijd ik mij volledig aan mijn eigen praktijk. Via huid- en oedeemtherapeuten in het CWZ kwam ik in contact

met Patricia. Zij liep daar stage. Ik bemerkte in mijn eigen praktijk dat er toch veel mensen waren met huidproblemen en dacht 'wat zou het toch fijn zijn als ik die meteen door kon verwijzen.' Ik heb Patricia benaderd en zij is toen bij mij ingetrokken als zelfstandige huid- en oedeemtherapeute." Patricia: "Na mijn studie tot schoonheidsspecialiste ben ik vrijwel meteen de HBO opleiding voor huid- en oedeemtherapie gaan volgen. Ik wilde me wat meer verbreden. Tijdens het afronden van mijn studie kwam ik in de gelegenheid om een eigen praktijk te starten en heb die met beide handen aangegrepen. Ik zit hier nu in volle tevredenheid inmiddels al weer 12,5 jaar."

Hoe ziet een werkdag er voor jullie uit? Annemieke: "mijn praktijk is geopend van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.30 uur. Ik werk op afspraak en tussendoor werk ik mijn administratie en bestellingen van kousen bij." Patricia: "patiënten kunnen door de week bij mij terecht van 8.00 tot 18.00 uur, woensdagmiddag houd ik spreekuur in het gezondheidscentrum Thermion in Lent. Ook ik werk op afspraak, Tussendoor werk ik mijn administratie bij, maak aanvragen voor zorgverzekeraars en (tussen)rapportages voor (huis)artsen."

Wie zijn jullie patiënten? Annemieke: "het patiëntenbestand is heel gemêleerd, mannen, vrouwen, oud en jong, vanaf ongeveer 20 jaar. Patiënten worden meestal doorverwezen door hun specialist of huisarts als ze beenklachten hebben of problemen met

hun vochthuishouding (o.a. zwangeren en vrouwen die het hele traject hebben doorlopen na constatering van borstkanker). Mensen die een sportblessure hebben opgelopen kunnen ook bij mij terecht." Patricia: "het patiëntenbestand ziet er ongeveer hetzelfde uit als bij Annemieke alleen krijg ik ook nog wel eens pubers in mijn praktijk. Mijn nadruk ligt op oedeemtherapie en dan met name de nazorg na een borstkanker operatie maar patiënten kunnen bij mij ook terecht voor andere huid-aandoeningen zoals acne, overbeharing, lichte therapie e.d."

Wat zijn jullie kwaliteiten? Annemieke: "een persoonlijke aanpak staat bij mij voorop. Ik lever zorg op maat en ben vakbekwaam." Patricia: "bij mij staat persoonlijke aandacht, deskundigheid en resultaat voorop. Naast het uitvoeren van de behandeling, speelt begeleiding, waaronder zelfmanagement een belangrijke rol. Ik geef advies hoe patiënten thuis met hun klachten om kunnen gaan en welke oefeningen ze kunnen doen. Vorig jaar ben ik 3de geworden tijdens de landelijke nominatie in de categorie 'meest aanbevolen praktijk voor Huidtherapie'."

Wat zijn jullie toekomstplannen?

Annemieke: "ik wil nog een aantal jaren prettig kunnen werken." Patricia: "ik wil de samenwerking met andere zorgprofessionals meer intensiveren. Ik heb nog genoeg ideeën, maar deze moeten nog verder uitgewerkt worden."

avosmedical.nl/patriciastienstra.nl

Uitgeleide

Deskundige en persoonlijke
begeleiding na een overlijden
(ongeacht waar u verzekerd bent)

Margreet Mattijssen
Dag en nacht bereikbaar

06 - 486 91 416



www.uitgeleide.nl

Adverteren in de Wijkkrant?

1. De Wijkkrant is het meest gelezen maandblad in Nijmegen-Oost. Maandelijks bereiken we zo'n 30.000 wijkbewoners. En meer dan 6.000 wijkbewoners bezoeken elke maand de wijkwebsite: www.nijmegen-oost.nl.

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



Zoek je naast school
of studie een baan?
Voor ons te openen
restaurant zoeken
wij personeel als
keukenhulp,
afwasser en
bediening. Mail je
motivatie en cv naar
info@bollyfoods.nl



Van 't Santstraat 86 Nijmegen-Oost
www.bollyfoods.nl info@bollyfoods.nl

Schoenmakerij Tweehuysen

Erkend Gildemeester

Voor al uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com



Het Molentje Bloem & Tuin

Zin in de zon? Wij zitten er midden in!



Vaste planten
Ruime keus in groenten en kruiden
Hangpotten en stammetjes
Opgemaakte potten en schalen



Kortom: alles om je tuin klaar te maken voor de zon!
Koningsdag én elke zondag geopend van 11.00 tot 17.00 uur

Het Molentje • Berg en Dalseweg 340 Nijmegen • 024 - 322 92 79 • www.bloemisterijhetmolentje.nl

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

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

Oplage: 15.000. Uitgave:
Stichting De Wijkkrant
Nijmegen-Oost, Hengstdalseweg 78,
6523 EM Nijmegen. 024-2022258

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

REDACTIE
Anna Bakker, Kor Goutbeek,
Eric Hendriks, Alex Holderbusch,
Simone Kiebosch,
Marjon Spoorenberg,
Karin Veldkamp

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Mahmoud Ataya, Mohanad Ataya,
Ton Burgers, Maryse Castien,
Hans Hamers, Bert Hendrix,
Marc van Kempen,
Hanneke Roelofsen, Frank Schijven

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Axender verspreidingen, Cuijk

REDACTIE
redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om prikboard-berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 3 mei 2018. Elke maand bepalen we drie weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Wil je zeker zijn van bekendheid in de wijk? Benut dan ook nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk vrijdag 18 mei 2018, samen met De Brug. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je bezorgklacht: nijmegen-oost.nl.

Loes Wijffels Column



Etiket

Als ik 's avonds om half 11 zeg dat ik maar weer eens op huis aanga, zie ik een paar verbaasde ogen tegenover me. Vond ik het niet gezellig dan, zo met zijn twee in het buurt-café? Een vergelijkbare reactie krijg ik wanneer ik een uitnodiging afslaat omdat ik al een paar dingen heb, dit weekend. Of als ik de buuren vraag wat zachter te doen, me even terugtrek uit een gezelschap of na één wijntje al zeg dat ik aan mijn taks zit. Ik snap sinds kort ook waarom mijn baan in het onderwijs me teveel werd en ik altijd liever met eigen vervoer naar een feestje ga. Hoe vaak heb ik mezelf niet moeten verdedigen vanwege mijn afwijkende behoeftes, heb ik moeten uitleggen dat het niet aan die ander ligt. En voelde ik me een overgevoelige trut, een kwetsbaar type dat nergens tegen kan.

Wat ben ik daarom blij met mijn nieuwe etiket! De bevestiging dat het niet aan mij ligt.

Dat ik er weinig aan kan doen dat ik zo prikkelgevoelig ben. Dat dingen me nou eenmaal snel uitputten en ik altijd een *escape* nodig heb. Omdat alles zo intens bij me binnenkomt. Dat ik daarom zo graag de natuur intrek en vogelgeluiden haast van levensbelang zijn. Hoe meer ik lees over hoogsensitiviteit, hoe meer ik me erin herken. Wat snap ik ook mijn moeder ineens goed, die na zeventig jaar te hebben geworsteld, eindelijk begreep dat haar problemen het gevolg zijn van een vorm van autisme. Iets waar ze helemaal niets aan kan doen en zich dus ook niet voor hoeft te schamen.

Ik merk hoe bevrijdend het zelf opgeplakte etiket werkt en hoeveel beter ik mezelf begin te snappen. Leven met overgevoeligheid is best een kunst in onze huidige wereld vol prikkels. In een stad waar altijd wel wat gebeurt en het werk nooit stopt. Tussen mensen die wél kunnen doordrinken, doorhalen en doorslapen. En die mij vaak maar ongezellig of een zeurpiet vinden.

Mijn nieuwe etiketje geeft me een legitiem excuus. Ik kan het gewoon niet helpen, ik ben nou eenmaal een gevoelige tante. En of mensen het nou snappen of niet: vanaf nu moet de wereld maar met mij leren leven!

Voorspelbare supermarkten Oost lanceren heimelijk nieuwe productlijn

De gezamenlijke supermarkten in Nijmegen-Oost lanceerden afgelopen vrijdag heimelijk een nieuw product. Hiermee willen ze een nieuwe impuls geven aan de ingesloten dienstverlening aan hun ongeïnspireerde klanten in Nijmegen-Oost.

Ingezonden door Mariken de Groot

Bedrijfsleider Mark te Walra licht de plannen toe. "Tijdens ons maandelijks 'i & i overleg Oost' [alle supermarkten in Nijmegen-Oost ontmoeten elkaar regelmatig voor informatie en inspiratie - MdG] ontdekten we dat de supermarktbeleving van onze klanten veel te voorspelbaar is geworden. Leuk hoor, een sushibar, zelfscan-service of mini-slijterij maar opgetogen klanten krijg je er in Nijmegen-oost niet meer mee tegenwoordig."

"Dit willen we doorbreken met spannende ervaringen en nieuwe concepten voor de alsmaar kritischer klant in Nijmegen-Oost. We willen dat ze opgeladen en geïnspireerd naar huis gaan. Zowel op culinair gebied maar ook qua spiritualiteit en zingeving. We willen dat klan-

ten vervuld raken van nieuwe, stille en innige genoegens en verdieping. Dat ze in onze winkels heimelijk al inwendig plezier beleven aan het vooruitzicht en genot dat ze thuis gaan beleven met onze producten.



In deze nieuwe productlijn bijt de verkneukelfriet de spits af. "Dit is het eerste product waarvan we heel veel verwachten. Een nieuw product waarmee klanten weliswaar besmuikt maar vrolijk onze winkel gaan verlaten en tegelijkertijd niet kunnen wachten tot ze thuis zijn."

De verkneukelfriet is vanaf aanstaande maandag te koop bij Albert Heijn en Coop in Nijmegen-Oost. In de komende weken worden heimelijk nog meer nieuwe producten gelanceerd.

Mariken de Groot is voortdurend op zoek naar intrigerend nieuws in Nijmegen-Oost. Vervolgens schrijft ze daar een leuk satirisch stukje over, met als doel haarzelf en andere mensen een omgekeerde (lach)spiegel voor te houden. Het leven is te mooi om niet te relativiseren, om onszelf te lachen en lekker te overdrijven!





WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT

Bloemenveld

Het is weer bijna zover, Moederdag op zondag 13 mei aanstaande. Eigenlijk zou het elke dag Moederdag moeten zijn. Wat al die moeders voor je doen is gewoon onbetaalbaar!

Pure liefde, onvoorwaardelijk!
Moederdag, 'n dag om moeder te verwennen, in 't zonnetje te zetten, te danken. Altijd leuk om dat met 'n bloemetje te doen. Daar wordt iedere moeder blij van.

Gelukkig hebben wij bij Bloemenveld Molukkenstraat ruim voldoende keus. Of zij nu houdt van een groene of bloeiende plant, bloemen of een boeket, onze keuze is reuze. Zeker ook iets voor in de tuin of op het terras, kan ze dagelijks de bloemetjes buiten zetten.

U wordt bij ons vriendelijk en vakkundig geholpen door Sylvia, Rianne of Fleur.

Wij staan graag voor u klaar!
Tot ziens bij Bloemenveld Molukkenstraat!

Molukkenstraat 11
6524 NA Nijmegen
www.bloemenveld.eu
info@bloemenveld.eu
024 324 324 8



"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"

coop

da

eyelove
KWALITEITSBRILLEN

Foodservice

Royale

SOL LOUNGE

Beter Horen



ons
winkeltje

Brain
Wash®
Jouw kapper

drankenspecialzaak
van haastregt/Lamers



Kijk voor de aanbiedingen op: www.winkelcentrum-molukkenstraat.nl of in de winkels.