



de Wijkkrant

April 2019

voor Nijmegen-Oost



Foto: Marc van Kempen

Van de redactie

Bij de voorpagina

Lente! En dat is in het straatbeeld goed te zien. Op een stralende dag was er op de Sterreschansweg een gezellige kapsalon ingericht. Kapsters in spe Elis, Jara en Linne hadden hun salonspulletjes uitgestald en deden elkaars haren. Moeder Liesbeth hadden ze al gedaan. *Tekst en foto: Marc van Kempen.*

Van de redactie:

Als bloesem een graadmeter is, voorspel ik een mooie zomer. Wat een pracht al zo vroeg in het jaar. Overal in de wijk barst de lente langzaam open. Op de eerste zomerse dagen zaten de terrassen alweer vol en stond voor Ghiani's ijstent een constante rij. Groen schijnt mensen goed te doen. Nóg een reden dus om die stoeptegels eruit te halen!

De redactie van de wijkkrant trok er ook deze maand weer op uit om mooie verhalen te verzamelen over onze kleurrijke buurt. Geniet ervan in de lentezon.

Verder in deze Wijkkrant

- De Jorismavo kwam en ging 15
- 31 Tivoli levert nog altijd pret op
- Boetje en Jim koken veganistisch 17
- 11 Café werd restaurant
- Ilse daagt de jeugd uit: stem! 3
- 41 Steven maakt vrijwillig de Uganda
- Craniosacraal proefkonijn 39
- 7 Ook dames hebben stoere auto's

Rectificatie

In het artikel over de Joodse begraafplaats in het maartnummer van de Wijkkrant vertelt de gids Jem van den Burg over 1100 studenten en professoren van de Katholieke Universiteit Nijmegen die zich in 1933 solidair zouden hebben verklaard met nazi-Duitsland. Deze tekst had uit in het artikel moeten worden gehaald. De schrijver van het artikel had Van den Burg de tekst ter controle toegestuurd en Jem had deze correctie teruggemailed, maar door een computercrash is die ongelukkig genoeg nooit aangekomen bij de redactie, terwijl Jem ervan overtuigd was dat hij deze zin had laten verwijderen. Pijnlijk dus. De redactie kreeg een verbaasde e-mail van Rob Wolf van de universiteit. Met hem en Jem is afgesproken dat de column die Kor Goutbeek (zie hieronder) al op eigen initiatief had geschreven, volstaat ter rectificatie.

uwd, laat?"

voor
bege-
vrou-
r per

aven.
om-
lage
e ge-
s ge-
1. De
ok de
g en

De roos die nooit bloeide

Over de Tweede Wereldoorlog gesproken, één vraag is onvermijdelijk: wat is hier destijds gebeurd? "Deze begraafplaats is nooit geschonden. Dat is heel opmerkelijk. Er is geen grafsteen beklad, niets. Terwijl in 1933 vanuit de universiteit 1100 professoren en studenten zich solidair verklaarden met nazi-Duitsland. Daar aan het begin ligt een vrouw die tijdens haar onderduik in de oorlog is gestorven. Die hadden ze vervolgens verstopt onder de vloer van het huis. Na de oorlog heeft men daar niets aangetroffen van gedaan."

"In 1933 verklaarden 1100 studenten en professoren zich solidair met nazi-Duitsland."

Kor Goutbeek column

De Wijkkrant is over het algemeen een gemoedelijke en gezellige krant, maar in het vorige nummer las ik iets dat me deed bevriezen. De voormalige beheerder van de Joodse begraafplaats stelt daarin bovenstaande over onze universiteit. Was onze universiteit fout, zelfs al vóór de oorlog? Waarom weet ik dat helemaal niet? Of klopt het misschien niet helemaal? Ik dook de boeken in. Het tegendraadse studentenblad Vox Carolina publiceerde in 1933 inderdaad een uiterst kritisch stuk over de gebreken van de parlementaire democratie. In Mussolini zagen de redacteurs een krachtig alternatief. Zij vertegenwoordigden een groepje fanatieke katholieke studenten dat het gedachtegoed aanhing van het Italiaanse fascisme. Maar de universiteit telde toen nog niet eens de helft van het aantal studenten genoemd in het citaat. Ik kan ook niets over een verklaring vinden. De toenmalige rector-magnificus, pater Titus Brandsma, veroordeelt Vox Carolina scherp. Hij waarschuwt voor de gevaren van het nazisme, rassenhaat en ophitsing.

Tijdens de bezetting veroordeelt hij de anti-joodse maatregelen van het

naziregime net zo vierkant als ervoor. In 1941 keert hij zich tegen het verwijderen van joodse leerlingen van katholieke middelbare scholen. Brandsma wordt gedeporteerd naar concentratiekamp Dachau, waar hij in 1942 sterft (in 1985 wordt hij zalig verklaard door de paus en in 2005 door de inwoners uitgeroepen tot de grootste Nijmegenaar aller tijden...). Er is maar één uitgesproken nazi onder de hoogleraren: de Duitser Theodoor Baader, docent Germaanse taal- en letterkunde. Hij wordt in 1941 rector, maar zijn autoriteit wordt nauwelijks erkend door het bestuur en de studenten. Na twee maanden is zijn positie al onhoudbaar. Hoogleraar Volkenrecht Robert Regout publiceert twee weken na de inval van de Duitsers een artikel over de rechten en plichten van de bezetter. Ook waarschuwt hij gezagsdragers voor een te slappe houding tegen de Duitsers. Hij drukt hen op het hart niet mee te werken aan vervolging van joden. Hij wordt op transport gesteld, ook naar Dachau, waar hij in december 1942 overlijdt.

In datzelfde jaar wordt ook de sociëteit

van het Nijmeegse Studenten Corps - voorloper van Carolus Magnus - gesloten, nadat het weigert het bord 'verboden voor joden' op te hangen. Jozef van Hövell is praeses van het NSC en een van de voortrekkers van het Nederlandse studentenverzet. In januari 1945 overlijdt hij in concentratiekamp Neuengamme. Jan van Hoof is ook een student en Nijmegens bekendste verzetsstrijder, omdat hij de Waalbrug wilde redden. Hij wordt doodgeschoten als hij enkele Britten de weg wijst in de benedenstad tijdens Market Garden, september 1944.

Na de catastrofale nederlaag bij Stalingrad, in januari 1943, eisen de nazi's volledige medewerking van de Nederlandse studenten. Ze moeten een loyaliteitsverklaring tekenen: teken je niet, dan moet je in de Duitse oorlogsindustrie werken. Van de 639 Nijmeegse studenten verklaren twee zich loyaal aan de nazi's, 83 gaan werken in Duitsland en de rest duikt onder. Nergens tekenen zo weinig studenten als hier. I rest my case...

Reacties? k.goutbeek@gmail.com



Karin
Veldkamp

LUX gaat de wijk in! Hun wekelijkse debat beperkt zich tot op heden in de veilige thuishaven, maar Ilse Schaminée, coördinator debat, heeft hier een andere kijk op. In het kader van de Europese verkiezingen op 23 mei trekt de *election bus* van LUX een aantal wijken in en komt ook naar Oost!

Samen met twee collega's is Ilse verantwoordelijk voor het debat in LUX. Minimaal een keer per week organiseren zij een debat over wisselende thema's. In het kader van de Europese verkiezingen leek dit thema een voor de hand liggende keuze. Maar niet voor Ilse: "In eerste instantie wist ik helemaal niet wat ik met de Europese verkiezingen aan moest", vertelt ze over haar zoektocht met betrekking tot dit thema. "Het voelde als 'in mijn maag gesplitst gekregen' totdat ik me realiseerde dat ik zelf tot de doelgroep behoor. Dat bracht me op het idee om de wijken in te gaan, zodat we meer mensen kunnen bereiken. We noemen de bus 'Shine for (e)U', met als ondertitel Nie nuilen maar stemmen", lacht ze.

Het doel van de bustour is om jongeren te bereiken en hen meer bewust te maken van de verkiezingen. De bus bezoekt drie wijken. Jongeren kunnen dan in debat met vlog-

gers van Nimma media, Europese politici en ondernemers over het onderwerp Europa. Het doel is vooral gericht op het meegeven van een positieve boodschap.

gers krijgen de gelegenheid om in hun wijk een 'ster' te zijn. We hebben letterlijk een grote ster in de bus liggen en die leggen we als een soort podium op straat. Jongeren

De bustour biedt jongeren de gelegenheid om in hun wijk een 'ster' te zijn

Ilse is helemaal warm gelopen voor dit plan en vertelt enthousiast over haar intenties "Voor ons is het uniek dat we de wijk in gaan. Op deze manier kunnen we in gesprek met iedereen. Ik vind het vooral van belang om jongeren meer bewust te maken van de mogelijkheden die de Europese Unie ons biedt. Wij vinden het eigenlijk allemaal maar heel gewoon dat je een winkel start in Duitsland, studeert in Spanje, geen rijen bij de grens hebt en geld hoeft te wisselen. Ach, dat laatste had ook iets romantisch... maar ik zie het toch vooral als een voorrecht en een waardevol goed dat dit allemaal kan. En dat realiseer ik me steeds meer. En ik vraag me af of jongeren, die ook zo makkelijk gebruik maken van dit voorrecht, zich daar voldoende van bewust zijn. Europa levert ons echt wel wat op en kost niet alleen maar geld. Ik denk dat mensen dat te weinig beseffen."

Op donderdagavond 16 mei, een week voor de verkiezingen, trekt de bus van Oud West naar Hatert en vervolgens naar Oost. "Jon-

geren kunnen daar hun kunsten vertonen. Het maakt niet uit wat. Misschien wil iemand een goed idee kwijt, een goocheltruc doen of moppen tappen. Nijmeegse muzikant en The Voice-kandidaat Collin Hoeve zit in de jury en bepaalt wie een golden ticket wint. Deze winnaars mogen daarna mee in de bus. Daar hebben ze de gelegenheid om in debat te gaan over de verkiezingen met politici, mee te zingen met Franse chansons in de DJ-booth of in duet met Collin Hoeve te gaan. De bus eindigt op het Mariëburgplein in het centrum. Natuurlijk hoort er een goodiebag bij met onder andere een bon voor de film of het theater.

Shine 4 (e)U wordt georganiseerd in samenwerking met Europe Direct Nijmegen en RvN@ LABsafari. Op donderdag 16 mei staat de bus van 21.15 tot 22.00 uur bij de Ark, Cipresstraat 16. Jongeren die hun kunsten willen laten zien kunnen zich aanmelden via: www.lux-nijmegen.nl/debat



Fotografie:
Marc van Kempen 3

De Stadsorganist

Nijmegen heeft sinds 2013 een stadsorganist en toevallig woont ze al meer dan twintig jaar in Nijmegen-Oost. Op bezoek bij Jetty Podt.

**“Je kunt
troost
vinden
in muziek,
gelukkig zijn
in de
muziek”**



Tekst: Simone Kiekebosch

4

Foto: Mohanad Ataya



De stadsorganist van Nijmegen

Bij binnenkomst hoor ik meteen vanaf de eerste verdieping van het huis live orgelspel. “Ja”, zegt Jetty, “dat is mijn man, Berry. Hij is organist, pianist en componist. Later in het gesprek zal blijken dat de kinderen viool en saxofoon spelen.

Eenmaal binnen bij deze muzikale familie zie ik een vleugel, een piano en boven staan een orgel en nog een piano. Duidelijk een hoop toetsen hier.

Wat doe je allemaal?

“Ik ben organist, pianoleraar en koordirigent. In 2013 ben ik officieel door burgemeester Bruls benoemd tot stadsorganist. Dat was echt heel bijzonder.

Ik speel op het Königorgel in de Stevenskerk en promoot daarmee het klinkend erfgoed. Ik maak de muziek beschikbaar voor iedereen. Dat is een van de taken van een stadsorganist.

Ze vervolgt enthousiast: “Ik geef bijvoorbeeld ook muzikale excursies aan diverse groepen mensen. Want je moet beseffen dat het Königorgel een zeer bijzonder orgel is. Het is 250 jaar oud en de geweldige kwaliteit hoor je. In Nijmegen staat het grootste bewaard gebleven Königorgel. In de tijd van Napoleon zijn veel van de Duitse Königorgels verdwenen. Ik leid schoolklassen rond, maar ook groepen Duitsers of Amerikanen.

Speel je veel op het orgel?

“Momenteel wordt het aan de buitenkant gereviseerd, dus ik kan even helemaal niet spelen. Bovendien moet ik mijn oefentijd heel goed kiezen, want het is veel te veel geluid voor een argeloze bezoeker.”

Hoe ziet je dag eruit?

Jetty lacht: “Elke dag is anders, ik heb een zeer onregelmatig leven. In de ochtend studeer ik orgel/piano of bereid het koor voor. Ik speel ongeveer twee uur per dag. Richting een optreden vaker. Of ik doe yoga, want dat is belangrijk voor de spieren en gewrichten. Muziek maken vereist een goede houding. Soms heb ik een bespreking.

’s middags geef ik les aan de Lindenberg of geef ik muzikale excursies. Ik heb ook zelf zangles, zodat ik wat ik leer weer door kan geven aan mijn koorleden. Dan leer ik bijvoorbeeld hoe ik oefeningen kan gebruiken om de koorleden vrijer en zuiverder te laten zingen.”

Treed je ook op?

“Ja, in Nederland, maar ook in het buitenland. Ik ben bijvoorbeeld in Brazilië, België, Zwitserland, Duitsland en Frankrijk geweest. Dat kost wel tijd, want je moet van tevoren het orgel leren kennen.”

Jetty legt uit aan de hand van een stuk blad-muziek hoe het werkt met de registers. De verschillende klankkleuren van een orgel die met knoppen worden bediend: “Ieder orgel heeft zijn eigen registers en die moet je leren kennen. Die registers geven talloze mogelijkheden.”

Oh, wat ben ik toch blij dat ik piano speel, dat vind ik al een heleboel keuzes qua octaven. Ik zou helemaal gek worden van al die registermogelijkheden van een orgel, met ook nog pedalen erbij...

Wat voor karaktereigenschappen moet je hebben?

Jetty: “Muzikaliteit en diepgang. Je moet een context om de muziek heen kunnen leggen vanuit het leven van de componist. Je kunt ook de hoogtepunten en dieptepunten van je eigen leven daarvoor gebruiken.

Als ik een nieuw stuk muziek ga oefenen, vlieg ik het op verschillende manieren aan: ik analyseer het stuk, wat is de atmosfeer, waar zit het contrast, hoe is de harmonie, de ritmiek en de maatvoering. Daardoor krijg ik

een breed palet aan uitvoeringsmogelijkheden.

Muziek kan resoneren bij mensen, muziek is het communicatiemiddel. Het gaat bij muziek maken niet om jezelf, je bent slechts het middel.

Door muziek kunnen mensen ervaringen delen. Je kunt troost vinden in muziek, gelukkig zijn in de muziek.”

Wat drijft je?

“Ik musiceer voor mezelf en word gelukkig omdat ik iets voor anderen kan betekenen. Maar ook om mezelf te helpen met de overweldigende indrukken in het leven. Muziek kent ook een ordenend principe.”

En dat herken ik heel sterk. Ik heb het alleen nooit zo benoemd. Als ik iets ergs meemaak in mijn leven, grijp ik ook onmiddellijk terug naar de piano. Zelf muziek spelen is zeer troostend en helend. En ik denk dat iedereen dat wel herkent, ook al speel je zelf geen instrument. Ook muziek luisteren kan troostend werken.

Over het koor, Capella Cumerana: ik heb ze zien optreden tijdens het Gebroeders van Limburg Festival, afgelopen jaar.

Jetty: “Ja, klopt. Ik ben al 25 jaar dirigent van dit koor. We vieren dit jaar ons 25-jarig jubileum!

Ik heb aan dit koor echt gebouwd. Het heeft zich behoorlijk gevormd in de loop der jaren. Tegenwoordig hebben we de regel dat de koorleden thuis hun partij oefenen en dat we in een hoger tempo repeteren. De huidige koorleden kunnen dit aan. We hebben ons de laatste jaren toegelegd op Engelse kerkmuziek. Veel geoefend op de Engelse uitspraak en we treden iedere eerste zaterdag van de maand op in de St. Stevenskerk., om 16.00 uur en het is gratis toegankelijk. Op 4 mei zingen we in de kerk over het thema oorlog en vrede.

Maar wat ook heel bijzonder zal zijn, is het Jubileumconcert op zaterdag 1 juni. We brengen een stuk van Benjamin Britten en zullen een nieuwe compositie zingen die speciaal voor ons geschreven is. Ook dit concert is gratis te bezoeken.”

Iedereen die geïnteresseerd is in het Königorgel kan met de stadsorganist op ‘Orgelsafari’ op de zaterdagen 18 mei en 15 juni, om 16.00 uur in de Stevenskerk. Toegang gratis.

Voor meer informatie over deze muzikale duizendpoot: www.jettypodt.nl.



oostnl

ARCHITECTEN + ADVISEURS



De architect voor Nijmegen Oost.

WWW.OOST.NL
STEENSTRAAT 2 , NIJMEGEN
024 - 737 0342

De vrouwen en hun auto

Wie zijn de eigenaressen? Christiane Puylaert & Diny van Tongeren. Twee aardige dames, wonend aan de Berg en Dalseweg, samen met hun lieve hond Zoë. Een Duitse Staande Draadhaar van zes jaar.

Wat is of waren jullie beroepen? Christiane geniet van haar pensioen en was 'Manager Donor Service Centrum' bij Sanquin Bloedvoorziening. Diny werkt op de Tarcisiusschool met jongeren die wat meer aandacht nodig hebben. In De Harz in Duitsland hebben zij Bed & Breakfast 'De Orchidee', die zij als hobby uitbaten. Hoe leuk zou het zijn als mensen uit Nijmegen-Oost eens daar gaan logeren. Een prachtige en 'booming' omgeving voor fietsers, wandelaars, motorrijders enzovoorts. De Orchidee is tijdens schoolvakantieperioden geopend.

Welke type auto hebben jullie? Diny: "Het is een Land Rover Defender 110."

Uit welk jaar is deze stoere auto? Christiane: "Het is een traditioneel vintage-look-model zoals iedereen die wel kent, maar hij

is uit 2007. De modellen van dit jaar mogen nog net het centrum in, gezien de milieuzones tegenwoordig in veel steden."

Waarom deze auto? Diny: "Hiervóór hadden wij een Nissan Navara. Een forse auto met een afzetunit om te kamperen. Toen we echter De Orchidee kochten van een Nederlands echtpaar, brachten we onze tijd door in de B&B. Van kamperen kwam het niet meer. We besloten een andere auto te kopen. Dat werd deze Land Rover Defender. Christiane zocht de kleur uit en wilde per se een groene met wit dakje."

Is het een praktische auto? Diny: "Ik gebruik de auto met een aanhanger voor mijn hobby: hout hakken. Dat hout hakken en klieven leer ik ook de jongeren op school. Die kijken vaak verbaasd op hoe gemakkelijk ik de kliefhamer hanteer. Dat is een zware klus en het vergt wat handigheid." Christiane: "Het werd deze Land Rover, omdat ik hiermee naar de hondentraining kan. Ik train onze hond voor de jacht, hoewel we niet op jacht gaan. Baas en hond hebben plezier hierin."

Hoe komen jullie aan deze auto? Christiane: We hebben hem in een garage in Tiel gekocht. Bij Bram in Malden hebben we de auto in onderhoud."



Tekst en foto
Marc van Kempen

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

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

Kitten. Vorig jaar is na 23 jaar mijn poes overleden. Nu wil ik graag weer een jong poesje (vrouwje). Heeft er iemand een nestje katjes of weet je iemand? Geen raskat, maar ook geen boerderijkat. Telefoon: 06-29330357

Welke technet (m/v) wil voor een zacht prijsje/wederdienst een onderdeel van mijn **cd-speler** vervangen? Telefoon: 06-36540423

Voor paden in en bij kas in de Vлиндertuin Hengstdalseweg zoeken wij nog ongeveer 3m2 **betongels**. 06-28829138

Te huur droge opslag / fietsenstalling ca. 7m2 aan de Daalseweg €50,- per maand geen electra aanwezig. 06-23502147

Vakantie-huisvesting. Onze dochter met (Zambianse) man en twee klein(e)kinderen (1 en 3) komen in augustus. Nu op zoek naar (vakantie-/oppas)huis periode 11 - 29 aug. Telefoon: 06-21880083

Te koop: Liebherr Combi **Koel-Vries Combinatie** No-Frost. Z.g.a.n. met gebruiksaanwijzing € 75,-. Tel. na 18.00u. 06-22494366

Te koop: zwarte **Apple iPhone 4**, 8GB met twee laders. Refurbished en helemaal in orde. Gekocht en nooit gebruikt. Met nieuwe batterij. Evt. met een zwart-leren hoes, zo goed als nieuw. 06-18411151

Te koop: * Mooie ronde licht **eiken eettafel**, 140 cm, 150 euro - met 4 niet-passende Ikea stoelen. * **Eco Wasdroger** 50 euro. Bel na 18u. Henk 06-44464727

Aangeboden: Tamron AF 70-300mm f4-5.6 DI macrolens voor Canon (in originele doos), Velbon Sherpa 5470 statief met PH157Q kop incl. draagtas, camerarugzak (binnenmaat 25x34x12cm). Samen voor €200,00. 06-28579930

Antiek wit **kinderbedje** in goede staat € 80,-. 06-36577998

Wie heeft er nog **Jumbo-stickers** over (spaaractie historische plaatjes Nijmegen) en

doet er verder niets mee?Ik zou er blij mee zijn." 0636540423

Oud **speelgoedtreintje**, ongeveer 1963, voor de liefhebber gratis af te halen. Ooit gekocht bij de Hema. Tel. 024-3230452.

Af te halen voor de liefhebber: geweldig mooie **foto-katernen** met grandioze foto's van grote fotografen. Voor leuk prijsje! 06-25533040/JeanneS@chello.nl

Mooie **schaakboeken** af te halen tegen kleine vergoeding. U mag bellen! 0243229308

Gratis afhalen: **2-zitsbank**, bordeauxrood leer, 195 cm breed. Zitting is een beetje versleten, maar verder in heel goede staat. af6ldrm8o88g7j2@jetable.org

Ons lieve konijn is helaas overleden. De kinderen zijn inmiddels groot, daarom bieden we ons **konijnenhok**, zaagsel en hooi aan. Alles bij elkaar voor 10 euro. Hok: 104 br. x 63 x 60. 024-8451745

Gratis op te halen jaargangen 2000-2014 van **Smaakmakend en Lekker Eten**. 06-13079008

Natuurmonumenten. Heb je zin om de anderste week op donderdagochtend als vrijwilliger mee te helpen op Heumensoord. Neem dan contact op met onze vrijwilligers coördinator 024-3602835

Ik zoek een **stalling voor mijn motor** (rond de Daalseweg) aangezien deze vorig jaar door vandalisme voor mijn huis is beschadigd. De stalling hoeft niet bijzonder te zijn, het kan zelfs in de achtertuin, zolang voorbijgangers er maar niet zomaar bij kunnen. Er staat een vergoeding tegenover (+/- €25). Hopelijk kan iemand me uit de brand helpen. Joey 0623322792

Handig inklapbaar metalen **kampeerkeukenmeubel** incl. 3-pits Camping Gaz-gastoestel en wind/spat-scherm. lxbxh ingeklapt 60x35x18 cm, uitgeklapt hoogte incl. windscherm 1m. €40,-. aross309@gmail.com

2 prima Topcraft **accuboormachines** met oplader tegen ieder aanemelijk bod. 024 - 3224876

Aangeboden: hout geschikt voor het bouwen van muziekinstru-

menten zoals viool en gitaar. Telefoon: 024-3224876

Gezocht: **kundige timmerman** (in ruste?) met tijd en zin om naar origineel model houten tuinhokje in onze voortuin te maken. Liefst deze zomer, voor ons zoontje loopt... :) vergoeding komen we wel uit, toch? 06-13635324

Wie heeft verstand van **PLC's** en kan me op weg helpen om een programma te schrijven? Het gaat om een hobbyproject in CoDeSys. Tegen vergoeding. 06-49790800

Gratis af te halen: **mini-trampoline**. Heeft een reparatie van de bescherm-rand nodig. Mail naar djw.gerritzen@gmail.com.

Te koop: * **Nespressoapparaat** DeLonghi, Type EN750.MB voor 95 euro. Ziet er netjes uit en werkt prima. * Mooie **leren luxe fauteuil**, lichtbruin, ongebruikt. Ophalen voor €95. * **Antieke stoof** €10. * **Petroleumhanglamp** €65. * Logitech ergonomische **computer-muis**, draadloos voor €15. jea.polman@gmail.com

Beschikbaar tijdens **4Daagseweek** in Nijmegen-Oost, 10 minuten lopen van startplaats, ruime, lichte 2-persoonskamer met 2-persoonsbed voor 2 personen. Alleen voor deelnemers. volpension 50 euro pppn. Alleen logies met ontbijt ook mogelijk. Tel.nr. 024 3241321

Vouwgordijntjes o.a. voor erker/tuindeuren, ecru, in-between stof. Komen uit jaren-30 woning op maat gemaakt. Maten 152x70 (2x), 150x78 (2x), 160x65 (2x), 150x125, 150x90. Op te halen, kleine vergoeding. 06 27023624

Gratis af te halen: **Pools servies** merk Chodziej, gouden rand met bloemetjes, voor 12 personen. Borden en schalen. Niet helemaal compleet. 024-3232104

Gratis af te halen: eenvoudige witte **Ikea-kledingkast** met één legplank, 180 hoog, 80 breed, 58 diep. Zelf opnieuw in elkaar zetten. 024-3606408

*Antieke **olie-hanglamp**; *12-persoons **eet- en ontbijtservies**. Telefoon: 06-30436427

te koop aangeboden: **Renault Modus**, eerste eigenaar. 56.000 km op de teller. APK-keuring tot april 2020. 024-3972039

Gebakken waalstenen aangeboden: 22m2, rood/gebruikt; prijs 390,00 contact: jeroen.hoekstra61@gmail.com

Maak kennis met Ninjutsu (Bujinkan Budo Taijutsu). Deze bijzondere **Japanees krijgskunst** van Ninja en Samurai leert je zelfbescherming, basics, technieken en vrij bewegen. We trainen klemmen en bevrijdingen, stoten, trappen, rollen en ontsnappen, kata's en (veilig) met oefenwapens zoals stok en zwaard. Dinsdagavonden 20:00-21:30 uur in Kulturhus Beek! Voor alle leeftijden (m/v) vanaf 16 jaar. Woonst du in Deutschland, dann bist du natürlich herzlich eingeladen mit uns zu trainieren. Meld je aan voor een gratis proefles via: 06 451 489 21 (Ivo) of info@bujinkan-beek.nl www.bujinkan-beek.nl

Hier had jouw berichtje kunnen staan...

Computergrei



Verkoop, reparatie en installatie
nieuwe en gebruikte laptops en pc's
Aanleg thuisnetwerken

Tooropstraat 81 Nijmegen, 024 – 7854496

dinsdag t/m vrijdag: 10-18u, zaterdag: 10- 17u

www.computergrei.nl

A woman with curly hair, wearing a black leotard, is performing a pole dance move on a vertical silver pole. She is in a dynamic pose, with one leg bent and the other extended, holding onto the pole with both hands. The setting is a rustic workshop or garage with stone walls, wooden beams, and various tools and materials scattered around. A large window in the background lets in natural light. The floor is concrete, and there is a large circular metal base for the pole.

Theatertour Oosterlicht weer op bijzondere lokaties

De vijfde editie van Theatertour Oosterlicht voerde op 16 en 17 maart langs bijzondere locaties in de Ooijse Schependom. Zo waren er acts op een schip, op een brug, in een oude fabriek en in een b&b. Het publiek genoot op de routes 'Schip' en 'Schuit' van paaldansen, draailieren, danstheater, cabaret, zang en nog veel meer. Oosterlicht is jaarlijks in het derde weekend van maart in telkens weer in een ander deel van Nijmegen-Oost.

Massale burn-out treft adverteerders Wijkkrant

Je bent adverteerder in de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost en het leven lacht je toe. Toch liggen de gevaren voor een ernstige burn-out op de loer en die kunnen sneller komen dan je denkt.

Ingezonden door Mariken de Groot

De vermoeidheidsaandoening treft wijkkrantadverteerders namelijk vaker dan andere ondernemers, zo meldt NPO-Radio. Uit CBS-cijfers blijkt dat één op de zeven ondernemers uit onze wijk vorig jaar burn-out klachten had. Opmerkelijk: adverteerders in de Wijkkrant zijn oververtegenwoordigd.

Meer klanten, hogere omzet!

Dick Scheerders van Scheerders Ondernemerscoaching signaleert de toename ook: "Meer klanten en een hogere omzet zijn tegenwoordig de heilige graal. En als adverteerder in de Wijkkrant krijg je meer nieuwe klanten dan je lief is. Dat wordt de meeste ondernemers te veel en dus krijgen ze deze klachten." Schoonheidsspecialiste Mirjam Annema (27) kreeg na haar advertentie in het februarinummer van 2017 een burn-out. "Ik adverteerde één keer in de Wijkkrant, met een kwartpagina advertentie die ik ook nog zelf amateuristisch had opgemaakt met Paint (*simpel tekenprogramma* - MdG). De week nadat de wijkkrant uitkwam was het opeens enorm druk en mijn zaak liep vol. Het duurde niet lang voordat mijn lichaam op de rem trapte en ik ben flauwgevallen."

Twee jaar herstellen

"Natuurlijk dacht ik niet meteen aan een burn-out", vertelt Annema. "Maar na een tijdje kreeg ik deze diagnose en heb ik twee jaar moeten herstellen. Ik adverteer voortaan wel in De Brug of De Gelderlander of zo, maar niet meer in de Wijkkrant. Zoveel nieuwe klanten wil ik nóóit meer."

Annema maakte kort geleden de Netflix-documentaire 'Opgebrand door de Wijkkrant' over haar burn-out. Ondertussen gaat het weer beter met haar, al heeft ze wel het gevoel dat de burn-out snel terug kan komen.

Klantenstop enige oplossing

Fitness en loopbandtrainer Bas Liefering (39) kreeg eveneens de diagnose burn-out en was bijna anderhalf jaar uur uit de running. "Het was alsof er een roze olifant op mijn borst lag", herinnert hij zich. "Ik heb de huisartsenpost op de Berg en Dalseweg gebeld en werd met een ambulance naar het ziekenhuis gebracht. 'Adverteert u in de wijkkrant?' vroeg de longarts meteen. Nee joh, hoe kwam zij daar nou bij? Een week later plaatste ik gewoon weer een nieuwe advertentie, nu een halve pagina in kleur. Tijdens het gesprek met Loes, de behulpzame Wijkkrant-advertentiecoördinator, moest ik opeens keihard huilen. Ik rookte een sigaretje en moest weer door, er stonden alweer nieuwe klanten bij de balie. Een dag later katte ik al mijn collega's af. De baas stuurde me

meteen naar huis."

De enige oplossing bleek een volledige klantenstop en een Nee/Nee-sticker op de voordeur. Nu leest hij sinds enkele maanden de wijkkrant weer op arbeidstherapeutische basis. "Ik ben niet meer boos en verdrietig, kan de mooie verhalen in de wijkkrant weer lezen zonder te hyperventileren".

Fuzzy

Was de diagnose burn-out in het geval van Mirjam en Bas terecht? Ja, denkt Bert Bokhoven, hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie aan de universiteit en gespecialiseerd in werkstress en burn-out. Want de Wijkkrantadverteerdersburn-out bestaat. Het is een werkgerelateerde overspannenheid, die tot mentale uitputting leidt bij ondernemers die minimaal één keer adverteren in de wijkkrant van Nijmegen-Oost. Wat Wijkkrantadverteerdersburn-out precies is, dat is wat fuzzy, moet ook hij vaststellen. "Het is geen medische diagnose zoals een gebroken been. Voor een deel is de diagnose afhankelijk van degene die hem vaststelt. Dat doe je aan de hand van een vragenlijst." De vragenlijst "Help, ik heb geadverteerd in de Wijkkrant!" is nu exclusief voor adverteerders te downloaden via de website nijmegen-oost.nl. Kijk op de pagina met de advertentietarieven.

Meer weten? Zoek #satire op nijmegen-oost.nl

Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

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,

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

Nieuw bij ons verkrijgbaar:

Draadjeskroket Vega, Draadjesbitterballen Vega
Vegetarische Kipcorn, Vlammetjes Veggie

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
Proef ook eens onze echte ambachtelijke satésaus

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 21.30u.

Café Groenewoud wordt restaurant



Marjon Spoorenberg

Veel oud-Nijmegenaren zullen mooie herinneringen koesteren aan Café-zaal Groenewoud, gelegen aan de Groesbeekseweg, op de kruising met de Groenewoudseweg en de Postweg.

Want als er iets gevierd moest worden of als er vergaderingen belegd moesten worden, ging je bijna als vanzelfsprekend hiernaar toe. Ook de carnavalsvereniging 'Kiek ze Kieke' had hier haar uitvalsbasis.

Afgelopen winter kwam ik er langs en zag tot mijn grote verbazing dat deze zaak verbouwd werd. Van buurtbewoners hoorde ik dat de zaak verkocht was en dat in het café een restaurant kwam. En inderdaad, toen ik er in februari weer langs kwam, zag ik dat in het café mooie, gedekte tafels stonden. Mijn nieuwsgierigheid was gewekt. En het leek mij ook een leuk idee om de buurt kennis te laten maken met de nieuwe eigenaren, de Wijkkrant is daar natuurlijk uitermate geschikt voor.

Een paar weken later heb ik dan ook een gesprek met Maurice Kersten, die samen met zijn vrouw Susanne de scepter zwaait over dit nieuwe restaurant. Susanne is niet bij het gesprek aanwezig vanwege drukke werkzaamheden in het restaurant.

Van café naar restaurant

Maurice en Susanne wonen tot hun volle tevredenheid al negentien jaar in Groenewoud. "Voordat we dit pand kochten, hadden we een huis in de buurt van de NSG. Nu wonen we boven het restaurant, samen met onze dochter van elf. Er moet nog wel van alles gebeuren en onze dochter slaapt nog op een veldbed, maar dat vindt ze helemaal niet erg", steekt Maurice van wal. Maurice is al heel lang werkzaam in de horeca. Na de middelbare hotelschool heeft hij een kokopleiding gevolgd en op verschillende plaatsen in het land gewerkt. Zijn laatste baan was chef-kok bij kasteel Engelenburg in Brummen. Ook Susanne heeft bij verschillende horecabedrijven gewerkt. "We droomden allebei om toch een keer voor onszelf te beginnen en toen we hoorden dat Café-zaal Groenewoud in de verkoop kwam, hoefden we dan ook niet lang na te denken. We zijn wel van het concept café afgestapt, we wilden er een écht restaurant van maken."

Zaal en koetshuis intact gebleven

"Aan de zaal en het koetshuis hebben we nog niets veranderd", gaat Maurice verder. "Het terras willen we nog wel aanpassen, dat gaan we wat groener maken, zodat het daar straks voor de gasten ook heerlijk vertoeven is. Verenigingen en buurtbewoners kunnen altijd nog bij ons vergaderen. Daarvoor kunnen ze dan terecht in koetshuis la Calèche, dat achter het restaurant ligt. Dit koetshuis beschikt ook over een bar. De zaal kan ook altijd nog afgehuurd worden voor feesten, koffietafels of andere gelegenheden."

Menukaart

De menukaart komt mij een beetje Frans over. "We zijn geen exclusief Frans restaurant, je kunt bij ons ook terecht voor Italiaanse gerechten of zelfs voor Oosterse gerechten. Wil je iets speciaals, dan kan ik zelfs ganzenlever of zwezerik bereiden."

Op mijn vraag aan Maurice welk publiek hij wil bereiken is hij heel duidelijk. "We zijn er voor iedereen, van hoog tot laag. Door de gedekte tafels lijkt het of wij een klassiek

restaurant zijn, maar dat is echt niet zo. De gedekte tafels vinden wij zelf heel mooi. We hebben een 'all day dining kaart'. Je kunt bij ons lunchen, dineren maar ook terecht voor een kleine snack met een glas wijn of koffie met iets lekkers erbij. En wil je iemand verrassen met een borrelarrangement, lunch of diner, dan kun je bij ons ook een cadeaubon bestellen."

Als er een foto gemaakt moet worden, wil Maurice per se op de foto met de medewerkers die op dat moment werkzaam zijn. "We werken hier met dertien man personeel en die hebben we heel hard nodig voor de afwas, keuken en bediening. Zonder hen zou het niet lukken!"

Meer info: www.restaurant.groenewoud.nl, Groesbeekseweg 227, geopend van dinsdag tot en met zondag van 12.00 tot 23.00 uur.



Foto:
Marc van
Kempen

Nijmegen Oost

Altrade, Bottendaal, Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal, Hunnerberg, Kwakkenberg, Ooyse Schependom

Als bewoner weet u het beste wat er beter kan in de openbare ruimte van uw wijk. Ook in 2018 hebben bewoners meegedacht en (mee)gewerkt aan de inrichting van hun wijk. Doet u in 2019 weer mee?



Nijmegen Oost



Friso van Dijk, kunstgras in speeltuin Palembangstraat

“Er zaten veel kuilen en hobbels in het grasveld aan de Palembangstraat. Friso heeft zich samen met zijn vrienden en buurtgenoten ingezet om het gras te laten vervangen door kunstgras. Na gesprekken met de buurt ligt er nu een strak kunstgrasveld. Friso's tip: “als je maar doorzet en blijft uitleggen waarom je graag een beter voetbalveld wil, dan gaat het vast lukken!”

2018

Parkje met open karakter

Het parkje bij Estel Residence is aangepakt en heeft een open karakter gekregen met uitzicht op de Ooij. Er is veel bestrating weggehaald en er is groen voor teruggekomen.

2019

Plantsoen in Bomenbuurt

In de Ahorn- en Lijsterbesstraat is jarenlang gebouwd. Nu de werkzaamheden in een afrondende fase zijn, wordt het plantsoen samen met bewoners opnieuw ingericht.



Wijkregisseur

De wijkregisseur openbare ruimte is uw aanspreekpunt voor alle vragen over de openbare ruimte. Wijkregisseur voor Nijmegen Oost is

Helen Franken.

Hier kunt u terecht met al uw vragen over de openbare ruimte.

Ze is bereikbaar op h4.franken@nijmegen.nl of bel 024 - 329 20 63, mobiel 06 - 51 49 97 01.



Meld en Herstel

Kleine ongemakken in de openbare ruimte zoals kapotte straatlantaarns en losliggende stoeptegels? Meld ze via de Meld&Herstel app, telefonisch via 14 024 of via de website nijmegen.nl.

Bewoners aan zet met het wijkbudget

Om bewoners te betrekken bij de inrichting van de wijk heeft elke wijk sinds 2018 een eigen wijkbudget. Samen met bewoners is dit budget ingezet om de openbare ruimte op te fleuren. Voor 2019 is een nieuw wijkbudget beschikbaar. De hoogte van het wijkbudget voor uw wijk vindt u op nijmegen.nl/mijnwijkplan. Bekijk hier ook welke ideeën aanspraak maken op het nieuwe wijkbudget of dien zelf een idee in.



Geurige kruidentuin

Bestevaerhof, Bottendaal

Bewoners aan de Bestevaerhof hebben gezamenlijk een kruidentuin gerealiseerd. Compleet met bijenhotel, regenton en picknick-bank. De kruiden beginnen langzaam te groeien en de picknick-bank wordt al goed gebruikt.

Mooie hagen

Ubbergseveldweg rondom Sterrenschans, Hunnerberg

De uitstraling Ubbergseveldweg rondom Sterredans is verbeterd. De wildgroei aan hekjes is weggehaald en hiervoor in de plaats zijn mooie hagen gekomen. Omwonenden hebben zich hier samen met de school sterk voor gemaakt.

Groen en veilig

Jan van Galenstraat/Stephanusstraat, Bottendaal

De kruising Jan van Galenstraat/ St. Stephanusstraat wordt veiliger gemaakt. De hoeken worden vergroend zodat deze niet meer afgesneden kunnen worden.



Water in het speelpark

Speelpark Groenewoud, Groenewoud

In het speelpark Groenewoud zijn dit jaar nieuwe speeltoestellen geplaatst en vanuit het wijkbudget is er een waterpomp voor de kinderen toegevoegd. Het park wordt mee onderhouden door bewoners. Het vernieuwde speelpark is heropend door wethouder Bert Velthuis.

Heemtuin

Hengstdalseweg – Postweg (nabij buslus), Hengstdal

Bewoners zijn gestart met de aanleg van een heemtuin op het talud van de Hengstdalseweg – Postweg. Zij onderhouden deze tuin zelf.



Nieuw jasje voor nijmegen-oost.nl



Eric
Hendriks

Om voorbereid te zijn op de toekomst (de helft van de mensen bezoekt nijmegen-oost.nl via hun telefoon - en dat wordt alleen maar meer) ontwikkelde onze leverancier mijnbuurtje.nl samen met ons en andere actieve inwoners van meer dan 50 wijken en dorpen een nieuwe layout.

De vernieuwde site werkt prettiger en is overzichtelijker, zodat mensen en organisaties elkaar nóg makkelijker vinden in de buurt. Ook introduceerden we een paar nieuwe mogelijkheden.

Nieuw: Elkaar Helpen

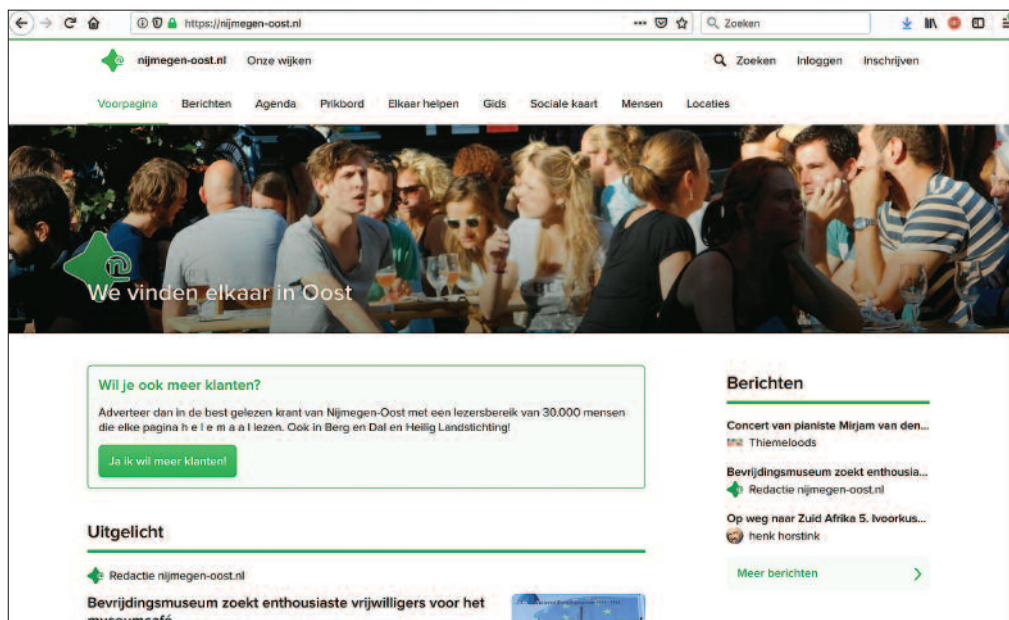
Een onderdeel dat we aanpasten is de hulpvraag- en aanbodfunctie. In de nieuwe rubriek 'Elkaar Helpen' kun je sneller hulpvragen en vrijwilligersvacatures vinden en makkelijker filteren. Ook kun je makkelijker je hulp aanbieden of een vraag stellen.

Uitgebreid archief nu makkelijker te doorzoeken

Op nijmegen-oost kun je verhalen vinden vanaf 2001 en alle wijkkranten vanaf 1972 zijn online te lezen. Met de nieuwe zoekfunctie sta je steeds weer verbaasd wat er allemaal in onze wijk is of ooit is gebeurd.

Nog eenvoudiger berichten plaatsen

Foto's, filmpje en verhalen plaats je nu makkelijk op de site en komen in het berichtenoverzicht te staan. Je ziet dus altijd de laatste berichten bovenaan, of het nu een foto, nieuwtje of buurtverhaal is.





Manorma Dwarkasing schrijft derde boek: 'Uit een warm keukenhart'

Dichten, het schrijven van persoonlijke verhalen én passie voor alles wat zich in de keuken afspeelt: dat alles komt samen in het nieuwe boek van wijkbewoner Manorma Dwarkasing: 'Uit een warm keukenhart'. De in Suriname geboren Manorma woont inmiddels 21 jaar in Nijmegen-Oost. Ze is "trots op dit boek, mijn derde inmiddels, het schrijven eraan betekende voor mij een enorme groei!" In het boek viert Manorma haar jubileum als 40 jaar 'keukenprinses' en verhaalt ze met humor over de uitgebreide renovatie van haar woning in Altrade. Vervolgens geeft ze tientallen heerlijke recepten prijs. Ze sluit 'Uit een warm keukenhart' af met een reeks gedichten, eigenzinnig en altijd op zoek naar o.a. vrede, innerlijke rust en liefde. Als Manorma later in het jaar haar moeder en familie in haar geboorteland bezoekt, gaat een aantal exemplaren van haar nieuwste boek uiteraard mee!

Wil je dit boek lezen? Bestel via www.boekscout.nl of via Dekker v.d. Vegt in het centrum van Nijmegen. Meer informatie via: MGDwarkasing@kpnmail.nl.

Tekst & foto: Ton Burgers



Tekst & foto
Alex
Holderbusch

Verscholen aan de prachtige Heyendaalseweg ligt een bijzondere school: de Jorismavo. Hoewel het oude pand over de nodige allure beschikt, voldoet het niet meer aan de eisen van deze tijd. De school verhuist en zal Nijmegen-Oost daarmee na decennia aanwezigheid achter zich laten.

Zo mooi als het pand uit 1931 van de Jorismavo is, met direct achter de ingang een grote, brede trap waarop je iemand ten huwelijk zou willen vragen, zo onpraktisch is het in het dagelijks gebruik als school. Ellen van der Zanden is de directeur en komt snel met een opsomming: "Lage plafonds, weinig lichtinval, te kleine lokalen, geen leerpleinen, geen gymzaal en in de winter gigantische stookkosten. Er is geen enkele andere ruimte dan klaslokalen om les in te geven. Het is lastig om in groepjes te werken. Het huidige gebouw kan bijvoorbeeld geen twaalf klassen van twintig leerlingen aan." Een renovatie zou onbetaalbaar zijn. Daarom gaat de school verhuizen naar de Ploegstraat en zal daar een nieuw, zelfstandig gebouw met eigen schoolplein betrekken op de vmbo-campus van Het Rijks.

Voorganger Ivo-mavo 't Galgenveld was gevestigd op de Archipelstraat en was een zorgschool voor leerlingen met leermoeilijkheden. In de oprichtingsstatuten uit 1967 staat evenwel dat de school dus niet voor imbecielen en psychopaten is. De naam veranderde in Sint Jorisschool en vestigde zich 11 november 2005 aan de Heyendaalseweg 45. Inmiddels is er veel veranderd. De Sint Jorisschool ontving in 2014 nog het predicaat excellente school van het Ministerie van Onderwijs. De afgelopen drie jaar is het leerlingenaantal van de tegenwoordige Jorismavo tegen de demografische trend van krimp in, gegroeid. Van 160 in 2016 tot 183 in het huidige schooljaar. Ellen van der Zanden verwacht nog een verdere groei en wil het onderwijs, dat inmiddels regulier is geworden, desondanks kleinschalig houden.

Volgens Van der Zanden onderscheidt deze zogenaamde categorale vmbo-t school, dat slechts één type onderwijs biedt en zich liever mavo dan vmbo noemt, zich door een persoonlijke benadering. "De Jorismavo is een reguliere school die net als alle andere scholen sinds de invoering van de Wet passend onderwijs leerlingen met en zonder ondersteuningsbehoefte in huis heeft. Onze docenten zijn heel loyaal en kennen alle

leerlingen. We bieden zowel regulier als passend onderwijs. De leerlingen houden we niet te veel aan het handje. Dat is best wel een uitdaging voor leerlingen en docenten. Als er les wordt gegeven, is het muisstil. De ambitie voor de toekomst is om meer uit het klaslokaal te komen en meer te variëren in werkvormen en didactische aanpak."

De Jorismavo introduceerde het vak X21, een moderne variant van techniek, die de leerlingen eenentwintigste-eeuwse, veelal digitale vaardigheden bijbrengt. Wat is eigenlijk goed onderwijs? Van der Zanden: "Dat is situationeel. Wat voor leerlingen heb je en wat wil je bereiken? De 'fixed mindset' van: 'Dat kunnen onze kinderen niet', kan heel belemmerend zijn voor de ontwikkeling van leerlingen. Je moet je bewust zijn van het feit dat je iets niet ziet zitten." Dat kinderen tot hun recht kunnen komen, blijkt uit portretten van oud-leerlingen

waarin zij hun jongere ik aanmoedigen. "Geloof in jezelf en blijf in jezelf geloven, dan kom je er wel. Je kunt meer dan je denkt." Over het nieuwe pand is de directeur enthousiast: "Het wordt een heel mooi gebouw. Leerlingen en docenten komen letterlijk in beeld. We zien elkaar, we hebben oog voor elkaar. Er komt dus veel glas, maar niet alleen inkijk, we willen wel geconcentreerd kunnen werken. Er is ook behoefte aan structuur en duidelijkheid."

De verhuizing staat gepland in de tweede helft van 2020. "Onze huidige huisvesting heeft veel sfeer en eigenheid. Dus dat zal wennen zijn."

Bewoners zijn belangstellend naar de toekomstige, nieuwe bestemming. De eigenaar van het schoolgebouw aan de Heyendaalseweg is de Stichting scholengroep Rijk van Nijmegen en die wil daarover nog geen uitspraken doen. Naar verluidt zou de gemeente Nijmegen eerste aankooprecht hebben.



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.



APRIL-ACTIE!

2e horproduct 50% KORTING

Vraag naar de voorwaarden in de winkel

 **'t Ploegkeldertje**
demooisteraambekledingopmaat

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

AUTOBEDRIJF STARFIT

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

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



Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448
F: 024-3601609

Openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

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

Makers van verantwoord eten



Ellis
Andriessen

Midden in het centrum. Uitzicht op park en museum Valkhof. In de verte de Waal. Een mooi plekje voor een mooie onderneming. Dat vonden Jim van Putten en Boetje Broeders ook. Vier en een half geleden vestigden zij er hun vegan eetcafé en winkel Crudo. 'The healthiest place in town', zeggen ze zelf.

Jim en Boetje wonen in Nijmegen-Oost. Al lebei gaven ze hun baan op om hun droom waar te maken. Ze sprongen vol idealisme in het diepe. "Dat zegt hoe graag we dit wilden."

Jim (voorheen technisch medewerker in een verpleeghuis) leed aan chronische astma. Via het Hippocrates Health Institute maakte hij kennis met het 100% plantaardig en rauwe dieet. "Ik heb me daarmee zelf genezen. Voor mij was dat een eyeopener. Na drie weken kon ik de medicatie afbouwen. En nu loop ik weer marathons. Ik ontdekte dat je met de juiste voeding van bijna alles kunt herstellen. Dat wilde ik met iedereen delen en toen begon het te broeien."

Rauw, onbewerkt, puur

Ze volgden een opleiding bij Living Light in Californië en begonnen met een kraam op de markt. "We verkochten er taart en supplementen, maar vooral tarwegras. Dertig milliliter geperst tarwegras bevat evenveel vitaminen en mineralen als een kilo biologische groenten. Het is rijk, voedzaam en gezond. Onze pilot sloeg aan. Mensen waren enthousiast. Reden om te starten met ons rawfood café. Crudo betekent rauw, onbewerkt, puur."

Huisgemaakt

Aanvankelijk verkochten Jim en Boetje uitsluitend rawfood gerechten. Toen ze merkten dat het publiek ook om warm eten vroeg, hebben ze hun aanbod afgestemd op de vraag. Ze maken nu ook warme gerechten. "Dat ging goed lopen, al is het heel intensief. Bijna alles is huisgemaakt. Dat is een keuze en dat kost tijd. Wat wij de klant bieden, kun je niet kopen: biologische en onbewerkte voeding zonder chemische toevoegingen."

Levenskracht

Ze steken veel passie en liefde in het eten, ingegeven door de overtuiging dat rauwe voeding (levend eten) levenskracht geeft. "Wij zijn het enige dier dat eten kookt. Bio-

logisch is dat niet normaal. Je vernietigt daarmee veel voedingsstoffen. Onze missie is mensen te laten ervaren hoe lekker en compleet plantaardig eten is. Tegelijk heeft dat enorme impact op het milieu. Studies bewijzen dat een veganistisch dieet de wereld kan redden. De halve wereld staat vol met vee dat ook moet eten. Wij proberen mensen een alternatief aan te reiken. Bij ons

een huiskamer en blijven terug komen. Ook passanten komen vaker binnen. Veganisme is booming, dat merk je wel. Maar daar zijn nog vaak oude beelden bij van salades met geitenkaas. Wij kijken veel verder. We zijn specialist in variatie en gezond. We hebben

***"We willen mensen laten
ervaren hoe lekker en compleet
plantaardig eten is"***

werk je aan je eigen gezondheid én aan een betere wereld. Dat is onze bijdrage om een verandering in werking te zetten."

In het café is ook een winkelgedeelte ingericht. Daar verkopen ze vooral 'wat hard loopt': noten, zaden, alternatieven voor kaas en vlees, biologische wijn, vegan kookboeken. "We geven advies over de producten en daarmee over een gezonde leefstijl."

Huiskamer

Crudo heeft inmiddels een grote groep vaste klanten: bewuste eters, maar ook mensen met voedingsproblemen "Ze zien ons als

bijvoorbeeld plantaardige kibbeling die veel lekkerder is dan het gewone spul."

Jim verwacht dat de aanloop in de nabije toekomst zal toenemen. "De gemeente heeft leuke plannen voor een betere aansluiting met het park en het museum. Dat zal de omgeving hier gezelliger maken. Of we willen uitbreiden? Graag, als je een geldschietter weet! Wij hebben hier onze handen aan vol. Het is heel hard werken met grote overtuiging."

Meer informatie: crudo.nl

Foto: Marc van Kempen



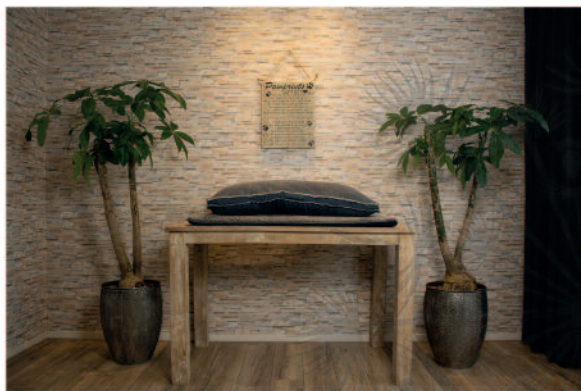


Dierencrematorium Nijmegen

| Voor een waardig afscheid van uw huisdier

*"Het is een verdrietig en emotioneel moment
als uw huisdier komt te overlijden."*

Wij begrijpen dat als geen ander en daarom doen wij er alles aan om samen met u tot een passend afscheid van uw geliefde huisdier te komen. Dierencrematorium Nijmegen besteedt alle aandacht aan de crematie. Een respectvol afscheid doet recht aan de liefde voor uw huisdier en de emoties die het verlies met zich meebrengt.



Bij Dierencrematorium Nijmegen kunt u in onze afscheidshuiskamer in alle rust en een aangename sfeer met een kopje koffie en/of kopje thee afscheid nemen van uw geliefde huisdier.

Wij zorgen voor een luisterend oor en een helpende hand

*"U beslist wat u wilt
en hoe u het wilt!"*



Dierencrematorium
Nijmegen



Dr. de Blécourtstraat 76
6541 DK Nijmegen
+31 (0)24 212 0996
+31 (0)6 2606 6563

info@dierencrematorium-nijmegen.nl
www.dierencrematorium-nijmegen.nl

FIT DE ZOMER TEGEMOET? DE SPECIALISTEN VAN FYSIOPLUS STAAN VOOR U KLAAR!

40 JAAR
1979-2019



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
Orofaciale (kaak)therapie	<< NIEUW

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN



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



Tekst & foto:
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?

Tussen de Ubbergseweg en de Sterreschansweg ligt een stukje groen dat het Vrouwendaal heet. In dit stukje vind je de Herinneringsbank voor Wiardi Beckman. Ik had het nog nooit gezien, maar het is zeer de moeite waard om het te bekijken en er even te gaan zitten. De bank staat op de stuwwal en men kijkt erop zitten uit over de weide vlakte van Nederland grenzend aan Duitsland. Toeval?



Herman Bernard Wiardi Beckman, bijnaam Stuuf, is in Nijmegen geboren op de Batavierenweg in 1904. In het concentratiekamp Dachau in maart 1945 is hij overleden. Voor de SDAP was hij lid van de Eerste Kamer. Tijdens de Tweede Wereldoorlog was hij redactielid van het Parool (toen een illegale krant). Hij probeerde naar Londen te ontsnappen in 1942, maar hierbij is hij gearresteerd op Scheveningen. Ter nagedachtenis aan Wiardi Beckman, en alle andere oorlogsslachtoffers, is de Herinneringsbank door Stichting Stuuf gerealiseerd in 2016. De steen die bij de bank geplaatst is, komt uit de steengroeve waar Wiardi Beckman moest werken tijdens zijn gevangenschap. De bank, gemaakt door Alphons ter Avest, bestaat uit twee materialen; hard, scherp staal aan de achterzijde en warm, rond hout aan de voorzijde. In het staal herken je de vorm van tandblokkades en scheermesprikkeldraden. Het staat voor haat en angst. In tegenstelling tot het ronde hout van de bank. Hiermee wordt liefde en vriendelijkheid gesymboliseerd waarmee de oorlog overwonnen kan worden. Een bank van alle tijden, hou het warm! In dit kader kan ik je ook de huidige tentoonstelling in het Valkhof aanraden. Ceija Stojka, oorlogsherinneringen van een roma. Heftig en intens, maar zeer de moeite waard.

www.museumhetvalkhof.nl/tentoonstellingen/nu-te-zien/ceija-stojka-oorlogsherinneringen-van-een-roma.html

Vitaliteit

Deze maand vertelt een oudere uit de wijk, hoe hij vitaal probeert te blijven.

Ingezonden door Wim Hamersma



Ik ben altijd een fietser en een wandelaar geweest. Toen ik vanwege beperkingen aan mijn heupen moeilijker lange afstanden kon wandelen, ben ik gaan sporten bij de Wedren om mijn lopen te verbeteren. Eerst heb ik een test gedaan en vervolgens kreeg ik een begeleider toegewezen, die me leerde, welke oefeningen ik moest doen. Regelmatig had ik geen zin om te gaan sporten, maar als ik was geweest, vond ik het fijn om te zijn gegaan. Ik voelde me er fitter door.

Ik moest onder andere oefenen op een roeitrainer. Een begeleider van de Wedren merkte op, dat ik een goede roeier was. Deze opmerking stimuleerde me om lid te worden van Roeiclub de Waal, die in 2016 op de Spiegelwaal ging roeien. Na de opening van de Spiegelwaal nam ik deel aan de eerste beginnerscursus van de roeiclub. Na tien lessen deed ik examen. Daarvoor slaagde ik en voortaan mocht ik in een boot met anderen roeien. Met het groepje van de beginnerscursus en enkele anderen roeiden we elke vrijdagochtend, zomer en winter.

Het was heerlijk om te bewegen en ik genoot van de zon, van het vaak spiegelende watervlak, van de prachtige bruggen en van wat er allemaal te zien was vanaf het water.

In de zomer van 2017 maakte ik naast het roeien lange fietstochten. Ik merkte dat het vaker en intenser bewegen me een beter gevoel gaf. Met het ouder worden had ik vaker last van periodes van me depri voelen. Ik merkte dat door dit vele en intensievere bewegen ik opgewekter werd en dat ik in een flow kwam van me goed voelen.

Toen in de zomer van 2018 een groep werd opgestart die competitief ging roeien, heb ik me daarvoor aangemeld om nog intensiever met bewegen bezig te zijn, juist omdat ik me er zo goed door ging voelen. In juni hoop ik op de Mark bij Breda mijn eerste wedstrijd te roeien. Daar zie ik naar uit. Ik ben blij, dat ik deze sport heb ontdekt. Het lange wandelen kan ik niet meer. Het roeien is ervoor in de plaats gekomen.

CONTOURA

Lees de
succesverhalen
van Els, Laura,
Stefanie & Aida op
www.contoura.nl



CONTOURA

v.d. Bruggenstraat 12 Nijmegen
06 16 96 42 00 • www.contoura.nl

Els
- 17 kilo
- 144 cm

Laura
- 30 kilo
- 198 cm

Stefanie
- 31 kilo
- 205 cm

Aida
- 22 kilo
- 130 cm

Foto: de verBeelding bv

Ramadan en medicijnen

De ramadan vindt dit jaar plaats van ongeveer
6 mei tot en met 4 juni*. Moslims vasten dan een
maand lang tussen zonsopgang en zonsondergang.

Ramadan en medicijnen

Veel moslims staken in deze periode hun medicijngebruik
overdag of verschuiven de innametijden. In sommige gevallen
leidt dit tot problemen. Gaat u meedoen aan de ramadan en
gebruikt u medicijnen? Neem dan vooraf contact op met uw
Service Apotheek!

Wat kan uw apotheek voor u doen?

Wijzig nooit zelf uw medicijngebruik. Dit kan uw gezondheid
schaden. Wij zoeken voor u uit of het nodig is de vorm, de dosis
of de innametijd van uw medicijnen aan te passen aan het
vasten. Dit is met name belangrijk bij medicijnen voor diabetes,
antibiotica, pijnstillers, plastabletten en inhalatiemiddelen.

* De data kunnen verschillen per islamitische gemeenschap.

Deskundig
advies van uw
Service Apotheek
over medicijnen.



Gedreven door gezondheid

Service Apotheek Pegasus
Dommer van Poldersveldweg 27a
6521 NC Nijmegen
T 024 329 70 60

Service Apotheek Beckers
Groesbeekseweg 118-b
6524 DL Nijmegen
T 024 322 1324

Service Apotheek Nijmegen-Oost
Berg en Dalseweg 61
6522 BB Nijmegen
T 024 360 6437

Wijknieuws

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

Nacht van de Ommetjes 2019: enthousiaste wijkbewoners gezocht!

Om de continuïteit van de Nacht van de Ommetjes te waarborgen is samen met organisatoren uit verschillende wijken Stichting Nacht van de Ommetjes opgericht, met als doel het jaarlijkse evenement te blijven organiseren en verder te ontwikkelen. Om dit mogelijk te maken is de stichting op zoek naar mensen die het leuk vinden om mee te helpen met het organiseren van een Ommetje in hun wijk. Interesse? Mail naar: ommetjes.nijmegen@gmail.com.

Passieconcert Mnemosyne

Kamerkoor Mnemosyne start een nieuwe traditie van concerten in de passietijd in samenwerking met de Antonius van Paduakerk, Groesbeekseweg 96 (20.15u.). In dit programma verbindt Mnemosyne koorwerken



uit renaissance en vroege barok met een-entwintigste-eeuwse muziek. Meer informatie: www.kamerkoormnemosyne.nl

Nijmegen-Oost in 1806

In de Bastei is 'Het Nijmeegsch Rondgezicht' nog t/m 1 september 2019 te zien. Het is het oudste panorama van Nederland en laat heel mooi zien hoe Nijmegen en dan met name Nijmegen-Oost er in 1806 uit heeft gezien.

Derk Anthony van de Wart heeft 8 etsen vanaf de Belvédère gemaakt van de hele omgeving. Hij was topografisch schilder, dus hij was zeer nauwkeurig. Als u naar de expositie gaat dan neem dan een afdruk mee van de afbeelding onder om te vergelijken.

19 mei: Women Shop for Women voor het goede doel

Astrid, Heleen, Hilde en Elze van Women Shop For Women: "Het is weer zover, we gaan het weer doen: lekker shoppen voor het goede doel! Ruim je kast maar op en bewaar je (top)stukken voor de kledingmarkt. De opbrengst gaat geheel naar een goed vrouwen doel, ergens in de wereld. Hou de datum vast vrij, details over kledinginzameling en tijd volgen snel... Zondag 19 mei Women Shop For Women in de Thiemeloods! Kijk ook op facebook: women shop for women 2019." womenshopforwomen2019@gmail.com

Hartverwarmende reacties op zoektocht slaapplek 4Daagse

De Wijkkrant kreeg deze brief binnen: "Lieve aanbieders van een slaapplek, Langs deze weg willen we de tientallen reageerders bedanken voor de leuke reacties omtrent een slaapplek tijdens de Vierdaagse voor mij (59 jaar) en mijn dochter (24 jaar). Inmiddels hebben wij een huis aanvaard van een gezin dat in die tijd op vakantie gaat. Voor hen spannend, wat krijgen we in huis en voor ons ook spannend wat kunnen we verwachten. Maar de diverse mailcontacten zijn hartverwarmend evenals al jullie andere hartverwarmende reacties. Nogmaals hartelijk dank en ik hoop voor de lopers en gasten ontvangers dat het een mooie 103e Vierdaagse gaat worden. Afgelopen zaterdag hebben we de 30 van Zandvoort gelopen onder ideale omstandigheden en dat hoop ik ons allen ook in juli toe. Ik heb iedereen geprobeerd netjes terug te telefoneren, whatsappen, mailen of sms-en, maar helaas ben ik een paar nummers vergeten goed op te schrijven, dus onze verontschuldiging bij deze.

Groeten Monica en Mandy

Nieuwe wandelroutes tussen bijzondere kroegjes Berg en Dal



BERG EN DALSE
KROEGJESROUTE

Negen bijzondere 'Kroegjes' in en rond Berg en Dal hebben samen met de Stichting Toerisme en Recreatie Berg en Dal de koppen bij elkaar gestoken om de mooie wandelgebieden van Berg en Dal met elkaar te verbinden. Berg en Dal is wandelgemeente bij uitstek. In en door de gemeente lopen verschillende (inter)nationaal befaamde wandelroutes, waaronder het Pieterpad, Walk of Wisdom en de N70 natuurroute. De gratis wandelroutes zijn gebaseerd op en gecombineerd met bestaande routes, waardoor er geen (extra) bordjes in de natuur nodig zijn. De beschreven routes zijn te downloaden: bergendalsekroegjesroute.nl. De routes zijn ook gratis op papier beschikbaar bij de deelnemende bedrijven.

ZEBRA helpt lotgenoten, naastbetrokkenen en ouders

ZEBRA staat voor Zelfbeschadiging Erkennen, Begrijpen, Reduceren en Accepteren. Deze organisatie zet zich in voor lotgenoten, naastbetrokkenen en ouders. Daarnaast verzorgt Zebra trainingen/lezingen voor psychologen, artsen en verpleegkundigen over dit onderwerp. Zebra Voorlichting wordt financieel ondersteund door Wij zijn Mind. Voor lotgenoten en ouders en naasten organiseert Zebra ook maandelijks gespreksgroepen in de Kentering op het Limosterrein in Nijmegen-Oost. Deze data zijn te vinden op www.zebravorlichting.nl/agenda. Aanmelden: info@zebravorlichting.nl

Gastgezinnen gezocht

Takecarebnb zoekt gastgezinnen voor vluchtelingen met een verblijfsstatus voor een periode van twee weken tot maximaal drie maanden in Nijmegen en wijdere omgeving. Kijk op de site van Takecarebnb: www.takecarebnb.org voor meer informatie.



Herzien 2-4-2019 AJ vd Zand

1. Vrouwendaal. [zie bebouwing onder]
2. Olijmolen [ongeveer huidige locatie St. Maartenskliniek]
3. Café De Zwaan van Antonius Kokke [locatie Montessori College, Berg en Dalsweg 293. Er was destijds weinig andere bebouwing in de buurt]
4. De Pelmolten [hoek Berg en Dalseweg - Dommer van Poldersveldt; het Molenveld is hiernaar vernoemd]
5. De bebouwing aan de Broerdijk. [Tussen de huidige Hengstdalseweg en de Postweg stonden aan weerszijden van de Broerdijk enkele gebouwen, zoals de boerenhoeve waar later boer Faber zat.]
6. Café Vale(n) Baard [Schijnbaar een berucht café destijds. Rechts naast huidige Groesbeekseweg 263]
7. Café Het Groene Woud [Hoek Postweg en Groesbeekseweg]
8. buitenplaats Brakkesteyn
9. [onbekende gebouwen; ik zie ze op geen enkele historisch kaart terug]
10. herenhoeve buitenplaats Heyendaal
11. Kerk Malden, met rechts hiervan, heel klein, mogelijk 't Jagthuys.
12. St. Anna.

de groene kaart van Oost



Kor
Goutbeek



De groene kaart van Oost

Oost staat in Nijmegen bekend als een groene wijk. Maar waar liggen al die groene gebieden dan, de parken, plantsoenen, begraafplaatsen, trapveldjes, bosjes, vijvers etc.? Ik was vooral geïnteresseerd in groen in de

stad, daarom heb ik de randwijken Kwakkenberg, Ooijse Schependom en Groenewoud buiten beschouwing gelaten. Daar is veel meer groen te beleven en dan zou de lijst langdradig lang worden. De minimumoppervlakte groen stelde ik vast op een halve hectare. Ik heb alleen de toegankelijke gebieden geïnventariseerd, de terreinen die niet toegankelijk zijn, heb ik buiten beschouwing gelaten.

Wat valt op aan onze groengebieden? Er is vrijwel geen water voor het zien van kikkers en libellen. In het westelijk deel liggen meer recreatieve groengebieden, in het oosten meer natuurlijke groengebieden. Ons grootste groengebied, het Kops Plateau, wordt vooral gebruikt voor het uitlaten van honden, maar heeft toch wel wat natuurlijke waarden door het voorkomen van brem,

wilde appels en goudvinken. Jammer is wel dat van de geweldige archeologische waarden niets terug te vinden of te lezen is in het gebied.

Kenmerkend voor de fauna van Oost zijn steenmarter en appelvink, die op vele plekken in de wijk, ook buiten de groengebieden, opduiken. Meest aanwezige boomsoorten zijn de Hollandse linde en Gewone esdoorn.

Hiernaast zie je de kaart, hieronder de uitleg.

Op de kaart zie je alle groengebieden in de kern van stadsdeel Oost die groter zijn dan een halve hectare. (De kern van Oost omvat Hunnerberg, Hengstdal, Altrade en Galgenveld.)

Lichtgroen = vooral een recreatieve functie
Donkergroen = van meer natuurlijke waarde

De nummers geven het volgende weer:

1. Oppervlakte
2. Enkele waargenomen diersoorten
3. Prominent aanwezige boomsoorten
4. Verdere wetenswaardigheden

1. Hunnerberg balkon

1. 2,8 hectare. 2. putter, goudhaan.
3. plataan, hemelboom, den.
4. Open ruimte ontstaan door de gevechten om de brug in september 1944.

2. Vrouwendaal

1. 0,7 hectare. 2. egel, boomkruiper
3. eik, beuk, robinia. 4. Steil bos, genoemd naar het landhuis dat hier tot 1944 stond.

3. Patersbos

1. 1,6 hectare. 2. boomklever, egel, bosuil
3. eik, linde. 4. Omwonenden verzorgen het onderhoud. Genoemd naar de Paters van het Canisius college die hier 'brevierden' tussen 1900 en 1970.

4. Kops plateau

1. 16 hectare. 2. appelvink, goudvink
3. Am. vogelkers, appel, linde
4. Vooral hondenuitlaatgebied. Hier zijn een half miljoen Romeinse resten opgegraven: van 12 voor tot 69 na Chr. was hier een Castellum. Daar is niets van terug te zien.

5. Kopse boomgaard

1. 0,9 hectare. 2. peer, kers, eik
3. groene specht, kramsvogel
4. Imker heeft er bijenkasten, hoorde vóór 1800 al bij de nabije boerderij.

6. Caesarplantsoen

1. 0,7 hectare. 2. kauw. 3. tamme kastanje,



- eik. 4. Veel hellingen, flinke hoogteverschillen.

7. Limosbos

1. 2,4 hectare. 2. groene specht, bosuil
3. beuk, taxus. 4. De Limosgroep verzorgt onderhoud, iedere eerste zaterdag van de maand.

8. Limospark

1. 3,4 hectare. 2. kolibrivlinder, mol
3. douglasspar, lariks. 4. Geschikt voor barbecue, picknick en kennismaking met asielzoekers die hier zomers graag een balletje trappen.

9. Prof. de Langen Wendelplantsoen

1. 0,5 hectare. 2. merel
3. kers, esdoorn. 4. Gazon, zeer geschikt om je kinderen te leren fietsen.

10. Groene Perron

1. 1,5 hectare. 2. sabelsprinkhaan, dagpauwoog. 3. ratelpopulier, Italiaanse populier. 4. er loopt een vlinderroute over dit terrein, met vegetaties die aantrekkelijk zijn voor vlinders

11. Archipelvijver

1. 1 hectare. 2. meerkoet, aalscholver, grote gele kwikstaart
3. trompetboom, treurwilg
4. Hier wordt 's winters soms geschaatst, rijk aan boomsoorten rond de vijver; enige water van betekenis in de wijk.

12. Javabos

1. 0,5 hectare. 2. appelvink, eekhoorn
3. Amerikaanse eik, haagbeuk
4. Dicht bos, verstopt achter straatfront; omwonenden verzorgen hier al tien jaar het onderhoud.

13. Julianapark

1. 2,7 hectare. 2. grote bonte specht, gaai
3. paardenkastanje, plataan
4. Al in 1811 werd hier een begraafplaats aangelegd, de eerste buiten de stad (nu centrum).

14. Sportveld Fagelstraat

1. 0,8 hectare. 2. merel
3. linde. 4. Vooral voor jongelui, niet toegankelijk voor iedereen: je moet over een halfhoog hek klimmen.

15. Daalswege begraafplaats

1. 3 hectare. 2. steenmarter, eekhoorn
3. rode beuk, linde, taxus
4. Van 1885, eerste katholieke begraafplaats van Nijmegen, waar veel prominente Nijmegenaren liggen.

16. Truus Mastpark

1. 0,5 hectare. 2. spreeuw
3. Noorse esdoorn, Italiaanse populier
4. Genoemd naar de caissière van zwembad-Oost die omkwam bij een granaatslag in november 1944.

**Waarom de
wijk uit voor
een nieuwe
bril?**

Kom naar:



*Dé opticien in uw buurt
met een persoonlijke
behandeling*

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

Dit jaar kan de vergoeding van
uw verzekering verand zijn.

Wij kunnen voor u nakijken of u dit
jaar nog recht heeft op vergoeding van
uw verzekering.

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



- eten - drinken -
feestje - borrel -

Vanaf 1 april weer dagelijks vanaf
12:00 uur geopend

Iedere maandag Plat du Jour naar
keuze voor maar € 10,00

+ 100 bieren + 8 open wijnen +
wekelijks wisselende dinerkaart met
altijd 2 vegetarische gerechten en
altijd spareribs +
Beste terras 2018 van Nijmegen +

Proeflokaal Beij Ons, Daalsedwarsweg
21, Nijmegen, 024-3237020,
info@beijons.nl, www.beijons.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



**1933 - 2018
85 jaar**

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Stip Oost

Achteruit, vooruit

Onlangs heb ik de jaarlijkse rapportage geschreven voor Stip Oost over wat we in 2018 gedaan hebben. Ik wil een paar dingen daaruit met je delen. Achteruit kijken om vooruit te komen.

Allereerst de hulp die we bieden op jullie vragen. Vorig jaar zijn een kleine 950 wijkbewoners bij Stip Oost geweest met meer dan 1000 vragen. Tien procent meer dan in 2017. Je weet de weg naar ons te vinden. Driekwart van de vragen konden onze vrijwilligers meteen beantwoorden. De andere vragen zijn verder uitgezocht of doorverwezen naar de professionals van het Sociaal Wijk Team. Bijzonder trots ben ik op onze activiteiten op het gebied van ontmoeting. Het breicafé, exposities, buurtsoep, de wandelclub, de gezamenlijke maaltijden met Kerst en onlangs nog met Pasen hebben inmiddels een vaste waarde gekregen. Nieuw was de middag van Vitaal Oost. Een informatiemiddag gericht op een gezonde leefstijl over lichamelijke zorg, bewegen, eten, zingeving etc. In de wijkkrant lees je iedere maand nieuwe artikelen hierover.



Tot slot wil ik de buurtmaatjes noemen. Inmiddels zijn er tien wijkbewoners die samen vijftien nieuwkomers in de wijk begeleiden. Sommige contacten groeien uit tot vriendschappen. Mooi om te zien.

Stip Oost is er voor jou.
Loop gerust binnen...

*Tot ziens bij Stip Oost,
Rob Hermens, coördinator*

Stip Oost Elzenstraat 4
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



Oproep!

Stip Oost zoekt vrijwilligers die bewoners willen helpen met het invullen van een aantal gemeentelijke formulieren zoals:

- Bijzondere Bijstand
- Individuele inkomenstoelag
- Meedoen-regeling
- BSR kwijtschelding
- Mantelzorgcompliment

U krijgt hiervoor training en u wordt ondersteund door een andere vrijwilliger en de werkbegeleider van Stip Oost. Meer informatie via Rob Hermens (Stipcoördinator): rob.hermens@stipnijmegen.nl

Buurtsoep

Op woensdag 24 april om 12 uur is er weer gratis Buurtsoep in Stip Oost. Kom ook een keer proeven. De soep van Onder de Bomen is telkens weer verrassend en overheerlijk. Gezellig!

Mantelzorg

Onze mantelzorgconsulent heeft tijdelijk geen spreekuur op maandagmiddag. Hebt u vragen over mantelzorg? Neem dan contact op met Stip. Wij maken een afspraak voor u met Mantelzorg Nijmegen.

de eetbeweging

Praktijk voor voedingsadvies en gewichtsbeheersing in Nijmegen

**Genoeg van al die modediëten en voedingshypes?
Wil je gaan voor blijvend gewichtsverlies?
Meld je dan aan bij De Eetbeweging in Nijmegen!**

- Vergoeding aanvullende zorgverzekering

Edith van Haren. BGN gewichtsconsulent
Pastoor van Blitterwijkstraat 20
Nijmegen

www.eetbeweging.nl
06 34 57 79 31



Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuipers**

Lid van:



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



Vraagprijs: € 795.000,- k.k.



Strijbosch Thunnissen
Makelaars

St. Canisiussingel 22, 6511 TJ Nijmegen
024 365 10 10 | info@s-t.nl | stmakelaars.nl

Vind een vrijwilliger of bied je aan als maatje



Via 'Elkaar Helpen' bied je gratis hulp, diensten of onbetaald (vrijwilligers)werk aan. Of je vraagt juist hulp. Reageren? Ga dan naar nijmegen-oost.nl -> Log in of schrijf je in -> Elkaar helpen en zoek het bericht, klik vervolgens op 'Reageer'.

Gevraagd voor **operagezelschap**; handige handjes & hulp met kostuum en decor. En ben je handig met de naaimachine of creatief? Ga mee op avontuur met de 1001 nacht! Half juni hebben wij optredens in 3 steden in professionele theaters. (Arnhem, Almere en Hengelo) met L'Italiana in Algeri van Rossini. Wat krijg je terug voor je hulp? Een unieke ervaring met een internationaal gezelschap. We werken in het prachtige atelier in de boerderij aan de Berg en Dalseweg. (t/o het molentje). Gezelligheid en een leuke tijd. Gratis kaartje voor de opera in Almere, Arnhem of Hengelo.

School's Cool zoekt mentoren! Wij zijn een vrijwilligersorganisatie die kinderen in de brugklas helpt met de overgang naar de middelbare school. Dit doen we door mentoren in te zetten.

Hallo, wie kent (of is) er een goede **metselaar**? Wij hebben een balkon waarvan het muurtje opnieuw opgemetseld moet worden. Tips zijn welkom. De metselaar hoeft uiteraard niet gratis te werken, we betalen graag het gangbare tarief! groetjes, Wilmy

Wie wil ons **Photoshop leren**? Wij (2 personen) willen graag meer over Photoshop weten en ermee leuke dingen kunnen doen. Wij hebben Photoshop Elements op de computer. Wij dachten aan 3-5 uur in overleg. Bij interesse bel naar 0644746914.

ken. Jos van Veghel.

Gezocht: gratis oude of kapotte **laptops/gsm's/tablets**. Als hobby vind ik het leuk ermee bezig te zijn. Ik haal ze uit elkaar, knutsel er wat aan en leer zo elke keer bij. Heeft u wellicht nog iets van deze apparatuur liggen dat ik gratis op zou mogen halen, dan hoor ik het graag.

Hoi ik ben Femke en woon sinds bijna een jaar in Oost. Ik ben begonnen met een nieuwe baan met studie en zoek hulp voor de vakanties. Ik zoek iemand die 2 dagen per week enkel in schoolvakanties mijn lieve **kleine hondje Diego** zou willen uitlaten. Eventueel tegen kleine vergoeding.

Ik heb een kleine voor- en achteruin die ik zelf niet meer kan onderhouden. Geld voor een tuinman heb ik niet. Wie wil er een paar uurtjes per maand mijn **tuin on-**

Elkaar helpen

Graag wil ik in contact komen met iemand die een **houtbewerkingsplek** heeft, omdat ik mooie dingen van hout wil maken.

derhouden? In ruil voor een kopje koffie en een gezellig praatje.

Van wie kunnen wij af en toe een **aanhangwagen lenen** voor het ophalen van kachelhout.

Wie helpt ons de **agenda op de wijkwebsite** compleet te maken en te houden? Wij zoeken mensen die het leuk vinden om de agenda (<https://nijmegen-oost.nl/agenda>) op nijmegen-oost.nl compleet te maken en te houden. Deze is nu niet up-to-date en we willen heel graag dat daar alles in staat wat er in onze wijk te doen is! Je zorgt ervoor dat mensen en organisaties de site kunnen vinden om hun activiteiten bij te werken, helpt ze hierbij en plaatst ook zelf activiteiten. redactie@nijmegen-oost.nl

Wandelmaatje gezocht: ik ben een man van 51 jaar en zoek een wandelmaatje voor zondagmiddag, om de 2-3 weken. Wandeling ca. 5 km in omgeving Nijmegen.

Wie kan een digitaal **fotoboek** maken? Pakweg 30 foto's met tekst en digitaal te downloaden.

Veel belangstelling voor Oost ontmoet Oost



Eric Hendriks

O Meer dan 300 wijkbewoners bezochten het Canisius College op zondag 31 maart voor Oost ontmoet Oost, georganiseerd door Wijkcomite Oost. Centraal stond de ontmoeting tussen en met wijkbewoners.

Burgemeester Bruls opende de bijeenkomst die in het teken staat van 'Naar een aardgasvrij Nijmegen Oost'. Tijdens presentaties werd ingegaan op de energietransitie en wat dat betekent voor Nijmegen Oost. Aanwezigen werden uitgenodigd in gesprek te gaan met inleiders en aanwezige experts. Verder waren er optredens door wijkbewoners met dans, muziek, film en beeldende kunst. Sociale instellingen uit de wijk, gemeente Nijmegen en organisaties presenteerden zich.

Foto: Marc van Kempen



Kwisje!

Op de ontmoetingsmarkt voor de Noordelijke helft van ons stadsdeel, Oost ontmoet Oost, legde redacteur Kor Goutbeek de bezoekers een kwisje voor. Weet jij de goede antwoorden? Stuur ze op naar redactie@nijmegen-oost.nl en maak kans op een heerlijke fles wijn van Cave de Portugal!

1. Hoeveel premiers woonden/studeerden er in Nijmegen-Oost? 1 - 2 - 4
2. In het eerste jaar van de Wijkkrant maakt de redactie zich boos over de komst van Estel, bomenkap langs de Groesbeekseweg en de lage opkomst bij de verkiezingen. In welk jaar was dat? 1962 - 1972 - 1982
3. Tachtig jaar lang domineerden katholieken de gemeentepolitiek in onze stad. Totdat de KVP cq. CDA niet langer de grootste was, en links een overtuigende meerderheid behaalde. Nijmegen veranderde van Monnikendam aan de Waal in Havana aan de Waal. Bij de gemeenteraadsverkiezingen in welk jaar? 1966 - 1976 - 1986
4. Op de Kwakkenberg moet je gemiddeld verder lopen naar een supermarkt dan in Bottendaal. Maar hoeveel keer zo ver, afgerond? 2x - 4x - 8x
5. Hoeveel gratis blikken zandringen had AH beschikbaar bij zijn opening in 1963? 500 - 2000 - 5000

Heyendaaltjes 'lentekrabbels'

De wijkkrant wil jonge redacteuren in aanraking laten komen met het medium krant. Daarvoor bieden wij de leerlingen van groep 6a van basisschool Klein Heyendaal een pagina om samen met de lerares naar eigen inzicht te vullen. Voor de lezer werpt dit hopelijk een interessante blik op de belevingswereld en creativiteit van leerlingen op een basisschool. Voor de kinderen vormt dit een kans betrokken te raken bij het maken van een krant, dat mede een aanvulling vormt op het taalonderwijs. Met dank aan alle leerlingen en juf Marlijn

Lente

Lente is een van de vier seizoenen, naast de zomer, herfst en winter. De lente begint meestal op 20 of 21 maart. De zon gaat steeds meer schijnen en alle planten, bomen en bloemen gaan weer groeien en bloeien. In de lente zie je ook veel jonge dieren zoals kalfjes, kuikentjes, lammetjes, biggetjes, veulens en kikkervisjes.

Groetjes Stevan en Kathelijne

Lentekriebels

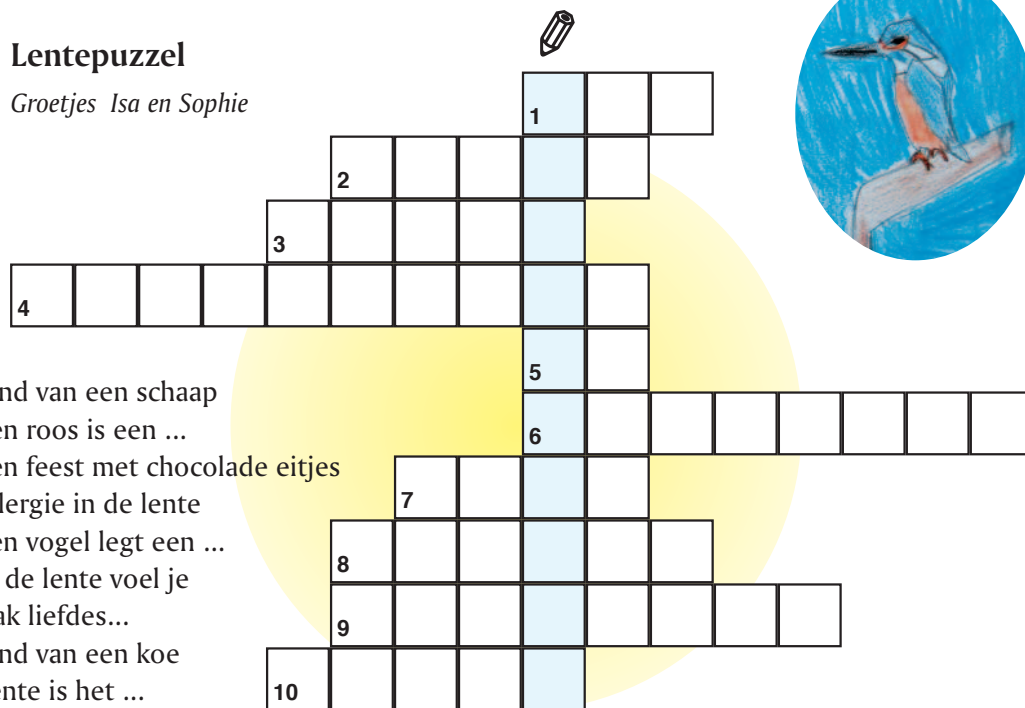
Bijna iedereen krijgt ze en bijna niemand wordt er niet vrolijk van. Lente kriebels!!! Maar wat zijn lente kriebels nou precies? Nou het komt eigenlijk allemaal door het zonlicht. Zonlicht zorgt ervoor dat je lichaam vitamine D aanmaakt. Dat is een stofje dat ervoor zorgt dat jij je gelukkig voelt. Dus ook dat je je vrolijk voelt en dus sneller verliefd wordt. In de klas hebben wij ook verliefde stelletjes. Maar we vertellen niet wie... haha

Groetjes Wessel en Féline

 De Lente komt er weer AAN

Lentepuzzel

Groetjes Isa en Sophie



1. Kind van een schaap
2. Een roos is een ...
3. Een feest met chocolade eitjes
4. Allergie in de lente
5. Een vogel legt een ...
6. In de lente voel je vaak liefdes...
7. Kind van een koe
8. Lente is het ... seizoen van het jaar.
9. In de lente is alles heel ...
10. Na de lente komt de ...

Vormgeving: Johan en Wilmar
Tekening: Tycho en Jesper



Wijknieuws

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

Rondleidingen begraafplaatsen!



In Paradisum organiseert op 26 mei, 30 juni en 28 juli rondleidingen over de begraafplaatsen Daalseweg en Stenenkruisstraat. Kijk op stichtinginparadisum.nl voor tijden en verzamelplaatsen.

Vrouwenpower Nijmegen



"Een moment voor jezelf. Een bijzonder gesprek voor vrouwen (max. 8 deelnemers). In verbinding met jezelf en elkaar, aan de hand van een thema, waarbij het accent ligt op je eigen verhaal, zonder inmen-

ging van anderen. . Elke derde maandag van de maand, van 10-12u. Je bepaalt zelf wanneer en hoe vaak je komt. De Ark van Oost, Cipresstraat 154. Kosten: koffie/thee. Info: vrouwenpowernijmegen@gmail.com

Roos van de Archipel

Tijdens het 25-jarig bestaan van de flat op 25 mei aan de Archipelstraat zal mevrouw Pouls van woningstichting De Gemeenschap een geurende rozenstruik overhandigen met de toepasselijke naam 'Roos van de Archipel'. Met mevrouw Pouls is een afspraak gemaakt dat José deze speciale



roos gaat verzorgen, zodat iedereen er nog jarenlang van kan genieten. Voor de echte rozenliefhebber is er speciale feestelijke gelegenheid om tijdens de overhandiging van de geurende roos aanwezig te zijn. Natuurlijk is ook hierbij iedereen van harte welkom.

'De Schommel' van Pauline van der Lans postuum uitgegeven



Onlangs is in het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis de roman *De Schommel* gepresenteerd. Het is niet alleen een bijzonder boek omdat het ruim drie jaar na het overlijden van schrijfster uit Oost Pauline van der Lans is uitgegeven. Maar

ook omdat de stad Nijmegen de hoofdpersoon is, met het monument *De Schommel* in het hart van de stad als centrale plaats. De roman speelt in Nijmegen in november 2005, in de dagen rond de moord op de activist Louis Sévèke. Het boek is te koop in de Nijmeegse boekhandels.

Fietsparkeerplek Acaciastraat

Buurtbewoonster Bertwin laat weten: "Dag burenen! Ik heb een voorstel geplaatst voor meer fietsparkeerplekken op 'mijnwijkplan'. Het gaat erom dat hiervoor zoveel mogelijk 'likes' komen, zodat het plan ook uitgevoerd gaat worden. Kijk op onderstaande link: nijmegen.mijnwijkplan.nl/hengstdal/project/fietsparkeerplekken-in-de-acaciastraat

POPOP-activiteiten



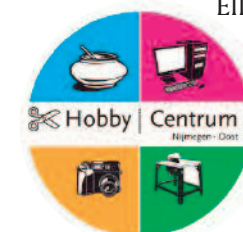
Opening: vrijdag 3 mei 20:00 uur. Vervolgens: 4, 5, 11 en 12 mei 12:00 - 17:00 uur. Tischgeselschaft: Ada tekent en maakt maskers, Gabi ook, maar dan 'anders'. Te zien aan de Elzenstraat 4b. Laat je verrassen!

Informatie over isoleren

Geïnteresseerde huiseigenaren kunnen zich nog opgeven voor de gratis informatieavonden over 'isoleren en energiebesparen van hun ouder(re) huis' op 16 april en 14 mei in de Thiemeloods aan de Leemptstraat 34 in Bottendaal. Jan van de Veerdonk: "Al ruim 35 jaar heb ik vanuit Bottendaal een bouwbedrijf verbouw en restauratiewerk dat voor een 100% particuliere klantenkring in en om Nijmegen werkt aan hun oude(re) huizen met grote en kleinere verbouwingen. Omdat ik de laatste tijd steeds vaker dezelfde vragen

krijg, ben ik begonnen met het geven van deze gratis informatieavonden over het belangrijkste nu te doen: goed en zinvol isoleren en daardoor energie besparen. Ik deel basiskennis over bouwtechniek, bouwfysica, de te volgen isolatie-route en dit goed te doen. Daarbij komt dat deze grote hoeveelheid werk, aan deze particuliere oudere huizen, never nooit door bouwende Nijmegen kan worden uitgevoerd. Als je wil komen geef je dan, vanwege de logistiek, per mail op: kantoor@veerdonkbouw.nl of via www.veerdonkbouw.nl

Wekelijks spreekuur voor klussen in en om het huis



Elke woensdagmiddag van 13-16u kun je bij Hobbycentrum Nijmegen Oost in Wijkcentrum Daalsehof terecht voor klusadvies. Je kunt alle vragen stellen over klussen in en om het huis. Wil

je bijvoorbeeld in huis gaan schilderen? Tegels zetten? Laminaat leggen? Of...? Rob Selbach heeft jarenlang ervaring met klussen en verbouwen en kan je voorzien van de beste tips en adviezen. Ook kan hij eventueel technieken voordoen en samen een boodschappenlijstje of een stappenplan maken. Meld voor woensdag via mail of tel. 024-3231330 bij welke klus je hulp nodig hebt, dan zorgt het Hobbycentrum ervoor dat Rob voldoende tijd heeft om alles rustig uit te leggen!

Bevrijdingsviering 5 mei in Dominicuskerk

Op zondag 5 mei om 10:30 uur wordt op het kerkplein voor de Dominicuskerk een 'bevrijdingsviering' gehouden. Jong en oud



75 JAAR VRIJHEID

VRIJZIJN

wordt van harte uitgenodigd harte uitgenodigd om deze bijzonder viering bij te wonen. Neem vooral een familielid, kennis, vriend of vriendin mee. Na afloop, ongeveer 11:15 uur, is er gelegenheid om samen koffie en thee te drinken. Nederland is een vrij land. We zijn geroepen om het met zijn allen er hier iets goeds van te maken, in alle vrijheid, op alle vlakken van het leven, politiek, sociaal en spiritueel. Daarover gaat het in de viering op zondag 5 mei. Effata-Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstraat 7

Wijknieuws

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

Maak Moria Mooier!



Vrijwilligers met (en zonder!) groene vingers zijn welkom in de tuin van Moria. Die stichting beheert een prachtig pand, hoog op Kwakkenberg, waarin de begeleiding van ex-gedetineerden is ondergebracht. Daaromheen is een grote tuin die onderhoud nodig heeft. Op woensdagochtend kunt u onder leiding van een ervaren hovenier meehelpen deze verwaarloosde tuin weer monumentaal te maken. Contactpersoon is André Stuart, directeur, mail: a.stuart@stichtingmoria.nl. Elke woensdag van 9.00-12.00 uur bij Moria, Louiseweg 12, de koffie staat warm! Foto: Marc van Kempen

Dubbelexpositie in Stip-Oost



Hetty Jongepier en Ine van der Schaaf exposeren deze maand in Stip-Oost aan de Elzenstraat 4. Hetty schildert kleurrijke landschappen, Ine maakt monochroom abstract



werk. Een contrastrijke expositie dus. Stip Oost is open: maandag en donderdag 13.30-16.30 uur, woensdag 09.30-12.30 uur.

Uitbreiding betaald parkeren?

Vanuit de Groesbeekseweg/Archipelstraat en de Koolemans Beynenstraat zijn verzoeken binnengekomen voor het invoeren van betaald parkeren. Uit onderzoek door Ecorys tussen 27 november en 1 december 2018 (zie ecorys.nl/nijmegen-oost) is gebleken dat er voldoende parkeerdruk in deze straten is om over te gaan naar een 'draagvlak-onderzoek' om de wenselijkheid van betaald parkeren te meten. Bewoners van de vooraf bepaalde straten ontvangen een enquête.

Exclusieve kledingmarkt

Yvonne Toonen organiseert op zaterdag 20 april Boutique la Couronne in Café De Kroon (hoek Daalseweg/Van 't Santstraat), een kledingmarkt met mooie, exclusieve en aantrekkelijk geprijsde tweedehands kleding. Het thema voor deze Boutique is Lente en Zomer. Het idee achter de markt is verspilling te voorkomen. "Weggooiën van miskoopjes of van kleding die niet meer past, maar nog wel goed is, is zonde. De kleding (ook schoenen, hoeden, accessoires en sieraden) is schoon en kan gepast worden. Imago-styliste Yvonne geeft op de Boutique korte kleurenwaaier- en kledingstilistische adviezen. Ook voor mannen is er ruime keus. Tijd: 11-18u. De toegang is gratis. De helft van de opbrengst gaat naar de dierenambulance.

Prachtige Griekse iconen

Een iconisch beeld, wat is dat? Tot de verbeelding sprekend, is de gangbare uitleg van de term. De prachtige Griekse iconen van Piet van der Heide doen dat zeker.

Van 16 maart tot 30 juni

Is de tentoonstelling van zijn iconen in het Grieks Huis in Museumpark Orientalis te bewonderen.



Het Molentje
Bloem & Tuin

**Alles om je tuin
zomerklaar te maken!**

**Snoeischaren, bezems,
onkruidkrabbers enz.**

Meststoffen, div. soorten potgrond

Vaste en eenjarige planten

2e paasdag geopend: 11.00-17.00u

Elke zondag geopend tot juli: 11.00-17.00u

M.u.v 1e Paasdag en 1e Pinksterdag

www.hetmolentje.com

Berg & Dalseweg 340 Nijmegen

024-3229279

Fred
Martens



Op donderdag 14 maart werd de wijkconferentie 'Oog voor elkaar in Oost' in de Ark van Oost gehouden, georganiseerd voor en door buurtbewoners. Doel van de bijeenkomst was dat bij buurtbewoners bewustwording is van eenzaamheid, het taboe daarover bespreekbaar maken en samen dit aanpakken.

Voor deze bijeenkomst hadden zich zeventig buurtgenoten aangemeld. Uit een rondvraag van de dagvoorzitter Melanie Reekes bleek dat er behalve buurtgenoten ook professionals en afgevaardigden van politieke partijen aanwezig waren.

Geïnterviewd werden de wijkmanager van Nijmegen-Oost, Ewart van der Putten, en Mieke Heessels, onderzoeker en docent aan de HAN (Eenzaamheid, zingeving en ervaringsdeskundigheid).

Volgens de wijkmanager is het een uitdaging om aandacht te geven aan eenzaamheid, want spelen er daarbij ook andere zorgen? Het zou een 'gezicht' moeten hebben. Zeggen dat je eenzaam bent, maar geen contact hebben. Dit speelt niet alleen bij ouderen, maar ook bijvoorbeeld bij mensen met autisme.

Wijkmanager Ewart Van der Putten geeft verder aan dat er subsidies voor wijkactiviteiten aan bewonersgroepen en bewonersorganisaties aanvraagd kunnen worden bij de gemeente. Doel van de activiteit is bevordering van de saamhorigheid in de straat, buurt of wijk.

Mieke Heessels stelt dat eenzaamheid niet gebonden is aan ouderdom, meer dan 40 % van de volwassen bevolking voelt zich eenzaam. Echter ook kinderen kunnen er last van hebben. Volgens Mieke is het een vorm van zingeving om kinderen te leren om te gaan als iemand het 'lastig en moeilijk' heeft. Ter ondersteuning voor een betekenisvolle aanpak van eenzaamheid is er een werkboek: 'eenzaam ben je niet alleen' (www.movisie.nl/publicatie/eenzaam-ben-je-niet-alleen) voor bewoners en professionals. In het werkboek staat een beschrijving van een werkwijze voor de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement. Er staat ook een spel in dat in de wijk gebruikt kan worden.

Mieke vertelt over indeling en vormen van eenzaamheid en dat bijvoorbeeld de emotionele eenzaamheid niet zo maar is op te lossen. Het gaat dan niet zo om de interventies maar meer dat iemand

zich aangesproken voelt waar dat nodig is, dan zijn kleine stapjes nodig.

In de gemeente Heumen heeft de HAN een onderzoek verricht naar eenzaamheid en daaruit bleek dat Heumenaren behoefte hebben aan betekenisvol contact.

Wat is betekenisvol contact?

Betekenisvol contact gaat over echte belangstelling hebben in elkaar. Elkaar de vraag stellen: 'hoe gaat het met je?' en je begrepen voelen. Het gaat ook over iets voor een ander betekenen.

Om dit voor elkaar te krijgen is er een speciaal spel ontwikkeld: Kletsborden, een bordspel over sociaal contact. In dit spel draait het om echt contact te maken: je neemt de tijd voor elkaar, je stelt vragen en je bekijkt het leven eens door de ogen van een ander: samen op ontdekkingsreis.

Melanie bespreekt initiatieven vanuit de wijk, zoals in Nijmegen-Oost waar in de Stip iedere laatste woensdag van de maand tussen 12:00-13:00 uur een gratis bordje soep aan iedere buurtbewoner wordt aangeboden in het kader van elkaar ontmoeten.

Een ander voorbeeld van een initiatief waarbij ze zelf betrokken is, is de wijkplaats BUUR (www.wijkplaatsbuur.nl).

Buur is de gastvrije huiskamer van de wijk Brakkenstein voor bewoners, professional en ondernemer: 'Een plek waar je lekker kunt eten, samen leuke dingen doen, flexwerken en/ of vergaderen, je zorgvragen kunt stellen bij de Stip en Sociaal Wijkteam, of jezelf kunt ontplooiën in een van de leerwerk-, dagbesteding of stageplekken'.

Het is het resultaat van een samenwerking waarbij voorop stond dat het een plek moest zijn in beheer van de wijk, bedacht en gerealiseerd door en voor de wijk.

Hierna werd een rondje gehouden onder de aanwezigen die zich inzetten voor verbinding vanuit de rol van bewoner en/of professional. Zo vertelde maatschappelijk werker Erik dat hij tijdens een etentje in gesprek raakte met de eigenaar van het restaurant

over het opstarten van een eetgroep voor buurtbewoners. Dit initiatief is gerealiseerd.

Na de pauze werd in de diverse workshops het onderwerp eenzaamheid verder besproken.

Er waren levendige discussies waarin de deelnemers vertelden wat hen heeft geholpen vanuit de behoefte tot contact of vanuit een existentiële eenzaamheid.

Ook werden in de discussiegroepen bestaande initiatieven in beeld gebracht en zijn er veel ideeën voor nieuwe in de wijk die worden uitgewerkt in de vervolgbijeenkomst en hopelijk snel tot concrete acties leiden. Veelzijdige ideeën waarin de ontmoeting centraal staat, van een ontmoeting van eenzijdig contact van koffie serveren tot mensen voor een gesprek uitnodigen. Plenair werd dit teruggekoppeld en ter afsluiting was er een gezellige borrel.

Wat vond ik van de bijeenkomst?

Een compliment voor de organisatie. Het was perfect geregeld. Een vriendelijke ontvangst van een medewerker die bij de voordeur stond en je de weg wees. Op de plaats van bestemming op de bovenste verdieping bij de entree van de zaal koffie en gebak met een vriendelijk praatje. Een goed begin van deze bijeenkomst, vooral voor de bezoeker die moeite heeft om letterlijk over de drempel te stappen.

Een mix van buurtbewoners, professionals en afgevaardigden van politieke partijen die allen de diversiteit van vormen van eenzaamheid onderkennen. En wat misschien nog wel belangrijker is, wat kun je doen als buurtgenoot, samen met andere buurtgenoten om wat meer voor elkaar te betekenen.

Een vervolgbijeenkomst is gepland op donderdag 11 april om 12:00 uur.

Inmiddels hebben zich al 20 mensen aangemeld. U kunt zich nog aansluiten bij de vervolgbijeenkomst door een mail te sturen naar: piet.ziere@bindkracht10.nl info:06-36185907



Nijmegen-Oost barst ervan: ondernemers die wonen en werken in de wijk. Elke maand stellen we een van hen een aantal vragen: deze maand aan Karin van der Molen (46) uit Berg en Dal, een bevlogen uitvaartverzorger.

Wat doe je als uitvaartverzorger? “Vanaf het moment dat iemand is overleden tot en met de dag van de uitvaart begeleid ik de nabestaanden om een mooi afscheid te regelen. Daarbij ga ik uit van wat de familie aan wensen heeft en bespreek met hen de mogelijkheden. Een warm en liefdevol afscheid verzacht de pijn en het verlies. Uitvaarten krijgen steeds meer een persoonlijk karakter. Er is veel mogelijk om een afscheidsritueel te organiseren dat eer doet aan het leven van de persoon. Je bent heel vrij in je keuzes voor een afscheidsceremonie. Deze kan op een mooie locatie of zelfs thuis plaatsvinden en een kist kan bijvoorbeeld vervangen worden door een rieten mand of wade.”

Hoe ben je hierbij terechtgekomen? “Na zelf een paar uitvaarten te hebben meegemaakt, dacht ik: wat is het mooi als je een warm en persoonlijk afscheid kunt organiseren. In 2012 ben ik met de opleiding gestart en vervolgens gaan werken als uitvaartverzorger. Daarnaast heb ik in een hospice gewerkt.”

Hoe pak je het aan? “Voor mij begint een uitvaart met de melding dat iemand is overleden. Dat kan ook midden in de nacht zijn. Allereerst zorgen we ervoor dat de persoon wordt verzorgd en mooi aangekleed. Daarna ga ik samen met de familie de uitvaart regelen. Als ik voor de eerste keer bij de mensen kom, begin ik met een kopje koffie en luis-

ter ik naar het verhaal rondom de overledene. Ik ben al die dagen de gesprekspartner voor de nabestaanden en samen werken we stap voor stap naar de dag van de uitvaart toe. Hierdoor bouw je in korte tijd een band op. Elke uitvaart is weer anders omdat elke situatie anders is, er is geen standaard aanpak.”

Welke eigenschappen heb je als uitvaartverzorger nodig om het werk goed te doen? “Belangrijk is om goed te kunnen luisteren, rust uit te stralen en oog te hebben voor de verschillen die er zijn tussen mensen en behoeften rondom de uitvaart. Soms wordt het beroep geromantiseerd, maar het is een vak waarbij je stevig in je schoenen moet staan en flexibel moet zijn. Verder is het belangrijk om goede samenwerkingspartners te hebben. Ik kom vaak bij mensen die heel verdrietig zijn. Ik kan hun verdriet niet wegnemen, maar ik kan wel zorgen dat er een afscheid geregeld wordt waar de nabestaanden goed op terugkijken. Natuurlijk kan verdriet mij ook raken. Als dat gebeurt, dan zet ik op de terugweg naar huis heel hard muziek aan of ga ik een stuk wandelen met mijn hond.”

Wat is jouw ambitie en persoonlijke interesse? “Voorop staat dat ik nabestaanden persoonlijk wil blijven begeleiden. Mijn uitgangspunt is daarbij om mensen te stimuleren om zelf na te denken over de invulling van de uitvaart. Natuurlijk faciliteer en organiseer ik zichtbaar en ook onzichtbaar. Mijn ambitie is om me daarin steeds verder in te ontwikkelen. Een goede balans tussen werk en privé vind ik ook belangrijk. Samen met mijn gezin trek ik er graag op uit, we wonen fijn dicht bij de bossen van Berg en Dal.”

karinvdmolen.nl

5
vragen
aan de kleine
ondernemer



Nijmegen Oost

Altrade, Bottendaal, Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal, Hunnerberg, Kwakkenberg, Ooyse Schependom

Bewoners aan zet met het wijkbudget



Operatie Steenbreek

Esdoornplein, Hengstdal

De uitstraling van het plein is verbeterd door een deel van het stenen plein te vergroenen (Operatie Steenbreek), de belijning van het speelveld opnieuw te schilderen en de Jongeren Ontmoetings plaats (huisje) van een likje verf te voorzien. Omwonenden hebben meegedacht en meegeholpen.



Voor



Na

Groene hoek

Johannes Vijghstraat – Fort Kijk in de Potstraat, Altrade

De hoek van de Johannes Vijghstraat en de Fort Kijk in de Potstraat is opgeknapt. Nieuwe bomen, hagen en plantvakken geven de omgeving een mooie groene uitstraling. Omwonenden, Blixem en eigenaar Toonen maakten samen met gemeente plannen hiervoor.

Ruimte voor de fiets

Trajanusplein – Ubbergseweg, Ooyse Schependom

Bovenaan de trappen die van het Trajanusplein naar de Ubbergseweg leiden stonden vaak een groot aantal fietsen geparkeerd tegen het hekwerk. Op verzoek van bewoners zijn hier extra fietsenrekken geplaatst. Zo is er ruimte voor de fiets en blijft het Trajanusplein toegankelijk.



Meer ruimte

Professor van Weliestraat, Galgenveld

Het pad naar appartement Alpha, Professor van Weliestraat is verbreed, waardoor bewoners gemakkelijker opgehaald en teruggebracht kunnen worden.



Buurtkas in de vlindertuin

Limosterrein, Hengstdal

De intensieve voorbereidingen door bewoners voor het plaatsen van een buurtkas in de Vlindertuin zijn afgerond. Er is een omgevingsvergunning aangevraagd, de participatie-overeenkomst is afgesloten en er is een bijdrage verleend uit het wijkbudget Hengstdal voor realisatie van deze kas. De omwonenden zijn nu bezig het resterende investeringsbudget binnen te halen. Daarna wordt de kas geplaatst en kunnen de actieve buurttuiniers aan de slag.



Nijmegen



Bouwplaats wordt een mooi plantsoen

Zilverdenplantsoen, Hengstdal

In de Bomenbuurt (Ahornstraat, Lijsterbesstraat) is Standvast Wonen bezig geweest met sloop, renovatie en nieuwbouw van woningen. Het Zilverdenplantsoen is al enkele jaren aan vernieuwing toe, maar door deze plannen van Standvast Wonen is de opknap van dit plantsoen uitgesteld en is dit plantsoen tijdelijk gebruikt als bouwplaats. Nu de werkzaamheden van Standvast Wonen in een afrondende fase zijn is het belangrijk om het plantsoen samen met bewoners opnieuw in te richten. Bewoners geven hierbij aan dat zij graag al aan de voorkant intensief meedelen en mogelijk ook een rol gaan vervullen bij het beheer en onderhoud van dit plantsoen.



Verbinding tussen stad en de uiterwaarden

Barbarossastraat – Batavierenweg en omgeving

In aansluiting op de verbouwing van het vroegere kantoor van Haskoning tot appartementencomplex Estel Residence is het aangrenzende parkje aangepakt. Het parkje heeft een open karakter gekregen met uitzicht op de Ooij, waardoor er nog meer verbinding ontstaat tussen de stad en de Uiterwaarden. Er is veel overbodige bestrating in de omgeving weggehaald, en er is groen voor teruggekomen. Het inzaaien van het gras en de bloemen- en kruidenweide gebeurt in het voorjaar van 2019. Het opknappen van dit parkje en de omgeving is in nauw overleg met omwonenden gebeurd.

Verlengd Rijnwaalpad

Snelfietsroute van de Waalbrug naar Heijendaal

Op het Traianusplein zijn de fietsoversteken verbeterd, De Mr. Frankenstraat heeft rode fietsstroken gekregen, het Mariaplein is vergroend en veiliger geworden, de woonstraten zijn omgevormd tot fietsstraten, de niet meer in gebruik zijnde bushaltes in de Coehoornstraat zijn omgevormd naar parkeerplaatsen.



Mooi schoon

Diverse straten, Kwakkenberg

In deze groene wijk was het straatmeubilair (o.a. verkeersborden, lichtmasten) erg vervuild. Bewoners Kwakkenberg – Platform hebben een inventarisatie gedaan wat er volgens hen schoongemaakt diende te worden en waar. Het wijkbudget Kwakkenberg is volledig ingezet voor deze schoonmaakbeurt. Dit naar tevredenheid van bewoners.

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.

Wilt u een speciaal feest geven in 2019? Kijk voor een uniek feest, gebaseerd op persoonlijke muzikfragmenten op www.muziquest.nl of bel Simone Kiebosch 06-15500129

Mus Kindercoaching bij o.a. scheiding en verlies, weinig zelfvertrouwen, overprikkeling en druk gedrag. Laagdrempelig, speels en creatief, in huiselijke praktijk in Nijmegen-Oost. muscoaching.nl / 06-36191154

Welke native speaker Spaans vindt het leuk om op vrijdagmiddag zo nu en dan met ons, een groepje van 4 enthousiaste cursisten, in het Spaans te converseren? Uiteraard tegen betaling. 06-43960007

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.nl

Release ontspanningsmassage (90 minuten). Léonie Kuiken, Batavierenweg 14, 0649644268

Praktijkruimte te huur gezocht van min. 15m2 (+wachtruimte en toilet) in of dichtbij Nijmegen Oost voor een startende psychotherapiepraktijk. 06-17100800

Leven als god in Frankrijk! Ruime vakantieboerderij te huur met groot eigen perceel. Rust en uitzicht op

glooiende heuvels. Max. 6 personen €500,- www.gites.nl/168771 (naar beneden scrollen en klik op foto).

Mooie klassieke World Champion Gazelle racefiets, blauw met gewone en clicktrappers, eventueel met click-schoenen, maat 43, 170 euro, 06-13792720

Relatietherapie & Opstellingen
Nergens worden we meer met onszelf geconfronteerd dan in relaties. Misschien begrijp je elkaar verkeerd, is het vertrouwen geschaad, is er veel ruzie of weinig intimiteit. Juist in relaties worden de gevoelige knoppen ingedrukt die oude patronen en kwetsbaarheden activeren. Als er pijnlijke ervaringen optreden, ontgript ons soms de kracht die de relatie ons kan geven. Want natuurlijk wil je plezier ervaren en kunnen delen wat je raakt. Doorbreek vicieuze cirkels en investeer in jezelf en elkaar: meer vertrouwen, begrip en verbinding. Gratis kennismakingsgesprek. Mira Brouwer Relatiepraktijk Relatietherapeut - Familie & Systeem Opstellingscoach Partner & Individuele trajecten info@mirabrouwer.nl www.mirabrouwer.nl / 06-27193558

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

Op de Begijnenstraat 34 vindt u Basta, de mooiste ideële kringloopwinkel in het centrum van Nijmegen. We zijn donderdag-, vrijdagmiddag

en zaterdag open. Spulletjes over, bel voor een afhaalafspraak 024-3241618! www.bastanijmegen.nl

Spreek/Praktijk/Kantoor-kamer te huur. Wilt u op de Groesbeekseweg gebruiken maken van: - spreek-/praktijk kamer (incidenteel of structureel) - kantoorruimte (structureel) Kijk dan op: <http://www.kantoor-praktijk-ruimte-nijmegen-huren.nl> Bel voor info/overleg 06-29044309

Heerlijke verse olijfolie uit Griekenland uit eigen olijfgaard geoogst in december 2018. Te koop elke zaterdag op de markt op Kelfkensbos van 9 tot 14.00 uur. Bezorgen in de regio Nijmegen is gratis. Onze producten: www.griekseolijfolie.jouwweb.nl Telefoon: 0623936154

Workshop Modelboetsen en Giacometti in de Krayenhoff Kazerne onder begeleiding van ervaren docente/beeldend kunstenaar in haar atelier. Op zondag 12 mei workshop Modelboetsen (beelden van klei) en op zondag 26 mei workshop Giacometti (beelden van gips en draad in de stijl van Alberto Giacometti). Van 10.00 tot 14.00 uur in kleine groep (beginners en mensen met ervaring). Kosten € 50,- Vanaf september start de Cursus Boetsen: 6 lessen boetsen met diverse materialen en technieken op de donderdagavond of vrijdagochtend. Meld je nu al aan om zeker te zijn van een plek! Aanmelden en informatie: info@janniebenthem.nl 0628880023 www.janniebenthem.nl

In Kinderpraktijk Het Berenhol vind je natuurlijke, veelzijdige en effectieve ondersteuning voor je kind en ook voor jezelf. Meer informatie? Je kunt vrijblijvend bellen met Dorothée Helmert tel. 024-3607967; lid V.I.T.; www.het-berenhol.com;

Schrijvers! Vind inspiratie in de maandelijkse bijeenkomsten onder bevlogen en deskundige begeleiding. Laat je werk lezen en bespreken in

Zakelijke advertenties

een vaste kleine schrijversgroep. Ga naar www.schrijfschoolnijmegen.nl Telefoon: 0642049798

Start gezellige avondcursussen bij Tegelijks mozaïekatelier. Instromen op maandagavond vanaf 6 mei 2019 of start een nieuwe cursus op woensdag- of donderdag-avond v.a. 2 personen € 75,- p.p. 10 uur (4 lessen, beginnerscursus) € 160,- p.p. (3-D/beeldmozaïek) of € 165,- p.p. (tafelblad ø 60 cm) 25 uur (10 lessen) meer info: tegelijksmozaïek.nl Sophie de Haan, 06-57371924

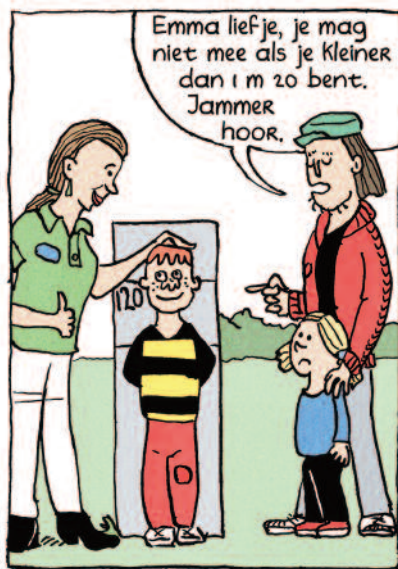
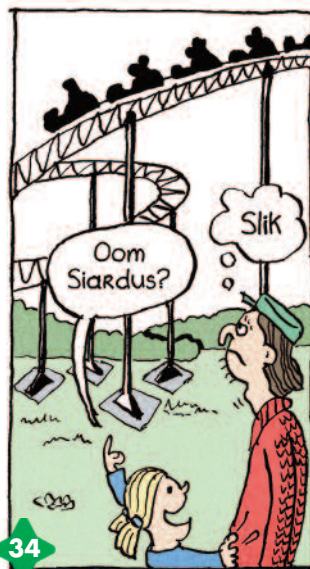
Geweldloze Communicatie - liever Verbindende Communicatie, 2 vrijdagen 10 en 17 mei, ontwapenend, doeltreffend en verbindend. Monique Hoogakker (gecert.). Aanmelden via www.fortmanncentrum.nl Telefoon: 06 41310921

Zomercursus Boetsen in Frankrijk in fraai landhuis in de Bourgogne van 14 tot 20 juli 2019. Les van ervaren Nijmeegse kunstenaar/docente in kleine groep van max. 8 personen (beginners en gevorderden). Boetsen met klei en gips in goed geoutilleerd atelier. Comfortabele kamers om te overnachten en voor eten en drinken wordt gezorgd. 's Ochtends met je handen in de klei en 's middags een leuk historisch stadje bezoeken of genieten van de rust... of je werkt nog verder aan je beeld in het atelier! Kortom, een heerlijk weekje ontspanning voor lichaam en geest. Locatie is makkelijk bereikbaar per auto of trein. Aanmelden en informatie: info@janniebenthem.nl www.janniebenthem.nl 06-28880023

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

SIARDUS trakteert op een uitje

door Frank Schijven





Karin
Veldkamp

Nijmegen-Oost en een attractiepark, gaat dat samen? Ja en nee! Nee, hij staat niet midden in onze wijk en ja, wel in onze bosrijke achtertuin. Tivoli biedt al ruim zestig jaar plezier aan de kleinsten onder ons én hun ouders.

Het is inmiddels wel zo'n 35 jaar geleden dat ik zelf mijn voetsporen achterliet in Park Tivoli. Samen met mijn neefje en nichtje toog ik een paar keer naar het attractiepark. De entree was in die tijd iets van vijf gulden en avontuur viel er zeker te beleven voor twee kinderen die ergens in het buitengebied van Groningen woonden. Veel beelden van het park stonden er inmiddels niet meer op mijn netvlies. Dus zou een kleine rondwandeling wellicht mijn geheugen opfrissen. Dat viel tegen. De achtbaan, met zijn karretjes van lieveheersbeestjes, kwam me nog steeds bekend voor. En... het boottochtje door het park kwam ook vaag weer omhoog. Maar verder... Uiteraard is er ook wel het een en ander veranderd. De mini-botsauto's en skelters zijn ingeruild voor een 4D-bios en Harm's Beestenbende. De bananenbootjes zijn veranderd in zwanen. En het mini-reuzenrad? Stond dat er al?

Mirja Hondebrink is sinds tien jaar Marketingmanager bij het attractiepark. "Maar eigenlijk ben ik een manusje van alles", legt ze uit. "Ik richt bijvoorbeeld ook de parkwinkel in en houd me bezig met de personeelsadministratie, etc." In die tien jaar heeft Mirja het een en ander zien veranderen, maar dat is niet vergelijkbaar met de beginperiode. In 61 jaar heeft het park wel een kleine metamorfose ondergaan. Het begon immers ooit als een hotel met een speeltuin, maar het hotel is omgetoverd in een Casino. De speeltuin kreeg een modern jasje in de loop der jaren.

En dat trekt mensen uit het hele land. Tivoli ontvangt jaarlijks zo'n 80.000 bezoekers. "Het is een overzichtelijk park doordat onze attracties dicht op elkaar staan. Eigenlijk zijn er nooit lange wachttijden en als dat toch gebeurt, dan blijkt dat jonge kinderen heel makkelijk zijn. Ze gaan dan even op de speeltoestellen spelen, die nemen hier ook nog steeds een belangrijke plaats in. Want zelf spelen is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen en ook gezondheidstechnisch gezien", aldus Mirja.

Naast de mensen die hier in de buurt op vakantie zijn, krijgt Tivoli ook scholen uit het hele land. "Een tijd terug hadden we zelfs een kinderdagverblijf uit Amsterdam. Mensen vragen dan of het wel lukt als ze met 100 tot 150 kinderen komen. Nou

we kunnen er wel 1500 kwijt", lacht Mirja. Dat verbaast mij zeer, maar als we even over het terrein lopen, blijkt het toch wel iets groter dan ik dacht. In het park wordt hard gewerkt voor de opening begin april; de attracties worden nagekeken, de violen in de bakken gezet en de stoeptegels rechtgelegd. Als Mirja en ik even in de achtbaan gaan zitten, komt de tegelzetter omhoog, recht zijn rug en lacht: "Daar zat ik vroeger ook in. En het bootje natuurlijk. Dat vergeet ik nooit meer. Het was voor ons gigantisch in die tijd!"

En mochten de prikkels voor de kleintjes te groot worden, dan biedt de grote picknickstrook aan de zijkant van het park rust. De strook kan aardig wat mensen kwijt en laat de bezoeker ook heerlijk genieten van een fantastisch uitzicht op het glooiende landschap.

Park Tivoli is geschikt voor kinderen t/m 10 jaar. Voor meer informatie: www.parktivoli.nl

Archieffoto oud Tivoli



Foto: Bert Hendrix

*Alles op z'n paasbest bij
Hans De Echte Bakker*

Bekijk ons volledige Paasassortiment op www.hansdeechtebakker.nl

Hans De Echte Bakker

Groesbeek Dorpsstraat 37 tel. (024) 397 44 41	Beek Waterstraat 68 tel. (024) 684 44 01
---	--

50% KORTING
op een kennismakings-
massage
van 25 min.

Ayurveda Nijmegen
www.ayurvedanijmegen.nl

Met deze advertentie **korting:**
een **kennismaking** voor maar **€20,-**

Leerproblemen?

A-RT biedt hulp bij o.a. spelling, rekenen, begrijpend lezen, Cito-training, leren plannen.

A-RT

Remedial Teaching en Leerlingbegeleiding

Anita Janssen
Fretstraat 7 6531 JE Nijmegen
Telefoon: 06 11430886

E-mail: anita.janssen@a-rt.nl

Voor verdere info zie: www.a-rt.nl



Fysiotherapeutisch Instituut Nijmegen / Praktijk voor Haptotherapie

‘UIT JE HOOFD - IN JE LIJF’ in 8 weken

**Wil je graag lekkerder in je vel komen?
Doe dan mee met deze training!**

Net zoals je spieren traint om lichamelijk sterker te worden, kun je ook leren meer aanwezig te zijn in je lichaam door veel te oefenen. Op een speelse, ontdekkende manier met veel nieuwe invalshoeken ga je proberen door je oude patronen heen te breken. We gebruiken hiervoor oefeningen uit de haptonomie, mindfulness, ACT, lichaamsgericht mentaliseren en ook ontspannings-, grondings-, en ademhalingsoefeningen.

Je leert om je lichaam te gebruiken om meer rust te ervaren in jezelf.

Data: maandag 6, 13, 20 en 27 mei en 3, 17 en 24 juni en 1 juli van 13.45-14.45 uur.

Kosten: € 90 voor de gehele training van 8 bijeenkomsten.

Locatie: Fysiotherapeutisch Instituut Nijmegen, Berg en Dalseweg 122A, Nijmegen

Door: Esther Goossens, psychosomatisch fysiotherapeut op haptonomische basis

Aanmelden: via info@haptonomienijmegen.nl of 024-3228418

www.haptonomienijmegen.nl



Kor Goutbeek

De eerste supermarkt van Nederland opende in Nijmegen! Dat was Van Woerkom aan de Molenstraat, in 1946, in het pand waar nu een Coop zit. Het was een hele bezienswaardigheid, waarvoor menig journalist vanuit het westen afreisde.

Acht jaar later kwam er een Albert Heijn in Oost, in het pand waar nu de Wanco zit. In 1963 verhuisden ze naar het huidige gebouw, dat in 2014 grondig verbouwd werd. Wil van Megen, manager van de Albert Heijn aan de Daalseweg: "Ik begon in 1979 bij AH aan de Groenestraat, waar nu Bernink en Van de Venne zit. Toen was onze leus nog 'Koning Klant'. Twee jaar later wordt dat 's Lands grootste kruidenier gaat op de kleintjes letten.'"

Van Megen: "Hier in Oost bestaat onze klandizie uit 'sociaal-bewogen-met-geld', daarom hebben we het complete biologische assortiment van AH, en verder ook veel duurzaam en vegan. Vergis je niet: Aldi en Lidl hebben 1000 artikelen, wij maar liefst 30.000. Op vrijdag en zaterdag zijn er zes vrachtwagens nodig om ons te bevoorraden, iedere anderhalf uur één. Er werken bij ons 360 mensen, waarvan 250 tussen de 16 en 21 jaar, scholieren en studenten die te boek staan als 'kort parttimer'. Wat ik nog te wensen over heb? We zouden graag meer parkeer ruimte en uitbreidingsmogelijkheden hebben. We zitten nu klem! We hadden graag het zwembad overgenomen en we hebben onderzocht of onderkeldering haalbaar was, maar dat werd twee keer een nee."

Heb je informatie over de geschiedenis van de wijk? Wijkcomité Oost heeft een 'Werkgroep Geschiedenis' die je kunt tippen of waaraan je vragen kunt stellen. Mail naar: wijkcomiteoost@gmail.com. Kijk ook eens op www.wijkcomiteoost.nl.



Toen



Nu

Op de bovenste foto de opening van de Albert Heijn aan de Daalseweg in 1963. Er zijn veel kinderen te zien op de foto, aangetrokken door de komst van Wiebertje of door de tweeduizend gratis koektrommels met zandringen. Op de affiches is te lezen dat verse worst destijds 1,28 gulden kostte, nu is dat 3 euro; omgerekend ongeveer vijf keer zo duur. De bananen kostten 98 cent, nu 2 euro, dat is vier keer meer. Dat valt mee. Ter vergelijking: in 1965 was de gemiddelde vraagprijs voor een huis 20.000 euro, nu is dat 20 maal zoveel!

Foto onder door Alex Holderbusch



Neerlandia dé parketspecialzaak in Nijmegen

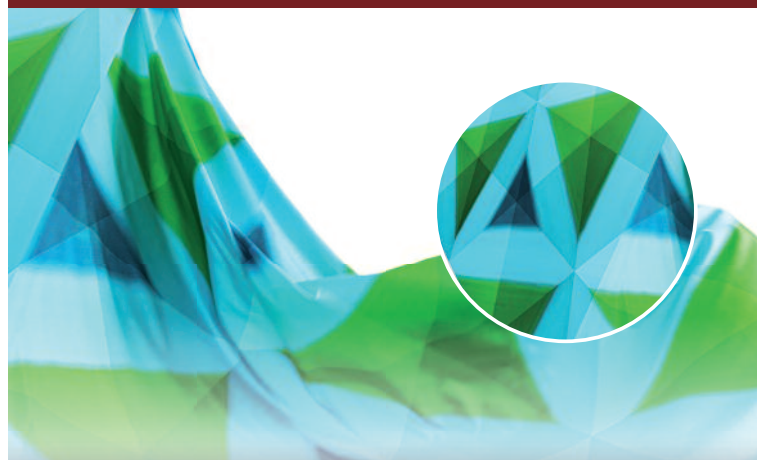
- O.a. hout, laminaat en pvc
- Leveren en plaatsen door eigen parketteurs
- Persoonlijk advies
- Schuren, onderhoud en renovatie
- Schadeherstel
- Uitgebreid aanbod in onderhoudsmiddelen
- CBW-erkend

**Ambachtelijke
kijk op parket**



www.neerlandia-houtenvloeren.nl
Postweg 125 6523 KW Nijmegen | 024-3233111

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

DE SMEDERY

Wakker worden op het mooiste
plekje van Nijmegen centrum
(t.o. Hollandsch - Duitsch gemaal)



B&B De Smedery, Ooysewijk 9, 6522 KT Nijmegen
024-820 07 35 / 06- 53 920 033

Vragen/informatie: info@smedery.com
Boeken (ook voor langer verblijf met korting):
www.smedery.nl

Blixem
eetcafé | catering | cadeaus



Groesbeekseweg 75 Nijmegen | 024 - 388 86 78
www.blixiemnijmegen.nl

f i t



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



Simone
Kiekebosch

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

Op bezoek bij Gerrit Jonker, masseur. Hij biedt verschillende soorten massage aan. Ik ga voor de cranosacraalmassage.

Eerst een kort gesprekje op de grote zolderkamer van het woonhuis. Gerrit legt gebarend uit: "Cranio (hersenen) en het heiligbeen (sacrum) zijn verbonden door bindweefsel, dura mater, en tussen deze twee loopt een hersenvloeistof. Bindweefsel is in feite een elastisch web dat alles in ons lichaam met elkaar verbindt. Hiervan wordt bij de Cranio Sacraal therapie gebruik gemaakt.

Tijd voor de massagetafel. Eerst mag ik op mijn rug gaan liggen. Hij tilt mijn hoofd voorzichtig een beetje op en houdt het zeker acht minuten vast. Het voelt een beetje zoals ik mij voorstel dat een baby zich voelt als ie gewiegd wordt. Heerlijk. Zachte handen die je hoofd dragen.

Ik voel meteen wat hij bedoelt met de pulserende hersenvloeistof. Een soort kloppende beweging in mijn hoofd. Ik voel mijn hartslag naar boven komen en ook weer afzakken. Hij masseert zachtjes mee met de pulserende beweging. Heerlijk om je hoofd zo in iemands handen te leggen.

Dan begint hij met mijn oren. Wobbelen noemt hij het. Ik voel een duidelijk verschil tussen het ene oor en het andere. Gerrit noemt het ene oor wolliger dan het andere. Bij de scheenbenen zit ook een plek waar je gemakkelijk een puls kan oppakken. Aparte plek, dat zou je van tevoren niet bedenken. Ik voel die beweging onmiddellijk weer. Hij laat me even voelen wat het betekent als hij niet met het ritme meegaat. Voelt meteen anders, alsof iemand zo maar gedachteloos over je huid aait.

Het lichaam heeft volgens het cranosacraal systeem het vermogen zichzelf te herstellen. Interessant genoeg heb ik problemen met mijn grote teen van mijn linkervoet. En terwijl hij mijn scheenbenen wiegt, voel ik een stroompje door mijn grote teen naar beneden gaan. Aha, daar wordt iets opgeruimd.

Gerrit zegt dat ik een heel sterke puls heb. Dat is kennelijk positief. Dat betekent onder andere dat ik nieuwsgierig ben (jaja, proefkonijn) en open sta voor het contact. Dan

Craniosacraalmassage

komt er een heerlijk ruikende olie met een spiritueel muziekje en krijg ik aanvullend een intuïtieve massage. Hij gebruikt namelijk verschillende massagevormen. Hij kijkt naar wat iemand nodig heeft.

Hij masseert mijn schouders en ja hoor, daar zitten enkele pijnlijke punten. Van tevoren vertelt hij mij dat ik moet proberen niet van die pijn weg te gaan, maar juist die pijn op te zoeken. Ik moet zeggen dat ik dit nu ook zo voel. Hij zoekt contact met het lichaam, praat er als het ware mee.

Ik ga ook naar de pijnlijke plek met mijn gedachten en samen werk je aan de pijn.

Terwijl hij bezig is, vertelt hij af en toe op rustige toon wat hij ontdekt en voelt. Ik heb dus tot mijn grote verrassing spierballen bij mijn monnikskapspier. En mijn benen zijn ook zeer geschikt voor fietsen, qua spieraanleg. Yes, niet alleen maar vet, maar ook spierballen. Ik ga hier helemaal blij vandaan. Na mijn rug ten slotte nog een gezichtssessie met een andere olie. Ook hierbij is hij bezig met het bindweefsel. Hij plukt ook aan mijn wangen. Even onthouden, misschien ook leuk voor thuis... tegen de rimpels.

Gerrit heeft een rustige, zeer empathische uitstraling en deskundige handen met een mooi ritme.

Waarom ben je dit gaan doen?

Gerrit: "Ik onderging een paar keer massage en miste het contact. Je kunt niet iemand masseren en ondertussen aan de boodschappen denken. Het gaat om aandacht, er zijn. Ik heb indertijd een cursus intuïtieve massage gevolgd, maar vond het uiteindelijk niet helemaal toereikend. Ik heb specialisaties gedaan met diepbindweefselmassage en cranosacraalmassage. Dan kun je de problemen vanuit verschillende kanten aanvliegen."

Wie komen er bij jou?

"Onder andere mensen met rug-, nek- en schouderklachten. Of mensen met zware vermoeidheid, burn-out of hoofdpijn. Ook mensen die kanker hebben of hebben gehad. Die hebben hier veel baat bij. Alles in je lichaam is aangedaan door de kanker en de behandelingen. Vaak hebben ze problemen met bepaalde lichaamsdelen. Het is fijn als het lukt om die lichaamsdelen weer bij het lichaam te laten horen.

Maar ik heb ook mensen die het gewoon prettig vinden om gemasseerd te worden. De meeste mensen - niet allemaal - hebben behoefte om aangeraakt te worden uiteindelijk."

www.gerritjonkermassage.nl



Foto:
Mohanad
Ataya

**Dan
begint
hij met
mijn oren.
Wobbelen
noemt hij 't**



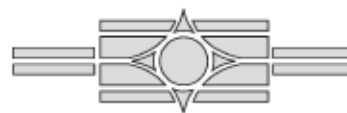
Thuis in het Rijk van Nijmegen

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



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

mr. H.E. Helmink

voor:

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

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

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

PROFILE Heister DE FIETSSPECIALIST

...daar mag je méér van verwachten!



Groesbeekseweg 161, 6523 NP Nijmegen, 024 322 9765

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



Karin
Veldkamp

Nijmeegse cultuurplatform

dat doen ze nog steeds. Met maar liefst 25 vrijwilligers worden de taken verdeeld: concertbezoeken, theatervoorstellingen etc. voor recensies en previews. “De een schrijft twee of drie keer per maand een stukje en de volgende af en toe. We hebben vijf eindredacteurs en een bestuur. Het is natuurlijk

bij kun je denken aan een vraag vanuit een theatergezelschap die een saxofoonkwartet zoekt voor hun voorstelling. Op deze manier kan je *matchen*. We zijn samen met de Houtwerf en galerie de Nieuwe Gang uit Beuningen het platform aan het ontwerpen. Dan doen we niet zomaar. Daar moeten we goed

Alweer bijna twintig jaar geleden werd Uganda opgezet. Steven Trooster stond met drie andere mensen aan de wieg ervan. En nog steeds is hij actief en bevlogen over het concept en op zoek naar verbreding.

“Het ontstond hier in Oost, aan de keukentafel in de Van de Havenstraat. Samen met een goede vriend van me wilden we een online systeem ontwikkelen waarin mensen agendagegevens konden plaatsen. Met zijn vieren hebben we toen bedacht hoe we dat konden opzetten. En in mei 2000 gingen we live.”

Via flyers laten de mannen weten dat er een website is opgezet, Uganda, voor cultureel Nijmegen; musea, de schouwburg, exposities: alles kan erop. De site trok al snel vijftig mensen per dag en nu zo’n zeshonderd unieke bezoekers. Maar Uganda was en is meer dan een Agenda. Er kwam al snel een redactie die de content ging verzorgen. En

ook zo dat voor iedereen dagelijks werk prioriteit heeft. Een van onze redacteurs werkt bij het Brabants Dagblad en dat gaat altijd voor.”

Uganda heeft zijn plek veroverd in de Nijmeegse cultuurwereld, maar hoe werkt het eigenlijk? “Alle cultuurorganisaties kunnen een account aanmaken en daarmee de eigen agenda beheren. Maar we gaan een stap verder. We gaan een platform creëren zodat alle organisaties in de stad zich kunnen profileren. Het idee daarachter is tweeledig. De bezoekers kunnen zich een beter beeld vormen van de theatergezelschappen, musea etc. En we willen middels het platform de organisaties onderling meer verbinden. Daar-

over nadenken, het moet een bruikbaar product worden. Daarnaast loopt er, vanuit het nieuwe cultuurbeleid van de gemeente, een onderzoek door een extern bureau. In het huidige beleid is cultuur opgesplitst in ketens: dans, expo etc. Maar dat functioneert niet goed omdat cultuur zich niet in een hokje laat duwen. Kijk naar muziek, daarin is al zó veel diversiteit. Het onderzoeksbureau gaat met alle partijen praten en wij hebben in dit geval de betaalde opdracht om alle organisaties die niet in beeld zijn op te sporen. Dit onderzoek moet een bijdrage leveren aan het nieuwe cultuurbeleid dat wethouder Noël Vergunst aan opstellen is voor de komende jaren.”

“Cultuur laat zich niet in een hokje duwen”



Foto:
Marc van Kempen 41

Dienstencentrum OBG, daar krijg je de ruimte *huur*



In de
avonduren en
weekenden
volop ruimtes
te huur

Dienstencentrum OBG is méér dan alleen het Oud Burgeren Gasthuis. Want naast "wonen met zorg", is Dienstencentrum OBG óók een "Wijk- Werk- en Ontmoetingscentrum".

- Gratis flexwerkplekken in Grand-Café de Borger.
- Ruimtes te huur voor een 1-op-1 coachinggesprek, workshop vergadering, presentatie of (koor)repetitie (voor 1 tot 101 personen).
- Zeer scherpe verhuur-uurtarieven en catering naar wens.
- Alle ruimtes rolstoeltoegankelijk.
- Gratis parkeren en een eigen Breng-flexbushalte voor de deur.

Meer weten over de mogelijkheden bij Dienstencentrum OBG?

Stuur dan een mail en we nemen z.s.m. contact met je op.

Dagbesteding:

dagbesteding@obg.nu

Wijkverpleging:

a.vanzandbrink@obg.nu

Welzijnsactiviteiten:

j.vankolck@obg.nu

Verhuur ruimtes:

reserveringen@obg.nu

of boek zelf rechtsreeks:

www.obg.nu/ruimte-huren

Grand Café en Catering:

grandcafe@obg.nu



Prof. Cornelissenstraat 2 • 6524 PJ Nijmegen
024 327 92 79

E-mail: reserveringen@obg.nu •
www.obg.nu/ruimte-huren

Wat is er de komende weken allemaal te doen bij Dienstencentrum OBG?
www.obg.nu/events/lijst

Bij Dagbesteding OBG, voel ik me thuis!



Vanuit de geheel gerenoveerde benedenverdieping biedt dagbesteding OBG een zinvolle daginvulling voor ouderen met een begeleidings- en/of ondersteuningsbehoefte. We doen dit vanuit verschillende groepen, gebaseerd op een verscheidenheid aan interesses en behoeftes.

- Vijf sfeervolle en lichte ruimtes voor o.a. de Herenclub, de Damessalon, het Kook-Café en de groep Meebewegen.
- Maatwerk activiteiten aanbod rondom: sport, spel & ontspanning, kennis & zingeving, kunst & cultuur.
- Deelname mogelijk vanuit financiering Wmo, Wlz of Pgb.
- Wmo dagbesteding is voor ouderen uit de gemeente Nijmegen zonder indicatie kosteloos toegankelijk. Ook vanuit de gemeente Berg en Dal zijn klanten onder Wmo dagbesteding van harte welkom. Hiervoor is wél een indicatie nodig.



OBG Contact, alle activiteiten op een rij

Wil je niets missen van de activiteiten van Dienstencentrum OBG? Neem dan voor € 23,90 een abonnement en krijg de OBG Contact maandelijks thuisgestuurd. Stuur een mail naar info@obg.nu o.v.v. "Abonnement OBG Contact"



Prof. Cornelissenstraat 2 • 6524 PJ Nijmegen
• 024 327 92 55

E-mail: dagbesteding@obg.nu •
www.obg.nu/dagbesteding

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost

Jaargang 47

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

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

Lezersbereik: 30.000.

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 Kiekebosch, Marjon Spoorenberg, Karin Veldkamp

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Ellis Andriessen, Mohanad Ataya, Ton Burgers, Bert Hendrix, Marc van Kempen, Fien Kraanen, René Pennock, Hanneke Roelofsen, Wilmy Smeets, Frank Schijven

ONLINE KANALEN

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

OPMAAK

Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Axender verspreidingen, Cuijk
Coördinator: Niels Veen

REDACTIE

redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER

De uiterste datum om (prikbord)-berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 2 mei 2019. 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. Plaats het in elk geval op nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT

Uiterlijk vrijdag 17 mei 2019, samen met De Brug. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je klacht op nijmegen-oost.nl/geenkrant.

Loes Wijffels Column



Instructies

De steward gebruikte veel meer woorden dan je normaal gesproken zou verwachten op een reguliere lijnvlucht. De reizigers spitsten hun oren: iets was ongewoon, hier. De mannenstem ging opgewekt verder. Zijn rappe Engels had overduidelijk een zwaar accent. Toch begon ik langzaam te begrijpen dat hij een geheel eigen draai gaf aan de voorgeschieden vlieg instructietekst. Doorspekt met grapjes kreeg hij met zijn verhaal wél de echte aandacht van zijn toehoorders. Er werd gegrinnikt en toen hij zweeg klonk zelfs een bescheiden applausje. Mijn reis, op weg naar mijn dochter in Engeland, kreeg een kleurtje.

Laatst zat ik in de trein naar Utrecht. De conducteur maakte een rijmpje van elke mededeling die hij moest doen. Het stipte vertrek van de trein, de volgende stations die we zouden

aandoen, het verlaten van de trein, het meenemen van je begage en het niet vergeten om uit te checken: alles was voor hem, zo te horen, een heerlijke uitdaging om te spelen met taal. Ik vroeg me af of hij het, naast de machinist gezeten, van een briefje oplas of dat hij de tekst inmiddels uit zijn hoofd kende. Even later verscheen de besnorde kerel in onze stiletcoupé. "Goedemiddag, u mag hier niet praten, maar heeft u vragen. Komt u dan straks naar mij, in een andere wagon. En hoort u graag een grap, dan tref ik u wellicht aan op de trap. Goedemiddag!"

Geen kaartcontrole, wel de zoveelste verstoring van de stilte in onze wagon. Toch moest ik lachen. De man had duidelijk plezier in zijn baan, wist er wat van te maken en strooide een en al vrolijkheid in het rond. Of hij ook erg met zichzelf in zijn nopjes was en of zijn partner er ook net zo blij van werd, liet ik maar in het midden. Maar mijn dag had op nieuw een kleurtje gekregen.

Nijmegen-Oost.nl wil nóg beter

Financiële bijdrage nodig voor onderhoud

Lezers waarderen alom onze wijkwebsite nijmegen-oost.nl. De positieve uitstraling, nieuws, verhalen en activiteiten uit onze wijk zorgen ervoor dat mensen de buurt beter kennen en zich er meer thuisvoelen. Nu willen wij deze site nóg beter maken: meer mooie verhalen en wijk-nieuws, noodzakelijk onderhoud, een betere vormgeving. Dat kost geld en daarom zoeken wij donateurs. Waardeer jij nijmegen-oost.nl ook en wil jij ook doneren? Ga dan naar

nijmegen-oost.nl/doneren

Elk bedrag is welkom, alvast bedankt!

De vrijwilligers van de Wijkkrant en wijkwebsite Nijmegen-Oost



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT



"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"

Bloemenveld

Het voorjaar is weer begonnen! De temperatuur is aangenaam, de tuin vraagt om onderhoud en iedereen wil weer buiten zijn. We merken het aan de aandacht voor onze winkel.

De nachttemperaturen zijn praktisch vorstvrij. Op het terras kunnen we dus al buitenplanten gaan neerzetten, dat ziet er gezellig uit! Kom eens kijken bij Bloemenveld. We hebben voor de winkel al weer aardig wat buitenplanten staan. Mooie geurende Lavendel, een blauwe Campanula, een leuke Fuchsia, een Olijf op stam of een leuk Sinaasappelboompje. Deze fleuren uw terras of tuin op. Ook een pot met bloembollen zoals Hyacint, Narcis of Tulp zijn hartstikke leuk

Zondag 21 april aanstaande is het alweer Pasen. We hebben in onze winkel een leuk assortiment verse fleurige Paas-arrangementen en super Paas-boeketten.

En...vergeet u vooral Moederdag niet! Moederdag is bloemendag.

Zondag 12 mei aanstaande worden de moeders in het zonnetje gezet. We hebben weer een prachtig aanbod fleurige en geurige moederdag-boeketten staan.

U vindt ons ook op www.bloemenveld.eu

In Nijmegen hebben we ook nog een grotere winkel op het adres Fenikshof 5. Hier bieden we veel verse bloemen en een ruim assortiment kamer- en buitenplanten aan.



Beter Horen



ons
winkeltje



drankenspecialzaak

van haastregt/lamers

**Kijk voor de Paas en Moederdag aanbiedingen op:
www.winkelcentrummolukkenstraat.nl of in de winkels.**