

de **Wijkkrant**

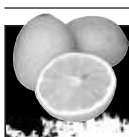
voor **Nijmegen-Oost**

Jaargang 41 - nr. 10/december 2013



Het ochtendweekendgevoel van Mayke Gielens, Bart Aerts, Vaiga Chandran en Guusje Aerts: gezellig met het gezinnetje spelletjes spelen in de Jan Willem Passtraat.

Foto: Marc van Kempen



Knollen & Citroenen

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

Caravan: Eifelland 500 E -2006. 6 pers. Gescheiden bedden/allin. 2 voortenten, staat in winterstalling. Prijs: N.O.T.K. Tel 024-3239229.

Div. meubels: eettafel 90x180+6 leren stoelen 325,-. Prachtige manou, tuinkamerset, 4 comf. stoelen + tafel 300,-. Stoere massief-teakh. tafel 75,-. antiek grenen bed 116x185 75,-. Antieke+overige spullen. Tel. 024-3245555 h_h_janssen@planet.nl

Kantoor/praktijkkamer, opslagruimte te huur. Zeer rustig in groen gelegen. 2km vanaf stadscentrum en 1km vanaf UMC Radboud. Representatief kleinschalig bedrijfsverzamelgebouw. 06-29044309 E-mail: martien@mooren.nl

Kastemaker gezocht We zoeken een vakman/vrouw die voor ons in de woonkamer een grote boekenkast kan bouwen. En voor in de bijkeuken een grote voorraadkast, annex garderobe. E-mail: broerdijk@broerdijk.demon.nl

Wie helpt mij mijn autoruiten te behandelen tegen condens. Kan tijdelijk mijn armen en handen haast niet gebruiken mail: ajongh@fo.nl Tel: 024-3608405

Ik ben op zoek naar een goeie en betaalbare glazenwasser in Nijmegen-Oost. Tel. 06-10937489 anne.vandebovenkamp@gmail.com

Te koop: Mazda 323 15i P GLX benzine. Wegens te weinig in gebruik overbodig. Slechts 55.000 km mee gereden. Apk tot 3-2014. Stuur een mail naar: braampjes@hotmail.com

Gezocht: een (koperen) engeldandelaar. het engeltje is een kindje dat op een voet staat en met een hand de bevestiging vasthoudt waar drie kaarsen in kunnen. p.n.o.t.k. Tel. 06-10941342 cynthia@elevatorcompany.nl

Zoek je een vaste wekelijkse hulp in de huishouding? Ik heb tijd over en ervaring. Ik bouw een goede basis op en werk zeer netjes. Navraag doen kan altijd. €12,50 p/u - Har-

telijke groetjes, pepita.quee@upcmail.nl Tel.06 - 415 35 977

Prettige en betrouwbare huis-, tuin- en keukenhulp biedt zich aan. Ik ben 49 en kan je helpen. Ook met kinderen en dieren weet ik wel raad, ibv auto. Kortom: breed inzetbaar! Tel.06-14125703 rensjevandevegt@gmail.com

Gevraagd: vrijwilliger Tuinen (m/v) Wat ga je doen? Het doel is om samen met 3 andere vrijwilligers 3 tuindelen te onderhouden en eventueel in te richten. Deze tuinen bestaan uit een binnentuin, grastuin en de vlindertuin. info@obg.nu

Te koop: vele legpuzzels van 1000 stukjes. 2 euro per doos. telefoonnummer: 024-3220067

Aangeboden: moderne schilderijen. Groot en klein. Tegen redelijke prijs. tel.: 024-3227181

Wij zijn op zoek naar een flexibele gepensioneerde oproepkracht die het leuk vindt om ons te helpen met het plaatsen van de verkoopborden en eventuele andere klusjes. Rijbewijs noodzakelijk. wonen@kolmeijernijmegen.nl Tel.: 024-3609552

Aangeboden: accordeon/pianoklavier, 120 bassen met register; eet-hoektafel modern en uitschuifbaar. tel. 06-34315914

Mooie, koloniale teakhouten opium-salontafel, maten 60x60x36. Een echte aanwinst voor je kamer! Vraagprijs 70 Euro. Bel of mail jacky.versteeg@gmail.com Telefoonnummer: 06-49608201

Maandelijks thuis scrabbelen? Is dit iets voor jou (hbo/univ.)? Info na 18:00 uur tel. 0683975792

Te koop een mooie grenen vitrinekast. Boven twee deurtjes met drie glazen schapjes, in vitrine 7 laden en twee kastdeuren. Hoogte 2 meter diepte 50 cm breedte 1.70 m g.laarschot@chello.nl Tel. 0654258322

Dames- en herenkapper aan huis. € 17,50 char-vos@hotmail.com. Lotte, tel. 024-3883145

Grastrimmer gezocht. Ineke, 024-3443042. loekdekok@gmail.com

Te koop: tafeltennistafel in goede staat, voor € 40,00. Zelf af te halen. Emile van Houdt e1000@live.nl Tel. 06-26719191

Patty Kleurenprinter HP Deskjet 840C in goede staat en werkt prima. Aansluiting d.m.v. USB kabel. Compatibel met Windows 95, NT, 2000, Vista, XP etc. Zwarte cartridge vol. € 7,50 mai.mai@planet.nl Tel. 0243661153

Vervoer voor 65 plusser Wilt u (65 plusser) naar familie, vrienden, ziekenhuis, kapper enz. dan verzorg ik als vrijwilligster uw vervoer. Tel. 024-6963397. Kosten € 0,20 per km en € 1,- voorrijkosten per rit.

Tennisracket gevonden naast de glascontainer op de Hengstdalseweg-Beukstraat. Als u het merk weet kunt u hem komen ophalen. Tel. 06-13582580.

Ik ben een lichttechnicus. Heeft u bijvoorbeeld een feest of concert kan ik u een mooie lichtshow bezorgen! rikberkelder@gmail.com Tel.06-37271791

Scootmobiel-maatje gezocht. Heeft u een scootmobiel en veel rij-ervaring, met lef, durf en doorzettingsvermogen, dan ben ik op zoek naar u om samen als lotgenoot te gaan rijden. Ik ben angstig op hellingen. Tel. 06-23 89 04 28 assepoesters@kpnmail.nl

Het voetbalteam van NEC 4 (senioren, zondag) kan nog een paar spelers gebruiken. Heb je interesse om ons team te versterken stuur dan een email naar tr@fo.nl of timrietbergen@zonnet.nl

Ik ben Frank Berkers, ik help u graag met uw belasting- of financiële zaken. Ook kan ik van dienst zijn bij het opzetten van uw financiële administratie. 024-3227286 fhpaberkers@hotmail.com

Wij, bestuur van de buurttuin 't Hofje, bij het wijkcentrum Daalsehof, zoeken een botanisch deskundige buurt/wijkbewoner-/woonster om ons te helpen bij het plantbeleid, dus niet uitvoerend maar adviserend. dersing@versatel.nl Tel. 024-7519473/06-4758820

Sinds kort geef ik weer pianolessen, zowel klassiek als pop. Dat kan eventueel bij u thuis. Neem telefonisch contact op voor een proefles. Emile van Houdt e1000@live.nl Tel. 06-26719191

In 2014 geef ik nogmaals het Vergevingsweekend waarbij je jezelf maar ook anderen mag vergeven. Het is een intensief maar waardevol weekend. Verder geef ik ook een weekend 'Liefdevolle omarming' shamda11@hotmail.com

Sympathieke niet-rokende vrouw biedt zich aan als schoonmaakhulp/hulp bij boodschappen doen bij ouderen (tegen betaling). Beschikbaar op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag. Tel.: 06-47001245

Gevraagd: medewerker Wijkinformatiepunt (m/v) Wat ga je doen? Als gastvrouw/gastheer ben jij verantwoordelijk voor de sfeer en het goed functioneren van het Wijkinformatiepunt in het OBG-Diensten-centrum. Hier kunnen wijkbewoners en klanten van OBG terecht voor allerhande informatie over wat er in Nijmegen-Oost te doen en te krijgen is. info@obg.nu

Voor mijn afstudeeronderzoek naar eetgewoonten ben ik op zoek naar (gepensioneerde) vrouwen van 65 jaar en ouder. Wilt u bijdragen aan een beter inzicht in keuzes m.b.t. eten, neem dan contact met me op! Suzanne.c.peek@gmail.com

Zangles? Gediplomeerde en enthousiaste (klassieke) zangdocente, met veel ervaring en ruime lespraktijk heeft nog wat plaatsen vrij. Van beginner tot (ver) gevorderden. Bel voor info of proefles 06-17072245. claralammerslisnet@hotmail.com

Welke vrouw kan mij af en toe helpen met wiskunde i.v.m studie, overdag. blueoyster@kpnmail.nl

Studiepiano te koop, Eisenberg; donkerbruin, in prima staat. 100 euro. Zelf ophalen. 024-3224344

Zeilpak maat XL, ook te gebruiken als warm regenpak. Kleur blauw met rood. Te koop voor € 50,-. pelse052@planet.nl

Te koop: 5 nieuwe Axa raamuitzetters, nog in doos, wit gelakt, buitendraaiend, 50 cm. Hele doos samen € 62,50 of per stuk € 15,00. carmand@xs4all.nl 024-3236391

Gezocht: handige jongen die af en toe kan helpen het blad op te ruimen en ook bij andere voorkomende klusjes kan helpen. Te denken aan sneeuwruimen in de winter. Jan-Erik Rozendaal, FysioPlus Tel. 024-3230424 info@fysioplusnijmegen.nl

Te koop: voor fitness: Power Max Vibration z.g.a.n. € 50,- en een Yamaha Electone B35 Orgel in goede staat met een cursus van 24 lessen door Stef Meeder op cassettes. Een losse cassettespeler is inbegrepen bij de totaalprijs van 125 euro. Tel.0243234023/06-54330048 lemmen75@zonnet.nl

Lees verder op pag. 20

Vijf vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken heel veel kleine ondernemers in de wijk. We stellen steeds ongeveer dezelfde vijf vragen. Deze maand spreek ik met Simone Klein Hesselink (rechts op foto) en Gerty Jenneskens (links), beide gespecialiseerd in mediation.

Tekst en foto: Alex Holderbusch

In een statig pand aan de St. Annastraat vind ik de dames van een bureau voor mediation. Bij binnenkomst leidt de ontvangstdame mij vlot en trefzeker door de gangen van het grote pand. Ik tref een levendig stel bij wie de telefoon niet stil staat.

Mediation, wat houdt dat eigenlijk in?

Simone: "In relaties kunnen conflicten ontstaan, of dat nu tussen bureaus of tussen werkgever en werknemer is. In de eerste plaats betekent mediation voor ons het proberen te voorkomen van conflicten. Dat doen we door tegenstellingen behapbaar te maken en mensen te behoeden voor escalatie. Wij bieden inzicht en geven ruimte eigen verantwoordelijkheid te nemen. We luisteren goed, juist ook naar de emotie en onderliggende problemen. We zijn altijd op zoek naar het gemeenschappelijke."

Wat is jullie kwaliteit?

Simone: "We geven vertrouwen, luisteren naar het hele verhaal, vragen door



5 vragen

en geven vooral ruimte aan de ander. We kijken verder dan alleen de symptomen van een conflict. We zijn in staat boven de partijen te staan en behartigen beide belangen."

Hoe zijn jullie zo begonnen?

Gerty vertelt: "Simone ontmoette ik in mijn vrije tijd. Zij had de opleiding tot mediator gedaan. Ze zocht versterking. Ik los graag samen problemen op en wil mensen een ander perspectief bieden. Mijn doel daarbij is het behoud van de relatie." Simone blijkt het nut van mediation in de praktijk ontdekt te hebben. Ze zegt: "Als interimmanager zie je nu eenmaal vanuit je functie conflicten ontstaan. Een effectieve omgang hiermee hielp me in mijn werk. Ik denk niet dat een juridische weg altijd de beste oplossing is."

Wat is er leuk aan dit werk?

De dames aarzelen niet: "Het voeren van gesprekken. Als beide partijen tot inzichten komen, die leiden tot resultaten waar ze tevreden mee zijn. Daar doen we het voor."

Wat doen jullie over vijf jaar?

"We hopen dat we dit werk dan nog steeds doen. Ons doel is uitbreiding van activiteiten. We willen meer inzetten op preventie van conflicten."

www.kan-mediation.nl

www.kleinhesselinkadvies.nl

Participatie-samenleving

COL
UWN

Door Karin Veldkamp

Sinds Willem Alexander de woorden 'participatie-samenleving' heeft uitgesproken, is dit een veel besproken item. Een nieuwe trend? Toch niet helemaal. De participatiesamenleving betekent dat we meer zelf én meer voor elkaar moeten doen. Maar dat doen we toch al? Ik ken boodschappendiensten, maatjesprojecten, de Zonnebloem en natuurlijk de mantelzorger. Alles op vrijwillige basis. En daar zit nu net de kneep. In de nieuwe participatiesamenleving wordt het 'vrije' karakter aan de kaak gesteld. We doen nog niet genoeg zelf en voor elkaar. Niet geheel onlogisch als je bedenkt dat de zorgkosten flink omhoog gaan de komende jaren (een probleem voor de staatskas). Anderzijds hebben we een overheid die minder investeert in zorg en welzijn (dat zijn keuzes).

Maar we kunnen er niet omheen. Of je het er mee eens bent of niet. De realiteit is dat een aantal overheidstaken op dit gebied overgeheveld worden naar de gemeenten en het beschikbare budget 25% minder is. Vanuit dat perspectief bezint de gemeente zich op de toekomst. Geen gemakkelijke opdracht.

Tijdens een drietal bijeenkomsten in de Ark, over zorg en welzijn in de wijk, konden bewoners meedenken over de invulling hiervan voor Hengstdal. Betrokken buurtbewoners ventileerden een variëteit aan bruisende ideeën. De rode lijn? We moeten ontmoetingsplekken creëren zodat we elkaar ontmoeten en beter leren kennen. Bijvoorbeeld door het opzetten van een wasserette, muziekkiosk of de groenteboer terug in de wijk. Als we elkaar beter kennen, doen we makkelijker iets voor elkaar. Lijkt me logisch. Je maakt wat vaker een praatje op straat en haalt misschien makkelijker een boodschap voor een buurtgenoot. Maar is dat genoeg? Of moeten we intensiever voor elkaar gaan zorgen? Ik kan me niet aan de indruk onttrekken dat dit de toekomst is die de (lokale) overheid voor ogen heeft. Is het niet een wethouder uit Deventer die vindt dat we de kont van de buurman moeten wassen? Zo ver komt het hopelijk nooit. Maar wie maait mijn gras, zeemt mijn ramen, verwisselt een verbandje of maakt een wandeling met me als ik niet meer alleen naar buiten kan? Bereiken we dit door op zondagmiddag elkaar te ontmoeten in een muziekkiosk? Of op vrijdagmiddag bij de wasserette? Is het creëren van ontmoeting genoeg? Of is het beter om op straatniveau burenhulp op te zetten? Samen inventariseren waar de (zorg)behoefte ligt en wie wat kan doen voor elkaar. Of ben ik dan onrealistisch?

Reageren?

redactie@dewijkwebsite.nl





eindelijkzon
uw groene investering

Installeer nu zonnepanelen van Eindelijk Zon

**Maak een afspraak
voor een adviesgesprek
of kom naar onze winkel
Van Goorstraat 13 Nijmegen**
(open op werkdagen 09.00 – 12.30 uur)

**Er is nog
subsidie in
Nijmegen!**

eindelijkzon

- levert goede producten tegen een aantrekkelijke prijs
- geeft persoonlijk advies
- regelt alles voor u



eindelijkzon
Onze installatiepartner in de
regio Nijmegen:

JWR elektrotechniek



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

Workshop Ze



Maak van u
een mooie
in een kle
Een origin
De worksh
een dagde
op een ti
dat het u



www.kurtface

Wij helpen u graag verhuizen!

Iedereen die wel eens verhuist is weet wat het is om met zware inboedel over de trap te sjouwen. Grote en zware meubels, witgoed of keukens passen niet altijd in een lift.

Wij zorgen voor een flexibele oplossing! Met het inhuren van de verhuislift van Lift It Up, huurt u een verhuislift van 25 meter met bediener.

Wij brengen de lift naar u toe. U plaatst zelf de goederen op de lift en onze medewerker bedient de lift voor u. Voor u het weet heeft u de spullen boven.

Sneller, veiliger en nagenoeg zonder moeite.



www.lift-it-up.nl **06-40018282**

Bloemisterij Het Molentje



Berg en Dalseweg 340 024-3229279 www.bloemisterijhetmolentje.nl

Nu volop kerstboeketten en -stukken maar ook accessoires voor binnen en buiten om er een gezellige Kerst van te maken.

Ook te bestellen via onze webshop

Café 'de Toorop': leuke dingen voor de mensen

Nijmegen-Oost is rijk aan kroegen. Vanuit het centrum waaiert ze uit over de wijk. Het laatste café in het lange lint dat begint op de Daalseweg is café 'De Toorop'. De gevel grenst direct aan de stoep, rolluiken domineren overdag het beeld, 's avonds zie je een bruin café met stamgasten, mensen die kaarten en biljarten.

Door Anna Bakker, foto: Bert Hendrix

Dubbel werk

Vijf jaar geleden kwam het café in handen van René (46) en Jolanda (43) Smits. Terwijl ik met René praat over het jubileum, treffen Jolanda, zoon Angelo en wijkbewoonster Helma op de achtergrond voorbereidingen voor de bingo die vanavond voor het eerst plaatsvindt. Het plan is te gaan kijken hoe het vanavond loopt, en dan te besluiten of het voor herhaling vatbaar is. De prijzen die ze in de loop der tijd verzamelden, staan al op het biljart. Het gonst van de activiteiten in het café. En dat terwijl beide eigenaren nog een baan eraan hebben. Jolanda werkt parttime bij PostNL, René is fulltime uitvoerder bij een sloopbedrijf in Utrecht. Voorlopig zal die combinatie ook nog wel nodig blijven. Zoals bij veel horecacollega's, is het cafébezoek hier ook gedaald. De wet voor rookvrije horeca, de crisis én het feit dat de bezoekers allemaal al wat ouder zijn en er daarom niet veel nieuwe klanten bijkomen, maar soms wel mensen wegvallen, is daar debet aan.

Om een en ander te combineren hebben ze het zo verdeeld dat Jolanda vooral woensdag,

donderdag en vrijdag het reilen en zeilen haar voor rekening neemt en René dat doet in het weekend. Want werken in de bouw betekent dat de wekker door de week 's morgens om half zes afgaat. Zondags sluiten ze daarom meestal vroeg in de avond, afhankelijk van het aantal gasten dat blijft hangen.

"Binnenkort ook een supertoernooi, bridgewedstrijden met diner

Met vader mee

René herinnert zich het café nog van toen hij hier met zijn vader kwam. Hij was toen vier of vijf jaar. Soms was zijn moeder daar ook bij. Hij herinnert zich dat Appie Bosman toen achter de bar stond. Later was dat Harrie de Winter en daarna, 21 jaar achter elkaar, Joop en Loes. Toen René begreep dat zij een uitbater zochten, heeft hij zich gemeld. Hij was toen al een tijdje rond aan het kijken om zelf een café over te nemen. Loes komt hier nog steeds regelmatig. Alléén, helaas, want Joop is kort nadat het café in handen van René en Jolanda kwam, overleden.

Troeven op tafel

De meeste stamgasten van het café komen vooral uit de buurt: het Rode Dorp en Hengstdal. Voor beoefenaars van bridge is het een bekende plek - en dan komen de mensen van ver over de wijkgrenzen. Tot een paar jaar geleden zeker. Maar met het plotselinge overlijden van de gewaardeerde bridge-

leraar is dat wat teruggelopen. De leden van de toenmalige club hebben zich over de stad verspreid, maar een deel daarvan is nog terug te vinden op de woensdag- en donderdagavond, wanneer er ook gebiljart wordt. De kaarten gaan ook op tafel in het weekend; vroege vogels zitten hier op zondag vanaf 11

uur 's morgens al te klaverjassen. Ook leggen de gasten een kaartje onder leiding van Helma Arts, een buurtbewoner uit het Rode Dorp, die een aantal jaren geleden de 'Jokerclub' oprichtte. Binnenkort komt er een 'supertoernooi', zoals ze dat zelf noemt: wedstrijden met diner, verzorgd door de Chinees van iets verderop.

Klantenbinding

René en Jolanda doen veel om hun gasten te vermaken; want dat is toch dé manier om klanten te binden, volgens René. De reactie is van te voren soms wat moeilijk te voorspellen. Daar kwam hij wel achter toen ze net het café hadden overgenomen, en ze zich met een uitgebreid programma op de carnaval hadden voorbereid. Het bleek totaal niet aan te slaan; daar zaten ze dan, met een volledig verzorgd programma en alleen op zaterdag een paar mensen aan de bar. Die eigenlijk juist het carnaval wilden ontlopen. Tegenwoordig zijn ze daarom alleen op vrijdag vóór en woensdag na carnaval open, dan om een harinkje te happen.

Het jubileumfeest afgelopen 14 november, met een feestavond met livemuziek, is gevierd, en René en Jolanda maken weer nieuwe plannen voor de toekomst: leuke dingen voor de gasten. De bingo dus, kaartmarathons, bridgedrives, creatieve activiteiten zoals afgelopen week het maken van kerststukjes en misschien wel een pubquiz.

Op verzoek van een aantal vaste gasten is het café op eerste kerstdag open, tweede kerstdag is het dan weer gesloten, dan kunnen René en Jolanda tenminste zelf ook nog op stap gaan. Want het belangrijkste, aldus René, is toch wel dat ze het zelf ook leuk blijven vinden.

Lees op pag. 31 meer over de bewogen geschiedenis van het café.

Café "De Toorop",
Tooropstraat 221 6521 NN Nijmegen.
Tel: 024-8486349





flexibiliteit - kracht - rust in jezelf DYNAMISCHE YOGA

Door middel van Asanas (oefeningen met het lichaam) creëer je kracht en flexibiliteit. Je brengt hiermee de balans tussen lichaam en geest weer terug. Je zult hierdoor makkelijker in staat zijn om de boel de boel te laten en te genieten van het moment. Het gevolg is dat je letterlijk en figuurlijk krachtiger in de wereld kunt staan.

Januari t/m juni 2014

Maandag	18.45 - 20.00u. 20.15 - 21.15u.	20 lessen <i>Wijkcentrum Dukenburg in Meijhorst, ruimte 1074</i>
Dinsdag-ochtend	09.30 - 11.00u.	22 lessen* <i>Surya Centrum voor lichaam en geest, Prof. Molkenboerstraat 30a</i>
Dinsdag-avond	18.00 - 19.00u. 19.15 - 20.15u. 20.30 - 21.30u.	22 lessen* <i>Surya Centrum voor lichaam en geest, Prof. Molkenboerstraat 30a</i>

*week 2 & 3 is gratis inloop in Surya

Marcel Kooij

www.dynamischeyoga.nl of mail: info@dynamischeyoga.nl

NIEUWJAARSAKTIE – GRATIS MONTAGE KOOKDEMONSTRATIE

Nieuwjaarsshow van 2 t/m 31 januari 2014



PETERS

Keukeninterieurs

KOOKDEMONSTRATIE



Zaterdag 18 januari
11.00 – 16.00 uur

St. Jacobslaan 90 Nijmegen

Tel. (024) 3552220

www.peterskeukeninterieurs.nl

Wij zijn gesloten van 21 december t/m 1 januari

25 jaar
De juiste keuze

Bent u op zoek naar een makelaar?!



Iemand die u deskundig en persoonlijk begeleidt bij de aankoop, verkoop of taxatie van uw huis? Een makelaar die uw woonwens begrijpt? Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Wij wonen en werken met plezier in uw en onze buurt. Ons motto is al jaren "een goed gevoel" en met onze service zult u dat zeker beleven. Wij bieden u een objectief, betrouwbaar en betrokken advies. Met persoonlijke aandacht, zorg en zekerheid worden uw belangen behartigd. Kom bij ons langs op de Pontanusstraat of bezoek ons op onze site. En, vrienden worden we graag met u, ook op Facebook.

Tot ziens!

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

Pontanusstraat 1
6524 HA Nijmegen
Tel. 024 3223626

www.vananken.nl
E-mail:
info@vananken.nl



Een goed gevoel in Nijmegen-Oost





Kerstmis

Door Ilse Schaminee

Het gerinkel kaatste hard door de kamer, via de muren, het plafond, de vloer, tegen de kerstkrans zo mijn oor in. Het is kerstavond, wie belt er nu? Even overweeg ik de kerstkrans in mijn oor te stoppen, als plug, zodat ik het gerinkel niet hoor, maar dan loop ik toch naar de telefoon. Ik neem de hoorn van de haak.

"Hallo"

Stilte

"Hallo, met wie spreek ik."

Aan de andere kant van de lijn klinkt een droge kuch.

"Hallo", zegt een stem.

"Hallo", zeg ik.

Stilte

"Hallo", zeg ik.

"Hallo, met de eenzame man."

Ik weet niet direct hoe ik hier op moet reageren.

"Hallo eenzame man, hoe komt u aan mijn nummer?"

"Ik heb uw nummer uit het telefoonboek."

"Oja", antwoord ik, "dat kan."

"Ik dacht, ik bel eens iemand op. Zo op kerstavond. Ik schoof de kip in de oven en ontkurkte de fles, toen ik mij bedacht dat er iets ontbrak. Dat was het moment dat ik het telefoonboek pakte. Ik praat nu over de afgelopen vijf minuten, dat begrijpt u. Uw nummer stond bovenaan de pagina die ik open sloeg. Daar kunt u ook niets aan doen. Vindt u het vervelend?"

De eenzame man zweeg. Ik hoorde zijn ademhaling. Zijn mond zat te dicht op de hoorn en het praten had hem vast uitgeput. Ik dacht

Ilse Schaminee (30) woont sinds 2012 met haar vriend in de Tooropstraat. Ze is theaterdocente op de HAN en de Lindenberg heeft een eigen theatergroep 'Cie.Perelman'. Naast lesgeven en theater maken is Ilse graag bezig met schrijven. Dat doet ze onder andere voor de Wintertuin. Wij vroegen haar een kerstverhaal te schrijven voor dit decembernummer. Ze greep de opdracht enthousiast aan en schreef onderstaand verhaal voor de Wijkkrant.

Foto: Loes Wijffels

aan de kip in zijn oven en over zijn vraag.

"Nee", zei ik. "Nee, eenzame man, ik vind het niet vervelend dat u belt. En ik vind het ook niet vervelend dat ik bovenaan de pagina sta. Dat is iets wat ik nog niet wist."

"Mooi", antwoordde de eenzame man. "Dan hebben we het daar alvast over gehad."

Vast over gehad... Ik vroeg me af wat de man nog meer wilde bespreken. "Wat wilde u precies bespreken deze avond?" Ik probeerde de vraag officieel te laten klinken.

"Het is niet zo dat ik u elke avond bel. Dit is de eerste keer dat ik u aan de lijn heb. Uw vraag klinkt alsof ik u dagelijks bel."

"Sorry", zei ik, "dat was niet mijn bedoeling."

"Ik wil gewoon een gesprek", ging de man verder. "Van mens tot mens per telefoon. Dat is toch zeker niet raar."

De stem van de eenzame man klonk wat geïrriteerd.

"Helemaal niet. Een mens mag rustig eens een ander mens opbellen om iets te bespreken. Het is tenslotte ook kerstavond."

Dit stelde de man gerust.

"Dat bedoel ik", mompelde hij.

Het viel weer stil. Zijn ademhaling klonk nog steeds door de hoorn. Ik keek rond in mijn huis, zocht naar inspiratie voor een gesprek. Mijn blik bleef hangen op de afgeknabbelde kerstkrans. Toen besloot ik het hem toch maar op de man af te vragen. Het was immers een gesprek van mens tot mens.

"Bent u alleen?", vroeg ik.

"Dat is geen keuze", antwoordde de man.

"Ik ben ook alleen", ging ik verder. "En dat is al jaren zo. Ik had bijna de telefoon niet opgenomen, maar ik ben blij dat ik het wel gedaan heb. Hoe staat het met uw kip?"

"Die staat in de oven", zei de man. "Ik heb alles hier piekfijn onder controle in dit huishouden. Ik schenk mezelf straks een rode wijn in en dan zal ik de kip aansnijden. Natuurlijk heb ik dan ook een kerstplaat opgezet. Luistert u kerstmuziek mevrouw?"

Het was voor het eerst dat de eenzame man mij zo noemde. Het voelde alsof we elkaar al beter kenden.

"Ik ga vanavond naar de nachtmis. Dat is ook met muziek", zei ik.

"Bent u gelovig?", vroeg de man.

"Ik ben gelovig opgevoed, maar ik ben het een beetje verleerd. Maar naar de nachtmis ga ik

elk jaar."

"Dat u onder de mensen bent", zei hij. Het was geen vraag. Ik hoorde de man rommelen met iets.

"Ook dat ik onder de mensen ben. Maar dat niet alleen. Ik luister graag naar de pastoor, hij heeft een fijne stem."

"En dan de muziek", vulde de man aan.

"Dat ook", zei ik.

Ineens klonk een hard gekraak.

"De verbinding wordt slecht", riep ik hard in de hoorn. "Ik denk dat u elk moment wegvalt. Hallo, eenzame man. Eenzame man, bent u daar nog?"

Toen klonk er zacht muziek. De tonen van het Ave Maria. Een krakerige stem begon te zingen. Ik drukte de hoorn hard tegen mijn oor. Het geluid van de adem van de eenzame man vermengde zich met het lied. Ik keek opnieuw naar het afgeknabbelde kransje in mijn hand en daarna naar buiten waar sneeuw op de daken lag. Toen begon ik zacht mee te neurien. Door de hoorn, recht in het oor van de eenzame man. Zijn adem, mijn geneurie, Ave Maria, dat alles tegelijk in een telefoonlijn. Ik kon er niets aan doen, ik moest huilen. We luisterden het hele lied af.

Op het eind klonk alleen nog het gekraak. "Die zingen ze vanavond ook"; ik wist niet wat ik anders moest zeggen.

"Dat dacht ik al", zei de eenzame man.

"Hoe staat het met uw kip?"

"Die ga ik zo aansnijden."

Ik had voor vanavond pasteitjes met ragout, maar die waren pas voor na de mis.

"Dan ga ik maar weer eens ophangen", zei de man.

"Dat is prima", zei ik, "Ik hoop dat de kip u smaakt"

"Ik maak hem elk jaar, dus dit jaar zal niet anders zijn."

"Ja?"

"Ja."

Het viel weer even stil.

"Nou, een zalig kerstfeest dan voor u, eenzame man."

"Ook voor u mevrouw. En bedankt voor uw tijd."

"Het was geen moeite... Maar toch bedankt."

"Dag."

"Dag."

En toen een doffe klik.

Kleine advertenties

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

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

Aangeboden: * Computerhulp bij (basis)kennis met uw computer tegen vergoeding, ik kom bij u thuis. * Laat uw oudere belangrijke foto's en dia's digitaliseren en bekijk ze op PC of TV scherm. * Uw waardevolle (oude of recente) foto's beschadigd? Afhankelijk van de beschadiging is herstel tegen vergoeding mogelijk. De originele foto blijft bewaard. Tel: 06-26522388 - E mail: loekdekok@gmail.com

Wilt u scheiden en een **vechtscheiding voorkomen**, dan is mediation de beste manier om uw scheiding in gezamenlijkheid te regelen. Het intakegesprek is gratis. mr.dr. Anna Soedira NMI-Mediator a.soedira@live.nl Tel.: 06 - 50 24 56 94

Aangeboden: * Luisterruimte: als je rondloopt met iets waar je over wilt praten, ik luister en bied een veilige ruimte om te kunnen vertellen. De gesprekken worden vergoed door het ziekenfonds; www.luisterruimte.nl. * Rijbewijskeuring: geen wachtlijden! Ouderenbond: €30,00, overigen €35,00. * Kom voor je leukste verjaardagscadeau: een gratis zangles op je verjaardag! Op andere dagen kost zo'n proefles 25 Euro! info@gradagootjes.com, Het Souterrain, Broerdijk 17, Nijmegen, Tel.: 024-3236553

Stemlessen bij erkend Roy Hart Theater docent 'Instemmen met jezelf' 'the voice is the muscle of the soul' RHT Ind. lessen of kleine groep (max 4 pers.) altijd mogelijk. Voor groepen max.10 pers. zodra een groep zich gevormd heeft. Zwaan de Vries

zwaantjedv@gmail.com
Tel. 024 3231252

Studiecoach voor HAN- en WO-studenten. Zoek je ondersteuning voor: * Studiebegeleiding en -planning * Scriptie-begeleiding * Personal coaching, neem dan contact met mij op! 024-3241737 www.studiecoach.eu

Ayurvedische massage met warme, geneeskrachtige kruidenolie. Geeft diepe ontspanning, reiniging en vitaliteit. Welkom! eva-hartmann@versatel.nl Tel.024-3241737

Gitaarles op maat. Diverse stijlen met of zonder notenschrift. Ook voor kinderen. tel. 3221074, mail@theohoek.nl, Mondriaanstraat. Tel.024 3221074

Bij Fluitstudio Oost kunt u terecht voor dwarsfluitlessen aan kinderen en volwassenen. Alle genres komen aan bod. Tel 024-3600637, www.fluitstudio-oost.nl

Scriptiebegeleiding voor wie 'vastloopt' bij vraagstelling, literatuurstudie, veldonderzoek, analyse, structuur en redactie rapport, presentatie en verdediging etc. www.marcpeeters.nl. Tel.0243786076

Aangeboden: *Tarotkaarten legging; het jaar loopt ten einde, een goed moment om de balans op te maken; kijk eens in de spiegel van mijn tarotkaarten; 25,- per 45-60 min www.zeyna.nl * Yogalessen, 1e yogales gratis! Hatha-Ashtanga of Easy Yin yoga Yogastudio Soham: www.yogasoham.nl Of bel mieke 0654330048.

Femme-vitale: 40+ bewegen op mooie muziek start nieuwe uren: wo 20.15-21.15 u. do 10.15-11.15 u Gratis proefles mogelijk. www.femme-vitale.nl. Graag op-gave vooraf. Tel.: 024-8454106

Pedicure, Lid v/d Provoet komt ook bij u thuis. Basis voetbehandeling 21 euro, benen harsen 15 euro. Tel. 06-45780068 of [mail footcare4all@gmail.com](mailto:footcare4all@gmail.com)

Aangeboden: *Op 6/1 start online 6-weekse cursus voor zp'ers En nu aan de slag! voor zelfstandig professionals die vanuit gevoel

ondernemen. Zet iedere dag 'n stap! * In januari start online maandcursus voor werkzoekenden en andere richtingzoekers. Ga aan de slag met talenten en valkuilen en zet stappen! info+ aanmelden op: ennuaandeslag.nl

'Houd me vast' tweedaagse relatieworkshop Zijn jullie best blij met elkaar maar heb je het gevoel dat het nog beter kan? Volg dan deze tweedaagse 'Houd me vast'-workshop op de Rafter. Januari /februari, € 100, all-in. www.eigenwijzeliefde.nl

Persoonlijk Richtinggevend Traject **Spiegelwandeling** in de Hortus, I Tjing en groeitapijt, Waardeprofiel. Totaal 5 uur. Brengt verdieping van zintuigelijke ervaringen, voor een hernieuwd gevoel van dankbaarheid. info@marlou-elsen.nl

Mindfulness: * Voor kinderen. Dinsdag 7 januari start de nieuwe Bodhi Kids training! Voor kinderen van 8 t/m 12 jaar. Van 15.45 tot 16.30, * Voor pubers, 16 t/m 19 jaar. Dinsdag 7 januari start er een nieuwe training. Wil je beter omgaan met heftige emoties, moeilijke gedachten en gevoelens? * Voor volwassenen: een nieuw jaar, een mooi nieuw begin. Kom en doe mee aan de stress-reductietraining voor volwassenen. Start donderdag 9 januari. 19.30 tot 22.00 uur. Locatie Sarvata. www.praktijkbodhi.com

Eindelijk Zon: zonnepanelen in Nijmegen zijn nog niet eerder zo interessant geweest. U krijgt tot 750 euro subsidie en u ontvangt de btw terug. Een terugverdientijd van 6 jaar is realiseerbaar! oscar@eindelijkzon.nl Tel.085 - 40 11 837

Creatief in Frankrijk Ook volgende zomer organiseren wij weer creatieve weken in de Franse Bourgogne. In juni kun je een week lang komen schrijven, in juli beeldhouwen en in juli en augustus leer je nog beter fotograferen. loeswijffels@gmail.com Tel.06-14317579

Senioren Zelfstandig blijven wonen: **WELzijnTHUIS** kan u hierbij ondersteunen. Praktische hulp in en om het huis, maar ook met ac-

tiviteiten die het zelfstandig wonen en leven leuk maken. Nu ook met dienst en ondersteuning op de website van 123Comfort.nl. Ook bieden wij ondersteuning en zorg voor ouderen in de thuissituatie. Tel.06 46 16 56 76 www.welzijnthuis.nu

Cursus beeldhouwen /mozaïeken Heeft u ook zin om eens een mooi beeld te maken van zacht/middelhard steen of te mozaïeken? Dan bent u van harte welkom op de dinsdagavond waar al een aantal vrouwen aan het werk zijn. Van 't Santstraat 87. 024-8481063. www.may-faces.nl.

Ik verhuur aan bedrijven en particulieren **compleet opgemaakte vazen** met prachtige kunstbloemen! Benieuwd? Kijk op mijn Facebook: EllenKunstMetBloemen!

Sterk de winter door! Maak nu een afspraak voor een homeopathisch consult om je immuunsysteem te verbeteren, je weerstand te verhogen en het winterdip voor te zijn. Tel.: 0613518709 www.kathrinsprenger.nl

2014 vakantie met buscamper Boek op tijd! Co-Bus heeft compleet ingerichte buscampers te huur: Globecar, Pössl 2 Win en Adria2Win. Alle buscampers hebben vast bed, koelkast, wasgelegenheid, eigen toilet. Wij zwaaien u graag uit. www.co-bus.nl

Te koop: appartement (77 m2) per 1 april 2014 € 145,000 excl kk, betreft bovenetage in een gerenoveerd herenpand. zie facebookpagina: van slichtenhorststraat vijfenzestig contact: w.v.slicht65@gmail.com

Remedial teaching talen voortgezet onderwijs Ben je dyslectisch? Heb je problemen met de talen? En/of heb je studiebegeleiding of examentraining nodig? Ik kan je op individuele basis vanaf een half lesuur per week helpen. Mijn achtergrond: docente Nederlands/ Frans / NT2, remedial teacher V.O., ruim vijftientig jaar ervaring. steenbrinkjanssen@gmail.com Tel.: 06-10255609

Vervolg op pag. 16

OOST

THUIS IN

40 JAAR WIJKKRANT NIJMEGEN-OOST

Het gevoel van Nijmegen-Oost
"Café 't Haantje is mijn leven"

Al die jaren Wijkkrant:
wat is hier veel gebeurd!

Bijzondere plekjes in de wijk

Ondernemers in Oost van het eerste uur
"Een paar keer per week ging mijn vader met de geldbus langs de deuren"

Wijkwerkers aan het woord
De postbode: "Soms krijg ik chocolaatjes aangeboden"

Feest! Topkoks uit de buurt koken voor elkaar

Uniek Kerstcadeau!

Nu ook te koop bij
Primera/Ron Wolf,
Van 't Santstraat 167



Met liefde gemaakt door mensen uit de wijk

Verras je vrienden en kennissen in de buurt met een uniek tijdschrift over onze prachtige wijk.

Te koop bij:

Banketbakkerij Looijenga, Berg en Dalseweg 90
Ingrids Tabaksspeciaalzaak, Daalseweg 279
Boekhandel Polare, Marikenstraat 29
De Waarmakerij, Tooropstraat 117
De Wijkwinkel, Daalseweg 259-A
Bruna/Wito, Daalseweg 263
Coop, Molukkenstraat 13
Coop, Tooropstraat 16

Atelier Mina NIEUW! Daalseweg 56
Tel. 06 - 19 41 54 30

Maandag gesloten.
Dinsdag t/m vrijdag: 10.00-17.00u.
Zaterdag: 10.00-16.00u.

**Kledingherstel
Leerwerk
Stomerij
Gordijnen**



JP VINGKEN & ZN
— GLOBAL FOOD SHOP —

Kazen, hammen en andere vleeswaren & dagelijks vers bio-brood van Brood op de Plank.

Foodcadeautjes, pasta's, risotto's, olijfolie en de betere wijn.

Lasagne, verse pasta en heerlijke hapjes voor thuis.

Maar ook: heerlijke broodjes met lekkere cappuccino of espresso van onze fantastische koffie uit Toscane.

Daalseweg 31 - 024 323 97 93 - www.jpvincken.nl

Kom
lunchen en
bij inlevering
van deze
advertentie
krijg je
een lekker
kopje koffie
van ons!





**KEEP
CALM
and
DO
YOGA**

**WARNING: YOGA HAS
BEEN KNOWN TO CAUSE
HEALTH AND HAPPINESS**





**KEEP
CALM
AND
CARRY
OM**

**Yoga docententeam
gezondheidscentrum Surya**
Prof. Molkenboerstraat 30a,
6524 RP, Nijmegen, 024-3600396



Maandag **Raimunda Carrilho**
yoga@raimundacarrilho.com
of www.raimundacarrilho.com



Dinsdag **Marcel Kooij**
www.dynamischeyoga.nl of info@dynamischeyoga.nl

Woensdag en vrijdagochtend **Harriette Laurijsen**
yogayet@gmail.com of www.yoga-niyama-nijmegen.nl



Woensdagochtend en donderdag
Monique Schoorl
yoga@mettamooi.nl of www.mettayoga.nl



Beste Yogaliefhebber,

Het nieuwe docententeam van gezondheidscentrum Surya wil graag een prettige plek bieden, met yogalessen van kwaliteit!

Wij willen ons graag introduceren en bieden hiervoor in week 2 en 3 van januari **gratis lessen** aan. Wil je meedoen, dan graag van tevoren aanmelden bij de desbetreffende docent. Voor roostergegevens zie ook **www.suryaweb.nl**.

Daarna kan je jezelf inschrijven voor de rest van het seizoen. Inhalen bij één van de andere docenten is mogelijk.

Namasté,

Uitgeleide

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

Margreet Mattijssen
Dag en nacht bereikbaar

06 - 486 91 416



www.uitgeleide.nl

KAAIJ ADVOCATEN

1^e CONSULT (20 min.) GRATIS

**Algemene
rechtspraktijk
& mediation**

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

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

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

Nieuwe Coop Van 't Santstraat

Op 7 november j.l. is in de Van 't Santstraat een nieuwe Coop geopend. Het is de achtste Coop in Nijmegen en de derde in Nijmegen-Oost. Voorheen zat hier C1000 en daarvoor weer Super de Boer. In Nederland zijn ongeveer 200 Coopwinkels. Nijmegen en Arnhem zijn de Coopsteden van het land, want daar zitten naar verhouding veel vestigingen.

Door Marjon Spoorenberg

In de Van 't Santstraat waar nu de nieuwe Coop is gevestigd, zat voorheen C1000 en daarvoor weer Super de Boer. Met Bart te Plate zelfstandig ondernemer van de nieuwe Coop, heb ik een gesprek over deze verandering. Vijf jaar geleden is Bart als zelfstandig ondernemer van Super de Boer begonnen in de Van 't Santstraat. Hij heeft altijd in een winkel willen werken, als 15-jarige begonnen als vakkenvuller in een supermarkt en na de benodigde opleidingen opgeklommen tot zelfstandig ondernemer.

Overname door Jumbo

Vier jaar geleden kocht supermarktketen Jumbo alle Super de Boer-winkels op en verkocht deze deels aan C1000 en de Coop. De Super de Boer aan de Van 't Santstraat werd tweeënhalft jaar geleden C1000. Maar de Jumbo ging vervolgens door met kopen en verkopen, kocht alle C1000-winkels op om ze vervolgens

weer deels door te verkopen aan de Coop en Ahold. "We zijn dus twee keer doorverkocht" zegt Bart. "Het is natuurlijk niet leuk om iedere keer zo'n wisseling mee te maken, maar het is helaas niet anders. Ik heb gelukkig een flexibel team. En we gaan er voor de volle 100% voor!"

Bescheiden opening

"Op 7 november is de nieuwe Coop opengegaan, we hadden wat extra aanbiedingen en voor de klanten waren er 250 taartjes. Omdat de winkel tweeënhalft jaar geleden flink verbouwd is, hebben we nu niet zoveel veranderd, want je kunt niet aan de gang blijven. We hebben hier en daar een lik verf aangebracht en sommige schappen verlengd. Natuurlijk is er verschil qua sfeer en reclame ten opzichte van een C1000-winkel. Een C1000 heeft meer acties. Het assortiment is wel flink uitgebreid, laatst was er wel iemand die vroeg om C1000-koekjes en daar kan ik dan niet meer aankomen." Al met al is Bart tevreden, de winkel loopt goed. Maar daarvoor moet dan ook door iedereen hard gewerkt worden. Dat de winkel goed loopt, komt ook door het personeel waar Bart heel trots op is. Na de overname door Coop is het personeelsbestand hetzelfde gebleven. Er zijn 13 vaste krachten in dienst en 34 hulpkrachten die vrij inzetbaar zijn. "Ze zijn zelfstandig en werken hard. Op zaterdag 2 november was de winkel gesloten in verband met de ope-

ning op 7 november en toen heeft het personeel tot 11.00 uur 's avonds gewerkt. Omdat ons jongste zoontje vanmorgen ziek was, moest ik thuis van alles regelen. Maar dat kon ik met een gerust hart doen want ik weet dat hier al het personeel precies weet wat ze moeten doen."

Bedrijfsvoering

Bart is een zelfstandig ondernemer die werkt onder de vlag van de Coop. De huurrechten van het pand liggen ook bij de Coop. "Ik werk met de formule van de Coop, maar kan zelf allerlei extra activiteiten ondernemen. Zo organiseerde ik met het jeugdkoor Smile een sinterklaasfeest in de Ark. Wij sponsoren dan mee in deze actie. Ik kan zelf ook producten inkopen, bijvoorbeeld de Nijmeegse leverworst of rosbief die we zelf snijden. Ook kan ik groenten en fruit uit de regio aanbieden." De winkel wordt aangestuurd door vier kaderleden, Bart is de hoofdaanstaander en wordt bijgestaan door Cindy (kassa), Daisy (vers) en Richard (kruidenierswaren). Voor Bart is al het personeel belangrijk. "We moeten het samen doen. We zijn een grote buurtwinkel (winkeloppervlakte is bijna 800 m²) met een vaste en hechte klantenkring." Bart is er dik tevreden mee!

Bart wilde niet alleen op de foto, maar samen met zijn personeel waar hij zo trots op is.



OBG komt bij je thuis

Als je door ziekte of handicap (tijdelijk) niet meer alles zelf kunt, staan de mensen van OBG voor je klaar. Ook als je in de wijk rondom het OBG-Dienstencentrum woont! Betrokken, respectvol en betrouwbaar is de inzet van OBG gericht op het behoud van jouw zelfstandigheid. Welke zorgverlening en wanneer je die krijgt hangt af van jouw persoonlijke situatie en wensen. In onderling overleg kijken we wat de mogelijkheden zijn. Mensen verzorgen is al meer dan vierhonderd jaar de kernactiviteit van OBG.

Ook voor onverwachte hulp

Of het nu gaat om verzorging, verpleging of begeleiding, OBG is altijd in de buurt en brengt wat je nodig hebt aan huis. Dat doet OBG voor iedereen die prettig en zelfstandig wil blijven leven en wonen. En dat doet OBG op de manier die je zelf kiest. Jouw eigen regie is voor OBG richtinggevend. De vooraf samen afgesproken tijdstippen van dienstverlening geven duidelijkheid en structuur, maar als je onverwacht persoonlijke hulp nodig hebt, dan is OBG er ook voor je!

Meer zekerheid met Alarmering van OBG

Met het PAS-Alarmeringsysteem van OBG ben je ook aangesloten op de 24-uurs service in geval je iets overkomt. Al jaren biedt OBG zo een groot aantal ouderen in Nijmegen-Oost de zekerheid van iemand achter de hand in geval van nood. Het is vaak net dat steuntje in de rug dat met name ouderen nodig hebben om zelfstandig te kunnen blijven wonen in de eigen, vertrouwde omgeving. Hoewel je prima in staat bent je eigen boontjes te doppen, biedt deze vorm van alarmering net even meer rust en zekerheid, vooral als kinderen of andere naasten verder weg wonen. Lees meer over de voorwaarden van OBG-Alarmering en surf naar www.obg.nu.

OBG-Thuiservice, ook voor jou!

Heb je nog niet direct hulp aan huis nodig,

maar kun je wel wat ondersteuning bij het zoeken naar een vakkundige schilder of een andere woning gebruiken? Dan is OBG-Thuiservice iets voor jou. Via deze telefonische bemiddelingsservice (voorheen Gerust Thuis) biedt OBG jou een persoonlijk aanspreekpunt en bovendien de OBG-Voordeelpas. Voor een vast bedrag per maand geniet je hiermee van tal van voordelen bij OBG, zoals consumpties in het grand café, deelname aan activiteiten en de OBG-Alarmering. Kijk op www.obg.nu voor de voorwaarden.

Digitale Nieuwsbrief OBG ontvangen?

Voor meer informatie over deze en andere activiteiten bij OBG, neem je contact op met het Wijkinformatiepunt, 024-3279279 of info@obg.nu. Wil je regelmatig op de hoogte blijven over nieuws en activiteiten van OBG, stuur dan een E-mail naar info@obg.nu en ontvang onze Digitale Nieuwsbrief.

OBG, bij elkaar komen!

Veel buurtbewoners troffen elkaar op de gezellige Kerstmarkt bij OBG!



Activiteiten

OBG-Matinee

Zondag 22 december aanstaande muziek van Toets en Bas bij OBG tussen 15:00 – 16:30 uur, gratis toegang.

Café Burgerlust

Ook in 2014 gaan de gezellige dansavonden gewoon door: met muziek van Jan Kersten (14 januari) en Cor Kersten (28 januari), 19:30-22:30 uur, gratis toegang.

Nieuwjaarsreceptie OBG

Op zondag 5 januari 2014 tussen 14:30 en 16:30 uur ben je van harte welkom op de Nieuwjaarsreceptie van OBG..

Meer activiteiten op www.obg.nu

Alle medewerkers van OBG wensen jou een gezond en sprankelend 2014 toe!

Karateteam wint prijzen

Karate is een vechtkunst waar het gaat om de verbetering van het karakter van de beoefenaar. Bij de beoefening van karate als wedstrijd-sport is een doel je tegenstander beheerst en gecontroleerd te raken met de karatetechnieken die geleerd zijn en daar scoor je punten mee. Karateteam Azmani Nijmegen doet regelmatig mee met wedstrijden en valt vaak in de prijzen. Kijk ook op www.karateteam-azmani.nl



1e Kerstdag, 15.00 uur

We vroegen aan bewoners van Nijmegen-Oost: "Wat doet u op 1e Kerstdag om 15.00 uur?" In deze krant verspreid de antwoorden. Wij van de Wijkkrant wensen u overigens fijne Kerstdagen (ook voor en na 15.00 uur) en een goed en gezond 2014!

Anita Nijkamp-Donders, 65, vrijwilligster Hospice Joachim en Anna "Dan zit ik met mijn man thuis bij de kachel met een kopje thee en een boek. Uit de stereo klinkt wereldmuziek. We genieten nog na van de kerstavond met de familie en van een prachtige kerstviering die ochtend in het Hospice. Misschien bel ik nog iemand die alleen is."



Marten Overvliet

"In ben in Helmond bij mijn schoonvader en zit aan de borrel met hapjes."



Vrijwilligers Wijkkrant en Wijkwebsite verhuizen

Met ingang van 11 december verhuizen de vrijwilligers van de Wijkwebsite voor Nijmegen-Oost. Ze verlaten de Waarmakerij in de Tooropstraat en betrekken een werkplek in het OBG dienstencentrum aan de Prof. Cornelissenstraat 2.

Je bent dagelijks vanaf 9.30 uur welkom met al je vragen over de Wijkwebsite en Wijkkrant. Je vindt ze in de grote hal waar ze een aparte werkplek hebben. Ze blijven ook via e-mail bereikbaar: redactie@dewijkwebsite.nl. Ze hopen op veel aanloop vanuit de buurt en een productieve samenwerking met de mensen en activiteiten van het OBG.

Op de foto de mensen achter de wijkwebsite: buurtverbinders Eric Stuart, Anna Bakker en webcare-medewerkster Eva Jacobs.



FYSIOTHERAPEUTISCH INSTITUUT NIJMEGEN

therapie op haptonomische basis



**FYSIOTHERAPIE EN
MANUELE THERAPIE
HAPTOTHERAPIE
CRANIOSACRAALTHERAPIE**

HAPTONOMISCHE ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING

In haptonomische zwangerschapsbegeleiding staat het contact tussen ouders en kind centraal. De begeleiding is individueel. Er is veel aandacht voor de manier waarop zowel de moeder als haar partner de zwangerschap en de geboorte beleven. Tijdens de zwangerschap kan de basis gelegd worden voor een hechte relatie tussen ouders en kind. De haptonomische zwangerschapsbegeleiding biedt een goede voorbereiding op de bevalling en ook op de periode erna.



Berg en Dalseweg 122A 6522 BW Nijmegen
Tel. 024 - 3228418 www.HaptonomieNijmegen.nl

EEN GOUDEN KERST

Internationaal Kampioen Maaltijden en Ovenklare Schotels

Ook dit jaar hebben wij weer diverse specialiteiten om uw Kerstmaaltijd tot een waar feest te maken. Aan u de keus, gaat u zelf aan de slag voor uw kerstdiner, dan bent u bij ons aan het juiste adres voor het fijnste vlees, een keur aan specialiteiten en de beste ingrediënten voor een geslaagd kerstdiner. Wilt u zelf niet de keuken in en gaat u toch voor het allerbeste, dan hebben wij een aantal kant en klare, volgens traditioneel familierecept bereide, met goud bekroonde feestelijke gerechten.

De smaak van vroeger... ouderwets lekker.

EEN AANTAL VAN ONZE KERSTSPECIALITEITEN:

Gourmetschotel p. p.	5,45	Ovenklare Provençaalse lams-	
Runder carpaccio 80 gr.	3,95	boutschotel 500 gr	10,95
Tournedos of haasblefetuk		Huzarensalade 500 gr.	4,95
100 gram	4,95	Kalferagout 500 gr.	6,95
Ovenklare kalkoenhaas		Kipkerriesalade 100 gr.	1,35
500 gram	9,95	Gebraden varkensfricandeau	
Coq au vin (kant en klaar)		100 gr.	1,95
500 gram	6,95	Kerst salade 100 gr.	1,35
Entrecote of Contrafilet		Aspergesalade 100 gr.	1,45
500 gram	10,95	Balkenbrij 500 gr.	2,95
Ovenklare kalkoenbout		Goulashsoep liter	5,90
500 gram	8,95	Vitello-tonato saus	
Provençaalse braadstuk		100 gr.	1,95
500 gram	10,95		

De komende twee weken zijn wij normaal geopend. Woensdag, donderdag en vrijdag van 8.30 - 18.00u. Zaterdag van 8.30 - 15.30u. Maandag 23 december zijn wij geopend van 9.00 - 18.00u. Dinsdag 24 december zijn wij geopend van 9.00 - 15.30u. Om de grote drukte te ontlopen kunt u overwegen uw Kerstinkopen wat eerder te doen. www.scharrelvlees.nl

WIM COENEN
Scharrelvlees-

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

**IN NIJMEGEN-OOST,
OP DE COEHOORNSTRAAT,
DAAR ONDER DAT
TUNNELTJE DOOR....**

**GRATIS
ACCU-
EN AIRCO-
CONTROLE**

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

Catshoek, een leuk bedrijf in auto-materialen en accessoires bij u in de buurt, waar je makkelijk binnenstapt voor advies over bijvoorbeeld olie, accu's, ruitenwissers, etcetera en natuurlijk voor airco-controle (voor als het weer warmer wordt), bagagebox verhuur en -verkoop en de opslag van zomer-/winterbanden en bijbehorende bandenwissels.

CATSHOEK
DÉ AIRCO-SPECIALIST

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

Het wonder van Nijmegen

God was al heel vroeg belangrijk in het leven van Cyrus van Vught (Boxtel, 1972), pastoor in de Maria Geboorteparochie in Nijmegen. "Hoewel mijn ouders kritisch waren over mijn keuze, was het voor mij al snel duidelijk dat ik priester zou worden. Ik wilde mensen helpen, dienstbaar zijn, om zo iets terug te kunnen doen naar God."

Door Loes Wijffels, foto: Marc van Kempen

"Het moeilijkst leken me de preek en het pastoraal werk." De pastoor zit met zijn laptop op tafel in de ouderwets ingericht pastorie naast de kerk aan de Berg en Dalseweg. Gedreven en met een constante lach op zijn gezicht vertelt hij zijn verhaal. Na een studie theologie in Tilburg en de priesteropleiding aan het Sint-Janscentrum in Den Bosch, werd van Vught in 1997 tot priester gewijd.

Fusie van parochies

Dat hij op zijn 40e projectleider zou worden van een grote fusie, zal hij destijds niet hebben vermoed. Maar de kerkbezoeken lopen al jaren terug en er is steeds minder geld beschikbaar. Het Bisdom in Den Bosch heeft daarom besloten dat de acht parochies in Nijmegen Midden - het gebied tussen de Waal en de spoorlijnen aan de zuidkant van de stad - moeten fuseren. Onder leiding van pastoor Van Vught werden de krachten gebundeld en ontstond het huidige team van zeven pastoraal werkers. Voor deze nieuwe parochie, die op 1 januari van kracht gaat, zoekt men nog een geschikte naam.

Het wonder van Nijmegen

"De kerk heeft in mijn visie iets te bieden aan de samenleving, namelijk hoop en geloof in de toekomst.

Ik verwacht dat mede door de enthousiaste benadering van Paus Franciscus de aantrekkingskracht

van de kerk weer zal toenemen. Opvallend is dat in probleemsituaties tegenwoordig al een groeiend beroep op de kerk wordt gedaan. Voorop staat voor mij daarom dat de verschillende gemeenschappen na de fusie kunnen blijven samenkomen. Zorg voor mensen blijft toch een plaatselijk gebeuren. Dat vijf van de zeven medewerkers in het nieuwe team van pastores jonger is dan 50 jaar, is in deze tijd heel bijzonder en dat zou je wel 'het wonder van Nijmegen' kunnen noemen."

Toekomst Maria Geboortekerk

In de nabije toekomst zullen enkele kerkgebouwen in het gebied een nieuwe bestemming gaan krijgen. De statige neogotische Maria Geboortekerk aan de Berg en Dalseweg zal echter voorlopig in gebruik blijven, aldus de pastoor. "Het is een rijksmonument en onlangs weer helemaal opgeknapt." Enthousiast gaat hij verder: "De sfeer in de 100 jaar oude parochiekerk is er een van vreugde en diepgang. Er komen nog steeds veel jonge mensen naar deze kerk. Ze vinden er houvast, inspiratie en verbondenheid."

Kerst

Met kerst zijn de vieringen traditioneel druk bezocht. Iedereen wordt dan persoonlijk welkom geheten. Er worden briefjes uitgedeeld waarop zorgen en verlangens kunnen worden geschreven. Het koor is voor de gelegenheid aangevuld met parochianen en na afloop is er Glühwein. De betrokkenheid van de pastoor is groot: "Ik vind de ontdekkingstocht van mensen in het leven boeiend. Daarbij geven veranderingen mogelijkheden tot nieuwe ontwikkelingen."

www.nieuweparochienijmegenmidden.nl

KERST VIERINGEN

Door Marjon Spoorenberg

Effathaparochie

(Dominicuskerk)

Prof. Molkenboerstraat 7

Dinsdag 24 december
19.00 Gezinsviering met
kerstverhaal

21.00 Eucharistieviering

Woensdag 25 december

10.30 Eucharistieviering

Donderdag 26 december

10.30 Meditatieve viering

in

de dagkapel

Antonius van Paduakerk

Groesbeekseweg 96

Dinsdag 24 december

16.00-16.30 Kleuterviering

"de kleine herdertjes"

22.00 Nachtmis

Woensdag 25 december

10.00 Hoogmis

Maria Geboortekerk

Berg en Dalseweg 42

Dinsdag 24 december

19.00 Gezinsnachtmis

met kersttaferelen en

aparte peuterviering

22.00 Nachtmis met na afloop

Glühwein

Woensdag 25 december

9.00 Dageraadsmis

10.30 Dagmis

14.00-16.00 uur Kerk ge-

opend voor bezichtiging

van de kerststal

Donderdag 26 december:

10.30 Eucharistieviering

14.00-16.00 Kerk ge-

opend voor bezichtiging

van de kerststal

Evangelisch-Lutherse Gemeente

Prins Hendrikstraat 79

Woensdag 25 december

10.00 Kerstmis

Doopsgezinde remonstrantse kerk

Professor Regoutstraat 23

Woensdag 25 december

10.30 Kerstdienst



Kleine advertenties

Vervolg van pag. 8

Psycholoog - Sandra Smits, ik kan helpen! Een luisterend oor, analyseren, inzicht bieden. Praktijk aan huis, persoonlijke sfeer. Vergoed via aanvul. verzekering. Meer info? www.krachtmens.nl
Tel.: 06-44424861

Gaat u in 2014 een **groot feest** geven? Laat Muziquest de muzikale omljsting doen. Als DJ of als entertainer met een unieke muzikale quiz. www.muziquest.nl of bel Simone Kiekebosch: 06-15500129

Voetreflex-therapie: origineel als cadeaubon! Ontspannen behandeling, stimuleert je zelfgenezend vermogen, brengt in balans. Bij zwangerschapsproblemen, moeheid (na kanker), burn-out, hoofdpijn, rouwverwerking, e.a. € 40 per uur, Zorgverzekering vergoedt. Ubbergseveldweg 15, Nijmegen www.alicedebie.nl, Tel.: 024-3888265

Workshop zeefdrukken Tijdens de workshop leert u een zeefdruk



maken aan de hand van een zelfgekozen foto. Tijd: een dagdeel. Vanaf 125,- * Tel.: 024-3608628 www.kurtfacenijmegen.nl

Met je **baby communiceren** voordat hij kan praten? Je peuter beter begrijpen? Dat kan met Babygebaren! 15 januari start er weer een nieuwe cursus in Nijmegen. www.hand-saam.nl, 06-10893853

Parttime **kantoor/werk/praktijkruimte** aangeboden (32m2, eigen opgang). Graag raakvlak met mijn vakgebied of doelgroep! Mail voor info: info@hand-saam.nl

Workshop beeldhouwen in steen of hout begeleid door beeldend kunstenaar in eigen atelier. Geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Inspringen kan op elk moment en gemiste lessen kunnen worden ingehaald. www.beeldhouwen-nijmegen.nl / Tel.: 06 53596920

Waarom meer **bewegen voor ouderen** belangrijk is? Wandelen vanuit Hotel Amrath Belvoir, iedere 1ste woensdag van de maand! Aanmelden 06 46165676 of www.welzijnshuis.nu

Op 15 januari start de 10-delige cursus '**Mindful Zwanger Zijn**'. Bewust stilstaan bij je zwangerschap. Geef je nu op voor de gratis proefles op 15 januari. www.beleefjezwangerschap.nl. Tel.: 06-14243574

Gentle movement/zachte **hatha yoga** Voor mensen met een (tijdelijke) fysieke beperking, weinig energie, voor wie het rustig aan

wil doen. Kleine groep, individuele begeleiding. Woensdag, 9.15-10.30 uur in Oost. 06-29058243 www.yoga-aruna.nl

Kindertherapie Valeska Hoondert. Begeleiding voor jou en je kind. 06-31504963. www.valeska.nl

Vanaf 10 december geopend: kledingreparatie Atelier Mina aan de Daalseweg 56. Bij ons kunt u kleding laten repareren, kleding stomen, ook voor gordijnwerk, leerwerk en nog veel meer. Voor vragen: 0619415430. Wij zien u graag verschijnen.



Een kilo plofkip is geen stuntartikel.



KLUSBEDRIJF

- timmeren
- metselen
- tegelwerk

Th. Wilms
Koningskaars 5 - 5803 JD Venray
Tel. 0478-580953 / 06-28027571

- * Voor al uw aan- en verbouwingen
- * Badkamer
- * Zolderbetimmering
- * Terrasoverkapping
- * Carport



VOORKOM EEN VECHTSCHIEDING!

SOEDIRA SCHEIDINGSMEDIATION



Gaat u scheiden en wilt u een vechtscheiding voorkomen, dan is mediation de beste manier om uw scheiding in gezamenlijkheid te regelen. Neem contact met mij op voor een gratis intakegesprek.

mr.dr. Anna Soedira www.soedira-scheidingsmediation.nl
NMI-geregistreerd mediator info@soedira-scheidingsmediation.nl
Prins Hendrikstraat 7 6521 AV Nijmegen tel. 06 - 50 24 56 94



Bestel tijdig

uw verse vis, garnalen, salades, gourmetschotel bij Visspecialist Toon Pouwels. Salades ophalen 1e Kerstdag tussen 10.30 en 11.30 uur.



De winkel is maandag 23 december geopend van 9.00 tot 18.00 uur.

Visspecialist Toon Pouwels
Daalseweg 220 Nijmegen
tel. (024) 322 28 97



Prettige feestdagen
en gelukkig
nieuwjaar!



Herstelwerkgroep de Kentering van start

Deelnemers voelen zich weer mens in plaats van patiënt

De Kentering, belangenorganisatie voor mensen met een psychiatrische aandoening en voor mensen uit hun naaste omgeving, houdt kantoor op het Limosterrein. Het oude zeshoekige theehuis is de plek waar cliënten terecht kunnen met vragen, voor advies of een praatje. De Kentering is voorbereidingen aan het treffen voor het starten van een Herstelwerkgroep. Reden voor een gesprek met vrijwilligsters Saskia Dubbelt en Cecilia Reijnen.

*Door Karin Veldkamp
Foto: Bert Hendrix*

De Kentering ontvangt op jaarbasis enkele honderden cliënten. "Wij zijn niet verbonden aan een instelling, maar werken wel nauw samen met de bestaande organisaties als Pro Persona. Naast advies bieden we bijvoorbeeld ook hulp bij het invullen van belastingformulieren. Onze doelgroep heeft niet de financiële mogelijkheden om iemand hiervoor te betalen. Bovendien is iemand met bijvoorbeeld ADHD vaak een grote sloddervos. Dan is een persoon met feeling van belang", legt Saskia uit. "Naast individueel advies en ondersteuning doen we ook aan collectieve belangenbehartiging. Denk aan de transitie

van de WMO. Dit heeft veel persoonlijke consequenties voor onze cliënten; mensen dreigen een deel van de huishoudelijke hulp kwijt te raken, dagactiviteiten nemen af en er is minder ambulante begeleiding vanuit instellingen.

Mensen met een psychiatrische aandoening hebben vaak gebroken met familie

Het deels wegvallen van ambulante begeleiding moet dan opgevangen worden door de directe omgeving. Maar mensen met een psychiatrische aandoening hebben vaak geen netwerk en hebben gebroken met de familie. Saskia: "Dit geeft veel onzekerheid, want onze cliënten stuiten op een reguliere plek toch snel tegen vooroordelen aan. De samenleving moet haar deuren open zetten voor deze groep en banen creëren." Cecilia vult aan: "Het is op zich niet verkeerd dat er meer integratie wordt verwacht, maar het feit dat er minder ondersteuning komt, is wel erg lastig. En er moet ruimte geboden worden op basis van individuele maatstaven en niet alleen volgens de maatstaven die de maatschappij oplegt. Alle veranderingen en onduidelijkheden maakt dat het een moeilijke tijd is voor onze cliënten."

Ervaringsdeskundige lotgenoten trekken de kar

De Herstelcursus is geen nieuw fenomeen. In 1992 maakte die zijn entree. Het doel van de cursus is het versterken van de eigen kracht. Het is een zelfhulpgroep van en voor mensen met cliëntervaring in de psychiatrie. Twee mensen, ervaringsdeskundige lotgenoten, zijn de kartrekkers die het proces in de werkgroep ondersteunen. Na afloop van een dergelijke cursus staan er vaak weer nieuwe kartrekkers op die ook weer een herstelgroep begeleiden. Een cursus dus die aansluit bij de ontwikkelingen van de huidige participatiesamenleving. Cecilia en Saskia vertellen betrokken én bevlogen door over het belang van de herstelgroep: "Mensen moeten weer geloven in hun eigenwaarde en hun waarde voor de maatschappij. Als je psychische problemen hebt gehad, ben je je identiteit kwijt. Door de herstelcursus leer je je eigen kracht weer kennen. Het mooie is dat men elkaar leert kennen en goede tips geeft. Iedereen kan zich aanmelden. Het is een steun in de rug. Deelnemers voelen zich weer mens in plaats van patient".

Belangstellenden kunnen zich aanmelden via: ondersteuning@dekentering.info



Nu alles Kers(t)vers !
maandag t/m zaterdag
8.00- tot 20.00 uur
zondag
12.00- tot 20.00 uur

coop
Walraven Molukkenstraat

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl



en natuurlijk
een uur
vrij parkeren

winkelcentrum **Molukkenstraat**

*Wij wensen u allen
een fijne Kerst
en een gezond
Nieuwjaar !*

da Op vertoon van uw studentenpas,
Radboudpas, of ouderenbondpas
10% korting
op het hele assortiment*

DA Drogisterijen van Marwijk
Symfoniestraat 172 Molukkenstraat 15
6544 TN Nijmegen 6524 NA Nijmegen
T: 024-377 0 152 T: 024-324 5 819

* niet geldig in combinatie met andere aanbiedingen, geneesmiddelen en babyvoeding onder de 6 maanden; de klantenpas is uitgesloten van deze actie

M mitra

Domaine du Prieuré St. Francois, Côtes du Rhône, Frankrijk

2x75 cl van ~~€ 15,98~~ voor € 7,99

2 voor 1

"Geniet, maar drink met mate"

ons winkeltje

Unieke handgemaakte lederen cadeautjes, uit eigen import. Leuk om te geven, leuk om te krijgen. En natuurlijk nu in extra mooie kerstverpakking !

In december alle veters € 2,00

Molukkenstraat 5 - 6524 NA Nijmegen - Tel.: 06 418 601 84

Bloemenveld

Er zijn volop hyacinten, 3 in een pot, nu 2 potten voor € 3,95
Check ons op: Facebook/bloemenveld.
Bij ieder veelvoud van 25 vind-ik-leuks wordt er een Facebooket verloot.

024 324 324 8 bij Silvia

Foodservice Royale

Vers gebakken oliebolletjes op oudjaarsdag ! Wel even bestellen en u kunt ze ophalen of (gratis) laten bezorgen. Bel voor info.

Foodservice Royale Tel.: 024 300 0611

Brain Wash
Jouw kapper

€ 16,50 wassen, knippen & stylen

BrainWash Nijmegen Molukkenstraat 23

Ma - vr 09.00 - 20.00u
Za 09.00 - 18.00u

zonder afspraak · vaste lage prijzen · www.brainwash-kappers.nl



www.winkelcentrummolukkenstraat.nl





Vervolg van pag. 2

Wél rijbewijs maar níet durven rijden? Overwin je rijangst d.m.v. coaching in je eigen auto. Zeer ervaren ingenieur/rijinstructeur. Schappelijke prijs €10,-. 0243234405, niekv@gmail.com

Muntenverzameling Juliana-periode en Beatrix-periode 1980-2010. In fdc kwaliteit. Ook euromunten van bijna alle landen. Kosten voor geïnteresseerden in overleg. Tel. 024-3226687

Wandelen en fietsen Ik (vr. 43 jr.) zoek (groepje) mensen die zo nu en dan graag een stuk willen wandelen of fietsen, ongeveer 10 à 15 km, bv. een rondje in de Ooijpolder. wandelenfietsenooij@gmail.com

All round timmerman in prépensioen: r.iedema@online.nl Tel. 06-10572021

Aangeboden: National Geographic, 1970 - 2001. Doe een schappelijk

bod en haal ze op in de Rembrandtstraat! Weg wegens ruimtegebrek. Tijdschriften in prima staat, geen kaarten. Tel. 06 - 17 45 67 31 alfred.boland@gmail.com

Verloren: OV-chip 65 plus ook voor trein. Uitgestapt bij halte op Berg en Dalseweg (voor Kopse Hof). Gevonden? Bel dan 024 - 64 13 96 9

Te koop: mooie Houten eethoek, donker grenen €60,- Heerlijk Zittende Fauteuil, tweed stof oker/bruin €20,-. Twee luxe leren eethoekstoelen annex fauteuils evt voor praktijkruimte €50,- samen. Mooi deltsblauw kaststel €15,-. famcobussen@planet.nl Tel.0243238172/0618016176

Gevraagd: een witte nog mooi uitzijnde of nieuwe hang-kerststerlamp strala van Ikea Doorsnee 70 centimeter. Hij is nieuw nu 7 euro bij Ikea maar is in Duiven al uitverkocht. p.n.o.t.k. Tel.06-10941342 cynthia@elevatorcompany.nl

Expo en Atelieropruiming Augustijnenstraat 57 EXPO: veelz. aan techn. kleur, vorm in schild. (abstr./fig.) beeld, sier., minit, zeefdr. Korting 50-70% Atelieropruiming; alle za + zo in dec + jan. 11-18.00 u. en op afspr. Tel.024-3226436 www.elsaja.kunstinzicht.nl.

Herenfiets te koop. Merk Raleigh. Niet nieuw maar wel zo goed als. Met trommelremmen en versnelling. In zeer goede staat. Zeer degelijke stads- en tourfiets. Prijs 85 euro. Tel.: 06- 16 94 54 40

Ervaren huishoudelijke hulp aangeboden: uw huis weer spic en span! wilmacoppes@hotmail.com

Ik heb een **Sharp tv** in de aanbieding, gewoon model doet het prima. Voor een klein kerstboompje van 1 meter of 3 mooie kaarsen stomp. rood, grijs, paars mag je hem ruilen. ankielouwer@gmail.com

Te huur: parterre grote kamer-serre-keuken met gebruik van tuin

in V. Spaenstraat. Grote nieuwe koelkast is aanwezig en gasfornuis. Voor rustig persoon. Prijs all-in € 475,- p.m. c.t.m.scholten@xs4all.nl

Vrijwilliger gevraagd voor hulp bij het gebruik van de **computer (beginning)**. Bellen svp voor 9.00 uur en na 20.00 uur. Tel.: 323 50 93

Ik zoek een **ervaren klusjesman** timmer/elektra. Tel. 06-51492342 fr.gerritsen@planet.nl

acteurs/zangers mv Theatergroep Augustus maakt muziektheater met bekende muziekstukken die verweven worden met een nieuwe theatertekst. Repetities in Elst. Opvoer (oa) in Nijmegen-Oost. www.theatergroepaustus.nl Tel.0654780034

Zit/slaapbank (uitrekken). Afmetingen als bank: 155x60x70 (breedte x diepte x hoogte) als bed: 155X200. Ideaal voor studenten. Afhaalprijs 50 euro T. 06-5378748 frans1310@versatel.nl.

Traditie

Bezichtigen is een feest in deze tijd. Want er is altijd sfeer in een kersthuis. Ook zie ik vaak een kerststal onder de persoonlijk opgetuigde kerstboom. Deze bewoners weten dus nog wel waar het kerstfeest over gaat. Ik ook, het verlossende kind is geboren dat door God aan ons gezonden is. Dat vieren we elk jaar tijdens de kerstdagen. In de stal zie je zijn vader en moeder, de os en de ezel en de herders. Het kind zelf ligt meestal al in de kribbe voordat hij geboren is. En soms ligt ie op de kast te wachten tot kerstavond. Naast hem liggen daar ook de drie koningen, die moeten wachten tot 6 januari. Want dan komen ze pas op kraambezoek. Elke keer mag ik weer getuige zijn van tradities. Niet alleen tijdens deze dagen in de christelijke cultuur. Ook andere geloofs-

overtuigingen geven regels in een huis. Dat alles geeft voldoening en vraagt respect van de kijker en de makelaar. De volgende anekdote wil ik even met u delen. Ongeveer een maand geleden deed ik een bezichtiging in een huis in Oost. De kijker wilde wel het een en ander veranderen. Ik dacht wat mee met de plannen en mompelde dat ik niet kwam helpen! Toen vroeg hij aan mij, "Wat kan je dan wel voor me doen?" Ja, wat zeg ik dan? Even denken en spontaan reageren. Ik heb beloofd dat, wanneer hij dit huis koopt, ik in zijn nieuwe huis voor hem kom koken! Ik hoop op vervolg, zo'n belofte moet hem over de drempel helpen! Want ik kan naast makelen best een lekker potje koken. Voor het geval er claims



gaan volgen, dit was een eenmalige aanbieding hoor. Je moet als makelaar immers wel creatief zijn.

Eerst de kerstdagen maar eens doorkomen. Bij ons is er een huiselijke traditie dat we een speech voorbereiden voor onze gasten. Op kantoor schrijven we weer de kerstkaarten, volgens oud recept al jaren door onze creatieve zoon geschilderd. Inmiddels is deze kaart een collectors item. Vervolgens knalt het vuurwerk ons het nieuwe jaar in.

Wanneer de kale, uitgevallen boom weer is meegenomen door de DAR en de uitgebrande vuurpijlen zijn opgeruimd, dan komt Juul weer langs bij de nieuwe panden voor een mooie fotoserie.

Fijne, huiselijke dagen toegewenst van begin tot end!

Juliëtte van Anken is makelaar. Zij schrijft over

Studenten in je buurt: zucht of zegen?

Over het algemeen wordt Nijmegen-Oost als een prettige buurt ervaren: algemeen rapportcijfer is 7,9; bijna een 8 dus en 96% waardeert de wijk als prettig tot zeer prettig (onderzoek gemeente 2011). Daarnaast is de woningdichtheid in Oost groot: 21 woningen per hectare, tegenover 13 voor de gehele stad.

Van de 33.941 inwoners die onze wijk momenteel telt zijn er 3.872 student (HBO of WO). Ze wonen op kamers en etages, verspreid over het stadsdeel. Vaak staat een studentenhuus midden tussen de eengezinswoningen. Juist omdat studenten in verhouding maar korte

tijd in de stad wonen, zijn we benieuwd naar hun ervaringen met de wijk. Hebben ze contacten in hun directe omgeving? Wat vinden ze van Nijmegen-Oost? Zijn ze actief in de buurt?

Binnenkort gaan we op pad om het ze persoonlijk te vragen. Ook zijn we benieuwd naar de ervaringen van buurtgenoten. Vinden zij studenten een aangename afwisseling in de wijk? Spreken ze wel eens met hen? Is er sprake van burenhulp of juist overlast? Wat doen zij daar dan mee? Vanaf januari leest u er elke maand over.

Mail je ervaringen naar: redactie@dewijkwebsite.nl.

Buurtfeest

De Wijkkrant voor Nijmegen-Oost ving onlangs het woord 'buurtdiner' op. Reden om eens te gaan praten in die betreffende buurt.

Door Simone Kiekebosh

Foto: Piet Klein

Ik praat met Piet Klein en overbuurvrouw Anja Adriaans. Zij wonen beiden aan de Broerdijk.

Wat is dat buurtdiner precies?

Piet: "Ons buurtdiner is eigenlijk ontstaan toen mijn vrouw en ik hier kwamen wonen in 2000. We wilden graag de burens leren kennen. Het NK Wielrennen kwam dat jaar langs en toen hebben we een *American Party* op onze oprit georganiseerd voor de hele buurt. Dat was zeer geslaagd. Dit is na het NK Wielrennen de 'BBQ' geworden die we nog steeds ieder jaar hebben met de Vierdaagse. Nu wisselend bij een van de buurtgenoten. Hartstikke gezellig, iedereen neemt wat mee, eten, drinken, stoelen, parasols etc."

Wat voor soort mensen doen mee?

We hebben van alles in de straat: docenten, enkele mensen die met pensioen zijn, een advocaat en zelfstandige ondernemers. Zoals Piet zelf, die samen met zijn vrouw Margriet Italiaanse wijnen importeert (www.incontro.nl).

De Oversteek

Anja: "Ik ben Amerikanist, dan heb je *American Studies* gestudeerd, zoals bijvoorbeeld Maarten van Rossem. Ik aan onze eigen Radboud Universiteit. De laatste tijd heb ik me erg beziggehouden met de geschiedenis van de Amerikaanse paratroopers die aanwezig waren bij operatie Market Garden in september 1944. Veel familieleden van de omgekomen Amerikanen waren aanwezig bij de opening van de stadsbrug De Oversteek afgelopen 23 november. Sommigen hebben ook overnacht bij mensen thuis in Nijmegen, ook bij ons in de buurt.

Die brug De Oversteek is natuurlijk ook een monument voor deze Amerikaanse soldaten die hier heldhaftig de Waal overstaken om ons te bevrijden. Er is toen enorm hevig gevochten. We beseffen soms nauwelijks hoe ontzettend veel mensen zijn omgekomen in die strijd. In ons collectief nationaal geheugen kennen we het bombardement op Rotterdam en de watersnoodramp van 1953, maar over Nijmegen hoor je relatief weinig, terwijl wij bijzonder zwaar zijn getroffen tijdens de Tweede Wereldoorlog. We hadden eerst het februaribombardement bij Plein 1944. Vervolgens vielen er vele doden in sep-

tember van datzelfde jaar bij operatie Market Garden. En ook daarna zijn er nog vele burgers omgekomen omdat wij in de frontlinie lagen als stad."

Zelf pasta maken

We rukken ons met moeite weer los van de Oversteek. Inmiddels zitten we aan een goede Italiaanse wijn en praten we verder over het buurtdiner.

"Het zijn zo'n tien huizen die meedoen aan de jaarlijkse 4-Daagse BBQ", vervolgt Piet. Zo'n 20 volwassenen met bijbehorende kinderen. Vanuit die groep is eigenlijk het idee ontstaan om ook nog eens vaker bij elkaar te komen voor diegenen die dat leuk vinden. Als verlengde vanuit de 'BBQ' hebben we nu ook een groep van zo'n twintig mensen die vier keer per jaar bij elkaar eet. Meestal zijn het dan alleen de volwassenen, waarbij we om de beurt bij elkaar thuis eten. Het is allemaal heel ongedwongen en vrijblijvend."

Wat staat er zoal op het menu?

Piet: "De gastheer/vrouw mag zelf kiezen wat en hoe het wordt. Laatst hadden we heerlijk Indiaas eten." Anja voegt toe: "Ik had de laatste keer een Marokkaans buffet gemaakt, met vissoep (van Ineke), couscous, aubergine etc. Piets recentste bijdrage was een avond waarbij mensen zelf pizza of pasta moesten maken."

Piet: "Ja, ik dacht, da's mooi gemakkelijk,

doen ze het zelf, maar ik heb het nog nooit zo druk gehad..."

En dan natuurlijk een Italiaanse wijn erbij of niet? Jazeker!

Wat is voor jullie de meerwaarde van deze buurtdiners?

Anja: Ik vind het vooral tijdens de 'BBQ' heel leuk voor de kinderen. Anders zien ze elkaar nauwelijks. En je komt echt bij elkaar thuis, over de vloer. Ook dat is prettig. Piet vult aan: "Ja, je kent elkaar, weet ook wanneer wie vakantie heeft en kunt zo een oogje in het zeil houden. We hebben ook gezamenlijke gereedschappen, zoals een bladblazer, heggenchaar etc. Dat soort dingen weet je dan ook van elkaar. Heel handig!"

Lijken deze buurtdiners op het desastreuze boek van Saskia Noort, 'De Eetclub'?

Piet lacht, "Nee, we voeren geen zware discussies, de sfeer is altijd prettig, met interesse voor elkaar. Als er serieuze onderwerpen moeten worden besproken, zoals bijvoorbeeld de verkeerssituatie rondom het Erika Terpstra Zwembad o.i.d., dan doen we dat altijd los van de borrel."

Piet zit in de werkgroep OVO, Omwonenden Voormalig Orionveld. Vanuit deze commissie houdt hij iedereen uit de buurt op de hoogte.

"Bij onze buurtdiners valt eigenlijk nooit een onvertogen woord en voert het plezier de boventoon."

Gelukkig maar!





Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Tandartsen Praktijk Villa Westhof
www.tandartsnijmegenoost.nl
 Berg en Dalseweg 172
 6522 CC Nijmegen
 024-3233366



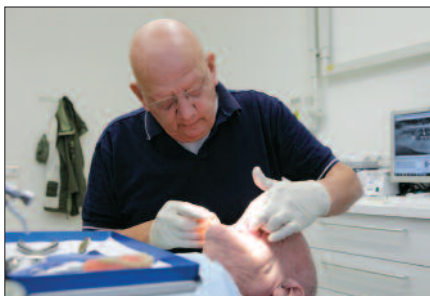
Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Al meer dan dertig jaar een vertrouwd gezicht voor het hele gezin in Nijmegen-Oost. Door de vrije en eigen keuze van één van onze tandartsen, mondhygiënist en/of assistenten, zorgen wij ervoor dat onze patiënten zich altijd in een vertrouwde omgeving begeven. Bij pijnklachten kunnen zij dezelfde dag nog terecht.



Seniorenmondzorg

Wij zijn ook perfect bereikbaar voor senioren met onze nieuwe behandelkamer op de begane grond. De toegankelijkheid is zo enorm verbeterd voor patiënten met een rolstoel, rollator en verminderde mobiliteit. Tandarts Stef de Grood zal hier met veel zorg onze seniorenpatiënten gaan behandelen.



High Tech tandheelkunde

Als een van de eerste tandartsen in Nederland gebruiken wij de digitale afdruktechniek voor kroon en brugwerk. Deze is voor onze patiënt vriendelijker en nauwkeuriger dan de traditionele afdruktechnieken. Geen verstikkend gevoel dus bij afdrukken van kronen en bruggen.



**Ambachtelijke
kijk op parket**

Neerlandia dé parketspecialzaak in Nijmegen Oost.

- Zekerheid van de vakman
- Aangesloten bij Parketgroep Nederland
- Unieke collecties
- Persoonlijk advies
- Perfecte installatie door eigen parketteurs
- Sterk in schuren, onderhoud en renovatie
- Uitgebreid assortiment onderhoudsmiddelen
- CBW
- Erkend schadeherstelbedrijf

Postweg 125, 6523 KW Nijmegen | 024 - 32 33 111 | www.neerlandia-houtenvloeren.nl

Neerlandia
houtenvloeren

Activiteiten in Oost

Er is ontzettend veel te doen in onze wijk! Hieronder maakten we een selectie uit het ruime aanbod voor de komende maand. Kijk voor het totale aanbod op www.dewijkwebsite.nl bij 'buurt-agenda' of abonneer je op de wekelijks buurtmail. Zo blijf je makkelijk op de hoogte van wat er allemaal bij je in de buurt gebeurt!

Kerststallentoonstelling
Nog tot en met 6 januari 2014 toont Museumpark Orientalis zijn collectie kerststallen afkomstig uit Italië, Mexico, Duitsland, Thailand, Tanzania, Nederland en vele andere landen.
www.museumparkorientalis.nl/

20 december

Inloopsprekuren mediation
10.00 uur tot 12.00 uur;
St. Annastraat 291, 024-3555818
www.kleinhesselinkadvies.nl

Theatervoorstelling: De Dame uit Dubuque. In dit toneelstuk zet Edward Albee de blanke, rijke Amerikaanse middenklasse liefdevol te kakken. Begint om 20:00
www.vrijdagtheater.nl

21 december

Stolen Dan, a Steely Dan Tribute
Een hommage aan het werk van de heren van Steely Dan. Begint om 21:00u. www.cafetrianon.nl

22 december

Stemcreatie: je lichaam als klankkast gebruiken m.b.v. klank, vibratie en visualisatie. Zangervaring is niet nodig. Cordium, de Ruyterstraat 65. 10u. vooraf aanmelden bij Ingrid ter Horst, www.innersigns.nl, 06-12276333

Nieuw seizoen voor SamenDansen - voor ouders en kinderen.
www.samendansennederland.nl

Advent in de Antonius van Paduakerk - Kerstliederen bij kaarslicht Iedere zondag in de Advent een bezinnende bijeenkomst. Zondag 22 december kunt u meezingen of lekker luisteren naar bekende en minder bekende kerstliederen. Antonius van Paduakerk, Groesbeekseweg 96, 16:00 tot 17.00u. www.avpnijmegen.nl

24 december

Nachtmis voor gezinnen (met kersttaferelen en aparte peuter-viering) Begint om 19:00u. Mis met traditionele en nieuwe kerstliederen. Na de mis: glühwein! Begint om 22:00 Berg en Dalseweg 40. (zie ook pag. 9) www.mariageboorte.nl

25 december

Dageraadsmis. Eenvoudige mis om zoals de herders bij het pasgeboren Kind te komen. 9:00u. Dagmis van Kerstmis. Feestelijke mis met traditionele en nieuwe kerstliederen. Na de mis: pause-lijke zegen Urbi et orbi. Begint om 10:30u. De hele dag is de kerststal te bezichtigen. U wordt ontvangen met kerstmuziek en koffie. Berg en Dalseweg 40 www.mariageboorte.nl

Klaverjassen in Café de Toorop. Open vanaf 12 t/m 18 uur. Tooropstraat 221 Begint om 12:30u. info: renesmits@fastmail.fm

26 december

Mis Tweede Kerstdag. Feestelijke mis met traditionele en nieuwe kerstliederen en met het verhaal van de martelaar Stefanus, die patroon van Nijmegen geworden is. 10:30u. De hele dag is de kerststal te bezichtigen. Berg en Dalseweg 40 www.mariageboorte.nl

Lampionnenoptocht museum Orientalis. Maak thuis je eigen lampion en kom naar de lampionnenoptocht. Loop mee met de herder en ontmoet de engelen, de Wijzen uit het Oosten, de Romeinen, de herders op de velden die een rol spelen in het kerstverhaal. Laat je inschrijven in de Oosterse Herberg. Begint 16:00u. www.museumparkorientalis.nl

27 en 28 december

Top 2000 Live. Het beste van het beste door de Top 2000 Live band, een negenkoppige band en meer dan 15 zangers en zangeressen. café Trianon, 21:00u. www.cafetrianon.nl

29 december

Mis. Voor deze mis zijn alle bewoners van de Graadt van Roggenstraat speciaal uitgenodigd en zal er bijzonder voor hen gebe-

den worden. Berg en Dalseweg 40. Begint om 10:30 mariageboorte.nl

Hard Rain speelt Bob Dylan in Café Trianon, € 5,00 Begint om 15:30u. www.cafetrianon.nl

31 december

Oudjaarsviering. Mis uit dankbaarheid om het oude jaar af te sluiten. Berg en Dalseweg 40, 19:00 www.mariageboorte.nl

Oud & Nieuw: Dansen! Café Trianon Begint om 23:55u. www.cafetrianon.nl

1 januari

Nieuwjaarsmis. Mis om Gods zegen te vragen over het nieuwe jaar. Er worden ook kerst- en Marialiederden gezongen. Berg en Dalseweg 40. 10:30u. mariageboorte.nl

4 januari

Maandelijkse inspiratiekring met Evert v.d. Ven, Atelier de Clou, 10:00 info: www.declou.com

5 januari

Drie Koningen in Orientalis. Kom verkleed als een koning of als een magiër en je betaalt slechts €4 p.p. entree! www.museumparkorientalis.nl

Mis Driekoningen. Feestelijke mis met kerstliederen en met het verhaal van de wijzen uit het oosten. Er is kindervoordienst en crèche. 10:30u Berg en Dalseweg 40 www.mariageboorte.nl

6 januari

Mindfulness voor kinderen van 8 t/m 12 jaar, Bodhi Kids! Begint om 15:45u. Mindfulness voor pubers 16 t/m 19 jaar. Wil je anders leren omgaan met heftige emoties? Leren omgaan met school en prestatie stress? Doe dan mee! Begint 16:45u. www.praktijkbodhi.com

Kennismakingsworkshop Talentenspel. Wil je op een speelse en krachtige manier een nieuwe im-

Atelier De Clou

Elke maandagochtend om 08.45 uur en woensdagavond om 19.00 uur meditatie met Evert vd Ven, Atelier de Clou, vrije inloop, Prins Hendrikstraat 7, voor exacte data: www.declou.com.

OBG

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

Hobbycentrum Nijmegen-Oost

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

puls aan je leven geven? In deze workshop laat ik je op enkele manieren ervaren hoe dat kan met het Talentenspel. Begint om 20:00u. Info en aanmelden www.lucyvannorel.nl/024-3243647

Inloopsprekuren mediation
10.00 uur tot 12.00 uur;
St. Annastraat 291, 024-3555818
www.kleinhesselinkadvies.nl

9 januari

Cursus Muziekluisteren. 7e avond van 8 avonden muziekluisteren: Zie www.klankzaak.nl of SWON Begint om 19:30u.

Mindfulness stressreductietraining voor volwassenen. Leer om meer bewust in het leven te staan en anders om te gaan met stressvolle momenten in je leven. www.praktijkbodhi.com Begint om 19:30u.

10 januari

'Nijmeegse 4-daagse': wandelen op jouw levensweg Met het Transformatiespel krijg je geen routebeschrijving en bestaat geen vooraf uitgezet traject. Je onderzoekt hoe je in contact blijft met je innerlijke kompas zodat je levensweg kunt vervolgen. Data 10-17-24-31 januari. Begint om 13:00u. www.lucyvannorel.nl

Vervolg op pag. 26



Wenst u prettige dagen en goed zicht in 2014

*Volgend jaar kan de vergoeding van
uw verzekering veranderen.*

*Wij kunnen nakijken of U dit jaar
nog recht heeft op vergoeding van
uw verzekering.*

Geerling Optiek
Dé opticiens in uw buurt

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

KWALITEIT EN BUURTGEZELLIGHEID

Met ons uitgebreide assortiment en dito kennis van onze
dranken maken wij graag uw avond compleet.

**Café
Jos**



Maandag gesloten m.u.v.
feestdagen
Dinsdag t/m zaterdag
15.00 tot 02.00 uur
Zondag 14.00
tot 20.00 uur

Daalseweg 309 Nijmegen (024) 323 20 01

MEESTERSCHENKERIJ

Cadeautip: de 'Café Jos Bon', te bestellen via www.cafejos.nl

T 06-22210675 www.praktijktinekenauta.nl

*Praktijk
Tineke Nauta*

Haptotherapie

CranioSacraal Therapie

Vrouw en kracht

RIJBEWIJSKEURING vanaf €30,00



alle werkdagen van de week
geen wachttijd!

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

Bel, en u wordt snel en vriendelijk geholpen

024-3236553

www.medischekeuring.info

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

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

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

Bel voor een vrijblijvende offerte.

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

Køken



Wie verzorgt het eten?

Monique en soms Jannicke als ze vrij is van werk.

Vis-Vlees-Vega?

Vier keer vlees.
Twee keer vega.
Een keer vis.

Culinair erfgoed?

Rijst met goulash.
Kippensoep met pasteitjes op zondagmiddag. Alle gemaakt door mijn moeder.

Op tafel (foto):

Glutenvrije producten. Tegenwoordig goed verkrijgbaar in de supermarkten.

Waar in Nijmegen-Oost?

Fransestraat.

Oproep!

Vind je het leuk om het volgende portret voor Køken zijn? Laat het ons weten via: harenz@icloud.com.

Køken is een bijdrage van Helen Arenz (tekst) en Eugene (beeld). Ze zijn nieuwsgierig naar en gepassioneerd voor alles wat met eten, drinken en gedrag te maken heeft. Zoals wat? Nou, alledaagse dingen: hoe klein geluk groot geluk is, hoe eten verbindt en natuurlijk hoe andermans keuken eruitziet!

Kerst zonder gluten

Zondagmorgen is het in Huize Arends-Eldijk druk in de keuken. Monique is bezig met het maken van haar dagelijkse traktatie: zelfgebakken glutenvrij brood. Dochters Jannicke (19) en Jody (17) bespreken samen nog een keer het uitgaan van zaterdagavond en echtgenoot Henk komt net terug van zijn mountainbike-rondje. Even later schuift zoon Joeri (23) ook aan.

We krijgen heerlijke koffie van Monique en starten ons gesprek met haar. Op 32-jarige leeftijd is bij Monique coeliakie vastgesteld. Sindsdien volgt ze een streng glutenvrij dieet, wat bij coeliakiepatiënten de enige weg is om te herstellen.

"Bij mensen met coeliakie gaan de darmvlokken kapot als deze regelmatig met gluten in aanraking komen. Dit veroorzaakt verschillende buikklachten. Op den duur kan de darmwand door contact met gluten ernstig beschadigd raken en zijn er geen darmvlokken meer over. Het oppervlak van de dunne darm is dan glad en te klein geworden. Hierdoor kunnen voedingsstoffen minder goed opgenomen worden. Het gevolg is dat men een tekort krijgt aan vitaminen en mineralen en in gewicht afneemt. Hierdoor ontstaan allerlei klachten in het lichaam", legt Monique uit. "Pas na een jaar glutenvrij eten herstelde ik en besefte hoe groot het verschil was voor mijn energie en gezondheid."

In welke producten zitten dan geen gluten, vraag ik nieuwsgierig. Aardappelen, groenten, vlees, rijst, quinoa, noten, kaas en de vele glutenvrije producten van de laatste tijd in de supermarkt. Wat is de reden van deze glutenvrije hype? Monique legt uit dat een glutenvrij dieet zo populair is, omdat het veel gezonder is en mensen dit ook volgen om af te vallen.

Hoe ziet jouw dagmenu eruit, vraag ik verder. "Ik begin 's ochtends met een Herbalife-shake voor voedselbalans of eet beschuit met appelstroop, hennepzaad en kaas, te koop bij EcoPlaza. Mijn lunch bestaat uit zelfgebakken glutenvrij brood uit de broodmachine. 's Avonds eten we als gezin gezamenlijk vaak variaties op aardappelen-groenten-vlees, rijstvariaties of pasta. Altijd begeleid met een rijk gevulde salade", zegt Monique.

In de keuken is Moniques voorraadkast streng gescheiden van de rest. "Een kruimeltje gluten maakt me ziek." Het gezin is helemaal gewend aan dit gegeven. Met kerst gaat ze samen met dochter en kok Jannicke een mooi menu maken. "Groot gebrad zal hier zeker niet ontbreken!"



Volg en like ons op Facebook: 'Køken'.



Schooltuin de Wielewaal: in de achtertuin van 'Oost'

In de Ooijpolder is op een van de laatste landelijke stukjes Nijmegen een mooie Nijmeegse stadstuin aan het ontstaan: boomgaard 'De Ooijgaard', (biologische) Boer Koeke, BSO 'Struin', en schooltuin 'De Wielewaal' werken hierin samen. De schooltuin ligt langs de Ooijse dijk, ongeveer 300 meter voorbij het gemeal.

Ingezonden door Geert Goverde

Voor kinderen uit 'Oost'

Veel kinderen van groep 6 uit Oost en dit jaar ook uit de Benedenstad hebben daar de afgelopen 4 jaar hun eerste tuinierlessen gekregen van Meester Gert. De kinderen komen van april tot en met september lopend op of de fiets naar de tuin; sommige scholen laten de gymles die tijd maar vervallen. Het jaar wordt afgesloten met een oogstfeest waarop soep van eigen producten gekookt wordt in een 'heksenketel' en ook andere eigengekweekte producten verorberd worden. Dat worden 'toekomstbestendige' jongelui: goede voeding, beweging en aandacht voor moeder aarde zijn van belang om toekomstige generaties gezond te houden. We ho-

ren van ouders dat kinderen meer groenten eten nu ze die zelf verbouwd hebben. Kinderen zijn trots op hun producten. Een directeur zei: 'Ze lopen met sla door de gangen alsof ze goud gevonden hebben!' Het is ook gewoon fijn om buiten bezig te zijn op die prachtige plek en te zien hoe alles groeit, en om vlinders en insecten en wormen tegen te komen tijdens het werk. Dat is even wennen!

Wij zijn er trots op dat in die jaren een maisveld omgetoverd is tot een plek waar al aanmerkelijk meer insecten en vogels komen foerageren. Er lopen ook schapen, en volgend seizoen komt er een bijenstal.

Schooltuinschuur

Wij hebben een (te) klein schuurtje van 2 bij 3 meter voor het gereedschap. Daar passen geen dertig kinderen in als het plotseling gaat regenen. Daarom hebben wij plannen ingediend voor de bouw van een schooltuinschuur. Het bestemmingsplan is al goedgekeurd en wij zijn creatief fondsen aan het verwerven: we hebben o.a. een prijs van € 25.000 gewonnen van 'Groen en Doen'. Dat is niet genoeg, maar we hebben ook goede

kans op een prijs van 'Stichting voor Elkaar', we zijn nl al bij de acht laatste kanshebbers voor vijf geldprijzen. Nu gaat het er nog om wie voor 1 februari de meeste stemmen verwerft. STEM DAAROM OP 'SCHOOLTUIN DE WIELEWAAL' (de schooltuin in uw achtertuin), OP WWW. www.stichtingvoorelkaar.nl Doe het meteen! Bedankt!

Meer vrijwilligers

Wij krijgen geen subsidie, we moeten het hebben van een bijdrage per kind van de scholen, van hulp in natura en van vrijwilligers. Sommige ouders helpen bijvoorbeeld mee door de tuin bij te houden in de vakantietijd (anders komen de kinderen na de vakantie terug en moeten ze hun groenten zoeken onder het onkruid.) Maar wij zouden graag meer vrijwilligers verwelkomen, minstens een dagdeel per week, voor:

- wieden en onderhoud
- de kinderen helpen tijdens de schooltuinlessen
- klussen (bijvoorbeeld bij de bouw en inrichting van de schooltuin-schuur)
- ervaring met onderwijs aan kinderen EN met tuinieren? Kom dan de schooltuinmeester/juf assisteren of vervangen.

Voor de laatste werkzaamheden bestaat de mogelijkheid dat dit over een tijd een vrijwilligersvergoeding (1500 euro p.j.) gaat opleveren. Iets voor u?

Team 'Nijmegen Duurzaam Gezond'

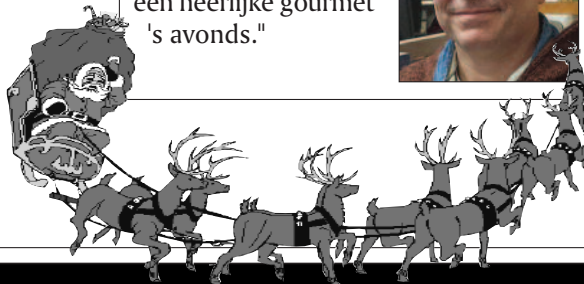
1e Kerstdag, 15.00 uur

We vroegen aan bewoners van Nijmegen-Oost: "Wat doet u op 1e Kerstdag om 15.00 uur?"

Eric Stuart "Dan doe ik nog even iets op mijn computer voordat ik naar mijn broer ga om daar 's avonds gezellig te eten samen."



Imme Monshouwer "Dan start ik samen met mijn kinderen de voorbereidingen voor een heerlijke gourmet 's avonds."



Leven gaat voor.

Alles op alles, zodat mensen met een nierziekte in leven blijven en ook echt blijven leven!

nierstichting.nl



NIERSTICHTING
Leven gaat voor.

Activiteiten in Oost

Vervolg van pag. 23

11 januari

Winterfeest Groenewoud
Voorlopig nog een verrassing!
Begint om 16:30u.

13 januari

Inloopsprekuren mediation
10.00 uur tot 12.00 uur;
St. Annastraat 291, 024-3555818
www.kleinhesselinkadvies.nl

Gezelligheidskoor "valse nootjes".
Welkom is iedereen die plezier heeft in zingen. Geen repetities, accordeonist/aanwezigen bepalen

het repertoire. Maandelijks, iedere tweede en vierde maandag tussen 19:30-21:30 uur wijkcentrum "Daalsehof". info: Marinus, tel: 06-10748973.

14 januari

Gezondheid en gedrag van uw kind. Hoe kun je zorgen dat je kind lekkerder in zijn vel komt te zitten, zowel fysiek als psychisch? Ik laat u zien hoe je met voeding en homeopathische geneesmiddelen het zelfherstellend vermogen van uw kind kunt stimuleren. Begint om 20:00
info: huibwijt@xs4all.nl

15 januari

Cursus Babygebaren. In 3 bijeenkomsten leer je hoe je met je baby of peuter kan communiceren door middel van gebaren. 19:30 info: www.hand-saam.nl

Mindful Zwanger Zijn (Cordium) cursus 10x. Leer hoe je dichter bij jezelf kunt blijven, het contact met je kindje en je lichaam kunt versterken. 20:15u.
www.beleefjezwangerschap.nl

17 januari

Vegetarische Stampotten.

Kookworkshop. 06-13079008.
Info www.kokenmetdominique.nl
Begint om 18:00u.

19 januari

Proost in Oost: wijnproeverij. Zes wijn-ondernemers uit Nijmegen e.o. organiseren deze wijnproeverij met Duitse, Franse, Oostenrijkse Italiaanse, Portugese en Spaanse wijnen voor €12,50. U ontvangt een proefglas en een proefboekje waarmee u zonder verdere kosten alle 48 wijnen kunt proeven en eventueel kopen. Begint om 13:00
www.cavedeportugal.nl

1e Kerstdag, 15.00 uur

We vroegen aan bewoners van Nijmegen-Oost: "Wat doet u op 1e Kerstdag om 15.00 uur?"

Serveas Custers, 62, cabaretier "Waarschijnlijk zijn onze kinderen er dan, met hun aanhang. We hebben twee zoons van in de twintig en een dochter. Misschien dat zij liever thuisblijft, hoor. We zijn om drie uur vast een potje aan het kaarten of kijken een gevechtsfilm. Daarna maken we samen het eten klaar."

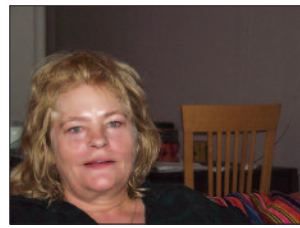


Monique van der Schoot "Traditiegetrouw eet ik met vrienden. Dus om 15.00 uur ben ik waarschijnlijk het eiwit tot schuim aan het kloppen.."



Doetie Bakker

"Ik sta te bikkelen in de keuken voor mijn familie en wellicht wat vrienden. Ik ga heerlijk voor ze koken.."



Heleen en Wies Stevens, 20 en 19, studenten "Wij wonen en studeren elders, maar op eerste kerstdag zijn we bij onze ouders in Nijmegen-Oost. Broerlief is er dan ook. Waarschijnlijk zitten we om drie uur met zijn allen midden in een spelletje Risk. Meestal wint Heleen."

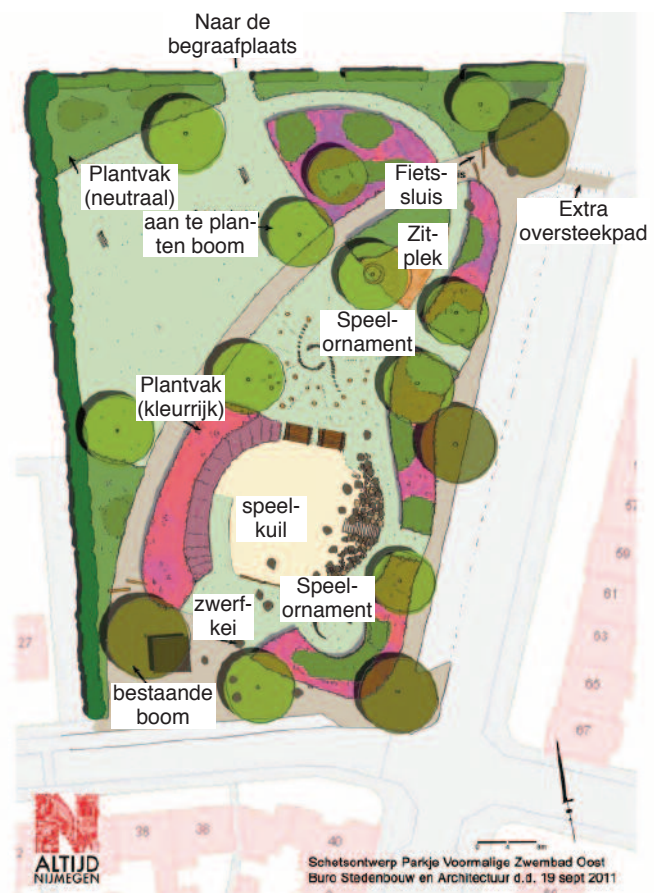


Zeg, wat doe jij eigenlijk op eerste Kerstdag om 15.00 uur?



De sloop van Zwembad Oost is eind november begonnen. Waar menig Nijmegen-Oostenaar z'n diploma heeft gehaald of z'n baantjes zwom, komt een buurtpark. Hieronder de ontwerpschets ervan.

Foto: Bert Hendrix



Tekenaar-schilder Anco Wigboldus in Gelderland

Kunst- en cultuurhistoricus Riebo Rietema uit Nijmegen-Oost geeft op 10 Januari in antiquariaat/boekhandel Supplement, beeld- & boekwerken aan de Van Randwijckweg 2 te Beek Ubbergen (20.00 uur, € 3,-) een lezing over Anco Wigboldus (1900-1983). Bijzondere aandacht krijgen zijn werkzaamheden in Gelderland. Aan bod komen tekeningen van onder andere de kastelen Doornenburg, Rozendaal, Wijchen en Zaltbommel. Voor Jan van Heek tekende Wigboldus diens kasteel Bergh in 's-Heerenberg en andere Gelderse kastelen. www.supplementboek.nl





**PHAEDRA
BOEKHOUDING**

Wenst u hele fijne feestdagen en een goed 2014

Uw ondersteuning voor administratieve en fiscale vraagstukken.



Anja Arntz
Grameystraat 27
M: 06-372 890 53
info@Phaedra-boekhouding.nl



Particuliere woonzorglocatie De Sterreschans wenst u

Fijne feestdagen en een gelukkig 2014!

De Sterreschans is een prachtige woonzorglocatie met 44 luxe appartementen. Deze ruime appartementen zijn tevens zeer geschikt voor echtparen. Ook tijdelijke bewoning mogelijk voor herstelperiode of ter ondersteuning van mantelzorgers.

Kijk voor meer informatie op www.domusmagnus.com of bel 024 323 93 80



DOMUS MAGNUS
WONEN ZORG LEVEN

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.

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-,
kidssalon en
pruikenkamer

Daalseweg 3
Nijmegen
(024) 360 24 71
www.cityhairshop.nl




'Houd me vast'

Tweedaagse relatie-workshop op de Refter

Zijn jullie best blij met elkaar, maar heb je het gevoel dat het nog beter kan? Meer verbondenheid, meer begrip, minder ruzie?



Begin 2014 goed, en volg het officiële, succesvolle 'Houd me vast'-programma, gebaseerd op het gelijknamige boek. Kosten € 100 pp, all- in. rainingdagen in januari /februari. Meer info: www.eigenwijzeliefde.nl



Rechtswinkel
Nijmegen-Oost

U heeft recht op een deugdelijk product

U ergert zich meer en meer aan de wasmachine die u jaren geleden van uw buurman heeft overgenomen. Daarom besluit u een bezoek te brengen aan een witgoedhandelaar en koopt u, op aanbeveling van de verkoper, het allernieuwste model.

Ingezonden door Bram de Vries

Hoewel u in de winkel werd verteld dat u met deze verfijnde machine minstens zes jaar vooruit zou kunnen, geeft het apparaat er al na anderhalf jaar de brui aan. Een handige kennis vertelt dat het een defect aan de motor moet zijn. U neemt direct contact op met de klantenservice van de winkel. Een vriendelijke dame legt uit dat de fabrikant slechts een jaar garantie geeft op dit product. Zij wil gerust een monteur langs sturen, maar de reparatiekosten komen voor uw rekening. U heeft het gevoel dat dit zo niet klopt en vraagt zich af of u verplicht bent om de reparatie zelf te betalen.

Wat zegt het recht?

In Nederland zijn er twee varianten van garantie. Ten eerste is er een basisregeling opgenomen in het Burgerlijk Wetboek. Ten tweede kan uit een koopovereenkomst aanvullende garantie voortvloeien. Een beroep op aanvullende garantie is voor u als consument vaak het meest aantrekkelijk. Daarom zal hieronder eerst de aanvullende garantie besproken worden.

Bij veel producten wordt er door de verkoper of fabrikant aanvullende garantie verstrekt. De bekendste vorm hiervan is 'fabrieksgarantie'. Verkopers en fabrikanten

zijn niet verplicht om aanvullende garantie aan te bieden. Het gaat hier dus eigenlijk om een extraatje.

Bij een defect aan een product is het verstandig om te controleren of er bij aankoop aanvullende garantie is verstrekt. Is dat het geval en is de garantietermijn nog niet verstreken, dan kunt u hier een beroep op doen. De fabrikant of verkoper is dan verplicht om het defect kosteloos te herstellen of het product te vervangen. Hij kan zich slechts van deze verplichting ontdoen door aan te tonen dat u het product verkeerd heeft gebruikt of dat het defect om een andere reden niet onder de garantie valt.

In het geval van de wasmachine is de termijn van de fabrieksgarantie al verstreken. Dat is jammer, maar de kous is daarmee nog niet af. Volgens het Burgerlijk Wetboek heeft u namelijk recht op een deugdelijk product. Voldoet een product niet aan de verwachtingen die u daarvan mocht hebben, dan is de verkoper verplicht om het gebrek te herstellen of het product te vervangen.

Heeft u het product voor privégebruik gekocht bij een professionele verkoper en ontstaat het defect binnen 6 maanden, dan staat in beginsel vast dat het product ondeugdelijk is. U heeft recht op kosteloos herstel of op vervanging, tenzij de verkoper kan aantonen dat het product door uw eigen toedoen is stukgegaan.

Als niet aan al de in de vorige alinea genoemde voorwaarden voldaan is, dan zult u zelf moeten aantonen dat het product ondeugdelijk is. In het geval van de wasmachine betekent dit dat u de verkoper duidelijk moet maken dat u het apparaat op een normale manier gebruikt en onderhouden heeft.

Daarnaast moet u aangeven dat de wasmachine niet voldoet aan de verwachtingen die u daarvan mocht hebben. Een goede wasmachinemotor zou bij normaal gebruik langer mee moeten gaan dan anderhalf jaar. Daar komt bij dat de verkoper u heeft verteld dat u zeker zo'n zes jaar plezier van het apparaat zou hebben.

Uit het bovenstaande blijkt dat de verkoper u een ondeugdelijk product heeft geleverd. U hoeft daarom niet zelf voor de reparatie te betalen. Het is raadzaam om nog eens contact op te nemen met de klantenservice van de winkel. Komt u er niet uit met de verkoper? Dan bent u natuurlijk van harte welkom op ons spreekuur.

Gratis advies

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

Spreekuren:

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

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

MIK

www.studiomik.nl



pegasus

huisartsen + apotheek

SAMEN ONDER ÉÉN DAK
BETROKKEN EN BIJ U IN DE BUURT

Dommer van Poldersveldtweg 27+27a

Annemiek Hamers
Ellen Herberts
Radboud Meijerink
Huisartsen

www.pegasushuisartsen.nl

Emmy Keuper
Pascalie Kho
Apothekers

www.pegasusapotheek.nl



Rozendaal/Nijmegen-Oost

*specialisten
in fysiotherapie*

FYSIOPLUS, AL BIJNA 40 JAAR IN NIJMEGEN-OOST

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

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

Twee redenen om in de Wijkkrant te adverteren!

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

www.dewijkwebsite.nl.

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

Mail naar:

advertenties@dewijkwebsite.nl.

1e Kerstdag, 15.00 uur

We vroegen aan bewoners van Nijmegen-Oost: "Wat doet u op 1e Kerstdag om 15.00 uur?"

Diederik Grootjans, kunstenaar "Ik ben bij mijn schoonouders in Brummen. En ik schat ik dat ik om 15.00 sta te stoepranden met mijn zoon."



Hanneke van Stokkom "Dan kom ik heerlijk bij van een spannende tijd."

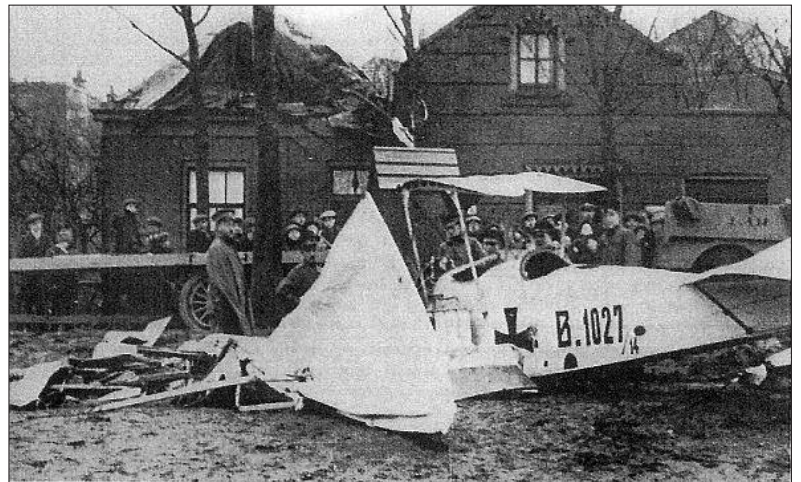


Johan Vollenbroek, 64, eigenaar milieu-adviesbureau:



"Ik weet het nog niet: Of er is een gezellige reünie van mijn vrouw's familie

bij ons thuis. Zij zal dan wel weer heel lekker eten gaan koken. Of we gaan samen naar de film. In Lux bijvoorbeeld. Ook heel leuk."



Café de Duitsche vlieger

Café 'De Toorop' heeft er niet altijd zo uitgezien. Een drastische wijziging voert ons terug naar 28 december 1916. De dag dat een Duitse tweedekker als gevolg van een defect aan de motor bij wijze van noodlanding terecht kwam op het gebouw. In die tijd heette dit gedeelte van de straat nog Fortweg.

De Gelderlander deed aldus verslag:

'Het huis waarop het Duitsche vliegtuig neerplofte, is eveneens leelijk gehavend en draagt de leelijke sporen van de botsing op het dak, dat blijkens geheel is ingedrukt.'

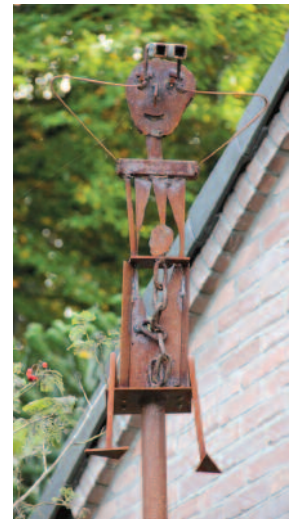
De twee piloten kwamen met de schrik vrij, maar werden wel aan een verhoor onderworpen. De Duitse regering kreeg als verantwoordelijke persoon de rekening gepresenteerd.

En de eigenaar Kokke? Die maakte van de nood een deugd en veranderde de naam van het bierhuis dat in die tijd 'Veldzicht' heette in 'café de Duitsche Vlieger'.

Foto via www.noviomagus.nl

De verborgen beeldentuin

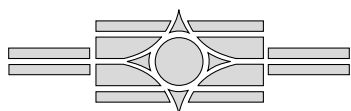
In Nijmegen-Oost is een kleine beeldentuin te vinden, die niet veel mensen zullen kennen. De beeldentuin nabij de Postweg telt tot op heden een stuk of vijf beelden, maar er komen er nog steeds beelden bij. Sommigen van u kennen de kunstenaar uit een vorig leven toen hij nog huisarts was aan de Berg en Dalseweg. Na zijn pensionering is hij niet achter de geraniums gaan zitten, integendeel! Hij ontpopte zich als een gedreven tuinontwerper en kunstenaar. We hebben het over Sjraar Hermans, initiatiefnemer van een gemeenschappelijke tuin tussen de Postweg



en de Lijsterbestraat, die door

mensen in de buurt gezamenlijk wordt onderhouden. Tussen de prachtige bloemen en planten heeft Hermans in de gemeenschappelijke tuin ook diverse beelden geplaatst. De eerste vier beelden lijken op een stijl die we tot de naïeve (schilder)kunst kunnen rekenen, maar het beeld met drie rozen is een realistische (zij het flink vergrote) beeldengroep, waarmee de kunstenaar een andere richting lijkt in te gaan. We hopen dat er nog veel beelden in deze beeldentuin bij zullen komen!

Harry de Ridder, buurtbewoner



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. C.T.G. van Schie

mr. R.G.H.M. de Glas

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mw. mr. S. van Oers

mw. mr. H.M. Schurink-Smit

voor:

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

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

Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

Uw taxi in Nijmegen (Oost)

TAXI ALTRADE

024-3602737

06-21585960

Vaste klanten altijd
25% korting

taxialtrade@chello.nl



KOLMEIJER
makelaars Nijmegen

Tel. (024) 360 95 52
www.kolmeijernijmegen.nl

Mr. Franckenstraat 27
6522 AC Nijmegen
wonen@kolmeijernijmegen.nl

Goed afsluiten is geen open deur

Wie wil zich thuis niet op zijn gemak voelen? En veilig. Indringers schijnen dit bolwerk steeds vaker als doelwit te hebben. Kennelijk valt er wat te halen. In Nijmegen-Oost is de tendens stijgend en dat baart zorgen. Is het wel zo veilig thuis? En, waar moet u op letten?

Tekst en foto: Alex Holderbusch

Was het Abraracourcix, het stamhoofd van het onverschrokken volkje in de stripverhalen van Asterix en Obelix, die zo bang was dat de hemel op zijn hoofd zou vallen? Inbrekers kunnen zomaar uit de lucht vallen. En dan overvalt het je. Mocht het een ver-van-mijn-bedshow zijn voor u: het verandert op slag als het dichtbij komt. Zoals met zoveel dingen in het leven, je dempt de put als het kalf verdrongen is. Angst is een slechte raadgever. Bewustwording is beter. Kijk eens met een andere blik naar uw woonomgeving.

Veiligheid thuis

Hoe veilig is het thuis eigenlijk? Het CBS meldt dat het hoogste aantal slachtoffers van een niet-natuurlijke dood te wijten is aan privé-ongevallen. Bij driekwart is de oorzaak een val. Vrouwen maken bijna twee keer zo vaak een dodelijke val als mannen. Het zijn

de vrouwen van boven de 80 jaar die als onfortuinlijke groep de statistiek domineren. Overigens, in alle andere gevallen en leeftijden is het gevaarlijker om een man te zijn. Afijn, als je geen gekke dingen doet, is het leven thuis niet zo bedreigend.

Stijgend aantal inbraken

Op het moderne, alwetende orakel internet wemelt het van de adviezen over inbraakpreventie. De vereniging Eigen Huis kwam deze maand met enkele tips. De gemeente maakt zich zorgen om het stijgend aantal woninginbraken in Nijmegen-Oost en informeerde de wijkbewoners. De avond was druk bezocht.

Veel adviezen liggen voor de hand. Het probleem lijkt niet de onwetendheid. De drukte van ons alledaags, routineus bestaan houdt ons bezig. We hebben genoeg aan ons hoofd. De gedachte dat het u niet overkomt sust u in slaap. Ook al gaat u vijf minuten van huis, staat er nooit eens een raam open? Zo simpel kan het u overkomen. Uzelf enkele andere routines eigen maken vergt echte discipline.

Gelegenheidsdief

Wat opvalt is de gelegenheidsdief. Hij neemt 90% van de inbraken voor zijn rekening, ook

overdag. Via regenpijpen en containers klimt gespuis zo naar binnen. Het gemak en de snelheid waarmee men zich toegang tot uw stulpje kan verschaffen is verbluffend. Uitsluiten kunt u het niet. Maar u kunt het die gelegenheidsdief wel lastig maken en mogelijk afschrikken.

Preventietips

Hebben we niet gewoon te veel begerige spullen? Misschien. Dat helpt ons weinig verder. Twee tips van de Wijkkrant voor u.

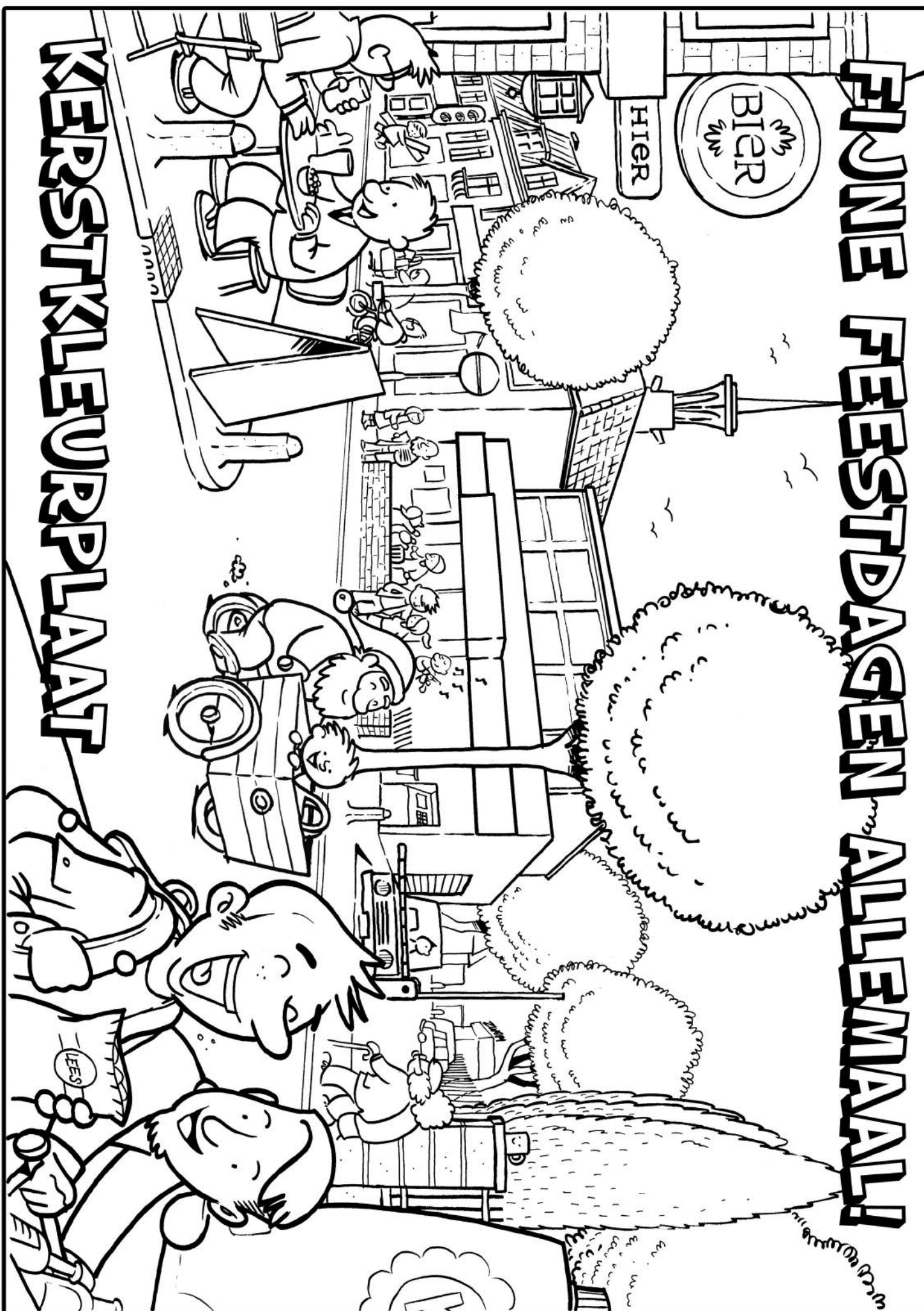
Samen sta je sterk. Heel ouderwets: sociale controle helpt. Voor preventie en bestrijding zijn uw oren en ogen nodig. Meld dus verdachte activiteiten bij de politie of uw bureaus. Of sla de handen ineen en start gezamenlijk een buurtinitiatief inbraakpreventie. Dan bepaalt u mede wat er in de straat gebeurt.

De tijd van onneembare kastelen en burchten is voorbij. Op een dag schoot het kanon ze in puin. Uw woning hoeft geen vesting te zijn. Ook voor de hand liggende of eenvoudige maatregelen zijn effectief.

Meer over inbraakpreventie:

www.dewijkwebsite.nl/organisatie/buurtpreventie





Opnieuw kleuren? Download 'm van dewijkwebsite.nl/kerstkleurplaat.

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

De Wijkkrant verschijnt dankzij inkomsten van adverteerders en de inzet van vrijwilligers met liefde voor de buurt.

Oplage: 12.300 Uitgave:
Stichting De Wijkkrant Nijmegen-Oost, Hengstdalseweg 78, 6523 EM Nijmegen. www.dewijkwebsite.nl
E-mail: redactie@dewijkwebsite.nl

EINDREDACTIE

Eric Hendriks

REDACTIE

Anna Bakker, Alex Holderbusch, Marleen de Jong, Simone Kiekbosch, Marjon Spoorenberg, Karin Veldkamp, Loes Wijffels

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Juul van Anken, Helen Arenz, Bert Hendrix, Marc van Kempen, Fien Kraanen, Maikel Verkoelen, Bram de Vries

WIJKWEBSITE

www.dewijkwebsite.nl

OPMAAK

Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Axender verspreidingen, Cuijk

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

Ton Burgers, E-mail: advertenties@dewijkwebsite.nl

DEADLINE

De uiterste datum om knollen/citroenen en advertenties aan te leveren is 10 januari. Elke maand bepalen we drie weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Wil je zeker zijn van bekendheid in de wijk? Benut dan ook www.dewijkwebsite.nl

BEZORGING

Woensdag 22 januari 2014, samen met De Brug.

GEEN WIJKKRANT ONTVANGEN?

Meld online uw bezorgklacht op www.dewijkwebsite.nl of mail: redactie@dewijkwebsite.nl.



Twijffels

Voor het schap met rijst heb ik de keus. Neem ik basmatirijst, zilvervlies, surinaams of toverrijst. Kleine eenpersoonsbultjes of een grote voordeelverpakking. Een doos of een zak. En welk merk? Ik moet toch ergens op selecteren: de prijs, de kwaliteit of de smaak. Eigenlijk zou ik van elke soort even wat moeten koken, proeven en testen, maar dat zullen ze hier in de supermarkt niet zo leuk vinden. Bovendien heb ik nog meer boodschappen op mijn lijstje staan. En mijn vriend staat ook al een tijdje ongeduldig op me te wachten in het gangpad. Lukraak kies ik een verpakking. Op naar de volgende beslissing. Gek word ik ervan. De supermarkt is een enorme uitdaging

Het leven is een rad van fortuin

geworden, het leven een rad van fortuin. Beslissingen worden genomen door een draai aan het grote wiel. Een wijzertje tussen twee willekeurige spijkertjes bepaalt de keuze.

Vroeger was ik er al niet goed in. Kon ik eindeloos twijfelen over een kledingstuk voor een feestje of een kleur voor de muur. Ik dacht namelijk dat er maar één juiste keus was en dat ik moest zien te achterhalen welke dat was. Een raadspel dus, met grote prijzen en strenge straffen. Een foute beslissing en ik was af. Ik deed mijn familienaam een twijfelachtige eer aan.



Toen ik een grote meid werd, hielpen beperkingen enorm in het maken van keuzes. We hadden weinig geld, geen auto en twee kinderen thuis. Ik kon niet, zoals nu, twee keer per

dag de stad in en uren rondhangen in de winkels. Internet was er niet. De informatie was overzichtelijk en besluiten waren er om genomen te worden.

In de supermarkt worden mijn vriend en ik voor meer keuzes gesteld: willen we misschien een hapje kwark proeven? Meedoen aan een onderzoekje? Een kopje koffie drinken? Pinnen of contant afrekenen? Zegeltjes? Een tasje? Nog gauw wat bloemen meenemen? Een daklozenkrant kopen? Uh... Nergens kan ik langer dan twee seconden over nadenken. En dan moet ik ook nog beslissen wat we eten met kerst. En uitzoeken welke zorgverzekering het beste bij me past. En bedenken wat we doen met de wasdroger. Ik wil wel bewust leven, maar het lukt me gewoon niet. Er is te veel om te kiezen. Het aanbod is te groot. Ik hang aan het grote wiel en word eindeloos rondgeslingerd. De spijkertjes ratelen tegen mijn hoofd: "Kies mij, kies mij....!"

Ik denk dat ik maar een paar dagen prikkelvrij onderduik. Met een boek voor de kachel. Flesje wijn en een dekentje. Niks geen keuzes: rust en stilte. Twijfel alleen nog over welk boek.

Loes Wijffels

Hortus Arcadie



Hortus Arcadië aan de d'Almarasweg organiseert elke dinsdag tussen 12.00u en 14.00u een Healthshot tegen de winterdip. Na een korte wandeling door park Brakkenstein kan men in de verwarmde kas bij de leemkachel genieten van (h)eerlijke warme soep met brood. Fotografe Fien Kraanen nam een kijkje.



AUTOBEDRIJF STARFIT

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

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

adres:

Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

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

ma t/m vr: 08.00-17.00

www.starfit-nijmegen.nl