



de Wijkkrant

April 2020

voor Nijmegen-Oost



Foto: Marc van Kempen

Van de redactie

Bij de voorpagina

Tonnis en Helène worden op de Sterreschansweg toegezwaaaid door hun overbuurmeisjes Elis en Linne. De Corona-crisis maakt dichterbij komen tijdelijk onmogelijk...

Van de redactie

Wel of niet doorgaan? Even twijfelden we of we wel een Wijkkrant zouden maken nu we plots in zo'n andere tijd leven. Direct daarna voelden we de noodzaak: natuurlijk maken we een nieuwe Wijkkrant, juist nu! De krant zorgt voor verbinding in de wijk. Daar is nu nog meer dan anders behoefte

aan. Wel besloten we om er een positieve krant van te maken. Met mooie verhalen. Over corona-initiatieven van buurtbewoners, maar ook over andere zaken. Want het leven gaat óók door. We zijn ons er enorm van bewust dat het voor veel ouderen, maar ook voor ondernemers een zware tijd is. Alleen door hun advertenties kan de Wijkkrant blijven bestaan. Bovendien maken ze Nijmegen-Oost zo levendig! We vragen je daarom ze te helpen koesteren. Veel ondernemers bieden aangepaste producten en diensten aan. Maak er gebruik van! Juist nu!

Bezorging

Misschien heb je deze Wijkkrant alweer gewoon in je bus gekregen! We zijn, nadat Axender ermee stopte bij Nee/Ja-stickers, met een ploegje vrijwilligers in de wijk

begonnen om de Wijkkrant in die brievenbussen zelf te bezorgen. Het begin is er, maar we zijn nog niet helemaal rond. Wil je ook meedoen? Leest meer op pag 8

Hulp in de wijk

Op Nijmegen-oost.nl is een button ingesteld waarmee je hulp kunt vragen of aanbieden aan buurtbewoners. Er wordt vanaf het begin veel gebruik van gemaakt. In deze krant lees je, in plaats van aankondigingen over evenementen, nu veel nieuws over mooie corona-initiatieven!

Berenjacht

Doe mee aan de knuffelberenwedstrijd op pag. 16!

En verder: zorg goed voor elkaar en blijf gezond!

Meeste restaurants in Oost bieden afhaalservice

Uit eten gaat even niet. Om de vele restaurants in onze wijk in leven te houden, hebben ze zelf verschillende acties bedacht. Van bonnen met winst, zelf af te maken afhaalgerechten tot een kant-en-klare brengservice. Hoef je ook niet elke dag naar de winkel voor je boodschappen!

We zetten de meeste hier op een rijtje:

- 'Afhaalrestaurant' Grut heeft een Corona afhaalmenu.
- Bollyfoods biedt alleen op vrijdag een afhaalcurry.
- Eten en Drinken komt het eventueel brengen.
- Vesters biedt koude afhaalgerechten om zelf af te maken.
- Ook bij Van Dijk en de Boer kan dat.



Foto: Marc van Kempen

- Klinkklaar heeft nu ook een afhaalservice.
- Bij Glaswerk zijn aantrekkelijke culinaire tegoeden te koop.
- Afhalen kan ook bij Baan Isaan.
- Voldaan biedt de keus uit zelf een gerecht afmaken of compleet laten bezorgen.
- Lodewijk biedt voorlopig alleen cadeaubonnen aan.
- Bij Tati kan ook worden afgehaald (via Facebook)
- Restaurant Groenewoud heeft ook een afhaalservice.
- En In De Kazerne heeft een afhaalmenu en cadeaubonnen.

Voor aanvullingen kijk op: nijmegen-oost.nl/afhaalservice

Troost in Oost

"In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister", schreef Goethe al. Hoe meesterlijk kunnen we worden op die paar vierkante meter van ons eigen huis? Enkele tips:



1. Ga op safari in eigen huis: ben je al eens in de kruipruimte geweest, heb je op zolder al eens een keukentrap gepakt om door het kleine zolderraampje van het uitzicht te genieten?
2. Speel verstoppertje met de kinderen, maar bewapen je met een waterpistool. Als jij ze eerder hebt kunnen raken dan ze jou naam riepen, heb je gewonnen!
3. Kijk naar Radio Oranje, Troost-tv met Paul Haenen of naar Quarantaine-tv met ex-Lama's Ruben, Ruben en Tijl. Lachen!
4. Maak je huis eens grondig schoon, vooral alle deurklinken, liefst dagelijks...
5. Neem een powernap drie uur 's middags
6. Speel spelletjes met je gezin zoals monopoly, risk of het woordenboekspel

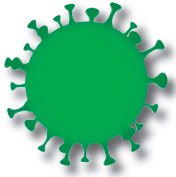
7. Houd een dagboek bij: wat at je vandaag, wat deed je aan sport, aan je werk, met je kinderen, welk cijfer gaf je je dag, wat is je idee voor morgen?
8. Mail of app al je vrienden: vraag hen hoe het met de stress is
9. Doe aan binnensport: een serie van 25 squats, 25 schaatssprongen, 25 lunges en 25 push-ups kost maar 10 minuten, maar je hebt het idee dat je heel wat gedaan hebt!
10. Neem een uitgebreid bad en luister naar de radio of een podcast
11. Schrijf elke dag een bericht op Facebook. Elk onderwerp hoe klein en onbenullig ook, is potentieel geschikt. Probeer ook een beetje troost te bieden aan je Facebookvrienden
12. Pluis je familiestamboom eens helemaal uit. Geheid dat je op verrassingen stuit!
13. Maak lijstjes: al je vakanties op jaartal, alle adressen waar je gewoond hebt, alle vrienden die je uit het oog verloren bent

Kor Goutbeek column

met voor- en achternaam. Verrassend onderhoudend!

14. Zet een beer voor je raam in het kader van de berenjacht
15. Bel elke dag je vader of moeder
16. Vraag of het goed gaat met de burens
17. Plan een vakantie. Ik beeldde me bijvoorbeeld in dat ik naar het eiland Harris ging in Schotland. Ik reed in Googlemaps virtueel rond op een mountainbike, die ik kon huren in Stornoway. Ik zag in mijn verbeelding parelduikers, otters, herten en vooral veel schitterende steenarenden. Ik keek bij de whiskey-distilleerderij in Tarbert, en aan Loch Leosavay logeerde ik in het kasteel met de onmogelijke Keltische naam Amhuinnsuidhe. Ik voelde de wind al door mijn haren, hoorde de golven beuken tegen rotsen in zee, gewoon zittend achter mijn pc.

Reacties? k.goutbeek@gmail.com



Door Anna
Bakker, foto's
door Marc van Kempen

Buren in tijden van corona



Hans (22) en Floor (21) wonen tijdelijk samen in het Albertinum kloostercomplex tussen medestudenten. Hun dynamische bestaan van studie, baantjes en sociale contacten is sinds kort resoluut teruggedrongen tot 24/7 samenleven op 20 vierkante meter.

Ze vertellen dat er onder veel studenten zorgen leven omtrent financiën, studie en de gevolgen van studievertraging, lees: nog meer studieschuld. Voor de meesten is de bijbaan weggevallen. Essentieel om – gecombineerd met de afgesloten studielening – rond te komen. Ook voor Hans, normaal gesproken met een koksmuts boven de potten en de pannen, en voor Floor, als bijlesdocent, stopten die bronnen.

De voortgang van de studie is per student anders. Hans studeert diergeneeskunde en is deels aangewezen op praktijkvakken die nu vervallen. Wat theorie betreft worden de hoorcolleges van vorig jaar aangeboden en kan hij opdrachten per mail uitvoeren. Veel is nog onduidelijk over de voortgang. Voor Floor geldt dat ze de rest van het jaar online colleges volgt.

Het rondwarende virus ervaren Hans en Floor persoonlijk niet direct als bedreigend, en zo ligt dat voor meer medestudenten, vertellen ze. Hoewel ze ervoor waken familie of vrienden, die een risico lopen, te besmetten.

Al maakt Hans zich geen illusies over het ontlopen van dat virus en de verspreiding daarvan in zijn woonomgeving. Het klooster heeft een centrale ingang met bel en deurknop waar iedereen gebruik van maakt. Achter die voordeur zijn zes gangen waar weer tientallen studenten wonen die grotendeels gezamenlijk de keuken, toilet en douche gebruiken.

Wat de toekomst betreft verwachten Hans en Floor dat ze met de huidige maatregelen de zomer in moeten. Helaas. De muren van die 20 m² komen bij de gedachte alleen al, behoorlijk op hen af. Gelukkig, ook hier weer, is daar die grote tuin om ruimte te geven aan frisse lucht, zien ze daar een buurman of vrouw voor een praatje – nee, niet met zijn allen tegelijk – of kan Hans zijn frisbee lekker ver de tuin in slingeren.

Henk Kuiper zag de bui al lang hangen toen de eerste berichten – nog ver weg – over het coronavirus opdoken. Omdat hij zelf diabeet is verdiepte hij zich direct uitgebreid in de achtergronden, dus al voor het in Nederland opdook.

Hij berekende een overlevingskans van 91 % voor zichzelf mocht hij het virus oplopen en dan nog op voorwaarde dat er een bedje vrij voor hem zou zijn op de intensive care op het ultieme moment. Wat hij ook zag, en nog steeds ziet, is dat overheid en RIVM naar zijn idee deze pandemie enorm onderschatten. Sinds de eerste signalen in ons land heeft hij zich – vrijwel – hermetisch teruggetrokken achter de voordeur.



Ondertussen constateert hij dat zowel politiek als RIVM nog steeds het handhaven van de economie voorrang geven boven het adequaat beschermen van de bevolking. “Ze spelen wél met mijn leven! Onbegrijpelijk dat er nog steeds geen lockdown is, en dat mensen zonder maskers de straat opgaan.” Het nieuws houdt hij nauwgezet bij, de slechte scores bevestigen de falende aanpak. “Sommige mensen denken dat ik overdrijf met mijn sombere vermoedens, maar ik weet dat dat niet zo is.” Verder komt hij de dag en de tijd wel door. Verveling is niet aan de orde, vanuit huis kan hij voorbereidend werk doen voor installaties van zonnepanelen. En soms, héél soms, maakt hij een wandelingetje buiten, wanneer hij ziet dat de straten nagevoeg leeg zijn.

Af en toe de rustige stem tussendoor van Bea die in korte tijd fulltime entertainer van haar kinderen is geworden.

Ze prijst zichzelf inderdaad gelukkig met de tuin, vertelt ze me. En al helemaal als ze dat vriendinnetje van haar dochter in gedachte heeft, waarvan de moeder ziek is en ‘naar buiten’ een luchtje scheppen op een piepklein balkonnetje betekent.

Verdere stappen buiten de deur, behalve dan de boodschappen en bezorgservice voor een zus, doet Bea niet meer met haar kinderen. Een van hen verkeert in een zogenoemde kwetsbare groep en er is te veel onduidelijkheid over hoe dat nou zit met besmetting tussen kinderen onderling. Hun vriendjes en vriendinnetjes zullen ze dus voorlopig moeten missen. Haar oudste dochter mist de paardrijlessen bij de Maartenskliniek maar heeft in piano spelen een andere hobby waar ze zich in kan uitleven. “Ondertussen doen we verder maar net alsof het zomervakantie is, je moet toch maar het positieve uit de situatie halen. We gaan niet bij de pakken neerzitten.”

Tips

- Blijf op de hoogte maar check niet de hele dag het nieuws, vaak levert dat geen nieuwe informatie op maar versterkt het angst. Zeker als je ook nog eens op fake-nieuws stuit.
- Om een goed humeur te hebben en te houden is vasthouden aan een dagelijkse structuur belangrijk. Doe de dingen die je altijd al deed, hou je aan vaste tijden.
- Blijf jezelf goed verzorgen: qua voeding, qua uiterlijk en blijf in beweging. Richt een plek in waar je kunt sporten. Of maak een wandeling, niet allemaal tegelijk, en de anderhalve meter afstand in-acht-nemend. Stofjes die je met bewegen aanmaakt helpen je het humeur op peil te houden. Frisse lucht en daglicht zijn ook wezenlijk.
- Blijf met vrienden en familie in contact via telefoon, skype, mail, chat of videobellen. Zorg er wel voor dat je het niet de hele tijd over dat ene virus hebt.
- Leef je uit in een (nieuwe) hobby; maar niet in het bankhangen.
- Plan activiteiten in. Liefst in een mooie balans tussen nuttig (achterstallige klusjes) en aangenaam.
- Praat over je angsten, durf hulp te vragen.

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

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

Nette **Mercedes-Benz E 200 CGI**, nieuw model (2011), benzine, automaat, lederen bekleding, afnibr. trekhaak. Deze fr  ie 'bolide' staat altijd in P-garage Oost. Vaste prijs;   13.750,- Hanlijn@hotmail.com

Splinternieuwe **fietsendrager** voor 2 fietsen, Unitec Alu Atlas. Kantelmechaniek voor achterklep. Van  155,99 nu  110,-. 024-3241737

Er zijn weer **moestuintjes** vrijgekomen, bij Jan Willem Passtraat, info Many, tel 0653433745.

Mooie **e-bike transportfiets**, voorwielmotor, met mand voorop, bijna nieuwe accu: vraagprijs 375,00. Telefoon: 0618016176

Visspullen wegens overlijden te koop, hengels, visstoel, jas, scherm, leefnet etc. 0621667974

Ik Marije, 22, zoek **woonruimte** in Nijmegen. Ik ben zorgzaam, sportief en rustig, sta bewust in het leven. Budget rond de  350, ik ben

netjes en rook niet. Wie kan mij helpen? 06-10352981

Ik ben op zoek naar een klein **Philips Cafe Duo koffieapparaat**. Kan ook zonder de 2 bekkers. Vergoeding in overleg. 0651743787

Grind gratis afhalen! 0621217094

Gezocht: vrijwilligers voor een kort interview (tel.!) met bewoners van Galgenveld over **speelvoorzieningen in Galgenveld**. Bij voorkeur ouders  n kinderen. 0642028737

Te koop: *Eetkamertafel, antiek Engels oud gemaakt. Afm. 165x90. Met aansteekblad 205x90. Evt. incl. 4 "antieke" eetkamerstoelen. *Stoelen ook afzonderlijk te koop. Bieden: 024-3232425. Ruud.

Heeft u een **houten kist** met dek- sel, min. grootte 60x50x50 cm, liefst (veel) groter? 06-25533040, jeannes@chello.nl. Dank u wel!

Wegens overlijden **robotstofzuiger** 1x gebruikt,  50 0621667974

Relaxfauteuil met sta-op-functie Kwaliteitsstoel, maat S. Bekleding: bruingemeleerde stof, binnen- en bovenarmleuning leer. 2-motorig systeem met sta-op-hulp. Hand-

schakelaar met duidelijke, gekleurde knoppen.  475 (nieuw  2900). tel. 06-53425716

Wandelgroep '**En Route**' (weekendwandelingen, voor als het weer mag). 7-10 km, Rijk van Nijmegen, Reichswald, maar ook Bemmelen, Ooij. Honden welkom. Gratis. enroute.annette@gmail.com.

Wil jij op woensdagochtend en/of donderdagmiddag helpen in de **Speeltoeek**? Neem contact op via info@speeltoeekbottendaal.nl

Gezocht: vrijwillige redacteur/redactrice voor het **bulletin In Paradisum**. De stichting heeft tot doel het behoud en promotie van cultuurhistorische en landschappelijke waarden van Nijmeegse monumentale begraafplaatsen. Taak: zorg voor 3 digitale uitgaven per jaar (per uitgave 8 tot 12 artikeltjes). Afhankelijk van redactionele ervaring twee avonden per uitgave en enkele avonden per jaar voor regulier overleg. Info: Secretariaat, stichtinginparadisum@kpnmail.nl 06-17971197,

In Huisartsenpraktijk aan de Berg en Dalse weg 83, 6522BC Nijmegen, zijn **mondkapjes en beschermende kleding** nodig. Mag van alle soorten kwaliteit zijn. Bel

aan bij de achterdeur in de tuin en zet het daar neer of opsturen.

Muziek uit het Dassenhol. Om u een hart onder de riem te steken plaatst het **duo Sprezzatura** (Monique Appels en Niek Edeling) regelmatig muziekfilmpjes op YouTube. Benieuwd? Niekoptube (eigen kanaal).

Gesprekslijn. Laat corona je geen parten spelen... Last van angsten? Wil je je gevoelens en gedachten (beter) onder controle krijgen? Ben je eraan toe je overtuigingen te veranderen? Voor een gesprek van mens tot mens kun je bellen. Telefoonnummer 06 11 45 23 78

Boodschappen en hond tegelijkertijd uitlaten. Ik woon vlakbij de golfbaan en bezit een auto zodat ik boodschappen voor u kan doen. Uw hond mag mee. Betalen voor de boodschappen gaat gewoon via de app op uw telefoon met een Tikkie. 06-39001455.

Beste buurtgenoten. Als er mensen zijn die hulp kunnen gebruiken met bijvoorbeeld boodschappen, doktersbezoek of hond uitlaten dan bied ik graag mijn diensten aan! Ik heb een auto, ook handig. Je kunt me appen of sms-en op: 06-54697703 of stuur een mailtje naar heso80@gmail.com. groet, Tessa

Coronatip: blader eens door (h  l) oude Wijkkranten: nijmegen-oost.nl/lokale-media En help ons ze compleet te maken...

Vanaf 1972 maken wij samen met  n voor jou de Wijkkrant. Meer dan 500 kranten zijn sindsdien bij de lezers bezorgd. Deze geven een erg fraai beeld van de geschiedenis van Oost. Bijna alle exemplaren zijn gelukkig bewaard gebleven. Dit met grote dank aan het Regionaal Archief Nijmegen dat alle oude Wijkkranten tot 2008 heeft gedigitaliseerd. Want vanaf 2008 hebben wij consequent zelf de pdf's van de Wijkkranten toegevoegd. Blader eens door onze rijke collectie, dat kan via nijmegen-oost.nl/lokale-media. Je komt wellicht oude bekende tegen, of let eens op die zo kenmerkende zwart-wit-advertenties uit de beginjaren.

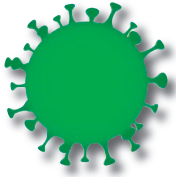
Overigens, bijna alle exemplaren... want een enkele Wijkkrant ontbreekt helaas: zo'n twintig stuks, allemaal gemaakt vóór 1 januari 2009. Eentje uit het jaar 1972, twee uit 1974 en alle andere exemplaren uit de jaren 1993 t/m 2008.



Help je mee om daar wat aan te doen?

Het Corona-virus dwingt je nu misschien tot thuis zitten. En wellicht ben je aan het opruimen. Kom je tijdens die klus nog Wijkkranten tegen die vóór 1-1-2009 zijn gemaakt, gooi die dan s.v.p. niet weg. Nee, stuur een mail naar Anton de Wildt. Hij kijkt dan welke kranten ontbreken. En hoe we die in onze collectie kunnen opnemen. Anton is bereikbaar via: ade-wildt@hetnet.nl. Bellen kan ook: 06 - 52 78 08 57.

Wil je die oude, originele Wijkkrant zelf bewaren? Geen probleem! Dan scannen wij 'm en krijg jij jouw eigen origineel weer terug.



Quarantaine in een bovenhuis met drie jongetjes

Wilmy Smeets
Foto: eigen foto



Ik spreek hierover met wijkgenoot Janine, moeder van drie jongens van acht, vijf en twee jaar. Belangrijkste tip van Janine: zie het positieve van deze situatie voor jezelf en de kinderen.

En doe wat je kan maar houd het ook gezellig met elkaar. Thuis is en blijft tenslotte de plek om 'thuis' te zijn voor iedereen. Thuis is niet als school of het werk, moeder is niet als de juf. Belangrijk is ook om gesprekjes te voeren met de kinderen en elkaar te vertellen hoe je dingen beleeft.

Hoe ziet nu jullie dag eruit? "We worden gewekt door de kinderen rond half zeven en starten rustig op. We willen geen 'schooltje spelen' maar wel structuur in de dag. We beginnen de dag met werk voor school, dan een fruitpauze. Later in de ochtend gaan we even naar buiten en na de lunch werken we weer aan schooltaken."

Janine houdt grotendeels de structuur van school aan, maar wijkt er soms ook vanaf. Ze merkt dat andere ouders de schoolstructuur juist strak willen vasthouden, of dat ouders steeds worden afgeleid als ze zelf willen werken. "Als je kinderen steeds bij je aankloppen met vragen, dan zou je bijvoorbeeld een vragenurtje kunnen instellen", zegt Janine, "zo leert een kind een tijdje zelfstandig te werken en weet het dat er toch een antwoord komt op de vraag."

Wat is er leuk en juist ook lastig aan deze tijd? "Leuk is dat we heel veel tijd hebben met elkaar en ook alles van elkaar zien. Het gezinsgevoel wordt groter door de rust van de lege agenda. Mijn man Jasper en ik genieten van hoe de broertjes met elkaar spelen, ze hebben al een sterke band, maar zijn nu nog meer op elkaar aangewezen. Maar het is ook zeker lastig, want hoe maak je een goed evenwicht tussen school, werk, huishouden, ontspanning? En hoe ontlast je elkaar als ouders zodat de ander kan werken, wanneer doe je de boodschappen? Ik merk ook dat we veel meer moeten schoonmaken en opruimen, dat is niet altijd leuk. We hebben

geen ruim huis, dus als één van ons moet videobellen voor het werk, moeten we altijd zien waar het op dat moment rustig is, dat kan de keuken zijn, of de slaapkamer van de jongens, of de woonkamer, net hoe het uitkomt. De kinderen hebben geen apart werkplekje voor school en soms zien ze vriendjes op straat terwijl ze aan het werk zijn, dat kan dan ook wel lastig zijn. En met alleen maar een klein balkon is het nodig veel naar buiten te gaan. Gelukkig zijn er veel rustige speelplekken en parkjes in de buurt, zoals het Julianapark."

Hoe doe je dat nu met afspreken met vriendjes, verjaardagen vieren? Janines oudste zoon was jarig toen de coronamaatregelen net waren ingegaan en haar tweede zoon is binnenkort jarig. "Verjaardagen zijn enorm belangrijk voor kinderen, ze verheugen zich er vaak al lang tevoren op", zegt ze. "Ik vind het belangrijk om goed uit te leggen dat hun verjaardagen later worden ingehaald, dan hebben ze meteen iets om naar uit te kijken. Gelukkig snappen ze ook wel dat we nu geen feest kunnen vieren vanwege de corona-uitbraak." Over spelen merkt Janine op dat ouders er verschillend in staan voor wat betreft het afspreken met vriendjes. "Sommige kinderen blijven binnen en mogen niet afspreken, andere weer wel. Mijn kinderen mogen af en toe wel met één vriendje buiten gaan spelen, de ouders houden allemaal netjes afstand van elkaar."

Brengt deze tijd jullie ook iets nieuws? "Jazeker, dat we bijvoorbeeld nu videobellen met opa en oma, nu ze niet op bezoek kunnen komen. En dat we op de verjaardag van mijn zoon hebben afgesproken te gaan 'zoomen' met de mensen die normaal aanwezig zouden zijn bij het grottemensenfeest, daar had ik twee weken geleden nog nooit van gehoord en nu doet iedereen het!"

Zal deze periode blijvende veranderingen met zich mee zal brengen? "Je ziet dat er een soort van 'reset' plaatsvindt. We zitten vast in onze patronen, we doen gedachteloos dingen, of denken 'dat moet' of 'dat kan niet'. Doordat we nu veel moeten laten, merk je dat er slagkracht ontstaat en ruimte voor creativiteit. Ik ben verbaasd over hoe snel we dingen om kunnen gooien, hoe mensen ineens veel meer saamhorigheid laten zien, dat dingen juist wél kunnen. Je merkt aan jezelf dat dingen die zogenaamd 'moeten' eigenlijk helemaal niet hoeven. Hopelijk houden we dat vast."



Houvast

Het is ondanks alles lente. Geen ontkomen aan. Vanuit mijn tuin klinkt in de verte het geratel van een grasmaaier en hoor ik hoge kinderstemmetjes. Bij de burenherken ik het gewiebel van een trapje, een snoeischaar die hapt en een zaag die zich door een tak heen bijt. Ik zie uitbundige bloesem, blauwe lucht met enkele wolkjes en een voorjaarszon die nog indrukwekkender is dan voorgaande jaren.

Ping! Da's weer een ander geluidje. Een berichtje uit de andere wereld. De vader van een vriendin heeft het niet gehaald. Gisteravond had ze hem nog aan de telefoon. Hij was alleen toen hij stierf. Rustig ingeslapen lees ik, goddank. Of haar moeder, met ondertussen ook



verschijnselen van het virus, het gaat halen is nog maar de vraag. Ze heeft er de leeftijd niet naar.

Het nieuws komt zomaar uit de blauwe lucht vallen. Pardoes uit een ander hier en nu; eentje die voorlopig ook nog niet weg is. Want, hoe ziet de wereld er over twee weken uit, als de Wijkkrant weer bij lezers in de bus valt? Wat hangt ons boven het hoofd?

Weer terug in de tuin. De zon, een zacht windje en het opkomende groen is onverminderd aanwezig. Zo ook de luchten, zoals ze in de middeleeuwen al waren en zoals ze al eeuwen worden vastgelegd. Onveranderlijk. Dit is dus het leven dat voortgaat. Neem het ons mensen

Anna Bakker column

eens kwalijk dat we ons aan de natuur willen laven en en masse het buitengebied intrekken.

Dichter bij huis geeft de natuur me zelfs gelegenheid even controle terug te nemen. Die tak gaat er dus af, en dat plantje gaat dáár in de grond om in juni te groeien. De zon mag langs deze takken invallen in mijn tuin, en dáár hou ik hem tegen. Voor even lukt het me, met mijn vingers in de aarde, weer in mijn gewone doen op te gaan. En ik verheug me op de merel die eind van de dag - alsof er niets aan de hand is - van zich laat horen. Maar ook dat gaat voorbij.

SIARDUS doet boodschappen

door Frank Schijven



Vitaliteit

In plaats van de gebruikelijke tips van diëtiste Daphne van den Berg dit keer een recept voor een lekkere snack.

Want we leven in een gekke tijd, we moeten zo veel mogelijk binnen blijven. We mogen wel even de deur uit voor een ommetje,



maar een bezoek bij de buurvrouw of buurman voor een kopje thee zit er nu niet in. We proberen zo slim mogelijk boodschappen te doen en niet te vaak in de rij te staan in de supermarkt.

Wij maken van deze nadelen graag voordelen. Want we kunnen nog steeds een kopje thee drinken, misschien nu in de achtertuin of misschien wel voortuin en dan naar onze burenhen zwaaien. Bij dit kopje thee past natuurlijk een heerlijk snack, een gezond tussendoortje. Met een plak van dit bananenbrood kunnen we van de kleine geneugtes blijven genieten.

Natte ingrediënten:

- 3 middelgrote bananen (geprakt)
- 200 g 100% pindakaas
- 2 eieren (large)
- 2 tl vanilla-extract
- Evt. een klein scheutje (plantaardige) melk

Droge ingrediënten:

- 90 g havermeel (zelf maken door 90 g haver en mout in de blender/foodprocessor te malen)

- 1 tl bakpoeder
- Snuf kaneel
- Snuf zout
- Evt. 50 g pure chocolade (70% of hoger in cacao)

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Bekleed een bakvorm met bakpapier.
3. Mix in een grote kom de natte ingrediënten tot een geheel.
4. Mix in een andere kom de droge ingrediënten.
5. Voeg daarna in kleine beetjes de droge ingrediënten aan de natte ingrediënten en roer goed door tot een egaal mengsel.
6. Verdeel het beslag in het bakblik.
7. Bak het bananenbrood 45-60 minuten in de oven. Controleer het brood tussendoor of deze gaar is. Het brood zal plakkerig zijn van binnen, maar het moet wel een vaste consistentie hebben. Bewaar het brood in de koelkast. Het brood is ook prima in te vriezen, snijd er plakken van en vries deze per stuk in.

Tekst:
Karin
Veldkamp



De zwaaiende dirigente

Ze is 75 jaar en zwaait lustig met haar armen. Toen het koor de Daalse Nootjes zonder dirigent kwam te zitten, schoven ze Pieta naar voren. Inmiddels zwaait ze al vijf jaar de scepter.

Om de twee weken op maandagavond zingen ze alsof hun leven ervan afhangt. Zo'n 25 mensen genieten dan van een avondje heerlijk zingen. Pieta - dat schrijf je als Piet met een a, legt ze uit als ik daarnaar vraag - zong mee vanaf het eerste uur, maar werd na twee jaar de dirigent van het koor: "Ik ben geen echte dirigent hoor, het was omdat ik nogal eens met mijn armen zwaaide dat ze mij naar voren schoven."

Pieta lacht er hartelijk bij. "We zijn vooral een gezelligheidskoor en treden ook niet op. We zingen smartlappen en oude liedjes zoals Griekse wijn en Blauwe Korenbloem en ook nummers van Anneke Grönloh. We hebben een uitgebreid repertoire; voor de pauze zingen we wel twintig liedjes en na de pauze verzoeknummers. Zelf hou ik eigenlijk niet zo van smartlappen", vertrouwt ze me toe. "Ik ben meer van de happy muziek en ging altijd naar de Sjonnie's. Ik heb ze 230 keer gezien, door het hele land. Toen Ronnie Ruysdael alleen ging, ben ik ook vaak geweest. Het is een soort verslaving. Nu is me dat allemaal te druk en ga ik alleen nog naar zijn optredens op het Faberplein."

Zingen is gezond en maakt je hoofd leeg

Door de corona crisis ligt het koor even stil zodat ik niet in de gelegenheid was om een kijkje te nemen, maar Pieta kan het aardig visualiseren. "We staan niet maar zitten gewoon lekker met zijn allen aan tafel met het liedjesboek. Voor de pauze sta ik voor de tafel en na de pauze zit ik op tafel." Op tafel, is mijn verbaasde reactie? "Ik heb last van mijn knieën, vandaar."

En daar klinkt haar hartelijke lach weer door de telefoon. Een vrolijk nootje is Pieta overduidelijk. Ze maakt van alles een grapje en geniet van het zingen. Toch begon ze zelf pas toen ze begin zestig was. "Ik zong altijd mee met de muziek, maar dat was het. Maar zo'n tien tot twaalf jaar geleden zocht ik iets om te doen en kwam toen bij de Daalse Nootjes terecht. Het zingen beviel me goed, het is gezond, maakt je hoofd leeg en

je kan je emoties kwijt. En bij de Daalse Nootjes hoef je niet mooi te zingen, dat maakt niet uit. Je gaat vanzelf met de buurvrouw mee, die het wel beter kan. Het is vooral gezellig bij ons, maar ook serieus. Als de leden niet willen luisteren, tik ik met mijn stokkie op een rek en roep ik ze tot de orde." Dat klinkt best streng voor de goed gemutste Pieta. "Nee hoor, het blijft ge-

moedelijk, maar ik ga toch ook niet naar een gymzaal om aan de kant te staan?"

Ook de Daalse Nootjes mogen even niet bij elkaar komen. De repetities voor juni staan gepland op maandag 15 en 29 van 19.30 tot 22.00 uur in de Daalse Hof. Voor meer informatie bel Marinus: 06 1074 8973.



Foto:
Marc van Kempen

Bezorg je ook de Wijkkrant in je eigen buurt?

De Wijkkrant wordt nu bezorgd in brievenbussen zonder sticker, samen met reclame. We willen graag dat de krant ook weer in brievenbussen met een Nee/Ja-sticker terechtkomt. Zodat deze mensen ook op de hoogte zijn van alles dat er in hun buurt gebeurt. Hiervoor hebben we jouw hulp nodig. Al meer dan 50 mensen meldden zich aan, maar we hebben er nog veel meer nodig! Bezorg je ook mee? Je gaat samen met een klein team de wijk in.

Mensen bezorgen graag de krant in hun eigen buurt

Na onderzoek blijkt dat veel mensen het leuk vinden om de Wijkkrant in hun eigen buurt te bezorgen. Dit gebeurt bijvoorbeeld al in de Ooijse Schependom. Goed voor je conditie en contacten in de straat!

Wat gaan we doen?

In elke straat in de wijk zijn er twee mensen (dan is er altijd een reserve) die de krant elke maand daar bezorgen. Je be-

zorgt alleen in brievenbussen met een Nee/Ja-sticker. Je haalt je stapeltje kranten op bij een centraal distributiepunt en gaat dan je buurt in. Je bent zo'n 1 à 2 uur bezig elke maand. Iemand van de Wijkkrant zorgt voor de coördinatie.

Organisatie

Hoe gaan we dat organiseren met zoveel kranten en bezorgers?

Op nijmegen-oost.nl/kaarten/bezorging zie je alle buurtjes waar we de krant bezor-

gen. De groen gekleurde buurtjes hebben voldoende bezorgers. In de wit gekleurde buurtjes zoeken we nog bezorgers.

Vind je het ook leuk om mensen blij te maken met de Wijkkrant en heb je elke maand een uurtje over? Meld je dan aan op nijmegen-oost.nl/bezorging en help ons mee. Zien we jou ook gauw in de buurt met een stapeltje kranten in je hand en een grote glimlach op je gezicht?

Voorzichtige start met eigen bezorgteams

Dit nummer zijn we al voorzichtig begonnen met onze eigen 'bezorgteams'. Zij bezorgen nu voor de eerste keer in hun eigen buurt. Maar we zijn er nog lang niet. Zo zoeken we nog steeds mensen voor alle buurten, in het bijzonder in de omgeving van Van den Havestraat, Twaalfapostelenweg, Sumatrastraat, Witsenburgse laan, Van Spaenstraat, Wim Beermanstraat, Ubbergseveldweg, Wilgstraat, Van Beethovenstraat, Professor van Ginnekenstraat, Thaddeuslaan, Berg en Dal en Heilig Landstichting. Meld je aan op: nijmegen-oost.nl/bezorging

Foto: Bert Hendrix



Wijknieuws

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

Inbraak was bij Anushka



In de Wijkkrant van maart berichtten wij over een inbraak die zou zijn gepleegd in de Coop aan de Van 't Santstraat. Deze was echter in de Anushka Markt, aan de overzijde van de straat. De eigenaresse van de winkel met Armeense en Russische gerechten en levensmiddelen is erg geschrokken. Ook al is er alleen inbraakschade, de impact op haar persoonlijke leven is groot. Ondanks alles blijft de winkel ook nu gewoon open. Foto: Hanneke Roelofsen.

Terug uit lockdown Afrika

Onze avontuurlijke wijkgenoot Henk Horstink is 31 maart is onder druk van coronarisico en maatregelen vervroegd teruggevlogen naar Nederland. Hij vertelt op nijmegen-oost.nl waarom en hoe hij zo snel thuis is gekomen. Zijn clon-

clusie: "Ik heb duidelijk gekozen voor terugkeer, maar heb ook al heimwee en een beetje spijt dat ik geen geduld had om te blijven en mezelf ergens aan het strand of op een camping in een park te vermaken. Ik heb genoten van bijzondere uitzichten,



bloemen en dieren, maar vooral heel veel gewone, bijzondere mensen en hun verhalen!" Lees verder op nijmegen-oost.nl. Henk houdt op 24 april een interactieve video-presentatie van zijn fietsreis naar Zuidelijk Afrika. Mail henk.horstink@gmail.com als je daar bij wil zijn of een link wil krijgen naar zijn Afrika-avonturen (via polarsteps).

Bloemen en planten bloeien en groeien in Vlindertuin

U vermoedde het waarschijnlijk al, maar bloemen, bomen en andere planten trekken zich niets aan van de coronamaatregelen. Bollen bloeien, knoppen gaan gewoon open en zaadjes ontkiemen. Wil je komen kijken

in de vlindertuin? Dat kan bij daglicht altijd: de ingang is bij Hengstdalseweg 18. Wil je een keer meewerken? Graag! Elke eerste en derde zaterdag van de maand werken er van 10 tot 12.30 een paar enthousiaste wijkgenoten en er is 50 bij 20 meter, dus voldoende ruimte om 1,5 meter afstand te houden. In verband met de coronamaatregelen beperken we het in april en mei tot telkens twee mensen die elkaar na een uur aflossen. We stoken in principe wel bij elke werksessie onze steenoven op en bakken er een appeltaart in voor bij de koffie om 11.00 uur. Voor elke bezoeker hebben we een plantje als welkomstgeschenk!

Expo bij heropening Stip Oost



De Stip is in elk geval t/m do 28 april gesloten. Daarom is de kleurrijke expositie van de RIBW-cliënten Art-tics verlengd tot 31 mei. De voor april geplande duo expositie van Aagje Reijnders en Jeanne Kanters gaan we nu openen op zondag 1 november. Ook een keer gratis exposeren in Stip Oost? Dat kan! Mail oost@stipnijmegen.nl of 06-33310574.



Simone Kiekebosch

“Neem die maar weer mee.” Dat is de meest afgezaagde opmerking die Johan Huybregst (65) over de belastingenveloppen krijgt. Hij is sinds vier jaar full time postbode bij PostNL. Hij bezorgt onder andere de post in Nijmegen-Oost.

Ik loop een paar straten rondom de Franse straat met hem mee en het valt me op dat hij er een behoorlijk tempo in heeft en al lopend de adressen leest.

“Ja, dat leer je door ervaring en het is ook wel aanpoten”, zegt hij later in het interview dat we bij hem thuis hebben.”

Johan: “Ik heb in een ver verleden Culturen Godsdienstpsychologie gestudeerd. Daarna heb ik vele jaren bij Stichting Overal gewerkt. Het leek me wel leuk om bij de post te werken aan het einde van mijn arbeidsleven. En toevallig had ik als kind ook al een vakantiebaantje bij de PTT.”

Hoe ziet je dag eruit?

“Ik vertrek ’s morgens om kwart voor zeven

van huis en fiets dan naar het depot aan de Van Rosenburgweg. Daar ligt de post al klaar die ik met een elektrische bakfiets rondbreng naar een aantal vaste klanten (zoals een bedrijf, kantoor of medische instelling). Ik rij daarbij steeds dezelfde route en breng bij elke klant de post binnen een vastgesteld tijdvak. Dit doe ik elke ochtend, waarna ik rond elf uur weer thuis ben voor een korte pauze. Zo rond half twaalf fiets ik naar een ander depot in Nijmegen, vaak het depot Postweg, om daar op een gewone fiets met mijn andere bezorgwerk te beginnen. Ik moet mijn fietstassen goed beladen, want het zijn zo’n twee tot zeven zakken per wijk. En de brieven maken steeds meer plaats voor pakjes. Doorgaans heb ik twee tot vier wijken per dag en ben ik rond half zes weer thuis.

Omdat ik één van de flexibele werknemers ben, veel postbezorgers hebben een vaste wijk, krijg ik heel veel verschillende wijken. Zo ontdek ik steeds meer van de stad. Nijmegen-Oost vind ik één van de mooiste wijken met veel prachtige monumentale huizen. Het nadeel is wel, dat het vaak oude huizen zijn met veel te kleine brievenbussen.”

Hoe is het om post rond te brengen?

“Ik vind het leuk om te doen. De sfeer onder de collega’s is prettig en niet teveel gedoe. We werken met mannen en vrouwen vanuit allerlei hoeken. Er werken ook meer academici.

Het is een dankbaar beroep. Ik word bij-

voorbeeld altijd blij van het rondbrengen van verjaardagspost en geboortekaartjes. Soms staat er al een meisje in de deuropening te wachten op haar kaartjes. Mensen bieden me ook geregeld wat aan. Koffie of iets anders warm bij koud en nat weer. Of ijsjes in de zomer. Ik heb heel veel kleine gesprekjes met mensen. Van kinderen die een stukje meesteppen met mijn route tot een meelevend gesprek met iemand die even iets kwijt moet. Ik voel veel waardering van de mensen waar ik bezorg.

Je hebt wel sociale vaardigheden nodig. Laatst had ik bijvoorbeeld een mevrouw die een overlijdensbericht niet op tijd had gekregen. Ik had die wijk zelf niet gehad, maar heb wel de tijd genomen om haar verhaal aan te horen. Zoiets is natuurlijk erg vervelend en dan ben je ook echt het gezicht van PostNL. Overigens moet je ook een VOG, een Verklaring Omtrent het Gedrag, hebben, want je dient discreet omgaan met privégegevens.

Het werk heeft voor mij een goede balans. Je bent lekker buiten en werkt zelfstandig, maar bent niet eenzaam. Je komt veel mensen tegen. Eigenlijk heb je een soort openbare functie. Door de bedrijfskleding straal je als het ware hulp uit. Ik krijg veel vragen van mensen op straat. Mensen vragen naar de weg of bijvoorbeeld aanbevelingen voor een goed restaurant.”

Grappig, ik vraag geregeld de weg aan mensen en nu pas besef ik hoe ik inschat wie de weg zal kennen. Ik kies vaak mensen die net hun huis uitkomen, of mensen die hun hondje uitlaten. Eigenlijk vraag ik nooit de postbode of politieagent omdat ik door hun bedrijfskleding denk dat ze druk aan het werk zijn. Maar het kan zijn dat Johans open uitstraling hierbij helpt.

Wat is het meest opvallende wat je hebt meegemaakt?

“Dat was onlangs. Ik had een pakje voor iemand en belde aan. Het was zo’n huis met een trap, waarbij de bewoner van boven de deur open kan maken. Van bovenaan de trap zei ze: leg het pakje maar op de onderste tree, ik heb het coronavirus.

En we hebben natuurlijk ook richtlijnen voor bombrieven. Die heb ik gelukkig nog niet meegemaakt.

Wel heb ik af en toe een kaart met geluid, dan begint er opeens zo’n liedje te spelen.”

Ik hoop dat Johan in de huidige coronatijd veel mooie ansichtkaarten in talloze brievenbussen mag doen! Met bloemen aan de voorkant en lieve, opbeurende woorden aan de achterkant.

En wat mij betreft mag hij ze allemaal lezen!

“Veel kleine gesprekjes”



Foto: Mohanad Ataya

BOVEN

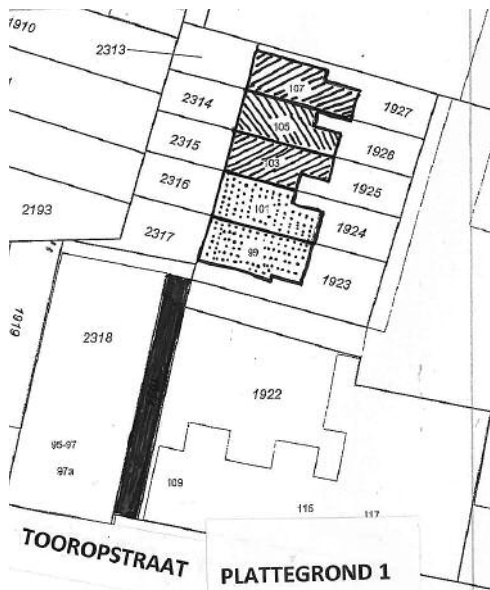
DE ONDERSTE



Een rubriek van Anton de Wildt. Aflevering 4: Gemeente Hatert?

Anton de Wildt, wijkbewoner, liefhebber van historie en veelvuldig bezoeker van het Regionaal Archief Nijmegen, spit in deze serie diep in de geschiedenis van Oost, in dit geval 't Hugje aan de Tooropstraat.

Op 't Hugje in de Tooropstraat staan vijf huizen. Te bereiken via een smal straatje, op PLATTEGROND 1 zwart ingekleurd. De huisnummers 103 t/m 107 zijn in het jaar 1900 gebouwd. Op verzoek van Antoon Peperkamp. Op deze plattegrond gestreept.

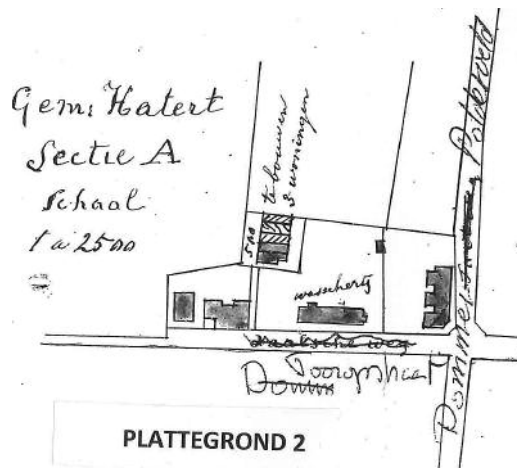


Toen heette die straat nog geen Tooropstraat. Wanneer zijn die andere twee huizen op 't Hugje gebouwd? Dus de nummers 99 en 101, op deze plattegrond gestippeld. Dat antwoord is niet te vinden in het digitale bouwarchief van de gemeente Nijmegen. En de huidige eigenaren weten het ook niet. Bij het Kadaster informeren? Dat kan, maar dan moet je betalen. Via een omweg komen we hier misschien toch gratis achter. Dat kan om te beginnen op www.nijmegen.nl.

Chaos

Als uitgangspunt nemen we het digitale bouwdoosje van de drie woningen Tooropstraat 103 t/m 107. Als Antoon Peperkamp in 1900 de gemeente toestemming vraagt om drie arbeiderswoningen te mogen bouwen, moet hij laten zien op welke plek hij dat wil. Hij verstrekt daarop PLAT-

TEGROND 2. Het ziet er rommelig uit. Maar we scheppen orde in de chaos. Horizontaal loopt de Tooropstraat; verticaal de Dommer van Poldersveldweg. Vanuit de Tooropstraat loopt een zeer smal straatje naar iets wat huizen lijken te zijn: 'te bouwen 3 woningen' staat daar boven. Dat moeten de nog te bouwen huizen Tooropstraat 103 t/m 107 zijn. Rechtsonder daarvan, op de plek waar nu de nieuwbouw TOOROP verrijst, staat het woord 'wasscherij'. Daar stond in 1900 dus al die wasserij: de vorige keer zagen we een advertentie uit 1924 hierover. Maar nu éérst het bouwjaar van die andere twee huizen! Links van de huizen staat de tekst 'Gem. Hatert Sectie A schaal 1 a 2500.' En bij de huizen het getal '500'.



Hatert

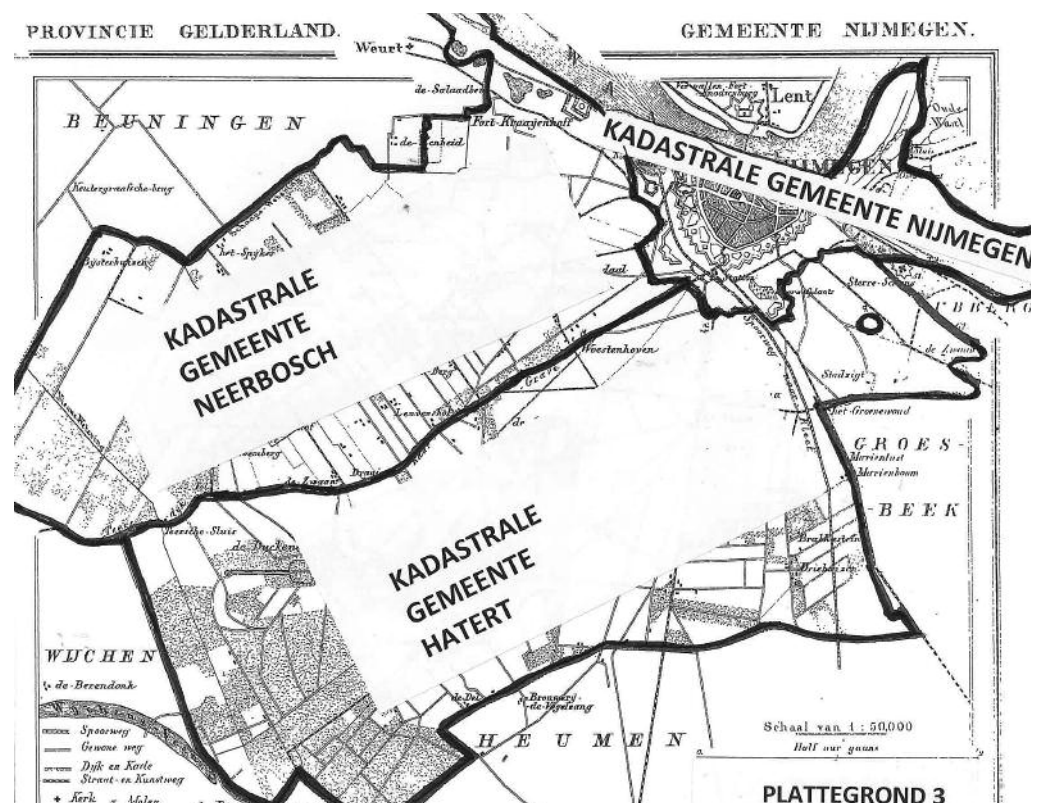
Een ingewijde vermoedt dan dat het perceel, waarop Peperkamp wil bouwen, op het kadastrale perceel gemeente Hatert, sectie A, nummer 500 ligt. Een hele mond vol. Verderop leggen we dit uit. Maar als dát vermoeden juist is, is dat een erg belangrijke vondst. Menigeen zal verbaasd roepen: 'Gemeente Hatert? Hatert ligt toch ergens an-

ders. In de buurt van het Maaswaalkanaal. En niet in Nijmegen-Oost! Juist zij moeten het volgende stukje voor eens en altijd goed in de oren knopen.

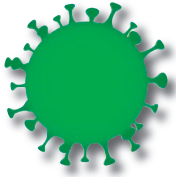
Betalen

In het begin van de 19e eeuw deelt het landsbestuur heel Nederland onder in zogenaamde kadastrale percelen. Waarom? Men wil weten wie eigenaar is van elk stukje land en van elk gebouw. En de eigenaar moet dan hiervoor belasting betalen. Iets wat nu trouwens nog steeds het geval is. Het zijn ambtenaren van het Kadaster die alles in kaart brengen. Letterlijk met passen en meten. Ook Nijmegen ontkomt hier niet aan. Er ontstaan in de Waalstad drie kadastrale gemeenten. Dat zijn Nijmegen, Neerbosch en Hatert. Waar die liggen, zie je op PLATTEGROND 3 uit 1866. Nijmegen-Oost ligt in de kadastrale gemeente Hatert. Het cirkeltje laat de plek zien waar nu 't Hugje ligt. Elke kadastrale gemeente, dus ook Hatert, is in secties verdeeld: sectie A, sectie B, C, et cetera. De secties zijn in nummers of kadastrale nummers verdeeld: nummer 1, 2, 3, et cetera. 't Hugje lag in 'sectie A'. En had in het jaar 1900 het kadastrale nummer '500'. Vandaar dus gemeente Hatert, sectie A, nummer 500. Met dit in ons achterhoofd graven we in de volgende aflevering verder. Net zo lang tot het bouwjaar van die twee andere huizen op 't Hugje in 'Hatert' boven water is.

Reageren: adewildt@hetnet.nl



PLATTEGROND 3



René Pennock



Kroegen na sluitingstijd

Zondag 15 maart om vijf uur werd het bekend gemaakt: alle horeca moest een uur daarna dicht. Restaurants hadden hun salades klaargemaakt en eten voorbereid, de cafés zaten vol. In de Kroon zaten zo'n 40 klanten verslagen bij elkaar. Glas leegmaken en naar huis. Gelukkig hoefde dat niet op stel en sprong, maar om half acht was de kroeg toch wel helemaal leeg en schoon. De prangende vraag was: hoe lang gaat dit duren? We weten het bij het ter perse gaan van dit nummer nog steeds niet.

Restaurants proberen er met 'take away' en 'drive-in'-verkoop nog wat van te maken, maar voor de 'natte horeca', de cafés, hield alles op. Personeel naar huis, de lampen uit en de deur op slot.

Wat te doen als je je zaak voor weken, misschien wel maanden, moet sluiten?

Alle leveranciers zijn afbesteld. Alle live-optredens, zoals Easter Jazz en de bandjes in de Kroon, Club Trianon en 't Haantje, zijn afgelast. Nieuwe data zijn niet vastgelegd, want niemand weet wanneer het weer kan. De grote brouwerijen hebben aangeboden om alle aangeslagen fusten en de drank die over de datum gaat, terug te nemen en te zijner tijd te vervangen door nieuwe. Een kleine steun voor de gedupeerde ondernemers. "Toch moet ik met 34 bieren op fust, veelal van kleine en micro-brouwerijen, veel weggooien wat niet vergoed wordt. Een schadepost van zo'n 3500-4000 euro, inkoopprijs!", zegt Malu Evers van Café Jos.

Pieter van Soest, eigenaar van Café de Kroon heeft zijn zes medewerkers aangemeld voor de 'Tijdelijke Noodmaatregel Overbrugging voor Behoud van Werkgelegenheid', de NOW, een soort WW zonder ontslag. Ook Malu maakt gebruik van deze uitkering voor haar tien medewerkers. Ondernemers zelf kunnen er ook aankloppen voor compensatie om te voorkomen dat ze het einde van de sluitingsperiode niet halen.

Pieter heeft een steiger tegen zijn zaak aan staan. "De pandeigenaar maakt van de gelegenheid gebruik om de boel eens flink op te schilderen en de dakgoten te vernieuwen. Ik heb de bar en de vloer helemaal geschuurd, gebeitst en afgelakt. Verder ben ik alle tafels

en stoelen binnen en buiten aan het schuren en lakken en veel kleine reparaties en ander onderhoud aan het doen. En natuurlijk veel, heel veel poetsen."

Bij Café Jos (foto) staat ook al een steiger op het terras. "Stomtoevallig hadden we met een aannemer en schilders voor deze weken afgesproken om alle kozijnen van het bovenhuis te vervangen, nieuwe ramen met dubbel glas in te hangen en alles opnieuw te schilderen. Nu hoeft de steiger bij mooi weer niet elke middag te worden afgebroken om het terras te kunnen openen", zegt Malu. "Binnen zijn we ook volop bezig", vervolgt ze, "we leggen nieuwe rioleringspijpen, vervangen leidingen in de kelder en alles wordt goed gepoetst. Vooralsnog redden we het wel. Het personeel lijkt goed voorzien en dat is nu het allerbelangrijkste. Dit moeten we samen doen."

Bij Café 't Haantje vertelt Piet Puijn: "We doen groot onderhoud en ruimen alles eens goed op. De kelders, de zolder, de koelin-

gen, alles krijgt een beurt. We krijgen gelukkig veel leuke reacties van onze klanten. Dat is een grote steun, want het is niet fijn om dicht te zijn." André Overbeek van Café Trianon meldt hetzelfde: "Opruimen, poetsen, onderhoud plegen en afwachten."

De stamgasten en het personeel van Café de Kroon, tijdelijk Café la Corona, houden contact via een App. Veel flauwekul en humor om het harde gelag van de sluiting te verzachten, maar ook quizen en foto-challenges om de verveling te verdrijven. Ook bij Café Trianon en Café Jos houdt het vaste publiek contact via de sociale media. Bij 't Haantje strijken de klanten af en toe nog even neer op de terrasstoelen en kletsen wat bij. Op anderhalve meter afstand van elkaar en zonder drankje, terwijl binnen de fusten staan te verzuren. "De lol is er wel goed vanaf", verzucht een stamgast, "vroeger mocht je in de kroeg nog roken, tegenwoordig niet eens meer drinken."



Foto:
Marc van
Kempem 11

KEUZEMOMENT

Voor studiekeuze-advies,
loopbaanbegeleiding en coaching

- Gespecialiseerd in studie- en beroepskeuze voor het HBO en WO
- 10 jaar expertise
- Eigen beproefde methode

Heeft uw kind nog geen keuze kunnen maken?
Ontvang gratis mijn vijf gouden tips!

Annelies van Rijckevorsel, 06 33046583,
keuzemoment@gmail.com,
www.keuzemoment.nl



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

Herken jij deze "problemen"?

- Pluis, onhandelbaar, geen model, moeilijk doorkambaar?
- "Drogen duurt een eeuwigheid".
- "Mijn haar wordt altijd te kort geknipt"

**Haarbalans biedt speciale
krul kniptechnieken!**



DÉ KRULLENSPECIALIST



Kapsalon Haarbalans

Kweldam 17
6678 DK Oosterhout (gld)

06 - 81034746
www.haarbalans.nl



Dè fysiotherapiespecialist in Nijmegen Oost. Ruim behandel aanbod & specialisaties, kwalitatief hoogstaand, persoonlijk, snelle diagnose en behandeling, geen wachtlijst, contracten met alle zorgverzekeraars. Prachtig gevestigd in historisch pand 'Villa Westhof'.



U bent van harte welkom!

Check onze site
fysiovillawesthof.nl
voor informatie of
maak direct
een afspraak.

Fysio Villa Westhof

Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen



024 - 679 16 45



info@fysiovillawesthof.nl



www.fysiovillawesthof.nl

Wij zijn er voor u. Ook nu.



Harry van Leen



Elles Verheul



Leonie Rutgers



Sinya van Duin



Cindy Jansen



Sjoerd Heusinkveld

**Ons team zit klaar
voor al uw vragen!**



Strijbosch Thunnissen
Makelaars

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

'Huseigenaar, begin met isoleren!'



Tekst & foto
Alex
Holderbusch

Aannemer Jan van de Veerdonk uit Bottendaal is niet een geheel onbekende. Hij laat nogal eens van zich horen en organiseert informatiebijeenkomsten voor particulieren die hun woonhuis willen verduurzamen. Ik spreek hem - op gepaste afstand - in zijn Thiemeloods, die door coronamaatregelen qua culturele en horeca-activiteiten nu "helaas op zijn gat ligt", aldus Van de Veerdonk.

Aannemerij Van de Veerdonk verbouwt al zo'n 38 jaar huizen in en rond Nijmegen. Jan heeft zich gespecialiseerd in verbouw van particuliere woningen. Twee jaar geleden kreeg hij steeds meer vragen over het verduurzamen van huizen. Zo ontstond het idee om grotere groepen in één keer te bereiken. Als ik Jan vraag waarom hij dit gratis doet, is het antwoord eerst wat zakelijk. Hij heeft nu eenmaal de kennis, hoewel hij een jaar lang beurzen en evenementen heeft afgelopen om zich goed te informeren. En er ligt een vrijwel onmogelijke opgave voor ons, rekent hij me snel voor. 5,5 miljoen panden van het gas af binnen 30 jaar? Dat zijn er dan ongeveer negenhonderd stuks per werkdag. Dat moeten we samen doen, bedoelt hij maar. En de huseigenaar, die veelal ook gebruiker is, kan dus maar beter zelf alvast beginnen. Na wat doorvragen, vindt hij het ook gewoon heel leuk om groepen te voorzien van allerlei praktische tips: "Er is namelijk veel laaghangend fruit. De meeste mensen gaan na afloop blij naar huis."

'Begin met isoleren' is de boodschap waarmee Jan het thema terugbrengt tot de essentie. De keuze voor het soort verwarming of installatiewerk of energiedrager hoeft de burger voorlopig nog niet te maken wat hem betreft: "Geef de installatiebranche de tijd om te innoveren. Er is geld, budget en er zijn klanten. Als nu bijvoorbeeld je cv-ketel aan vervanging toe is, zou je deze gewoon nog kunnen vervangen. Warmtepompen maken bijvoorbeeld geluid en zijn nog best duur." Jan is ervan overtuigd dat voor beide nog oplossingen komen. Een collectieve 'zoem in de wijk' als iedereen aan de warmtepomp zou gaan, moeten we misschien niet willen. Kortom, kies niet nu al voor een methode van verwarmen of voor een specifieke energiedrager.

Hoe zit het met vochtproblemen als de hut helemaal dicht geïsoleerd is, wil ik weten. "Naast isoleren moet je ook altijd denken aan ventileren en verwarmen. Dat is een drie-eenheid", doceert Jan. "Goed isoleren

hangt af van het juiste materiaalgebruik. Bij gebruik van verkeerde materialen kunnen er bouwfouten ontstaan met rot, vocht of koudebruggen als gevolg. De essentie is: tocht dicht en damp-open bouwen. Damp-open betekent dat vocht van binnen naar buiten moet kunnen." Een belangrijke vraag die huseigenaren zichzelf ook kunnen stellen, is: waar wil je het warm hebben? Dat noemt Jan van de Veerdonk 'compartimenten': "gebruik je je zolder voor de opslag van je campingspulletjes? Dan hoeft je niet per se te isoleren. Maar wel als je het als verwarmde werkkamer wilt gebruiken."

In deze bange dagen verwacht Jan wel dat de energietransitie vertraging zal oplopen. "De maakbare wereld die we voor ogen hebben, is niet zo maakbaar. We hebben het over drie transities waar we voor staan: de afval-, grondstoffen- en energietransitie. Daarom wil ik ook zo min mogelijk milieubelastende materialen gebruiken. We hebben dit allemaal aan zien komen, kijk wat de Club van Rome in de jaren zeventig ons heeft voorgelaten. Dat is nog steeds actueel. Fossiele brandstoffen zijn een eindig verhaal."

In opdracht van Duurzaam Hengstdal is Jan nu bezig een film te maken waarin alle aspecten aan de orde komen. En hoe moet het nu verder met het voortbestaan van de Thiemeloods? "We zijn een donatie-actie be-

gonnen via de website van de Thiemeloods om de vaste lasten te kunnen blijven dragen. Voor iedereen die de Thiemeloods een warm hart toedraagt."

De zes tips van Jan

1. Meten is weten. Waar verliest het huis warmte? Een warmtebeeldcamera en 'blower-door-metingen' bieden hulp.
2. Bestrijd tocht en een koude begane vloer. Isoleer de vloer en leg bij voorkeur vloerverwarming aan.
3. 'Compartimenteer en isoleer'. Kortom, maak keuzes wat betreft te verwarmen en te isoleren woon- en werkruimtes.
4. Optimaliseer je cv-installatie door waterzijdig inregelen. Zijn er genoeg radiatoren op de juiste plaats? Plaats boosters onder je radiatoren en verwijder ombouwen en te diepe vensterbanken.
5. 'Lage-temperatuur-check'. Raadpleeg je cv-handleiding en reduceer in de winter de aanvoertemperatuur naar 50 graden. Blijft het dan behaaglijk?
6. Laat je niet gek maken. Bepaal je eigen tempo.

Volgende informatieavond: 16 juni 2020.
Graag aanmelden via www.veerdonkbouw.nl



OBG STAAT EVEN STIL...

Normaal gesproken zou je nu een pagina zien boordevol leuke, gezellige en smakelijke activiteiten. Door de huidige coronacrisis staat het dagelijks leven zo goed als stil en dus ook de vele activiteiten van en bij OBG. Daarom moet ook OBG even op de rem trappen. En dat vinden we erg jammer voor onze klanten (bewoners van de woongebouwen Weijer, Provenier Winseling, Alpha en Omega) en andere bezoekers uit de wijk.

Vanuit de wijk ervaren we heel veel steun voor ons personeel. En dat is geweldig om mee te mogen maken. Zo hebben we kaarten mogen ontvangen van een kinderdagverblijf, kregen we gebakjes van kinderen uit de buurt, plantjes voor de klanten/bewoners, gratis wenskaarten van een kaartenbedrijf en flessen desinfecterende alcohol van een verhuysbedrijf. En heel veel kaarten om onze medewerkers te bedanken en



hen een hart onder de riem te steken. Ze hangen allemaal op de 'Wall of Fame' in het gebouw. Daarnaast hebben mensen zich spontaan bij ons aangemeld om boodschappen te doen voor onze klanten. Heel bijzonder was het mobiele optreden in de stralende zon van het gelegenheidsduo "Sjon en Sjak" (zie foto). Zij traden op vijf 'podia' op voor de woongebouwen. Ook passanten deden en genoten mee.

Al deze initiatieven en reacties betekenen heel veel voor zowel onze klanten als ons personeel. Het is bijzonder om te zien dat in deze moeilijke tijd juist hele mooie dingen ontstaan.

"Wanneer gaat het dienstencentrum weer open?", horen we geregeld. Zodra we dat weten, zetten we dat op onze website en op onze social media (Insta en Facebook: @obgnijmegen). Tot die tijd wat tips om de tijd thuis door te komen.

Tot snel!

Lezen, lezen, luisteren...

De Online Bibliotheek heeft een geweldige actie bedacht nu hun filialen gedwongen gesloten zijn. Zij hebben een groot aantal audioboeken geselecteerd die gratis te beluisteren zijn via de app. Download de Luisterbieb-app (ook gratis) en kies de titels uit die je interessant vindt. Goed om te weten is dat de Luisterbieb-app er voor iedereen is, ook als je geen lid van de bibliotheek bent. Echter, als je wél lid bent, heb je een nog ruimere keuze.



Toch een beetje samen...

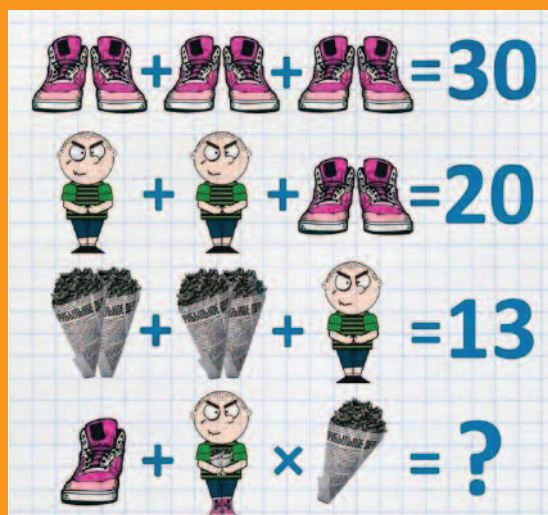


Nu we elkaar wat minder of niet kunnen zien, zijn er allerlei apps om toch met elkaar in contact te blijven. Een app die nu erg populair is, is Houseparty. Hiermee kun je met maximaal 8 personen videochatten. En heb je zin om niet

alleen te kletsen, dan kun je ook samen verschillende spelletjes spelen zoals een quizgame.

Puzzelen!

Rechts staat een rekenraadsel om de hersenen eens flink aan het werk te zetten. De oplossing en uitleg kun je vinden op onze website **www.obg.nu**.



Beweegserenade

Die vond plaats onder deskundige begeleiding van FysioProf en sportdocenten plus van de gemeente Nijmegen. Zij maakten een ronde langs de woongebouwen om per woongebouw samen met geïnteresseerde bewoners 20 minuten balkongym te doen. Dit deden ze aan de hand van de Beweegkaart, die we een dag eerder bij alle bewoners in de brievenbus hadden gedaan.



Prof. Cornelissenstr. 2 • Nijmegen
024 327 92 79
info@obg.nu • **www.obg.nu**

Stip Oost



We weten het, we voelen het. We zijn kwetsbaar als mens. Nu zeker met het corona-virus om ons heen. Maar we zijn gelukkig ook sterk. En zelfs heel sterk als we samen onze krachten bundelen. Dat voelen we, dat weten we.

De Stips zijn medio maart dicht gegaan, zoals heel Nederland en zelfs de wereld 'op slot' zit. Maar we zijn en blijven er wel voor u. De Stip-lijn 024-3502000 staat open voor alle hulpvragen of gewoon een praatje in deze moeilijke tijd.

Goed om te zien dat veel bewoners uit Nijmegen-Oost hulp aanbieden. Ik vertrouw er op dat we extra 'oog voor elkaar' hebben in deze moeilijke tijd. Zeker voor kwetsbare groepen: uiteraard onze ouderen, mensen met een beperking of zij die psychisch of chronisch ziek zijn. En gelukkig gebeurt dat ook. Blijf alert en geef het door. En denk ook aan de mantelzorgers die in deze tijd nog meer belast worden.



Nu ik dit schrijf, begin april, zie ik veel creativiteit om elkaar te steunen. Van het burenbelletje, een bloemetje, een kaartje tot heel praktisch boodschappen voor elkaar doen. Dat geeft moed en vertrouwen. "Komt ammel goed" schrijft een klein kind met krijt op de stoep. Mooi die verwachting. We zijn sterk, we zijn samen. *Blijf gezond,*

Rob Hermens, coördinator

**Deze maand geopend dinsdag t/m zaterdag 13:00-17:00 uur
of in de ochtend op afspraak**



 **'t Ploegkeldertje**
de mooiste raambekleding op maat

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

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

Informatie & Advies

Voorlopig zijn we niet geopend.
Bellen kan wel op werkdagen:
024-3502000.



Heb je een vraag of wil je praten?

Bel dan de Stip-lijn op telefoonnummer 024-3502000. De lijn is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 17.00 uur. Medewerkers van de Stip (onderdeel van Bindkracht10) staan voor je klaar. Ze bieden hulp, luisteren en geven advies.

Hulp aanbieden

Wil je zelf contact zoeken of iemand helpen? Er zijn veel mogelijkheden, zoals de app Nextdoor. Of kijk op www.wehelpen.nl, de Whapp.nl-app of op de facebookgroep coronahulpnijmegen voor vraag en aanbod. Ook verschillende buurtwebsites bieden hulp. Je kunt je in Oost ook aanmelden via de Stip-lijn.

Heb je geldvragen?

Als je vragen over geld hebt, kun je altijd bellen met de Stip-lijn. Heb je specifieke geldzorgen, bel dan met de financieel experts op 024-3298001.

Algemene corona-informatie

Vragen over corona? Speciaal nummer GGD: 088- 1447272
Betrouwbare informatie corona? rivm.nl/coronavirus/covid-19/
Informatie in meerdere talen? www.pharos.nl/coronavirus/
Praten met iemand in een andere taal? Bel 024-3502000

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuijpers**

Lid van:



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

BLIXEM

eetcafé | catering | cadeaus



Groesbeekseweg 75 Nijmegen | 024 - 388 86 78

www.blixemnijmegen.nl

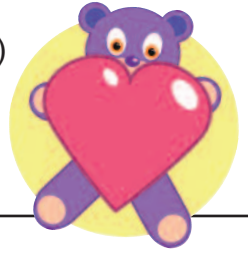




Coronaprijsvraag: win een knuffelbeer!

(kun je meteen voor je raam plaatsen om de bekende 'Berenjacht' te steunen.)

Hoe vaak komt in deze Wijkkrant het woord 'corona' voor? Tel ze allemaal en mail je antwoord door naar redactie@nijmegen-oost.nl. De winnaar krijgt van ons een knuffelbeer!



Hartverwarmende coronaberichtjes op nijmegen-oost.nl

Onze wijkwebsite ontvangt in vele hartverwarmende coronaberichtjes. Zoals deze: Christiane Puylaert: "Ik was jarig deze week en van onze buurtjes kreeg ik mijn kadootjes en felicitatie-serenade over de tuinmuur aangereikt omdat er wellicht een coronabesmetting was."



Paulien Hagers: "Het zijn maar kleine dingen, maar die maken dit coronaleven net iets leefbaarder. Ik dronk op een bankje op de stuwwal een glaasje wijn met een vriendin. Ieder aan het uiteinde van de bank, twee armlengtes ertussen. Regelmatig een praatje aan het tuinhok met alleenstaanden in hun voordeur. En met een buurtgenoot een wandeling. Met anderhalve meter tussen ons, praat het toch nog prima."

Thea van Loosbroek: "Mijn leuke, fijne mooie momenten deze week waren de facetime-telefontjes zodat ik mijn dochter, schoonzoon maar vooral mijn schatjes Niek van 7 en Saar van 4 kon zien en spreken... Ze wonen in Huissen, best dichtbij, maar nu zo ver weg... :)"

En redacteur Eric Hendriks: "Zo ben ik toch even dichtbij mijn ouders (81 en 85), ook al zit er dubbelglas tussen!"



Kinderen maken Wijkkrant

Niels plaatste op nijmegen-oost.nl: "Mijn kinderen zitten veel binnen, maar ik heb ze nog niet vaak horen zeggen: 'ik verveel me'.

Bijzonder in deze tijd! Mijn oudste (Arwen, 9 jaar) bemoeit zich graag

met wat ik allemaal doe. Ze weet dat ik me met de bezorging van de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost bezighoud en kwam zelf spontaan op het idee om een 'Coroneditie' van de krant te maken. De foto spreekt voor zich!



Wat geeft jou in deze tijd de meeste voldoening?

Wat of welke activiteit geeft jou in deze tijd de meeste voldoening? En hoe werkt dat dan precies voor jou? Vertel op nijmegen-oost.nl over hoe jij het volhoudt. Veel mensen raken hierdoor geïnspireerd, dus we zijn benieuwd! We zien steeds meer mensen die in deze tijd open vertellen.

Op afstand toegezongen



Simone plaatste op onze website: "Bert werd vandaag 60 jaar! De Vermeerstraat kwam met Coronadrop en zong voluit een repertoire van wel vijf liedjes met een afstand van 1,5 meter. Zoals Bert het zelf verwoordt: ONVERGETELIJK."

Steun de lokale ondernemer!

De adverterende ondernemers uit de buurt maken het mogelijk dat wij een Wijkkrant voor Nijmegen-Oost kunnen maken en onze wijkwebsite in de lucht houden. Als we dit zo willen houden, zullen we de ondernemers in de wijk moeten blijven steunen! Bestel dus af en toe een maaltijd en geniet er thuis van, met een kaarsje en wijntje (en deel het op nijmegen-oost.nl!). Koop een bloemetje en een boek voor jezelf en bestel niet online wat je in de buurt kunt halen. Laten we er samen voor zorgen dat we de gezelligheid en activiteit in de wijk behouden!

Meer (corona)nieuws? Bezoek nijmegen-oost.nl

Ondernemer vol goede moed

Redacteur Alex interviewde Marco, de DA-drogist aan de Molukkenstraat. "Ik val eigenlijk met de deur in huis. Vraagt wel eens iemand hoe het met jou is? Marco praat makkelijk en is nuchter maar houdt zich



ook wat op de vlakte. Daar is een reden voor. 'Iedereen heeft nu een mening. We zien dagelijks 200 tot 250 klanten en elke klant lijkt wel een andere mening te hebben.' Er zijn klanten die rondt laconiek zijn over het virusgevaar, of het andere uiterste: overbezorgd. Velen zitten er ergens tussenin. Daarom neemt Marco liever geen positie in over de coronacrisis. Wij ondernemers moeten door, de winkel loopt nu nog best goed. Over zijn eigen leven is een bepaalde rust neergedaald. "Ik was nogal onrustig en ging er het liefst zo vaak mogelijk op uit. Dat gaat nu niet meer en dat bevalt me wel."

Mevrouw Simone, het komt goed

"Ik ken hem nu al vijf jaar. In het begin van het azc in Velp. Een jochie nog, zonder familie, maar vol hartelijkheid. Omed is nu 20 jaar en zit nog steeds in een ingewikkelde asielprocedure. Zo'n één keer per jaar spreken we af. Om 'even een bakkie te doen' zoals hij het zelf zegt. Dan kletsen we uren bij, supergezellig. En iedere keer krijg ik weer een brok in mijn keel als ik hem moederziel alleen weg zie lopen met zijn kleine rugzakje. Hij zat ook een beetje moeilijk, want



door zijn procedure was hij bang dat hij niet meer naar school zou mogen. Hij zag de bezorgdheid in mijn ogen en zei: "mevrouw Simone, het komt goed." Vorige week had ik weer

Facebookcontact met hem. Hij vertelde me dat hij nu vijf dagen per week in een verpleegtehuis werkt! Ze boffen daar. Ik: "Wel lief zijn voor de oudjes, he?" Omed: "Ach mevrouw Simone, ik ben altijd lief, altijd en voor iedereen." Door Simone Kiebosch.

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken heel veel ondernemers in onze wijk. Elke maand stellen we aan een daarvan een aantal vragen: deze maand aan Ruud van Lent, eigenaar van Potsierlijk Bloemen in de Gorisstraat, op de hoek met de Coehoornstraat.

Volgend jaar bestaat de zaak dertig jaar. “Voordat ik in de Gorisstraat begon heb ik tien jaar op de Grote Markt gezeten met mijn zaak. De bereikbaarheid werd daar toch wat lastiger en toen dit pand in de Gorisstraat in 2000 vrij kwam, heb ik mijn kans gegrepen. Heel veel mensen uit Nijmegen zullen zich nog wel herinneren dat hier vroeger de sleutelspecialist zat”, steekt Ruud van wal. “Bij ons wordt heel veel online besteld, de helft van de omzet is op rekening. Ik ben een gelegenheidsbloemist, zo lever ik veel aan bedrijven en aan de gemeente (kransen voor dodenherdenking, uitreiking Waalbrugspeld, bloemen voor 100-jarigen e.d.). Ik ben aangesloten bij de bezorgdienst Fleurop en sinds een jaar heb ik het keurmerk voor duurzaam bloemist, een keurmerk voor milieu- en maatschappijvriendelijk ondernemen. Dit houdt onder andere in dat de helft van de bloemen duurzaam gekweekt moet zijn, je in een schone auto rijdt, afval scheidt en goed voor je medewerkers zorgt. Ik bezorg ook veel op de fiets.”

5 vragen aan de kleine ondernemer

Als je opnieuw mag beginnen zou je dit beroep dan ook gekozen hebben? “Ik denk het wel, want ik ben als kind al met bloemen opgegroeid. Ik woonde vroeger tegenover bloemisterij Aalders en als kleine jongen ging ik daar met mijn moeder al vaak bloemen kopen. Toen ik de MBO-opleiding voor bloemist en hovenier ging volgen, heb ik nog in eerste instantie gedacht om hovenier te worden maar dat idee liet ik snel varen. De bloemen trokken me toch meer. Ook het zelfstandig ondernemen trok me heel erg aan, dus toen was het snel bekeken: een eigen bloemenzaak.”

Van welke werkgerelateerde ervaring heb je het meeste geleerd? “Je neemt van alles steeds weer wat mee, maar ik heb veel geleerd bij bloemisterij Aalders; daar heb ik stage gelopen en mijn eerste baantje gehad. Ik heb ook nog een paar jaar als bedrijfsleider gewerkt bij een bloemist in Velp en daar heb ik het ondernemerschap onder de knie gekregen.”

Welke karaktertrek komt goed van pas bij je werk? “Je moet klantvriendelijkheid uitstralen en ook goed met mensen om kunnen gaan, persoonlijk advies kunnen geven. Je moet aandachtig kunnen luisteren naar de wensen om er samen wat moois van te maken. Als er klanten in de winkel komen, zie je vaak al aan de manier van binnenkomen waar ze voor komen. Mensen die bijvoorbeeld voor een rouwstuk komen zijn vaak met zijn tweeën en komen vaak wat aarzelend binnen. Mensen die een bruidsboeket of een boeket voor een verjaardag willen bestellen zijn vaak al wat doelgerichter en jovialer. En natuurlijk moet je ook verstand van ondernemen hebben, want er moet natuurlijk wel brood op de plank komen.”

Waaruit put je motivatie als het tegenzit? “Als het economisch wat tegenzit is het een uitdaging om creatief om te gaan met acties. Zo kunnen klanten bij ons ook abonnementen afsluiten. Bij de klanten in de directe omgeving bezorg ik zelf en dan is het altijd weer heel fijn om te zien dat mensen blij zijn met een mooi boeket. Want daar doe je het tenslotte voor. Ik werk ook al jarenlang met een heel hecht en enthousiast team. Mooie bloemen en planten geven ons veel voldoening, evenals het creatief denken en omgaan met natuurlijke materialen.”

Heb je nog een droomopdracht? “Ik heb niet echt een droomopdracht meer want ik ben bijna 60 en wil er toch een keer mee stoppen. Ik heb al een opvolger. Ik maak nu vijftig tot zestig uur in de week en op een gegeven moment is het dan wel genoeg. Want achter de schermen gebeurt ook veel. Voordat de winkel open gaat, ben ik al een paar uur in touw geweest, naar de groothandel of de veiling en dat breekt je toch een keer op. Maar voor nu heb ik nog veel plezier in mijn bloemenzaak.”

In deze tijd van coronacrisis is Potsierlijk gewoon geopend. Kijk daarvoor op de website: www.potsierlijkbloemen.nl

Tekst: Marjon Spoorenberg
Foto: Marc van Kempen





Basisschool De Buut!

Deze pagina is gemaakt door leerkrachten en leerlingen van De Buut.



Janneke Colsen, schoolleider van De Buut: "Het onderwijs op De Buut ziet er ineens heel anders uit sinds deze week. Door de maatregelen die genomen zijn vanwege het coronavirus krijgen alle kinderen onderwijs op afstand. De kinderen werken thuis aan digitale weektaken. Dat is best even wennen en je mist elkaar natuurlijk ook. Gelukkig hebben de kinderen en de leerkrachten iedere dag contact met elkaar door middel van mail, een digitaal prikbord en een online Classroom. Daar kan iedereen een filmpje, een foto of een verhaal delen. Ook kun je met elkaar chatten. Iedere dag staat er voor elk leerplein een filmpje met een uitdagende opdracht klaar, gemaakt door de leerkrachten bijvoorbeeld wie bouwt de hoogste toren met dozen en boeken of de langste knikkerbaan. *Wij wensen iedereen in deze tijd alle kracht en gezondheid toe! Zorg goed voor jezelf, voor anderen en hopelijk kunnen we allemaal weer snel naar school.*

Leerplein 1

Wat is het toch een rare tijd! We zijn niet op school en toch gaat het onderwijs door. Kinderen op leerplein 1 hebben op afstand een weektaak gekregen met verschillende activiteiten. Deze sluiten aan bij het thema 'boerderij'. Zo kunnen kinderen een dier vouwen, die-rengeluiden maken en meezingen en dansen met het Boerendoelied! Verder zijn de kinderen op leerplein 1 hard aan het werk met online lessen. Zo wordt er thuis gewoon gerekend, gelezen en gewerkt aan schrijfoopdrachten. Net als op school, alleen met een papa of mama als leerkracht. Hieronder zie je Kees achter de laptop en Sjef heeft een weektaak gemaakt.



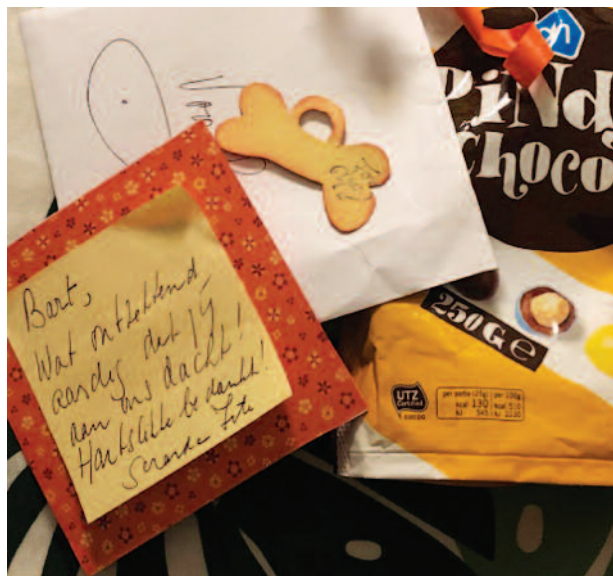
Van leerlingen kregen wij al snel te horen dat er contactbehoefte was onder de leerlingen van de leerpleinen. Vandaar dat wij een digitaal prikbord hebben aangemaakt voor leerplein 1 en 2. Daar kunnen kinderen een foto, verhaal of filmpje delen. Iedere dag wordt er door de leerkrachten en studenten van De Buut een nieuwe 'challenge' geplaatst. Bouw een hoge toren, teken een dier of hoe vaak dobbel jij 6 in een minuut. En de leerlingen laten het resultaat natuurlijk weer zien op onze digitale prikbord. Zo zijn er al vele knutsel- en bouwwerkjes, verhaaltjes en andere bezigheden gedeeld.

Leerplein 2

De kinderen van leerplein 2 hebben afgelopen week voor het eerst de weektaak digitaal gekregen. Daarop staat wat zij kunnen doen: elke dag 20 minuten oefenen met rekenen, spelling en lezen. Daarnaast kunnen ze ook andere activiteiten doen zoals leuke video's of puzzels, werkbladen, kleurplaten, recepten en verhalen... Ook hebben ze een video- en fotomuur waarop de kinderen kunnen laten zien wat ze zoal doen.

Bart schrijft een brief aan de burens

Bart schreef een brief aan de bejaarde burens om te vragen of hij iets voor ze kon doen. Kijk op de foto wat hij in zijn brievenbus vond...



Eén van onze leerlingen: "Ik was buiten leuk aan het hinkelen, maar het duurde wel lang voordat hij af was..."

En Lola van den Ouweland schreef verhaaltjes, onder andere deze

Poezers

De poezen zijn heel lief. Als moesje op het kleed ligt zie je haar niet! Appelkers is deze dagen zo speels. Dat je hem bijna niet kan optillen. Maar soms spint die als een Wilde! Ze zijn heel schattig en lief! Vind ik dan. Ze mogen al naar buiten. En ze spelen veel samen. Ze krabben wel soms, maar dat is gewoon Spelen! Groetjes, Lola.

Leerplein 3

Wij zijn deze week gestart met het opzetten van een online klaslokaal. De kinderen krijgen van ons opdrachten, zoals rekenen, taal en spelling. Daarnaast worden de kinderen uitgedaagd door middel van vrijere opdrachten en challenges. Hieronder een paar mooie voorbeelden.

Tjebbe: Vandaag ff mijn best gedaan op hoog houden. Aantal dingen gedaan met hooghouden met pingpong batje:

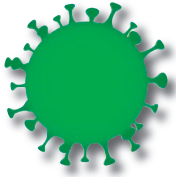
1. 91 keer hooggehouden terwijl ik 3 rondjes om de trampoline liep.
2. 135 keer hooggehouden terwijl ik op een yogabal zat.
3. 400 honderd keer hooggehouden en toen vond ik het saai worden.
4. 73 keer omhoog slaan, batje omdraaien, weer omhoog, batje omdraaien... enz.
5. 95 keer hooggehouden d.m.v. met twee batjes de hele tijd over te passen.

Camiel: Ik heb een mooie (al zeg ik het zelf) plantenhangar met de techniek macramé gemaakt.



Tore: Ik heb er een sleutel-hanger van gemaakt.





Anna
Bakker

"De gewone wereld is voorbij!"

Kort samengevat is dat wat wijkbewoner Fred Wester, socioloog en emeritus hoogleraar Communicatiewetenschap aan de Radboud Universiteit, ziet gebeuren wanneer hij in dit woeelige coronatijdperk om zich heen kijkt. En dat is even wennen voor het gewoontedier, de mens.

"Neem nou die wandeling in het bos of lekker vrij op een van de Waalstrandjes. Momenteel vraagt het van eenieder van ons een extra vaardigheid om te vermijden dat je het virus doorsmeert naar een ander. Dat besef alleen duurt in de regel niet lang. Voor je het weet ben je het virus in gedachten al weer helemaal kwijt en loop je als nooit tevoren door die vertrouwde omgeving."

Zo ook bij een bezoekje aan de buurtsuper. Met je entree daar stapt met jou de gewoonte binnen om dingen te doen zoals je ze gewend bent te doen. En dan kan er van bovenaf wel gezegd zijn dat je die anderhalve meter in acht moet nemen, op het moment dat je prakkiseert over welke rijst nodig is voor dat recept van vanavond, is dat besef naar de achtergrond, grijp je dus toch net - onbewust en automatisch - voor de neus van een ander langs, naar dat ene pak met die mooie lange droge korrel.

"Het gemopper van boven, door de overheid, is nergens anders op gericht dan te zorgen dat met de kracht der herhaling iedereen zich een nieuw gedrag eigen maakt. Het is net opvoeden!"

De materie is ook knap ingewikkeld. Wat kan wel, wat kan niet? De inzichten daarover veranderen bovendien gedurende het proces. Kijkend naar de experts 's avonds in de talkshows ziet Wester de macht der gewoonte en de onwennigheid met de maatregelen zelfs daar nog voorbij komen. Getuige het gefrunk in de gezichten terwijl er naar woorden wordt gezocht, geformuleerd of geluisterd.

Aanpassen en een manier vinden om daarop in te spelen is aan de orde van de dag. Zo stond hij gisteren buiten nog in de rij, bij de Wanco. Kennelijk niet de enige die aan het klussen is geslagen. Op zeker moment vormde die rij zelfs een blokkade voor andere passanten die probeerden elkaar alsnog te ontwijken. Na verloop van tijd ontstond een uitweg.

Naast die aanpassingsproblemen aan de nieuwe alledaagse orde, heeft het virus het vooral voorzien op oude mannen en treffen maatregelen vooral de bedrijven in toerisme en horeca. Het kleinschalige karakter in de wijk biedt die laatste gelukkig mogelijkheden, zij het beperkt, om te bezorgen of te laten afhalen.

Gebrek aan sociaal contact ligt op de loer. Ouderen die niet naar buiten kunnen, lopen het risico sterk vereenzaamd te raken. Maar vergis je niet, zegt Wester, voor kinderen is het nog moeilijker. "Ze mogen bijna niks, zelfs niet naar school! En ze zien hun vriendjes niet. Wat moeten ze dan? Internet biedt weliswaar mogelijkheden maar dat is afstandelijk."

Dat afgezonderd raken geldt overigens even hard voor jongeren. "Zolang er in huis geen besmettingen zijn, is het daarom belangrijk dingen samen te doen. Maar richt je ook buiten het gezin. Zo kun je bijvoorbeeld gezamenlijke belevingen in gang zetten door op afstand samen films te bekijken en met elkaar via mail, skype, whatsapp of anders te bespreken wat er gebeurt, wat je raakt of opvalt en opmerkingen te plaatsen.



Foto: Marc van Kempen

De behoefte aan contact zelf, is voor ieder mens verschillend. Maar de noodzaak daarvan, wil je niet van alles tekort komen, is onbetwist. En de vraag is natuurlijk of en wat je er aan kunt doen om dat te ondervangen. "Mails en brieven schrijven, bellen, gamen, spelletjes doen, zelfs schaken via het internet. Veel is mogelijk wat dat betreft zonder dat je de regels overtreedt. Zo is het niet verboden om met elkaar te gaan wandelen in de wijk of het bos. Ontmoetingen en gezelligheid uit het café, het zal nog wel even duren voordat dat weer kan, ondertussen is er wel van alles te bedenken op dat vlak. Maar", waarschuwt Wester, "je zult het wel zelf moeten ondernemen."

Het is de vraag of de huidige nieuwe gang naar het bos of het park, richting de natuur, een blijvende is voor de toekomst. Waar Wester wel zeker van is, is dat een van de eerste dingen die mensen doen wanneer het sein weer op groen staat, een reisje plannen zal zijn - zoals men ook gewend was 'in de goede oude tijd'. De meeste dingen zullen dus terugkomen; sommige veranderingen zullen beklijven. Al heeft hij nog geen idee welke kant dat op gaat.

Wat betekent het voor de omgang met elkaar? "Je houdt afstand, bent op je hoede. Logisch. Zeker voor oudere mensen geldt dat. Wat ook een effect heeft, is wanneer je weet dat bijvoorbeeld je overbuurman 'het' heeft. Als die na drie weken weer 'schoon' is, blijft dat toch aan die persoon kleven en zal deze met andere ogen worden bekeken en benaderd. Het blijft iemand met een smetje. Ook al weet je dat dat onzin is. De betreffende buur zou ook zelf hier initiatief in moeten nemen", suggereert Wester. "Zo kan hij bijvoorbeeld naar de buurt zijn diensten aanbieden omdat hij toch niet meer besmet kan raken. De wijk zou het zelfs kunnen faciliteren dat deze mensen zonder gevaar kunnen worden ingezet bij ouderen. Zo kan van iets negatiefs iets positiefs gemaakt worden."

In dat kader ziet Wester nog iets anders gebeuren: iedereen groet elkaar nu en hij ziet dat mensen her en der op een afstandje met elkaar een praatje maken op straat. Bij gebrek aan bezoekjes. Ook een positieve verandering dus, in deze tijd van aanpassingen.

Ondertussen kan ik me niet aan de indruk onttrekken dat ik toch wel enige opluchting in Freds stem hoor als hij constateert dat "achter in mijn tuin het gewone leven gelukkig wel verder gaat".

Waarom de wijk uit voor een nieuwe bril?

Kom naar:

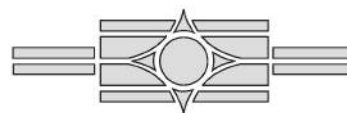


*Dé opticien in uw buurt
met een persoonlijke
behandeling*

**Aangepaste
openingstijden:
11.00 - 17.00 uur**

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

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



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



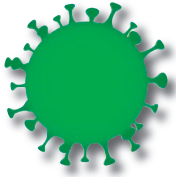
Thuis in het Rijk van Nijmegen

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 Julliette van Anken of Onno Disveld.



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



Tekst en
foto's: Wilmy Smeets

Help de zorg met vrolijke zelfgemaakte mondkapjes

Er is een groot tekort aan mondkapjes. Wie overweg kan met de naaimachine kan een mooie bijdrage leveren in deze coronatijd: ga aan de slag om vrolijke katoenen mondkapjes te maken, waar een verwisselbaar filter in kan.

Zo help je de zorg én wordt het dragen ervan niet makkelijker maar wel iets leuker. Geef ze af in de buurt bij de huisarts, thuiszorg of een zorginstelling, ze zullen je dankbaar zijn!

Hoe maak je ze: op youtube staan filmpjes, je kunt bijvoorbeeld kijken voor een mooi mondkapje op tiny.cc/ip4emz.

Bij een iets eenvoudigere aanpak kun je als volgt een mondkapje maken:

- Je kunt voor de buitenkant bedrukte stof nemen, voor de binnenkant kan dat ook of je kiest witte stof.
- Was de stof eerst op 60 graden, tegen krimp.
- Knip 2 lapjes katoen van 22 cm bij 23 cm. - Het formaat van een mondkapje wordt uiteindelijk 20cm (van oor tot oor) bij 10,5-11 cm (van neus tot kin).
- Model met vier lintjes: knip twee lintjes aan de bovenkant (hoofd) van 40 cm, aan de onderkant (nek) zijn twee lintjes van 30 cm voldoende
- Model met elastiek achter hoofd en nek: 21 cm voor de bovenkant is voldoende, voor de onderkant iets minder. Pas het even op je eigen hoofd.
- Leg per lapje 3 plooiën waarbij je de 23 cm inplooit tot 10,5-11 cm
- Stik per geplooid lapje de onderkant 1 cm

door, zo werk je deze alvast af.

- Leg de goede kant op de goede kant en stik de bovenkanten samen door op 1 cm, werk af met zigzagsteek.



- Laat het mondkapje liggen met de goede kanten op elkaar en leg de lintjes in het kapje, waarbij je elk lintje bovenaan cq. onderaan het mondkapje vastspeldt, gelijk eindigend met de stof.
- Je stikt beiden zijkanten door, waarbij je oplet dat de lintjes goed mee worden vastgezet.
- Draai het kapje zodat de goede kanten zichtbaar worden. De lintjes zijn mooi mee vastgezet en klaar voor gebruik
- De open - reeds afgewerkte - onderkant stik je vanaf beide zijkanten 5 cm dicht naar het midden toe, zodat er een hand in past om de verwisselbare filter in te doen en het filter ook netjes blijft zitten.
- Handig is om eerst alle stof op maat te knippen, daarna in alle lapjes de plooiën te leggen, alle lintjes op maat te knippen en vervolgens naai je in ongeveer 20 minuten een mondkapje.



Het is stil in Dienstencentrum OBG....

Ingezonden door Paul Braam, Manager facilitair, welzijn en dagbesteding Dienstencentrum OBG.

In het Atelier staan de tafels en stoelen opgestapeld aan de kant. Alle ruimtes die we normaliter verhuren staan er nog net zo bij als drie weken geleden. Er lopen soms collega's over de gang die onderweg zijn naar een klant of naar het kopieerapparaat. Maar geen bezoekers op weg naar de creatieve ochtend, de Dagbesteding, het line-dansen, het bridgen, de OBG-bios of naar een kop koffie of lunch in het Grand café. In plaats daarvan pauzeert het personeel nu tijdelijk in het Grand Café. Het is de beste plek om elkaar treffen met de 1,5 meter 'social distancing'. Waar het anders bruist van de activiteiten gezelligheid is het nu stil bij de dagbesteding. En in de avonden hoor je geen livemuziek van de Burgerlust dansavond, geen vergaderingen van verenigingen of workshops van taaltrainingen en geen vrolijke noten van repeterende koren.

We hebben medewerkers die vanuit huis kunnen werken (en dat zijn er veel) gevraagd dat te doen en vrijwilligers gevraagd voor-

lopig OBG even te mijden. Dat betekent niet dat er bij OBG nu niemand is. Dagelijks lopen onze medewerkers van de Zorg en Huis-houding hun routes. De zorg waar het allemaal om gaat. En dan is er nog een flink aantal collega's bij OBG die daar hun werk moeten doen. Of je nu werkt vanuit huis, bij OBG op kantoor of in de Zorg: samen gaan we deze klus klaren!

Grote schoonmaak

Nu er geen klanten zijn, maar wel medewerkers, is er veel tijd om te poetsen. Alle ruimtes zijn van binnen en buiten schoongemaakt. Ramen, tafels, stoelen, kasten, bestek, borden, kopjes, vloer, gaten en hoekjes, noem maar op. OBG is nog nooit zo schoon geweest!

Er zijn veel initiatieven en ook de reacties betekenen heel veel voor zowel onze klanten als ons personeel. Het is bijzonder om te zien dat in deze moeilijke tijd juist heel mooie dingen ontstaan. Natuurlijk hopen we net als iedereen dat we de Coronacrisis achter ons kunnen laten en we het dienstencentrum snel weer kunnen openen voor onze gasten. Zodat we elkaar weer live kunnen ontmoeten en het leven lief te hebben.

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



Prikbordadvertenties

Nijmegen-Oost.nl

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

Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

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

Gemeubileerde werkkamer voor individueel gebruik te huur flexibel/parttime/ fulltime. Inclusief internet. Zeer rustig kantoorpand met alle voorzieningen aan Groesbeekseweg/Nijmegen-Oost. Info. en reservering bel. 0629044309.

Leven als god in Frankrijk! Ruime vakantieboerderij te huur met groot ei-

gen perceel. Rust en uitzicht op glooiende heuvels. Max. 6 personen €500.- www.gites.nl/168771 (klik op foto). La Ruche in de Nièvre.

Toto tributeband zoekt leadzanger Ben jij ook gek van Toto en kun jij leadvocal zingen? Dan zoeken wij jou! Wij nemen onze uit de hand gelopen hobby serieus en repeteren 1 X

in de 2 weken in Molenhoek. Fun en performen is onze missie! Contactgegevens Luciano: E-mail: Ldagnolovallan@gmail.com Telefoon: 0624246856

Uw **levensverhaal**, beknopt of gedetailleerd, via interviews uitgebracht als mooi boek, in kleine oplage voor uw eigen kring. Een uniek en waardevol document. Anna Bakker schrijft bewonersportretten voor deze Wijkkrant én, in opdracht, levensverhalen. annabakker@levensverhalen.nu 0622363599. www.levensverhalen.nu

2 kantoorruimtes van 20 m2 te huur. Op het adres St. Jorisstraat 72 zijn 2 kantoorruimtes van elk bijna 20 m2 te huur. Ingang is aan de St. Canisussingel, gelegen aan de rand van het Nijmeegse stadscentrum. Telefoon: 0642040937

Zakelijke advertenties

Ga je jouw verjaardagsfeest nog inhalen in het najaar? Regel alvast een enthousiaste DJ. Kijk op www.muziquest.nl of bel Simone Kiekebosch 06-15500129.

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

Te huur: *Opslagruimte 29m3 en/of 32m3: per 1-5-'20.

*Per 1-6-'20 opslagruimte 32m3. Per direct, kleinere opslagruimtes. Verwarmd en veilig voor meubilair, dozen, fietsen etc.

Informatie bel 0629044309.

**Veel dank aan onze vaste adverteerders die al jaren in de wijkkrant adverteren.
In deze coronacrisis staan zij ook weer voor ons en onze lezers klaar!**

Winkelcentrum Molukkenstraat
OBG Dienstencentrum
Geerling Optiek
Stip Oost
Starfit autobedrijf
Van Anken Makelaardij
Klopper & Kramer
Van Schie Advocaten

Haptotherapie Nijmegen
Wennekers
Strijbosch Thunnissen Makelaardij
Cafetria Tweety
't Ploegkeldertje
Tandartsenpraktijk Villa Westhof
Autoservice Kuijpers
Café Jos

Schoenmakerij Tweehuysen
Blixem
Uitvaarteondersteuning Uitgeleide
IJssalon Ghiani
Kapsalon Haarbalans
Keuzemoment
Villa Westhof Fysio
Maria schildersbedrijf + dj

**MEESTERSCHENKERIJ
CAFÉ JOS
NIJMEGEN
SINCE 1977**

PRESENTEERT
KWALITEIT & BUURT GEZELLIGHEID

BORRELEN
PROEVE RIJEN
34 TAP KRANEN
CAFÉ JOS BON

HAPPEN
PROEVE RIJ OP MAAT
600 DRANKEN
SPECIALISATIE

Café Jos Meesterschenkerij
Daalseweg 309
6523 CA Nijmegen

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



Uitgeleide

Margreet Mattijssen

Al ruim 20 jaar persoonlijke begeleiding na overlijden

Zorgzaam, kleinschalig en nabij...

(ongeacht waar u verzekerd bent)

06 486 91 416

www.uitgeleide.nl



Wij zijn open!
12.00 - 20.00u.

Help ons dit veilig
te doen en kom
met 1 persoon!

"Produzione proprio"

Van 't Santstraat 145
www.ghiani.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



1933 - 2018
85 jaar

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com



Tekst & foto:
Kor Goutbeek

Verscholen bedrijf werkt met toptechnologie

Kent u het voormalige parochiehuis naast de Stefanuskerk op de Berg en Dalseweg? Het ligt wat verscholen en onbereikbaar sinds het paadje tussen de Berg en Dalseweg en basisschool de Sterredans is afgesloten. Dit patronaatsgebouw, later parochiehuis, was lang de oefenruimte van de legendarische drumfanfare de Stefaantjes.

Mijn zoons zaten hier op kinderdagverblijf Ukkepek rond 2000. Tot mijn grote verrassing zitten er in dat gebouw inmiddels twee geavanceerde bedrijven. Het ene bedrijf is Spierings Orthopaedics van Pieter Spierings, de man die voor 1,3 miljoen kerk parochiehuis en bijgebouwen kocht om het op te knappen. Het parochiehuis is klaar, met de kerk is Pieter nu begonnen. Het andere bedrijf, op de eerste verdieping, is NYtor. Eigenaar is Jacqueline Vet uit Malden: "Ik ben in 2007 begonnen op het Science Park als zzp'er. In 2012 werd ik een BV, met mezelf als eigenaar en oprichter en twee jaar later kon ik terecht in dit voormalige patronaatsgebouw. Waar NYtor vandaan komt? Nitor is het Latijn voor schijnsel, we werken namelijk met fluorescerende moleculen. En NY is New York, de stad waar ik veel van mijn kennis en kunde heb opgedaan." Aan de muur hangt een tekening waar Brooklyn Bridge en Waalbrug samenkomen en DNA-moleculen uit het water worden gevist.

Sneltest voor coronavirus COVID-19

"We hebben hier één verdieping, zeven mensen, vier gepromoveerden en vier labs waarvan drie voor moleculaire diagnostiek. Via ons netwerk heb ik tot nu toe alle personeelsleden gevonden, we zoeken eigenlijk nu wel iemand voor de administratie en de boekhouding. Wij ontwikkelen DNA-testen die ingezet worden voor snelle diagnostiek van infectieziekten en tegelijkertijd de antibiotica-resistentie kunnen bepalen. Op dit moment onderzoeken we samen met Micronit uit Enschede ("Lab-on-a-Chip"-specialist) de mogelijkheden voor het ontwikkelen van een sneltest voor covid-19. Naast infectieziekten werken we ook aan de ontwikkeling van een sneltest voor vroege screening van kanker door middel van de-

tectie van DNA-fragmenten in de urine. In dit onderzoek, geïnitieerd door de oncoloog prof. Pinedo van de VU in Amsterdam, werken we samen met Qurin en Lionix, beide ex-

rijs voor overleg. Na vijf jaar hield deze baan op maar kon ik de lab-spullen houden. Dat was een mooi uitgangspunt om voor mezelf te beginnen. Ik houd ervan innovatieve din-

"Dit is een fijne, rustige buurt om een bedrijf te hebben"

perts op het gebied van nanotechnologie. De essentie van ons werk: diagnostiek snel, simpel en goedkoop mogelijk maken, zodat ze er ook in een afgelegen dorp in een Afrikaans land mee overweg kunnen."

Hollandse kneuterigheid

"Ik ben gepromoveerd op onderzoek aan blaaskanker. En heb in 1995-1998 in New York een postdoc gedaan waarin ik werkte aan een nieuwe techniek met fluorescerende moleculen. Ik ben mede-patenthouder van de technologie en heb daar jaren maandelijks royalty's voor ontvangen, hetgeen het starten van een eigen bedrijf makkelijker heeft gemaakt. Ik vond het fantastisch in New York, zowel de stad als de creatieve wetenschappelijke omgeving, maar ik verlangde toch terug naar de Hollandse kneuterigheid. Bij terugkeer in Nederland ben ik voor Bio-Rad gaan werken, een groot Amerikaans biotechnologisch bedrijf, waar ik testen maakte voor de Foodscience, met name voor de opsporing van Salmonella en Campylobacter. Ik had daarvoor een eigen lab in Malden, en ging één keer per maand naar Pa-

gen te doen. Onze patenten zijn nu weliswaar, na twintig jaar, afgelopen, maar we hebben zoveel kennis en kunde opgebouwd dat we onze voorsprong nog wel even houden. Ik ben eerst als zzp'er in het Radboud gaan werken, in het Mercatorgebouw en het Universitair Bedrijvencentrum. Door groei hadden we meer ruimte nodig. Om dit binnen het Mercatorgebouw te realiseren bleek lastig, en toen deed zich de mogelijkheid voor op de Berg en Dalseweg. Het werken op deze prachtige plek bevalt ons goed en bovendien voel ik me hier meer ondernemer dan binnen de universitaire setting."

Jacqueline besluit met:

"Ik woon in Malden, maar ga hier in Nijmegen-Oost ook wel naar de Coop, Looijenga, naar het Molentje, en regelmatig naar Noach's Spijshuis om te lunchen en broodjes te bestellen. Elke week bezorgt Potsierlijk van de Gorisstraat een prachtige bos bloemen die het werken op deze mooie plek nog kleurrijker maakt. Dit is een fijne, rustige buurt om een bedrijf te hebben!"



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

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.



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom

Wij dragen u op handen

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

Zó wordt een uitvaart persoonlijk en bijzonder.



Groesbeekseweg 424 Nijmegen

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

Tekst:
Karin
Veldkamp



Muziek nam altijd al een bijzonder plek in zijn leven in. Ik ben op telefonisch bezoek bij wijkbewoner en vrijwilliger Marten Overvliet die twee jaar voor zijn pensioen vrijwilliger in Doornroosje werd. Werd hij daarmee de oudste vrijwilliger in Nijmeegs poptempel?

Rond zijn dertigste kwam Marten terecht in een woning aan de Paulus Potterstraat. Via een lange garage, gevuld met motoren en kunst, baande hij zich een weg naar zijn eigen stekkie. Hij vertrok na verloop van tijd naar de Daalseweg en woont nu al zo'n twintig jaar in Hengstdal. Zijn geld verdiende hij onder andere als maatschappelijk werker, in de horeca en ICT. In zijn vrije tijd loopt de muziek als een rode draad door zijn leven. "Toen ik op de Maartenskliniek werkte, speelde een collega basgitaar in Joint Venture. Hij vertelde dat ze een geluidsman zochten en toen zei ik heel brutaal dat ik dat wel kon. Om het een en ander eigen te maken heb ik een mengtafel gehuurd voor drie dagen, daar hing ik een cassette recorder aan en keek wat alle knopjes deden", lacht Marten. "En zo heb ik het mezelf geleerd." En dat beviel goed, want naast Joint Venture werd hij gevraagd bij Banana Fisch, the Red Rooster Club en een aantal keren bij Clemens van de Ven. Hij liet het niet alleen bij de knoppen van de mengtafel maar zat, in een periode dat hij baanloos was, ook achter de knoppen bij radio Rataplan en had daar zijn eigen bluesprogramma. En dat de blues in zijn hart zit bleek wel toen hij in 1986 samen met vier andere mensen een bluesfestival organiseerde.

"De eerste keer was het festival bij brouwerij de Raaf, nabij Plasmolen, om vervolgens via het Valkhofpark naar Wijchen te verhuizen." Als ik naar het beste moment uit deze periode vraag, zegt hij: "Eigenlijk was alles een hoogtepunt. Er gebeurden zoveel mooie dingen en we hadden vaak een fantastische mix van muzikanten zoals Harry Muskee, Hans Dulfer en Bertus Borges. En dat was bijzonder."

Ondertussen had Marten van zijn hobby ook zijn werk gemaakt. Acht jaar deed hij het geluid bij O42 en toen daar een eind aan kwam dook hij de ICT in. Ruim twee jaar voor zijn

Zoveel mogelijk concerten zien

pensioen moest hij daar helaas vertrekken, maar dat bood ruimte voor zijn 'oude' passie. Marten informeerde bij Doornroosje, geen onbekend terrein voor hem want als dertiger was hij, via de knoppen natuurlijk, zes keer betrokken bij de live-uitzendingen van de Roos van Nijmegen. Bij Roosje kon hij meteen aan de slag als vrijwilliger. "Mijn grootste drijfveer was natuurlijk zo veel mogelijk optredens zien. En dat kan. Vrijwilligers kunnen zich inschrijven voor concerten en de beschikbare plekken worden verdeeld, maar opgeteld kan ik zo'n beetje alles zien wat ik wil. In 2019 zag ik er zo'n vijftig, waarvan Wende, de Staat en Fish een ge-

weldige indruk achterlieten. Maar ook tijdens de dienst is er gelegenheid om een kijkje te nemen. Ik heb altijd 'deurdienst'. Dat houdt in dat je aan het begin gasten ontvangt of ze een prettige avond wenst als het concert is afgelopen. Mensen die uit Amsterdam komen zijn altijd verbaasd over de gastvrijheid die ze in Roosje ervaren. "En", herinnert hij zich weer, "toen ik aan de deur stond tijdens het concert van Golden Earring merkte iemand op dat Roosje de leeftijd van haar vrijwilligers aanpast aan de band. Maar", komt er direct achteraan, "sinds een maand ben ik niet meer de oudste vrijwilliger."

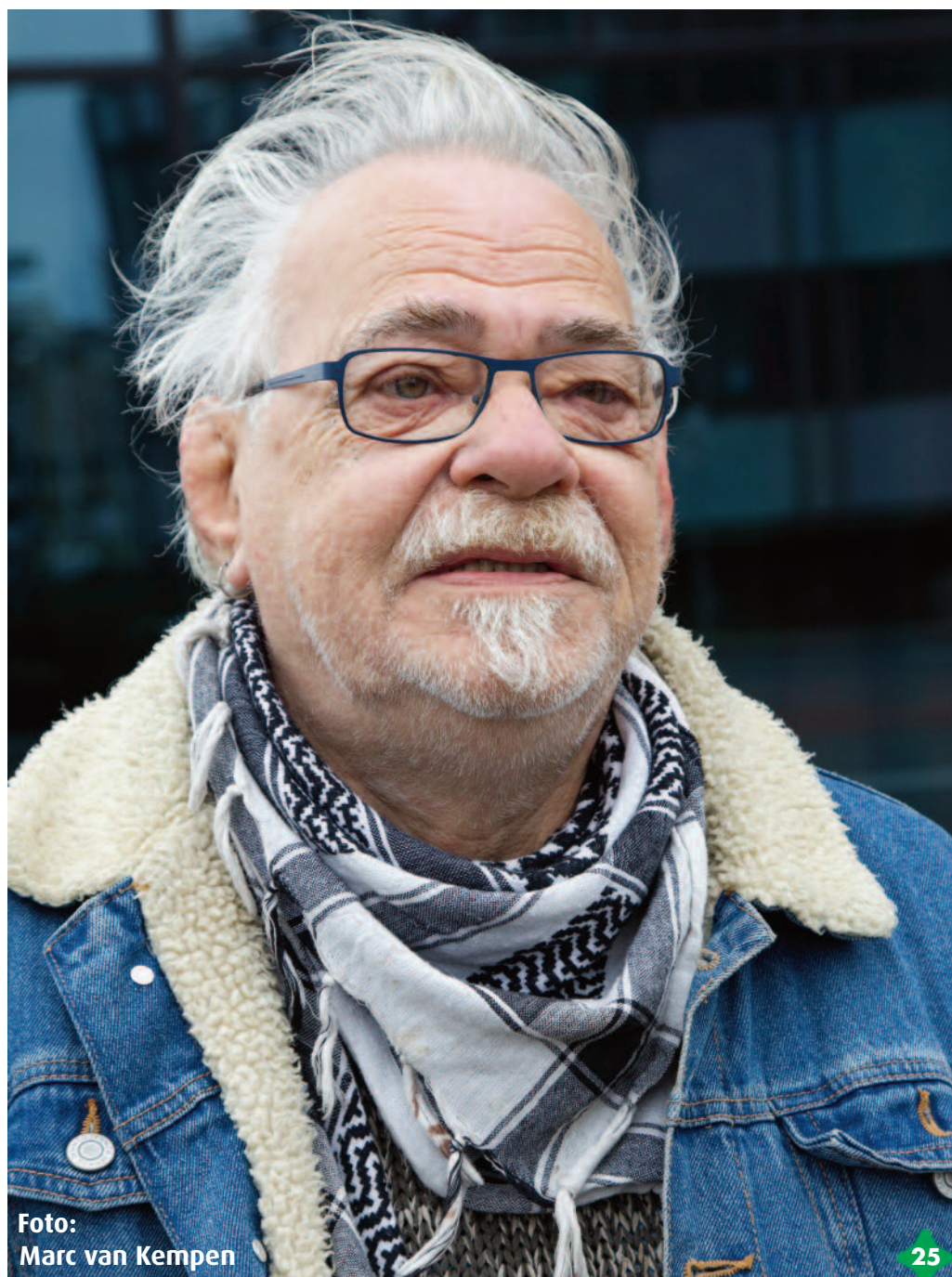
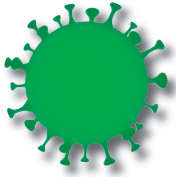


Foto:
Marc van Kempen



Meer (corona)nieuws?
Bezoek nijmegen-oost.nl

Dar: Géén gebruikte papieren zakdoekjes bij oud papier!

Dar meldt: "Bij het ophalen van oud papier zien we dat er gebruikte papieren zakdoekjes bij oud papier zitten. Papieren zakdoekjes zijn restafval en horen dus absoluut niet bij oud papier. En in de huidige situatie vanwege het coronavirus al helemaal niet! Zo wordt verdere verspreiding van het coronavirus zoveel mogelijk voorkomen en kan het papier hergebruikt worden."

Coronatip: Haal de wereld naar binnen met Postcrossing



Vind je de wereld wel heel klein worden om je heen in deze coronatijd? Ga dan de wijde wereld in en haal hem binnen met Postcrossing, geheel zonder besmettingsgevaar. Postcrossing.com is een uitwisselingsite om kaarten te sturen en te ontvangen van mensen over de gehele wereld. Erg leuk en verrassend. Er zijn deelnemers uit meer dan 200 landen. Behalve echte kaarten sturen en ontvangen kun je binnen postcrossing ook online in contact komen met de mensen aan wie je een kaart stuurt. Ik heb zo al kaarten uit heel wat landen ontvangen met een aardige, lieve en soms ook bijzondere boodschap. *Door Wilmy Smeets.*

Coronahumor

De een vindt ze hilarisch, de ander kan er helemaal niet om lachen. Feit is dat er op dit moment ontzettend veel grapjes over het virus rondgaan. Vooral op social media worden er dagelijks



nieuwe gedeeld. Vorige week zag je vooral humor over het hamsteren van wc-papier en het tekort aan mondkapjes, inmiddels lijken de verplichte af-

stand en de thuisisolatie het doelwit. Het helpt tegen de verveling en relativeert de angst.

Een verlaten groep

Vorige week kwam ik haar tegen bij de ingang van de Odin biologische supermarkt. We kwamen op afstand aan de praat en ze zei dat ze deze tijd vreselijk vond. Ze woonde alleen en alhoewel ze goed alleen kon zijn, kwamen nu de muren wel op haar af. Toen we al afscheid had-



den genomen bedacht ik opeens dat het wel interessant zou kunnen zijn om met haar een interview te doen voor de wijkkrant. Ik belde ik haar. "Tja zei ze, de situatie is wel wat veranderd, want ik ben ziek. Ik heb waarschijnlijk het coronavirus." Jee-tje, ik viel even stil. Ze klonk best goed eigenlijk, aan haar stem kon ik niets horen. "Ja", beaamde ze, "mijn dochter die niet in Nijmegen woont vond ook al dat ik normaal klonk. Maar ik ben echt heel ziek. Ik ben hondsmoe en kan helemaal niets. Ik heb al drie weken niemand gezien, dus waar ik dan het virus heb opgelopen is niet te achterhalen. Normaal heb ik een sociaal leven, ik volg een filosofie cursus, ga naar lezingen en debatten. Ik woon goed, ben gepensioneerd (71 jaar) en heb een prima leven. Maar nu ziet het er opeens heel anders uit. Ik heb wel een buurvrouw die af en toe wat te eten of boodschappen voor de deur neerzet, maar ik ben echt te moe om uit bed te komen. Ik eet alleen een beetje soep momenteel. Het begon met een vage keelpijn, toen ging het door naar de longen. Vervolgens kreeg ik oogproblemen en sinds gisteren heb ik koorts en koude rillingen. Als je alleen woont en familie en kind zitten ver weg, dan ben je heel erg op jezelf aangewezen op een nare manier. Behalve fysieke problemen heb ik vooral ook een akelig gevoel van verlatenheid. Unheimisch omdat je niet weet waar het heen gaat allemaal. Ik word gelukkig geregeld gebeld door mijn dochter en mijn vriendinnen, maar toch ben ik alleen. Het enige dat me op de been houdt is de televisie. Ik kijk nu veel. Programma's over kunst, Floortje blijft thuis, Oogappels. Ik luister de Matthäus Passion en luister naar andere klassieke muziek. Omdat ik die oogproblemen heb, kan ik opeens niet meer lezen." Ik wens haar heel veel sterkte toe in deze nare tijden. Dit is een groep mensen die je niet veel hoort naar mijn idee. En waar we er heel veel van hebben in Nijmegen-Oost. Alleenstaanden van 65-plus, zonder kinderen, of kinderen die niet in de buurt wonen. Of die nu alle contacten uit angst afhouden. Terwijl ik dit schrijf bedenk ik opeens dat er in mijn straat ook iemand uit deze doelgroep woont. Voornemen voor morgen: een praatje op afstand! *Door Simone Kiebosch.*

Coronatip: wandel (virtueel) met kunstroutesnijmegen.nl

Nieuw: Kunstroute Groenewoud/Universiteit. Wandel (10 km) vanaf station Heyendaal door groen en kunstrijk Nijmegen. Via

de wijk Groenewoud, door bos en langs de botanische tuin. De tweede helft gaat over



het groene oude en nieuw gedeelte van het Universiteitsterrein. Nog een Coronatip: wandel virtueel mee, vanachter je scherm! Geniet bijvoorbeeld van een boswandeling, vogels en de zon. kunstroutesnijmegen.nl.

Inbrekersgilden zoeken steun om coronacrisis te overleven



Door een dramatische daling van inkomsten verkeren lokale en regionale inbrekersgilden in acute geldnood. Ze kunnen hun freelancers niet meer betalen en vrezen voor hun voortbestaan. Zowel de Nederlandse Vereniging van Inbrekers (NVI) als de branchevereniging NNI voor lokale en regionale inbrekersgilden dringt aan op steun. Die zou moeten komen van gemeenten en provincies. Ook bij minister Slob, die erover gaat, is aangeklopt. Hij zegt dat de kwestie zijn aandacht heeft. De dalende inkomsten raken de inbrekersgilden extra hard. Vooral huis-aan-huis inbrekers moeten het hebben van lokale kraken, die nu niet mogelijk zijn omdat mensen voortdurend thuis zijn vanwege het coronavirus. De inbrekersgilden vragen begrip van hun freelance inbrekers die nu niet of veel minder worden ingezet. "We moeten elk dubbeltje omdraaien. De mensen zijn helaas voortdurend thuis, ze gaan niet meer naar hun werk, naar sportwedstrijden of evenementen", schrijft een lokaal inbrekersgilde in een mail aan zijn medewerkers. NVI-voorzitter Thomas de Bruijn zegt dat de gildes zeer gevoelig zijn voor schommelingen in de economie. "De overheid biedt steun aan ondernemers die 20% omzetverlies hebben. Maar voor onze inbrekersgilden kan 10% omzetverlies al de nekslag zijn." Jan de Bruijn van de georganiseerde inbrekersgilden in de regio Nijmegen: "De vaste kosten, zoals die van de huur van gereedschappen en kleding, gaan gewoon door. Maar de inkomsten vliegen met tientallen procenten achteruit. Dat kunnen we niet langer dan een paar weken uithouden." *Tekst: Marien #satire*

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Jaargang 48
Verschijnt maandelijks in: Altrade, Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal, Hunnerberg, Kwakkenberg, Ooijse Schependom, Berg en Dal en Heilig Landstichting.

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

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 Kiebosch, Marjon Spoorenberg, Karin Veldkamp

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Mohanad Ataya, De Buut, Bert Hendrix, Marc van Kempen, René Pennock, Frank Schijven, Wilmy Smeets, Anton de Wildt

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
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 dinsdag 30 april 2020. 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 zondag 17 mei 2020, uitgezonderd Nee/Nee-stickers en Nee/Ja-stickers. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je klacht op nijmegen-oost.nl/geenkrant. Er liggen veel exemplaren op gratis afhaalpunten, check via nijmegen-oost.nl -> bezorging

Loes Wijffels Column

Coronarust



Langzaam begint het een beetje te wennen. Thuis werken, bijna niemand zien, ontwikkend winkelen en elke dag het nieuws bijhouden. Na een paar weken verplichte coronastilte maak ik voor mezelf de balans op. Buiten alle akelige berichten, de grote dreiging van deze nare ziekte en de beperkingen die ons zijn opgelegd, ervaar ik vooral rust. Klinkt misschien wat cru maar mij doet het wel goed, deze situatie. Er is minder werk, dus smeer ik het uit over de dagen om tussendoor klusjes in tuin en in huis te doen, uit te slapen en wandelingen te maken. Na een paar veel te drukke jaren, was ik hier eigenlijk wel aan toe. Een kleurenwaaier van de Wanco en achterstallig naaiwerk liggen klaar. Op de e-reader heb ik nieuwe boeken gedownload. Ik doe mijn bewegingsoefeningen nog fana-

tieker dan voorheen en neem alle tijd voor videogesprekken. Ondertussen vliegen de coronagrapjes, mooie initiatieven en creatieve oplossingen om mijn oren. Kettingbrieven, verzoekjes om knuffelberen voor het raam te zetten, te klappen voor het zorgpersoneel, een kaars te branden voor de slachtoffers en elkaar poëzie te sturen. Allemaal prachtig, maar liever app ik een vriend om te vragen hoe het met hem gaat, bel ik m'n zussen in Denemarken en Frankrijk en mijn arme, hoogbejaarde moeder die het even zonder ons moet stellen.

Winkelen is een raar flipperkastspel geworden en op straat praat ik, op gepaste afstand, met buurtbewoners die ik anders nooit spreek. Hoewel de bouw achter mijn huis gewoon doorgaat, geniet ik van de stilte. Ik hoor en zie nu meer vogels (of lijkt dat maar zo?). De streeploos blauwe lucht lokt me naar buiten waar de lente nietsvermoedend uitloopt. Ik ben benieuwd hoe de stemming over pakweg twee maanden zal zijn. Zelf hoop ik in elk geval iets van die rust vast te houden. Nee, ik verplicht mezelf om er mijn les uit te leren.

Tot 5 mei 2020 zal redacteur Kor Goutbeek in de Wijkkrant de gebeurtenissen van 75 jaar geleden in Nijmegen-Oost beschrijven aan de hand van een foto van de Tweede Wereldoorlog.

OP WEG NAAR 5 MEI



April: Stalingrad en de grote staking

Op 2 februari 1943 capituleert generaal Von Paulus, commandant van het Duitse zesde leger, na vijf maanden verbitterde strijd met het Rode Leger. Stalingrad zou de boeken in gaan als de grootste en bloedigste veldslag uit de geschiedenis, waarbij twee miljoen soldaten betrokken waren. Ook voor Nijmegen heeft deze nederlaag gevolgen. Goebbels, Hitlers propagandaminister, kondigt na deze nederlaag namelijk de totale oorlog af. Dit had bijvoorbeeld als consequentie dat alle

Nederlandse ex-militairen zich moeten melden om in de Duitse oorlogsindustrie te werken (Enkele weken later geldt dit zelfs voor alle Nederlandse mannen tussen de 18 en 35 jaar). Velen duiken onder. 'Stalingrad' blijkt een kantelpunt in de Nijmeegse houding. Daarvoor had de bevolking, weliswaar schoorvoetend, nog redelijk meegewerkt met de wensen van de bezetter. Na de nederlaag wordt de hoop op een Duitse nederlaag groter. Het verzet wordt massaler en openlijker. Veel priesters in Nijmegen lezen in hun kerk een brief voor die zich fel keert tegen Seyss-Inquart, de Rijkscommissaris van Nederland tijdens de Nazi-bezetting. In april breekt bij machinefabriek Stork in Hengelo een staking uit tegen de Arbeitseinsatz. De telefoniste van het bedrijf roept op eigen initiatief allerlei Twentse bedrijven op om mee te doen. Als een olievlek breidt de staking zich daarna uit over het oosten van het land en bereikt ook Nijmegen. In Nijmegen-Oost vindt een geheime bijeenkomst plaats waar de stakingen voorbereid worden (Aan de Gelderse Laan 98, in het huis van beeldhouwer Marius van Beek - die ook het beeld van Jan van Hoof maakte bij het Trajanusplein). De arbeiders van Kunstzijdespinnerij Nyma, stijfselfabriek Hollandia, papierfabriek Gelderland, schoenenfabriek Robinson, transformatorenfabriek Smit en zeepfabriek Dobbelman leggen het werk neer. In Zwembad-Oost verrast monteur Brendel de zwemmende Duitse militairen door de pompen stil te zetten waardoor het bad leegloopt. Men hoopt dat de politie mee zal staken. Dat gebeurt niet. Sterker nog: in opdracht van de bezetter pakken politiemensen stakingsleiders op. En het politiestandrecht wordt ingevoerd. Dat wil zeggen dat arrestanten zonder vorm van proces doodgeschoten kunnen worden. Ook de Nijmeegse opstellers van de stakingsoproep, Fredericks en de broers Van der Veer, krijgen de kogel. Steun van de politie, de NS en de Randstad voor deze staking blijft uit en zelfs van de Nederlandse regering in Londen. Na vier dagen bloedt de actie, waaraan 200.000 arbeiders deelnamen, daarom dood. Een dappere daad die 375 stakers het leven kostte. Uiteindelijk zouden er 500.000 Nederlandse mannen gaan werken in de Duitse oorlogsindustrie - een derde van het aantal dat opgeroepen werd.



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT



"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"

coop

Bladerdeeg met asperges, geitenkaas en pesto!

Verwarm de oven voor op 220 C.

Schil de asperges en snijd de onderkant eraf. Doe de asperges in een ruime pan met kokend water en kook ze in 5-10 minuten beetgaar. Laat ze uitlekken en afkoelen.

Haal het bladerdeeg 10 minuten van te voren uit de koelkast. Rol het deeg met bakpapier en al uit en leg het op een bakplaat. Vouw de randjes van het deeg om, zodat er een opstaand randje ontstaat. Prik het midden van het verse bladerdeeg meerdere malen in met een vork, om te voorkomen dat het te hoog gaat rijzen tijdens het bakken.

Meng de geitenkaas met de crème fraîche en breng dit op smaak met peper, zout en verse peterselie. Smeer het geitenkaasmengsel op het bladerdeeg en verdeel daar vervolgens de asperges over. Bak het bladerdeeg met asperges en geitenkaas in 20 tot 30 minuten goudbruin en gaar. Schep na het bakken nog een lepel pesto over de asperge en maak af met wat sla. Serveer direct, smakelijk!



Rudie Walraven,
gaat zelf de boer
op!



Van alle Coops in Nederland is onze groente- en fruitafdeling de meest uitgebreide, van losse paddenstoelsoorten, vele soorten kruiden tot de verse streek- en seizoensproducten, zoals asperges, aardbeien en sinds vorig jaar ook biologisch geteelde pompoenen in het najaar. Nu in de tijd van de asperge hebben we ook geschild verpakte asperges en een heerlijke soep.



Brain Wash
Jouw kapper

SOL LOUNGE

Beter Horen

drankenspecialzaak
van haastregt/Lamers

eyelove
OCHTALPOTHOBBELLEN

da

ons winkeltje

Foodservice
Royale

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl