



de Wijkkrant

December 2019

voor Nijmegen-Oost

Kranten
bezorgen:
niet voor
watjes!



Foto:
Mohanad
Ataya

Van de redactie

Bij de voorpagina

Dat het bezorgen van dagbladen niet voor watjes is, ontdekte onze redactrice Simone Kieckebosch toen ze een paar uurtjes meeliiep met krantenbezorger Hans Meeuwesen. Lees het verhaal in deze Wijkkrant op pagina 13.

Van de redactie:

Traditiegetrouw schrijft Kor Goutbeek een kerstverhaal voor de Wijkkrant. Samen met Fons Goosen stelde hij ook een Kerstpuzzel samen. Hoe goed ken jij je eigen wijk? Leer over de geschiedenis van de gebouwen en win een prachtig boek! Kijk ook eens naar wie er adverteren in deze krant: zij maken het mogelijk dat jij elke maand die mooie Wijkkrant bij je in de bus krijgt!

Veel leesplezier - en fijne feestdagen!

Verder o.a. in deze Wijkkrant

- ◆ **5** Sluit jij aan bij een nieuwe initiatiefgroep in Oost?
- ◆ **11** Wie er elke keer 414 ruitjes moet poetsen
- ◆ **21** Kees Spoorenberg koppelt de regenpijp van het riool af
- ◆ **29** René Pennock vraagt zich af hoe het zit met fresco's en graffiti
- ◆ **33** Karin Veldkamp sprak met bewoners van de Groenewoudseweg

'Anderland': boek van 15-jarige Julia Derksen uit Nijmegen-Oost

Young Adult over liefde, vriendschap en een wereld vol monsters

Op vrijdag 22 november is het nieuwe boek 'Anderland, niets is wat het lijkt - Young Adult over liefde, vriendschap en een wereld vol monsters' van Julia Derksen verschenen. Dit young-adult-boek wordt uitgegeven door Uitgeverij Boekscout.

'Houd je ogen dicht,' werd er tegen haar gezegd terwijl het gevaar overall om haar heen liep. 'Je zal dood gaan als je ze aankijkt.' Het is een kwestie van leven of dood... Na het overlijden van haar vader moet Alice samen met haar moeder de eindjes aan elkaar knopen door te werken in een

kleine boekenwinkel. Zodra het schooljaar begint en ze uit kan kijken naar haar echte toekomst neemt haar leven een andere wending. Een jongen met helderblauwe ogen duikt op en na een verschrikkelijke confrontatie met hem is Alice vastbesloten om

de echte waarheid over hem boven water te halen, maar kan ze dat erbij hebben? Kan ze vechten tegen de vijand zonder haar ogen ervoor te openen?

Over de auteur: Julia Derksen (2003) werd geboren in Nijmegen. Naast het synchron zwemmen in Eindhoven werd er van kleins af aan al tegen haar gezegd dat ze erg creatief was en dat zorgde voor de motivatie om een paar jaar later haar grootste droom waar te kunnen maken: een boek schrijven. Het allerleukste vind ze dat ze haar ei kwijt kan in de verhalen die ze schrijft en dat elk verhaal, ook al denk je soms van niet, altijd anders is.

ISBN: 9789463897907, prijs: €20,99 (inclusief kosteloze verzending in Nederland en België)



Nederlandse natuur steeds rijker!

Onze talrijke wateren zijn veel schoner: fosfaatlozingen daalden met 75% sinds de jaren 70, stikstof in het oppervlaktewater halveerde, zout uit de Kalimijnen in Frankrijk verdween, net als cadmium, zodat er nu weer gezwommen kan worden in de rivieren, ook door zalm en steur. Niet alleen het water, ook de lucht is véél schoner geworden: de zwaveldioxide-uitstoot is gereduceerd met 95% sinds 1980! Er is hard gewerkt: de ozonlaag is gered en de zure regen is afgewend. Helaas verdwenen 45 wilde plantensoorten uit ons land, maar we kregen er 152 voor terug. Hoe dat kan? Het areaal natuur is toegenomen met 100.000 hectare. Ons bosoppervlak is verdubbeld in 100 jaar naar 350.000 hectare. En die bossen zijn ook nog eens veel natuurlijker geworden: rechte rijtjes

◆ **2** dennen maakten plaats voor variatie aan inheemse soorten,



liggend dood hout, grote grazers, paddestoelen en spechten. Geen wonder dat het aantal roofvogels fors is gestegen, net als de grote zoogdieren ree, edelhert en wild zwijn.

We kregen zelfs nieuwkomers als grijze zeehond, wilde kat en wolf. Zeehonden zwemmen weer met duizenden in onze kustwateren.

En ja, er wordt veel slechts beweerd over insecten, maar de wintersterfte van bijen nam sterk af, libellen nemen toe en de prachtige koninginpages vliegen nu zelfs in stadstuinen!

Op één punt wil ik de doemdenkers gelijk geven: met de weidevogels gaat het slecht, al decennialang. Maar zij vormen de uitzondering op de regel. Want als we de balans opmaken: sinds 1950 zijn er 7 vogelsoorten verdwenen, maar 23 bijgekomen (en dan reken ik exoten als halsbandparkiet niet mee!), een toename van de biodiversiteit met 16 soorten! De

Kor Goutbeek column

Turkse tortel kwam in ons land rond 1950, telt nu al 150.000 broedparen en is een vertrouwde verschijning in onze tuinen. Er kwamen de laatste decennia zelfs spectaculaire soorten bij, waarvan ik niet durfde te dromen als vogelend jongetje: zeearend, visarend, oehoe, wilde zwaan en kraanvogel.

Welke spannende soorten staan ons nog te wachten? We leven in een paradijs, maar we blijven elkaar een schuldgevoel aanpraten. Op 45.000 inheemse soorten is er altijd wel eentje waar het even niet goed mee gaat.

En die haalt de krant. We hebben het christelijk geloof dan wel afgeschud, maar kennelijk niet het bijbehorende zondebesef...

Reacties? k.goutbeek@gmail.com

5

vragen
aan de kleine
ondernemer

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken heel veel kleine ondernemers in onze wijk. Elke maand stellen we vijf vragen aan zo'n ondernemer. Deze maand is Maaïke Hopman aan de beurt. Zij heeft een praktijk voor acupunctuur, 'Pure Mai', sinds oktober dit jaar gevestigd aan de Groesbeekseweg.

Waarom heb je dit beroep gekozen? "Ik heb altijd al interesse gehad in het menselijk lichaam, de balans tussen lichaam en geest: hoe kun je lichaam en geest op een natuurlijke manier gezond houden. Na mijn sportopleiding ben ik gaan reizen en in contact gekomen met acupunctuur. Daarna volgde ik een opleiding voor acupunctuur. Eenmaal afgestudeerd ben ik met mijn eigen praktijk begonnen."

Wie zijn je cliënten? "Mensen gaan tegenwoordig bewuster om met hun gezondheid en gaan, soms naast een regulier traject, op zoek naar een alternatief voor hun klachten. Dit zijn de mensen die bij mij komen. Ik ben gespecialiseerd in hormonale klachten bij vrouwen, pijnklachten en stressklachten. Mijn klantenbestand bestaat uit vrouwen en mannen, variërend in leeftijd van 18 tot 70 jaar."

Hoe ziet een werkdag er voor jou er uit? "Ik werk 3 tot 4 dagen in de week. Afspraken voor een behandeling kunnen telefonisch, via de mail of via mijn website gemaakt worden. Een behandeling duurt een uur, na 4 behandelingen is een verbetering van de klacht gewenst. Ik behandel klachten met naaldjes en kruiden, geef voedingsadvies op basis van de diagnose en mindfulness-oefeningen. Samen met mijn cliënten kijk ik naar een bewustere en gezondere levensstijl, zodat ze zelf hun leven kwalitatief kunnen verbeteren."

Wat zijn je kwaliteiten? "Ik straal rust en vertrouwen uit. Ik stel mijn cliënten op hun gemak, ben nuchter en spontaan. Dit wordt gewaardeerd, want vaak komen cliënten weer terug of ze geven mijn naam door aan anderen. Als werkende moeder van 2 jonge kinderen weet ik hoe hectisch het leven soms kan zijn. Daarom vind ik het belangrijk dat er tijdens de behandeling ruimte is voor rust en ontspanning."

Wat zijn je toekomstplannen? "Ik doe dit werk als acupuncturist nu twaalf jaar in volle tevredenheid en ga hier voorlopig mee door. Ik wil me blijven ontwikkelen in mijn vak. In juni 2020 ben ik klaar met de mindfulness-opleiding en ga ik mindfulness-groepen opzetten om zo meer mensen bewuster te leren leven waardoor ze minder stress ervaren. Over een paar jaar wil ik ook mindfulness-reizen gaan aanbieden."

Voor meer informatie zie: www.puremai.nl.

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

Gezellige leesclub (2 mannen, 3 vrouwen) heeft plaats voor

Weliswaar gebruikssporen maar ziet er nog heel netjes uit. Vriendenprijsje €7,50. Telefoon: 06-40112023

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

Gratis **all-in-one inktjetprinter** Brother DCP-J525W. Gekocht in 2013. Doet het nog prima. Ik ben ivm fotografiehobby overgestapt op ander merk. Pfeil011@gmail.nl

Ik ben Jennifer, 14 jaar, en zoek **oppasadressen**. Mijn hobbies zijn hockey en spelletjes. Zit in havo3. bel 06-41990993

Een hele doos **kerstversiering**, gevuld met deurkransen, ballen, balletjes en andere kerstversiering. Zullen we zeggen vijf euro? Ruud, Sterreschansweg 9. 06-81447646

6 tuinstoelen te koop, 'kunststof riet'. Prijs per stuk 10,- alle 6 samen 50,- Telefoon: 0653285145

Wij hebben een auto maar gebruiken hem niet zo vaak. Graag zou ik de **auto delen**, op welke wijze kan besproken worden. 06-49724683

Lezing over '**Klimaatverandering en onze toekomst**' op 27-12-2019. door Paulus Rijntjes. Aanvang: 20.00 uur. Prof. Regoutstraat 23, Nijmegen. Opgeven: opgavelezing@gmail.com

Gezocht: pianist(e) voor enthousiast ouderenkoor van OBG (70 plus). Leuke vrijwilligersklus: woensdag 10.30 - 12.00u. Info: dirigente Annemieke Dister, 024-3225377, dister@outlook.com

Nordic walking. Ik ben op zoek naar mensen die af en toe willen nordiccen. jea.polman@gmail.com

Humanitas Nijmegen e.o. zoekt **maatjes** voor mensen die zich eenzaam voelen. Samen doe je leuke dingen. Ondertussen bouwt de deelnemer meer zelfvertrouwen op. Info: 06-49758011. m.stumpers@humanitas.nl

Te koop: * nauwelijks gebruikt Denon home entertainment system S-102 (cd- en dvd-speler) voor 100 euro; * mooie eveneens nauwelijks gebruikte draaifauteuil van Ikea in zandkleurige stof voor 25 euro. Tel: 0612336244

Complete set van kinderbed 120x60 cm met matras en hemeltje en verstelbare bodem, opvouwbare box, kinderstoel, potje, luieremmer, etc. Alles tesamen voor

een vriendenprijsje van € 50,- Telefoon: 06-40112023

Te koop: * grote elektrische frituurpan Philips Digital Pro €20,-; * opvouwbare werkbank (ongebruikt in verpakking) €10,-; * paspiegel 30 x 1.04 cm €10,-; * motorjack mt 38/40 originele Belstaff €25,-. Telefoon: 0243601543

Te koop: **mp3-speler**. Zo goed als nieuw. Heb er 47 euro voor betaald. Nu voor 20 euro. Merk: Lenco. Bel 06-24678832.

Een paar **lage wandelschoenen** LOWA All Terrain maat 4,5 kleur Stone 2x gedragen prijs 50 euro Telefoon: 06-51056745

Duo Sprezzatura (Monique Appels en Niek Edeling) verzorgt uw huiskamerconcert met een scala aan exotische instrumenten en zang. incl.: niekedeling@gmail.com Telefoon: 024-3565660

Diverse stenen **puddingvormen**, heel decoratief 1 koop € 15,- aangeboden 0615132253

Gevraagd iemand met **verstand van computers** om op mijn laptop Windows 7 te vervangen naar Windows 10 met backup van bestanden en die weer terug plaatsen! Telefoon: 06-10572021.

Wie heeft er voor een klant van de Voedselbank die eind december een kindje verwacht een **wiegje te leen** of kan het afstaan zodat ze haar kindje de eerste tijd bij zich op de kamer kan hebben? Telefoon: 0630483180

Gratis ophalen" **kinderfietsje** tot een leeftijd van ongeveer 7 jaar. Lekke achterband. 06-36540423

4 maal Ronal **aluminium velgen**: R42 6J*15H2 ET45 vijf gaten Winterbanden Continental TS830 195/65 R 15 T91. Profiel diepte 7 en 5 mm plus sneeuwkettingen ANWB voor bijv. VW TOURAN. t.e.a.b. Telefoon: 024-8485233

Ik heb **bordspellen** vanaf 2,50 tot 25 euro. Telefoon: 06 28833313

Blauwe Citroen AX Spot i.l.l. 05-01-1996. Leuk autootje te koop wegens overcompleet. Voor een jaar goedgekeurd. Bijna nooit wat gehad met deze auto. Open dak. Goede banden. Kortom een fijne auto. €500. 06-53859559

Witte massief houten babybox incl babykleed, Verst/opv.baar € 45,- 06-15132253

nieuwe lezers. 024-3231322

Wij zoeken voor de dinsdagavond (**recreanten**)volleyballers in de sportzaal van klein Heyendaal, Prof. Huijbersstraat van 20.00-21.30 enige ervaring is gewenst. 1ste maand is gratis 024-3235229

Donderdags van 18:30 tot 19:30 uur recreatief en **gemengd volleyballen** in een schoolgymzaal. Voor volwassenen van alle leeftijden, maar spelervaring is gewenst. Kom 'ns kijken/meedoen! 06-43664766

Hallo, is er soms iemand die nog 11 **Ekoplaza-zegels** kan gebruiken? tel. nr: 0636540423

Gratis op te halen: bruine **marmerresten**, wel alles meenemen. Telefoon: 06-36062500

Witte **Ikea-kledingkast** met 2 schuifdeuren: hang en leggedeelte.

KERST-INN in de Antonius van Paduakerk



Welkom in de Kerst-Inn van de Antonius van Paduakerk aan de Groesbeekseweg 96 in Oost. De grote kerststal van de kerk en nog vele andere mooie kerststalsetjes zijn te zien in de jaarlijkse kerststal-tentoonstelling. Een bijzondere stal is opgebouwd in een kerstlandschap met rijdende trein.

Ook dit jaar zal er in de kerk een kerstfair zijn, met allemaal kerstartikelen door vrijwilligers gemaakt en verzameld: kerststukjes, secondhand-kerstversieringen, kaarsen, kerstkaarten, kerstboeken en kerstmuziek, fairtrade-producten, kerststerren, kerstsieraden en een kerstcafé.

Een goede gelegenheid om kerstinkopen te doen en uw familie en vrienden te verrassen met een leuke kerstattentie. In het gezellige kerstcafé kunt u genieten van kerstkoffie en glühwein en kerstlekkertjes en een kerstontmoeting met elkaar.

Op zaterdag 21 december is de Kerst-Inn open 11.00 - 17.00u
Op zondag 22 december is de Kerst-Inn open 12.00 - 18.00u
Zondagmiddag 22 december 2019 wordt de Kerst-Inn om 16.00 uur afgesloten met samenzang van de traditionele Christmas-

carols, een bijzonder kerstverhaal, instrumentale kerstmuziek en glühwein en kerststol in het kerstcafé. Van harte welkom!

Info: www.avpnijmegen.nl, www.stefanus.nl
en facebook: Antonius van Paduaparochie



Eric
Hendriks

Veel mensen in onze wijk ervaren hun leven als goed. Zeker vergeleken met mensen elders in de wereld is hier veel welvaart, een comfortabele leefstijl met veel sociale contacten. Toch kriebelt het bij sommigen. Hoe duurzaam is onze manier van leven eigenlijk? Wat kan ik doen om dit te verbeteren? Vier wijkbewoners willen concreet aan de slag met een gezondere, betere leefstijl én leefomgeving. Ze zoeken samenwerking met anderen.

Onrustig

Marijn (42), docent en wetenschapper, wordt onrustig van wat hij ziet en hoort over de wereld en onze consumptiemaatschappij. “Het is fijn om het goed te hebben, maar het heeft ook negatieve kanten: klimaatproblemen, carrièrestress, ongezonde leefstijl, individualisme. Ik wil graag iets doen, een betere balans krijgen tussen onze ongekennde comfortabele leefstijl en de duurzaamheid daarvan. Maar hoe hou ik alle ballen in de lucht?”

Marijn kwam Tom (43, fysiotherapeut en muzikant) in de buurt tegen en die bleek met dezelfde gedachten te lopen. “We leven in een luxe wereld, zijn verwend maar ook afhankelijk geraakt. Dat berokkent de wereld en de natuur schade. Ik vraag me al een tijdje af: hoe kunnen we een leuk leven leiden zonder afhankelijk te zijn van al die luxe?”

Hoe te beginnen?

Ook Tom worstelt met waar te beginnen. Thuis? In de buurt? Op het wereldtoneel? Na het wekelijkse sportuurtje met Daan (44, verandermanager) raken ze samen hierover in de kroeg aan de praat. Daan herkent veel van wat Tom hem vertelt. Hij is zelf al binnen zijn gezin bezig met meer verantwoord leven. Dit is leuk maar ook niet eenvoudig. “Mijn grootste worsteling is hoe zélf te beginnen

Het gaat goed in Oost (en dat is niet best)

met waardevol bezig zijn? Wat heeft de meeste impact?

We kunnen dit zelf oplossen

In de tussentijd heeft Marijn ook buurvrouw Helen (50, fotograaf & sociaal ondernemer) voor het onderwerp geïnteresseerd en organiseert een gezamenlijke ontmoeting. Helen herkent de worstelingen van de drie mannen, maar denkt niet in problemen. Wel in overvloed: “Ik geloof dat we zelf heel veel mogelijkheden hebben om dit op te lossen. We kunnen er over blijven praten maar we kunnen ook gewoon ergens beginnen en gebruiken wat er al is.”

Naar een gezondere en betere leefstijl

Zo ontstond een klein clubje enthousiaste wijkbewoners die elkaar vinden in een gedeeld gevoel van urgentie: “Het moet anders, het kan anders, maar hoe dan?”. Ze willen graag iets doen. In hun gezin, in hun buurt. Het systeem veranderen, niet op de bank blijven klagen maar iets dóen. Niet iets gezapigs, maar fris, positief en met veel beweging. Als het maar leidt tot een gezondere, betere leefstijl én leefomgeving voor iedereen. Een betere balans tussen mens en natuur. En een nog gezelligere buurt!

Festival

Hoe? Door bijvoorbeeld te beginnen met een festival in de wijk, een ontmoeting van

inwoners, organisaties, ondernemers. Om te laten zien wat we nu al in huis hebben en samen onze droom toekomst te schetsen. Maar ook om elkaar te inspireren. Om daarna met groepjes enthousiaste mensen uit de wijk deze toekomst te gaan bouwen.

Doe je ook mee?

Marijn, Tom, Daan en Helen zoeken wijkbewoners die zich herkennen in hun verhaal. Met wie ze graag kennismaken en samen aan de slag gaan.

Kriebelt het ook bij jou? Wil je iets veranderen in de wereld, maar weet je niet hoe of waar te beginnen? Of ben je zelf al bezig en wil je dit delen met wijkbewoners?

Mail naar DuurzaamNijmOost@gmail.com. Je wordt dan samen met anderen uitgenodigd voor een kennismaking. Hier kun je zelf bepalen of je wil meedoen, met wat je leuk vindt of waar je goed in bent.



Fotografie:
Helen Arenz



Kerstpuzzel: hoe goed ken jij je stadsdeel?

1770

1770-1820

1820-1880

1880-1925

1900-1980

1905-1995

'40-'45

'45-'65

'70-'85

'80-2000

'95-2020

1770

Leeg en agrarisch:

95% van Oost is nog onbebouwd. Uitspanning De Zwaan en herberg Groenewoud (1763) waren rustpunten voor de vermoeide reiziger. Er waren drie molens: 'De Goede Hoop', de 'Oliemolen' en 'Voordeel en Genoegen'. Verder alleen: tuinen, lanen, akkers, weiden, braakliggend land en een enkele boerderij.

1770-1820

Forten in Oost:

bouw Sterreschans (1820), Kijk in de Pot (1860), Verbrande Molen (1861) en Kwakenberg (1870) om de stad (het huidige centrum) te beschermen tegen eventuele Franse of Pruisische invallen.

1820-1880

Stadsuitleg:

dankzij de vestingwet: de forten en de vesting worden opgeheven omdat ze toch geen verweer hebben tegen de moderne kanonnen. De binnenstad is overvol en stinkt en de stad mag nu eindelijk uitbreiden, ook naar Oost: Woningbouw in Hunnerberg, Bottendaal, Altrade en Galgenveld. Vonckstraat e.o. eerste woningbouwproject voor arbeiders.

1880-1925

Het Rijke Roomse leven:

met processies, nonnen en paters in het straatbeeld. Nijmegen heet ook wel Monnickendam aan de Waal. De periode begon in Oost met een snelle groei van het RK-onderwijs tussen 1900 en 1930: Canisius, St. Josephschool, Mater Dei etc. Lesgevende nonnen en paters wonen vaak intern, net als een deel van de leerlingen. Gegoede katholieken uit het hele land sturen hun kinderen naar Nijmegen. Jongens en meisjes op gescheiden scholen. RK-Kerken in Oost: Antonius van Padua, Mariageboorte, Christus Koning, Stephanus en Dominicus. Kloosters: Albertinum, Mariënbosch, Nebo-klooster, Bonaventura, Westerhelling etc.

1900-1980

Kazernes::

twee kazernes (Krayenhoff en Snijders 1905) werden gebouwd voor het 11e infanterieregiment, de derde (Prins Hendrik, 1911) voor de Koloniale reserve, de opleiding voor het Koninklijk Nederlands Indische leger (KNIL). Soldaten die hier werden opgeleid vochten oa. in Atjeh en tijdens de politionele acties. De infanteristen vochten oa. op de Grebbeberg. Na 1950 neemt de Koninklijke Luchtmacht de kazernes over. LIMOS: De Luchtmacht Instructie en Militaire Opleidingen School leidt jaarlijks 4700 dienstplichtige soldaten en korporaals op.

1905-1995

WO II:

van de 533 Nijmeegse joden worden er 422 weggevoerd, waaronder Kitty de Wijze, die met haar zussen en ouders in de Johannes Vijghstraat woonde. Market Garden sept '44. Amerikaanse parachutisten stuiten op veel Duitse weerstand op de Hunnerberg, waarbij een deel van de wijk afbrandt. Granatentijd. Duitsers beschieten Oost na de bevrijding in sept. '44 vanuit de Ooijpolder en het Reichswald. Oosterlingen schuilen geregeld in kelders, maar er vallen toch nog honderden doden. Inkwartiering van duizenden Britse en Canadese militairen bij gewone gezinnen, met name in januari 1945.

'40-'45

Wederopbouw:

sterflats, grootschalige woningbouw in Hengstdal ten oosten van de Broerdijk. Noodwoningen (1946) oa. op de Kopse Hof en langs de Bosweg (12.000 Nijmegenaren waren dakloos), cadeau van de stad Albany in New York.

'45-'65

Linkse actietijd:

1e kraakactie (1970), actie 'fietsen voor Vietnam', woongroepen en kraakpanden in Altrade, Bottendaal en Galgenveld; Radio Rataplan in de Pontanustraat is de zender van de kraakers. Tijdens Piersonellen massale charges op de Javastraat en in 1982 gewelddadige ontruiming gekraakte etikettenfabriek op Sterrenschansweg.

'70-'85

Secularisatie:

in 1986 is KVP/CDA voor het eerst in 80 jaar niet meer de grootste partij in Nijmegen. Opstandingskerk, Immanuelkerk en Christus Koningkerk worden afgebroken. Pniël, Doopsgezinde kerk en Stefanuskerk buiten gebruik: Paters en nonnen verdwijnen uit straatbeeld. Scholen doen weinig tot niets meer aan hun katholieke of christelijke identiteit.

'80-2000

Grootschalige stadsvernieuwing:

renovaties en nieuwbouw in oa. Rode Dorp, Limosterrein, oude arbeidersstraatjes van Volksbelang, voormalig Verpleeghuis Margriet en Spoorbuurt.

'95-2020

Gezellig om samen te doen onder de kerstboom!

T

E

S

V

W

T

G

N

E

I

Combineer elke foto met iets uit de geschiedenis van Oost door op de pagina links de letter op de foto in te vullen in een leeg vakje naast de bijbehorende periode. De letters vormen samen een woord dat een cruciale rol speelde in onze geschiedenis. Door dit woord in te sturen kunt u het zojuist verschenen boek over het Canisius College winnen!

Stuur je oplossing vóór 31 december 2019 naar redactie@nijmegen-oost.nl.



Kor Goutbeek

Dinsdag 10 december kwam de Kids Top 20, een programma van Zapp (NPO3), naar basisschool de Klokkenberg in Nijmegen-Oost om televisieopnamen te maken. Naast alle kinderen van groepen 6, 7 en 8 kwamen er ook bekende Nederlanders en werd het natuurlijk een groot feestje. De uitzending is op 21 december om 8.10 uur.

Foto: Marc van Kempen



Vitaliteit

Tips van diëtiste Daphne van den Berg. Dit keer over alcohol.

Een wijntje na het werk, een glaasje met vrienden, iedere avond een fles opentrekken bij het eten.. een gewoontedrinker word je sneller dan je denkt.

Elke dag alcohol drinken wordt steeds gewoner. De gezondheidsraad adviseert om geen alcohol te drinken, of maximaal een glas per dag. In Nederland voldoet de helft van de mannen en vrouwen aan deze norm.



Alcohol werkt ontspannend. Het begint dan ook vaak met dat ene glaasje om te relaxen na een zware werkdag, een goed glas bij de maaltijd en nog een slaapmutsje in de late uurtjes. Maar voor je het weet, worden dit hardnekkige gewoonten die steeds moeilijker om te buigen zijn. veel mensen beseffen nauwelijks dat ze te veel drinken. In het begin zijn de klachten nog beperkt, maar met de jaren krijgen zij last van spijsverteringsproblemen, geheugenstoornissen en slecht slapen. Je minder fit voelen, een opgezwollen gezicht een doffe teint, gewichtstoename, minder energie, 's morgens meer tijd nodig hebben om op gang te komen.

Verrassend genoeg is de meest voorspellende factor voor alcoholisme: er 'goed tegen kunnen'. Als je goed tegen alcohol kunt, ben je ook eerder geneigd tot verslaving. Mensen die lichamelijk minder gevoelig zijn voor alcohol, zijn geneigd om sneller en meer te drinken om ook die roes te voelen. Erkennen dat je te veel drinkt, is een eerste belangrijke stap. Ideaal is om vervolgens één tot zes maanden alle alcohol te mijden. Lichamelijk kost het niet veel tijd om af te kicken van alcohol. Psychisch de knop omzetten is veel lastiger. Wie een dergelijke periode van geheelonthouding te drastisch vindt, kan ook proberen flink te minderen. Een goede vuistregel is om minstens twee

dagen per week geen alcohol te drinken. Nadat je afbouwt of helemaal stopt met drinken, duurt het nog jaren voordat de hersenstructuren weer helemaal normaal zijn.

Want wat gebeurt er nu precies in de hersenen? Gewoontedrinken zorgt voor veranderingen in de hersenen. Bij genotservaringen maakt het limbisch systeem in de hersenen meer van de neurotransmitter dopamine aan, wat een goed gevoel geeft. Alcohol overprikkelt het limbisch systeem, waardoor veel dopamine vrijkomt. De dagelijkse toevoer van een flinke dosis alcohol heeft tot gevolg dat de hersenen minder gevoelig worden voor deze neurotransmitter. Er is immers een overaanbod. Als je stopt met drinken, voel je je extra neerslachtig en kun je niet meer genieten. Een lekkere maaltijd zonder een goede fles wijn, zegt je dan niets meer. Dit geldt voor langdurige alcoholconsumpties. De decembermaand is begonnen en hierbij wordt vaak een 'gezellig drankje' geassocieerd. Alcohol drinken hoeft geen probleem te zijn, maar houd de inname in de gaten. Een mooi initiatief om je lichaam te laten bijkomen na een maand vol "gezellige drankjes" is in januari de 'IkPas-actie'. Dit houdt in: 30 dagen geen alcohol drinken. Zo kan je lichaam bijkomen van de verwerking van alcohol. Schroom nu niet om eens een glas alcohol te drinken maar drink met mate.

Cijfers, cijfers

2020

Twintig-twintig staat voor de deur. Eind van het jaar, tijd om de rekening op te maken. Winkeliers maken de balans op. We kijken nog een keer in onze portemonnee hoe het er, na deze 'dure' decembermaand, voor staat.

Cijfers, cijfers. Veel proberen we in getallen uit te drukken. Maar wat betekenen ze? Voor Stip komt de vraag hoeveel klanten we geholpen hebben in het afgelopen jaar. Dat zullen er tegen de 1.000 (duizend) zijn net als vorige jaren. Telkens weer wat meer wijkbewoners die hun weg naar Stip weten te vinden. Dat is mijn conclusie. Veel belangrijker vind ik hoe onze klanten de deur weer uitgaan. En dat kan ik niet in een cijfer uitdrukken. Gelukkig zie ik veel blijde gezichten. Gezichten van mensen die gehoord en geholpen zijn door onze vrijwilligers. Onze super vrijwilligers. Dank aan hen die zoveel voor u doen!



Cijfers zijn slechts een hulpmiddel om zaken bij te houden en zeggen zeker niet alles. Een welgemeende glimlach van herkenning, dank of liefde zegt meer dan 1.000 cijfers.

Wij van Stip Oost wensen u fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar 2020!

Rob Hermens, coördinator

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

Informatie & Advies

maandag- en donderdagmiddag
13.30-16.30u en
woensdagochtend 9.30-12.30u,
en op dinsdagmiddag
13.30-16.30u: zingevingssprekuren



Sluiting Stip Oost Kerstvakantie

Stip Oost is gesloten van 23 december t/m 5 januari. In het nieuwe jaar staan we op maandag 6 januari weer voor u klaar. In december is er ook geen Buurtsoep. U bent weer welkom op de laatste woensdag 29 januari in het nieuwe jaar.

Spreekuur Duurzaam Hengstdal

Op woensdagmiddag van 13.30-16.30 uur heeft Duurzaam Hengstdal spreekuur in Stip Oost. U kunt terecht met allerlei vragen over duurzaamheid. Van isoleren tot geen gas meer in huis, van water-afkoppeling tot spaarlamp. Wees welkom en stel uw vraag.

Oude Bibliotheek

Stip Oost huist in de oude bibliotheek. Wist u dat we een flinke boekenkast hebben staan waaruit u gratis boeken kunt kiezen? Mocht u boeken kwijt willen, lever ze dan bij ons in.

Rijdt u door Nijmegen en wilt u ook SLIMspitsen? Dat kan! Ook als u niet over de Waalbrug rijdt

Helpt 1 auto uit de spits al om Nijmegen beter bereikbaar te houden? Jazeker!

Naast het SLIMspitsen Waalbrug project, zijn er drie wijkprojecten waaraan u deel kunt nemen om zo de verkeersknelpunten te ontlasten en Nijmegen bereikbaar te houden. Deze wijkprojecten zijn gericht op de alternatieve reisopties thuiswerken, op uw eigen fiets naar het werk óf met een Urbee e-bike. Als u door het gebied rijdt dat op de kaart te zien is, kunt u zich aanmelden en meedoen! Zo kunt u sparen voor leuke cadeaus en korting!

Welke (andere) manier van reizen kiest u?

OP UW EIGEN FIETS: natuurlijk! Zo mijdt u de spits én wordt u beloond met punten. Dat is nog eens mooi meegenomen!

THUISWERKEN: in de praktijk kan dat vaker dan u denkt. Misschien niet elke dag van de week, maar veel werkgevers werken hieraan mee. Dat is nog eens prettig SLIMspitsen!

MET DE E-BIKE: u krijgt bij elke spitsmijding

korting op een Urbee e-bike abonnement. Zo kunt u het hele bedrag terugverdienen!

Rijdt u dus tijdens de (avond)spits met de auto door Nijmegen? Dan kunt u bij deelname aan een van de drie wijkprojecten sparen voor mooie cadeaus en korting! Elke keer dat u niet met de auto in de (avond)spits rijdt, spaart u voor punten/korting die u kunt verzilveren voor cadeaus bij o.a. Fonq en Fietswinkel.nl of korting op een Urbee e-bike abonnement. Want de spits mijden loont!

Wat is jouw reden om de spits te mijden? Meedoen is simpel!

1. Ga naar nijmegen.slimspitsen.nl
2. Vul uw persoonlijke gegevens in.
3. Kies een van de drie projecten
4. En ontdek hoe u kunt SLIMspitsen! Dus laat geen euro's liggen. Spaar voor leuke cadeaus en korting!

Voor meer informatie over SLIMspitsen, ga naar nijmegen.slimspitsen.nl.



Wij wensen u pret-
tige dagen en een
mooi en helder
zicht in 2020.



*Dé opticien in uw buurt
met een persoonlijke
behandeling*

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

Dinsdag 24-12-2019 gesloten

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

**Wij zijn tussen de Kerst en
Oud op Nieuw gewoon open**



Uitgeleide

Margreet Mattijssen

Al ruim 20 jaar persoonlijke
begeleiding na overlijden

Zorgzaam, kleinschalig en nabij...

(ongeacht waar u verzekerd bent)

06 486 91 416

www.uitgeleide.nl



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

Schoenmakerij Tweehuysen



1933 - 2018

85 jaar

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com



Karin
Veldkamp

Op de hoek Berg en Dalseweg/Broerweg staat het opvallende dubbele herenhuys van architect J.Knoops en zijn zoon uit 1911. De huizen, opgetrokken uit rode baksteen en gemetseld in kruisverband zijn een gespiegelde weergave van elkaar en tonen invloeden uit de Engelse Landhuisstijl en Art Deco. Nieuwsgierig naar 'achter de voordeur', betreed ik de trap met de koperen leuningen en bel aan.

Na twee keer bellen doet er nog niemand open. Dan zie ik dat ik op de verkeerde bel druk. Herman en Hannie blijken niet de enige bewoners van dit indrukwekkende pand. Naast de elf kamers is er een zoldertage, zeer ruim souterrain, drie dakterrassen en een prachtige halfcirkelvormige serre. Met dat laatste wijkt het huis qua spiegeling af van het verder identieke buurhuis. Eenmaal binnen wordt de hal optisch verdubbeld door een grote spiegel. De marmeren vloer en de drie-armige bordestrap met glas-in-lood dakkapel zijn prachtig, de enorme luiken aan de achterzijde imposant. Ook een verschilletje met de buurman waar de luiken ontbreken: "Opgestookt in de oorlog", vertelt Herman. In de woonkamer ligt visgraat parket: "Dat ligt er al sinds de oplevering in 1911. Het is niet kapot te krijgen. Ik schuur het eens in de drie jaar."

Catwalk

Herman en Hannie kochten het huis ruim dertig jaar geleden. "Dit is bij uitstek een huis voor een eigen bedrijf", aldus Herman. En dat was precies wat ze wilden. "We zochten een huis waar mijn vrouw kon werken. Ze gaf patroontekenen en daar kwamen modeshows uit voort. We hadden een volledige catwalk hierboven. De modellen liepen via het trappenhuis naar de eerste etage en weer terug. Er zaten snel honderd mensen binnen." Herman bestierde zelf vijftien jaar lang een kookstudio in het souterrain. Inmiddels is dat verleden tijd en wordt er alleen gewoond. Op de eerste etage zijn drie appartementen waar meestal buitenlandse studenten wonen die aan het promoveren zijn. "We hebben van alles gehad: Japanners, Mexicanen, nu woont er een stel uit

Vierhonderdveertien ruitjes zemen

Letland/Litouwen en het souterrain is omgebouwd voor gasten van vrienden op de fiets."

Belletjes

Van de geschiedenis van het huis heeft Herman weinig kunnen vinden in het archief. "De eerste adressen die ik tegenkwam waren mejuffrouws. Overal in huis hingen belletjes met loden leidingen en die kwamen allemaal uit in de keuken, het werkdomein van de werkster. Daarna hebben er een aantal gezinnen gewoond. Een tijdje terug belde er een politieagent aan vanwege een ongeval hier voor de deur. Hij vroeg of hij even

mocht binnenkomen, eenmaal binnen bleek hij een tweede reden te hebben om aan te bellen want hij was hier opgegroeid."

Als ik enigszins jaloers vraag hoe het voelt om in zo'n fantastisch huis te wonen, laat Herman meteen weten dat het bijzonder is. "Het is zeker geen standaard huis, maar je moet er ook tegen kunnen dat je altijd bezig bent. Het huis vergt permanent onderhoud, maar voor mij is dat geen schaduwzijde. Er zijn 414 ruitjes en het schilderen van de roedes is best een klus." En dat niet alleen, denk ik bij mezelf. Ramen zemen! Ben je ook wel even me bezig.



Foto: Bert Hendrix

Voor het kinderdagverblijf (KDV) SOOSje en de buitenschoolse opvang (BSO) in basisschool de Klokkenberg in Nijmegen zoeken wij een



Pedagogisch

Medewerker op kleinschalige locatie

Het KDV heeft 2 groepen, een groep met kinderen van 0 tot 2 jaar en een groep met kinderen van 2 en 3 jaar oud. Bij de BSO werken we in 3 groepen. De kinderen worden ingedeeld naar leeftijd.

Jouw taken/verantwoordelijkheden:

- Je zorgt voor bij de leeftijdsgroep passende, ontwikkelingsgerichte, activiteiten
- Je hebt inzicht in behoeften van kinderen
- Je onderhoudt prima contact met de ouders
- Vroege opvang behoort ook tot de werkzaamheden

Wat verwachten wij:

- Plezier hebben in het werken met kinderen
- Een voor de functie relevante, afgeronde opleiding
- Flexibel en enthousiast zijn maar ook stressbestendig zijn
- Zelfstandig kunnen werken maar zeker ook in teamverband
- Creatief zijn en pedagogisch inzicht hebben
- Communicatief en sociaal vaardig zijn
- Initiatiefrijk zijn, met een groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Een open houding hebben naar kinderen, collega's, ouders en school

Wat bieden wij:

- Een prettige kleinschalige werkomgeving, met veel ruimte voor eigen inbreng
- Inschaling en salaris conform de CAO Kinderopvang
- Het aantal uren wordt in overleg vastgelegd.
- Aanstelling voor bepaalde tijd.

Hoe kun je reageren: voor vragen kun je bellen met Stichting SOOS, tel. 024-3503874 of een mail sturen aan info@stichtingsoos.nl. Je kunt je motivatiebrief en CV richten aan: Ilse de Bokx, directeur St. SOOS.

Beukstraat 10
te Nijmegen

Strijbosch Thunnissen
Makelaars

TE KOOP
024 365 10 10

stmakelaars.nl

Vraagprijs: € 310.000,- k.k.

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

Mijn eigen Dar afvalwijzer

Weet altijd wanneer wij langskomen!



ga naar
www.dar.nl/afvalwijzer



vul uw postcode en
huisnummer in



klik op: download of
print jaarkalender



of download de
Dar app

www.dar.nl | 024 - 371 60 00 | info@dar.nl



Dar®



Simone
Kiekebosch

TSoms hoor ik 's nachts als ik niet slaap een 'plok' in mijn brievenbus. De Gelderlander. Wie is toch die persoon die ons krantje iedere dag bezorgt op dit bijna nachtelijke tijdstip? Een student, een Afrikaanse man? Ik bevestig met een plakbandje een brief aan mijn brievenbus en na enkele dagen heb ik bezorger Hans aan de lijn. Hij vindt het prima als ik een keer meeloop, maar dan moet ik wel vroeg opstaan... haha.

Krantenbezorger voor één nacht

Om kwart voor vier gaat mijn wekker. Ik rij naar het nog onbemande Shell-tankstation aan de Tooropstraat. Daarnaast is een klein krantendepot. Ik zie drie mannen met stapels kranten in de weer. Ik dacht dat ik alleen de Gelderlander zou zien, maar nee. Volkskrant, Trouw, Kids Week, Gelderlander etc.

Hans Meeuwesen, met wie ik heb afgesproken, is naast bezorger tevens subdepothouder en is al om 3.00 uur begonnen, samen met zijn assistent Richard. De kranten worden bezorgd met een busje en ze maken alvast stapels klaar. Ze tellen ze af en maken voor zichzelf een logische volgorde via een zogenaamde looplijst. En dat is me toch een hels karwei.

Hans print iedere dag de looplijst uit voor iedere bezorger van dit deel van de wijk. Er is ook een whatsapp-groep om te zien hoe laat de kranten zullen arriveren.

Op de looplijst zie ik de adressen en welke krant op welke dagen moet worden bezorgd. En dan ook nog de wijzigingen (bijvoorbeeld iemand zegt tijdens zijn vakantie de krant op) en de loopvolgorde. Tjonge, het is niet zomaar even een krantje bezorgen hoor.

Iedereen bereidt zich op zijn eigen wijze voor. De sfeer is gemoedelijk, de geur van koffie (om 4.00 uur 's nachts, nee bedankt, iets te vroeg voor mij...), geen nachthumeur te ontdekken hier. Iedereen vouwt rustig zijn kranten in, maakt stapeltjes. En dan handschoenen aan, wintermuts op. Het is uiteindelijk winter en rond het vriespunt.

Hans doet zijn work-out

We pakken de fiets, Hans die met de zware fietstassen. In een razend tempo over straat. Krantje in de bus, fiets neerzetten, dan een aantal adressen langslopen. "Pas op voor

Kranten bezorgen: niet voor watjes

het broodje daar", zegt hij. Dat is zo'n betonnen blok als wegafscheiding bij een parkeerplaats. We hebben geluk, want de maan is praktisch vol. Dat scheelt met het licht. "Ja", zegt Hans, "je moet erg uitkijken 's nachts. Ik raad nieuwe mensen ook altijd aan om eerst de wijk bij licht te bekijken. Je gaat zo op je snufferd."

Ik kijk vol verbazing toe hoe hij als een volleerd acrobaat supersnel overal doorheen loopt. Wat een conditie! Er is weinig te zien op straat. Af en toe een verlicht venster, vaak in een studentenhuys. Geen rondsluipende katten, geen autokabels-vernielende steenmarters. Alleen een in stilte kussend stelletje bij slijterij Gall & Gall voor de deur. Verder helemaal niemand.

Hans: "In de zomer zijn er hele groepen studenten die over de straat zwalken. Soms behoorlijk laveloos. Vooral tijdens de introductieweken, dan is het hartstikke druk op straat."

Ik zie wel eens prullenbakken in brand staan, dan bel ik de brandweer. Ik heb ook wel eens meegemaakt dat bij een invalide man de stoppen van de meterkast waren doorgeslagen en die zat dan in het donker bij de deur te wachten en te roepen. Ja, ik ben wel zo'n beetje de enige op straat rond die tijd."

Helemaal verkleumd kom ik weer bij het depot aan. Ja, Hans heeft het niet koud, die heeft even een work-outronde van drie kwartier gedaan...

Hij gaat nog een wijk doen en we spreken voor morgen af voor een gesprekje.



Tussen de krantenbijlages voor het weekend vraag ik hem: hoe ben je in dit werk beland?

Hans: "Ik was officier bij defensie. Ik heb veertig jaar bij de marechaussee gewerkt. Op mijn 57ste ben ik gestopt bij defensie, ik moest met pensioen. Daarna wilde ik graag in beweging blijven, ook omdat in mijn familie hartproblemen voorkomen. In 2015 zag ik deze vacature voorbij komen en ben ik begonnen. Je beweegt veel en hebt ook nog wat aan de dag. Ik begin om 3.00 uur of op zaterdag om 2.00 uur. Rond half zeven ben ik thuis (Nijmegen-Oost). Dan ontbijt ik eerst en van 9.00 tot 12.00 uur slaap ik."

Op maandag, dinsdag en woensdag werk ik als logistiek medewerker bij een bakkerszaak. Met een busje breng ik broodjes rond. Bijvoorbeeld naar de Blonde Pater en Broodje Horeca. Leuk om te doen en het sluit prima aan op mijn krantenwerk.

Ik vind de interactie met mijn collega's erg leuk. We kletsen en geinen wat, met een kopje koffie erbij. Vooral op zaterdag, dan beginnen we met z'n allen om 2.00 uur, vaak met cake. Bijlages invouwen in de krant. De jaarlijkse barbecue vind ik ook altijd heel gezellig.

Het enige nadeel van dit werk vind ik de weersomstandigheden. Bij regen en gure wind is het niet zo fijn."

Welke mensen brengen de krant rond?

"Het is zeer gemêleerd. Vooral mannen, een enkele vrouw. Veel mensen doen het als bijverdienste. Een collega werkt als buschauffeur, een ander als beveiligder. De zoon van een collega doet ook al jaren mee, als bijbaantje naast zijn school. Daar is het ook prima geschikt voor natuurlijk. Voor een student die niet te veel studieschuld wil krijgen. Je verdient zo'n 250 tot 300 euro per vier weken met een paar uurtjes werk eigenlijk. We kunnen altijd nog mensen gebruiken."

Rond de feestdagen komen de krantenbezorgers overdag langs met een nieuwjaarswens. Het gebruik is dat je dan wat geeft als bedankje.

Nou, wat mij betreft krijgen ze een dikke tien en een hele grote tip!

Bij nacht en ontij, door de regen, gure wind, sneeuw en ijzel. En is de krant er een keer niet op tijd, dan hangt Nijmegen-Oost (ik dus ook) meteen aan de telefoon.

Ik heb heel veel bewondering gekregen voor deze krantenbezorgers die, als wij allemaal nog op één oor liggen, door de straten snellen om er voor te zorgen dat wij 's ochtends ons krantje kunnen lezen bij een warm kopje earl-greythee!

Foto: Mohanad Ataya

BLIXEM
 eetcafé | catering | cadeaus



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

f i t

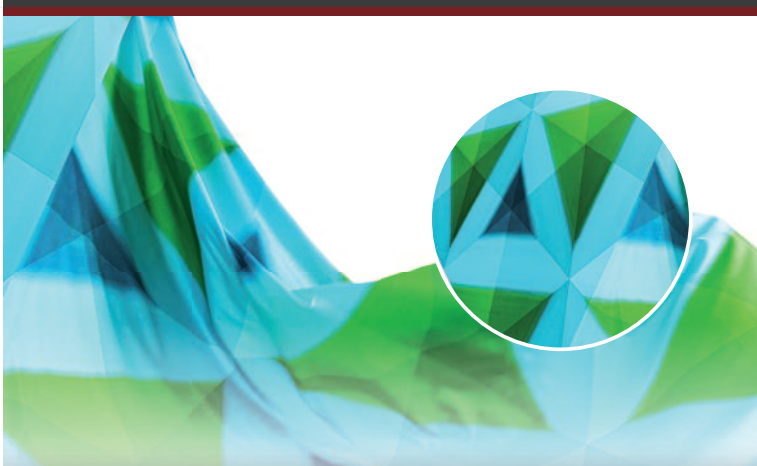


KAAIJ
 advocatuur
 mediation | coaching

Recht uit het hart
Personen- en familierecht
 als advocaat of mediator
Nalatenschappen
 als mediator
Arbeidsrecht
 als mediator
Zakelijke geschillen
 als mediator
Psychiatrisch patiëntenrecht
 als advocaat

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

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
 NIJMEGEN

Groenestraat 2A Nijmegen
 (hoek St. Annastraat)
 T: (024) 356 01 04
 E: info@wennekers-nijmegen.nl

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl



40 JAAR
1979-2019

Rozendaal/Nijmegen-Oost

Fysiotherapie
 Manuele therapie
 Sportfysiotherapie
 Bekkenfysiotherapie
 Geriatriefysiotherapie
 Lymfe-oedeemtherapie
 Dry needling
 Orofaciale (kaak)therapie*
 Duizeligheidsklachten*

Oefengroep onder begeleiding
Revalidatie op het gebied van:
 + Neurologie: Parkinson/CVA
 + Orthopedie:
 schouder, heup, knie en rug
 + Oncologie
 + Longen: COPD

* **NIEUW**

DE SPECIALISTEN VAN FYSIOPLUS WENSEN U EEN VITAAL 2020

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

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
 VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

60% méér ontmoetingen door nijmegen-oost.nl en buurtverbinders

Onderzoek door Erasmus Universiteit wijst uit dat gebruikers van de website nijmegen-oost.nl gemiddeld 60% meer ontmoetingen in hun eigen buurt hebben dan mensen die daar geen gebruik van maken. Jaarlijks leren inwoners via nijmegen-oost.nl gemiddeld 22 nieuwe buurtgenoten kennen. Met negen mensen zijn vervolgens vaker ontmoetingen. De helft onderneemt regelmatig activiteiten met andere inwoners die ze vinden via de site.

Het platform met de ondersteuning van lokale buurtverbinders zorgt zo aantoonbaar voor meer verbondenheid en betrokkenheid in Nijmegen-Oost.

Concept ontwikkeld door mijnbuurtje.nl
Het concept van buurtverbinders die met een aantrekkelijke drukbezochte site ervoor zorgen dat iedereen in de wijk elkaar vindt, is ontwikkeld door mijnbuurtje.nl, een sociale onderneming uit Nijmegen. Hun ambitie is 'meer betrokken buurten waar mensen en organisaties elkaar kennen, samenwerken en optimaal benutten wat ze elkaar kunnen bieden'. Als je als gemeente, inwoners en organisaties elkaar makkelijk vindt en samenwerkt, dan zijn uitdagingen als eenzaamheid, armoede, energietransitie en omgevingswet veel beter aan te pakken, stelt Eric Hendriks, oprichter van mijnbuurtje.nl.

De opdrachtgever voor het onderzoek is het Oranje Fonds, waar mijnbuurtje.nl deelneemt aan het groeiprogramma voor sociaal ondernemers. Het onderzoek is uitgevoerd via 24 online platformen van mijnbuurtje.nl in Nederland, waaronder ook in Nijmegen-Oost.

Onderscheid: buurtverbinders

Mijnbuurtje.nl onderscheidt zich van andere apps en platformen door een bewezen community-aanpak waarbij inwoners samen met professionals opgeleid worden tot buurtverbinders. Iedere groep buurtverbinders beheert een eigen online platform waar inwoners elkaar en alles uit de buurt kunnen vinden. De eigen identiteit van de wijk of dorp staat hierbij voorop. Mijnbuurtje.nl is

opgericht in 2013 en nu actief in meer dan 60 dorpen en steden in Nederland. Er zijn meer dan 500 buurtverbinders opgeleid.

100.000 unieke bezoekers

Nijmegen-oost.nl had het afgelopen jaar meer dan 100.000 unieke bezoekers, de helft van de huishoudens is lid van de site en de meeste ondernemers, verenigingen en initiatieven hebben een eigen pagina op de site waarmee ze communiceren met hun doelgroep. Maandelijks verschijnt een selectie van de online inhoud ook in gedrukte vorm in deze Wijkkrant. De site en de krant worden uitgegeven door Stichting de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost, die met vele vrijwilligers onafhankelijk van subsidies werkt.



SIARDUS ziet zijn oude buuv

door Frank Schijven





***“Het is geen
doei of dag,
maar tot ziens
met een glimlach”***

Eind van dit jaar neem ik
afscheid als René Derkse,
Slager Traiteur.

Na al die jaren is het tijd om
een stapje terug te doen én tijd
voor nieuwe uitdagingen.

Mag ik u bedanken? Gewoon
omdat ik dat graag wil en
omdat ik het zo voel!

Bedenk dat mijn vertrek het
beginpunt is van mooie nieuwe
ideeën!

Succes Yvo!

Fagelstraat 2 Nijmegen
024-3225553 • www.renederkse.nl

***Nieuwe start,
nieuwe kansen!***

Na vele jaren voor en met
René en Marja gewerkt te
hebben, neem ik graag de
uitdaging aan om zelf
aan het roer te staan als
‘Slager Traiteur Yvo Mulder’.

Natuurlijk met de intentie net
zoveel inspanning en inzet te
tonen als René en Marja.
Ik ga voor een geslaagde en
gezonde voortzetting van een
geweldig bedrijf!



Welkom in 2020!

Wijknieuws

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

Opening expositie talenten op zondag 5 januari bij Stip Oost



Zoals elk jaar zijn er ook dit jaar weer diverse talenten ontdekt bij de vrijdagse cursussen van John Kranen in de Daalse Hof in Oost. Vanaf zondag 5 januari laten deze talenten een paar van hun werken zien in Stip Oost. Net een jaar op les, met hun beelden, kleuren, vormen, en eigen aardigheden. Bijzonder en verrassend. Er komen wel eens aspirant-cursisten binnen met 'Ik kan niks hoor!', maar dan moet je ze een jaar later eens zien wat ze maken: geweldig! Je bent op 5 januari welkom vanaf 17.00u bij de feestelijke opening en tevens nieuwjaarsreceptie voor ontmoeting. De kleurrijke werken zijn nog te zien in Stip Oost aan de Elzenstraat 4 tot en met donderdag 30 januari op openingstijden: maandag tot en met donderdagmiddag plus woensdagochtend. Nog te zien in december: de verrassende schilderwerken en houtkool-schetsen van Wil van Ophuizen. Op de middag van donderdag 19, bij de kerstmaaltijd en heel speciaal op 2e kerstdag 26 december tussen 13-17u. Welkom!

Ook exposeren of iemand voordragen? Mail oost@stipnijmegen.nl of bel John 063331 0574

Inspiratie isoleren in Hengstdal



Dinsdag 26 november organiseerden de mensen van Wijkgroep Duurzaam Hengstdal een avond over isoleren. Zestig wijkbewoners, maar ook diverse gasten uit andere wijken, hadden ondanks de regen de weg naar het Montessoricollege aan de Kwakkenbergweg gevonden. Aannemer Jan van de Veerdonk vertelde twee uur over ervaringen, lessen en materialen uit zijn meer dan 30 jaar ervaring. De belangrijkste les die hij onderbouwde was: laat je niet gek laten maken door tijdsdruk van de overheid en neem de tijd. Er zijn de afgelopen jaren zo veel nieuwe ontwikkelingen in de

markt gezet. Waarom zou je snel kiezen? De volgende wijze raadgeving was: begin met eenvoudig maar serieus onderzoek naar kieren en tocht die je niet goed kunt aanwijzen in je huis. Gebruik bijvoorbeeld een warmtescan van Duurzaam Hengstdal voor maar 25 euro of een Blower-doortest met rook van adviseur Flip Bastiaan. Voor beide kun je je aanmelden bij het woensdagse spreekuur van Duurzaam Hengstdal bij Stip Oost aan de Elzenstraat 4 of via duurzaamhengstdal@gmail.com. Pas als je weet of voelt waar de warmteproblemen in je huis zitten, kun je kiezen waar je begint met isoleren. Toch de vloeren of eerst die tochtstrip. En: wat zijn de beste isolatiematerialen en hun toepassingen? Naast uitgebreide aandacht voor isoleren waren er deze avond ook informatiehulpmiddelen zoals het goed inregelen van de radiatoren van je CV-installatie en gelegenheid om LED-lampen en inductiekookplaten lenen om uit te proberen.

Ook interesse in zo'n informatieve avond? Aanmelden bij kantoor@veerdonkbouw.nl voor eenzelfde genoeglijk verhaal van Jan op 11 februari of 7 april. Beide in de Thiemeloods aan de Leempstraat 34 in Bottenaal. Telkens met nieuwe accenten.

Spaar jij mee? DE-punten voor koffie voor de Voedselbank

December-koffie-actie van De Lionsclub Brabantse Poort en De Voedselbank Nijmegen

Waardepunten Douwe Egberts voor koffie voor de voedselbank 2019. Koffie is een 'luxe'-product voor mensen die aangewezen zijn op de Voedselbank en dat zijn er ook in Nijmegen velen (ongeveer 700 adressen).



De Lionsclub Nijmegen Brabantse Poort en Voedselbank Nijmegen zamelen D.E.-waardepunten in die ingewisseld kunnen worden voor pakken koffie. Douwe Egberts verhoogt het aantal gespaarde punten nog eens met 15%. Spaar jij mee?

Kijk goed in de lades en spaarpotjes waar al die D.E.-waardepunten zijn gebleven en geef uw waardepunten een goede bestemming. De hele maand december staan er inleverboxen bij diverse inleverpunten (waaronder veel supermarkten) waar u uw punten in kunt doen, liefst geteld en gebundeld per 500 punten. Op de websites is te vinden waar de boxen staan: www.voedselbanknijmegen.nl/category/nieuws en www.lionsnijmegenbrabantsepoort.nl/nieuws/nieuws-overzicht/218. In Nijmegen-Oost kun je bijvoorbeeld terecht bij de Coop in het winkelcentrum aan de Molukkenstraat. In januari gaan we tellen en wordt alles in-

geleverd, zodat in februari in ieder voedselpakket een pak koffie meegegeven kan worden (en misschien zelfs vaker)! Hartelijk bedankt namens alle klanten van De Voedselbank Nijmegen

Hesselbach en Reijnen bij POPOP

AARDIG - DONKER - HELDER - ZWART



Opening expositie bij Popop aan de Elzenstraat 4b in Oost: 21, 22 en 28 december 13:00 – 17:00 uur. Zowel Mario Reijnen (tekenaar/dichter) als Johan Hesselbach (tekenaar/fotograaf) voelen zich verwant aan de outsiderkunst. Beiden werken graag in het duister van de nacht. De een aan poëzie en nachtdieren, de ander aan het oerwezen in de mens. Zelfportretten en nachtdieren, bij elkaar gezet door POPOP. Samen zoeken de kunstenaars uit wat hen verbindt en wat hen raakt, deze bijzondere mannen. Kommen zij tot elkaar of treedt er verwijdering op?

Oproep eerlijke vinder van inheemse Bloemenzaden

Vermissing van witte plastic zak met daarin inheemse 'Bloemenzaden', van de firma 'Biodivers'. "Bij het inladen op 1 december rond 17.30 uur van de tentoonstellings-spullen vanuit het parochiehuis van de Antonius van Padua aan de Van Slichtenhorststraat 81, is een zak bloemenzaden op het poortmuurtje voor het parochiehuis even blijven staan. Waarschijnlijk heeft misschien iemand gedacht dat deze plastic zak met inheemse bloemenzaden, zomaar klaar stond om meegenomen kon worden. Vandaar dat wij een oproep doen aan de eerlijke vinder, om deze bij de rechthebbende eigenaar; beeldend kunstenaar Boudewijn Corstiaensen, terug te bezorgen. De eerlijke vinder krijgt van ons een bijzondere beeldende kunstbeloning; een portretfoto als 'Vlinderportret', b.corstiaensen@planet.nl



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT



Volg ons op Facebook voor vele aanbiedingen!

Stuur voor 1 januari 2020 de lijst met namen van de gevestigde winkels in Winkelcentrum Molukkenstraat naar: info@ferryvloet.nl
Zo maak je kans op dit mooie Boodschappenpakket ter waarde van ruim € 50,=
Geef ook je naam en adres door zodat we je ook kunnen berichten of je de gelukkige winnaar bent.



**Wie wint deze
Boodschappen?**

*Fijne feestdagen en een
Gelukkig nieuwjaar!*



www.winkelcentrummolukkenstraat.nl

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



Afgelopen week waren er op leerplein 1 héél veel hulpplaatjes. Al deze plaatjes hebben meegedaan met de pietengym. Er is gedanst, door de schoorsteen gekropen, een hindernisparcours afgelegd, over het dak gelopen en daarbij allerlei pietenkunstjes vertoond en er zijn cadeautjes in de schoorstenen gegooit. Het onderdeel pepernoot strooien was zeer populair, net als het onderdeel cadeautjes overgooien. De verschillende oefeningen zijn fantastisch uitgevoerd en alle hulpplaatjes hebben een echt Pietendiploma gekregen.



Op De Buut leren ze ook Engels!

“Bij ons op De Buut leren we ook Engels”, zeggen Cato (9), Linne (9) en Suus (9) uit groep 6. “Dat vinden we leuk en leerzaam. We leren nieuwe woorden in verschillende thema’s. Laatst hadden we het thema milieu.” “De kinderen waren goed aan het opletten en deden actief mee”, zegt stagiair Jordi. “De Engelse taal aanleren op deze leeftijd is nuttig, ook met het oog op de overstap naar de middelbaar onderwijs waar Engels een kernvak is.”

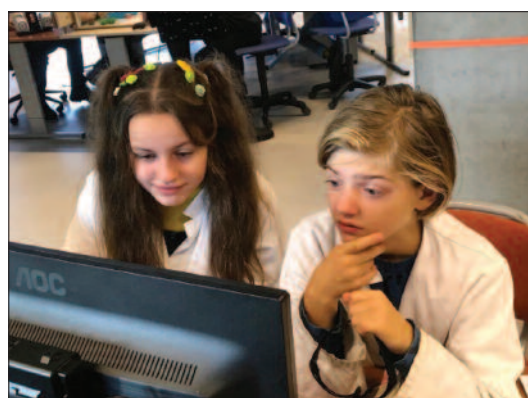
Op De Buut krijgen ze ook HVO (Humanistisch vormingsonderwijs). HVO is laten zien wat je denkt, wil en voelt en luisteren naar wat een ander bedoelt. “Een les waarin we leren met elkaar en met alles wat in het leven belangrijk is om te gaan”, zegt juf Jet die de HVO-lessen geeft.



Technovium

Wat is het Technovium? Het Technovium is een plek waar veel mensen van alle leeftijden iets met techniek doen. We waren naar het Technovium en de klas werd verdeeld in groepjes van twee. We gingen allemaal dingen met techniek doen, zoals cola maken en 3D-printen. Er was ook een groepje dat vuurproeven deed. Dat deden ze veilig bij een afzuigkap. Er waren ook mensen die een stopmotion-film maakten. Op het einde lieten de kinderen die de vuurproeven een proefje zien. Ze hadden zeepsop met gas gemengd en toen kregen ze het op hun handen. Er werd vuur op gedaan en nu hadden ze dus vuurhanden.

Silke en Godelieve (beiden 11 jaar): “We vonden het superleuk en gelukkig



The First Lego League

Eerst moeten we uitleggen wat The First Lego League is. Het is een wedstrijd met Lego robots die je moet programmeren om verschillende opdrachten te doen. Wij zijn daar dus nu bezig met de robot te bouwen en te programmeren. We zijn met z’n zessen en dat is soms best wel onhandig.

Maar we hebben de basis al, we hoeven alleen te zorgen dat hij acties kan uitvoeren zoals: een gebouw recht zetten, een hijskraan bedienen, een schommel laten schommelen en een brug oprijden. Als je deze opdrachten (of nog veel meer andere) haalt kun je punten scoren en de andere teams verslaan die ook meedoen, maar alle opdrachten moeten wel binnen 2 en een halve minuut kunnen. Door Ole en Quirijn 11 jaar.





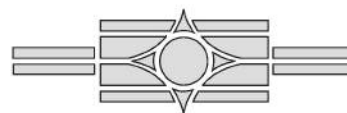
Thuis in het Rijk van Nijmegen

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

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



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



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

mr. H.E. Helmink

voor:

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

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



Femme Vitale 40 + gym
Bewegen op mooie muziek
Wij werken in groepjes van 7 cursisten

Woensdag- en vrijdagochtend 9.00 tot 10.00u.
Dinsdagavond 19.15 tot 20.15u.
Woensdagavond 19 tot 20u. en 20.15 tot 21.15u

Holleweg 15, souterrain, Nijmegen

Verdere informatie op:

www.femme-vitale.nl
App of bel Irene: 06-20431302



PROFILE Heister

DE FIETSSPECIALIST

...daar mag je méér van verwachten!



Groesbeekseweg 161, 6523 NP Nijmegen, 024 322 9765

TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood



Tandartsen Praktijk

Villa Westhof

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

BORRELEN
PROEVEN
34 TAP KRANEN
CAFÉ JOS BON

HAPPEN
PROEVEN OP MAAT
600 DRANKEN
SPECIALISATIE

Café Jos Meesterschenkerij
Daalseweg 309
6523 CA Nijmegen

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

Regenwater afkoppelen *Simpel zelf te doen*

Regenwaterinfiltratie, een echt scrabblewoord. Simpel gezegd komt het erop neer dat je het regenwater, dat normaal door de regenpijp naar het riool loopt, nu in de tuin laat lopen. Dat is goed voor de planten in de eigen tuin, maar ook voor de bomen in de straat. Ik zal in een paar stappen beschrijven hoe ik dat gedaan heb met wat simpele middelen.

Tekst en foto's door Kees Spoorenberg



Als eerste wil ik weten hoe snel het water de grond in gaat en doe gewoon een proefje. Ik graaf een kuiltje en gooi er een emmer water in en ik meet vervolgens hoe snel het water zakt, en dat is zo'n halve centimeter per minuut. De doorlaatbaarheid van de grond is dus heel goed. Dat klopt ook, want ik woon op het zand in Groenewoud.

Als tweede bepaal ik waar ik het water wil laten infiltreren. Ik wil geen natte fundering, dus de kuil, waar het regenwater in loopt, is op een afstand van meer dan 2 meter van mijn huis.

Als derde wil ik weten hoe groot de kuil moet zijn. Een globale richtlijn: Maximaal 10 liter per vierkante meter dakoppervlak. Dus een dak van 50 vierkante meter vraagt een kuil van 500 liter. Dat lijkt veel, maar als je zo'n 5 vierkante meter tuin al 10 centimeter verlaagd, dan ben je er al.

Als vierde heb ik een stuk uit de regenpijp gezaagd. Ik zet op het onderste stuk een afsluitdop, zodat er geen vuil in kan. Het bo-

venstuk sluit ik aan op een standaard PVC buis en zo leidt ik het water naar de kuil (zie foto).

Als vijfde wil de buis uit het zicht hebben en dat kan op twee manieren. Op de tuingrens met mijn burens is geen looppad en ik heb de buis net onder het zand gelegd. Bij mijn tuinpad heb ik een rij stenen even weggehaald, een sleuf gemaakt en daar de buis in gelegd en daarna de stenen weer teruggelegd. (zie foto). De buis ligt maar een paar centimeter onder de stenen. Je ziet: met een paar stukken PVC buis en wat PVC bochten ben je al klaar en het is ook nog onderhoudsvrij.

Wat is nu het resultaat. Het regenwater op de tuingrens zorgt voor een uitbundige groei van het appelboompje en de omliggende struiken. De compost die ontstaat in de kuil zorgt voor veel insecten. Een gratis insectenhotel dus. Het regenwater van de garage en een deel van het huis loopt in een stuk tuin wat ik 10 centimeter verlaagd heb. In het voorjaar zaai ik daar weer bijenmengsel in voor de nodige kleur.



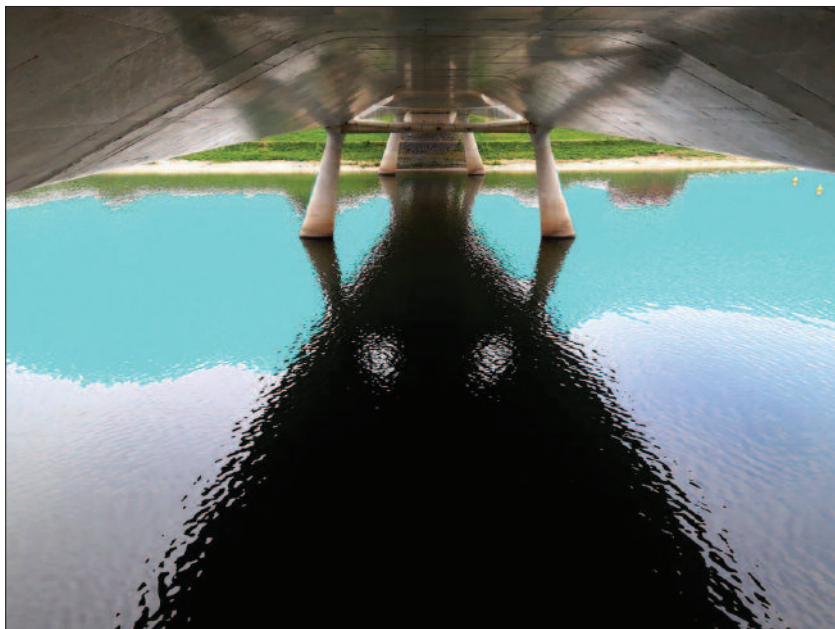
Wil je meer weten, zie de brochure van de gemeente Nijmegen (www.waterbewust.nl). Die geeft suggesties maar daar lees je ook over de mogelijkheden voor subsidie. Voor gratis advies kun je mailen naar loketduurzaamwonen@nijmegen.nl. Je ziet, het is helemaal niet moeilijk en wat belet je om ook zo iets te doen in je eigen tuin. Een mooi voornemen voor het nieuwe jaar.

7-bruggentocht op zondag 29 december

Hou je van pakjes en inpakken? Pak je dan zelf goed in voor zondag 29 december 2019 om mee te wandelen over 7 bruggen. Start 11.00 uur vanaf het NS-station Nijmegen Centraal. Afstand 15 km, pauze halverwege op eiland Veur-Lent. Aanmelden via: info@hanneroo.nl. Bijdrage €2,50.

kunstroutesnijmegen.nl/bruggentocht
www.facebook.com/kunstroutesnijmegen

Foto: Hanneke Roelofsen



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



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

Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

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

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

Gratis spullen ophalen. Spulletjes over voor een **goed doel**. Bel Basta, de kringloopwinkel zonder winst-oogmerk: 024-3241618. De winkel is open op donderdag-, vrijdagmiddag en zaterdag (Begijnenstraat 34). Telefoon: 0654795804

Workshop: ontdek de kunst van het **houtdraaien**. In een dagdeel leer je de basistechnieken van het houtdraaien en maak je een eigen werkstuk. Vervolglessen zijn mogelijk. Kijk op www.suzandoornbos.nl voor info. Telefoon: 06 36330273

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

Praktijk voor Hypnotherapie en Old Pain 2GO. Hulp nodig? je kunt meer dan je denkt en je weet meer dan je

ooit had kunnen vermoeden. Krijg inzicht in je onderbewuste en je eigen mogelijkheden tot verandering! www.saray-praktijk.nl 061145237

Lezing: **Een andere kijk op economie**. Wat als het ook anders kan? Op weg naar een eerlijke en vrije samenleving. 12 jan: 13.00 - 17.00, Wilhelmínasingel 13-15. Entree €10,-. wegwijzerantroposofie@ziggo.nl / wegwijzerantroposofie.nl

Zoek je een DJ die **wel van Donna Summer** heeft gehoord, maar ook muziek van nu draait? Bel Simone Kiebosch 06-15500129 of kijk op www.muziquest.nl.

Geweldloze Communicatie in liefdesrelaties, Training 14 en 15 februari, Monique Hoogakker (gecert.). Je relatie omarmen, koesteren en verdiepen. M 06 41310921. Info en aanmelden: www.fortmanncentrum.nl

Leven als **god in Frankrijk!** Ruime vakantieboerderij te huur met groot eigen perceel. Rust en uitzicht op glooiende heuvels. Max. 6 personen €500,- www.gites.nl/168771 (naar beneden scrollen en klik op foto). La Ruche in de Nièvre.

Ik bied te koop aan: * Chinese kast met cd-laatjes en inwaartse deurtjes, 64 x 105 x 174, €120. * 2 eetkamerstoelen. €35. * Klein, hoog halkastje 28 x 50 x 120, €49. * Vloerkleed €49. * Gebakken dakpannen donkergrijs n.o.t.k. Tel.: 3600143

Lezen voor je lijst: Je doet dit jaar of volgend jaar examen. Kom één keer in de twee weken een boek voor je lijst bespreken in een kleine groep. Geen onrust over wat nog moet, je bent ruim op tijd klaar. 06 4204 9798

Schrijvers! Laat je werk lezen in een vaste schrijversgroep. Vind inspiratie in de maandelijkse bijeenkomsten onder bevoegen en deskundige begeleiding. Ga naar www.schrijfschoolnijmegen.nl

Kunstzinnige Therapie
Het nieuwe jaar goed beginnen? Femke Klein, Kunstzinnig Therapeut, helpt je om gezonder en gelukkig te worden. Individuele therapie, kinderen en volwassenen, in Groenewoud. Kijk op www.therapieweek.nl Telefoon: 0248480319

Schildercursus Nijmegen. Altijd al willen schilderen vanuit een meer spontane en gedurfde benadering? Leer passievol schilderen vanuit vaardigheden en eigenheid. Lessen donderdagmiddag. Tel: 0641524912 sasartcreation.com/schilderen

Allround Timmerman bekend met totaalonderhoud van woningen heeft tijd voor al uw timmerwerk in en om Uw huis b.v. aftimmeren, deuren en ramen, dubbelglas, kozijnreparatie, hang- en sluitwerk enz. 45 jaar ervaring in dit werk! 06-10572021

Is er nog een liefhebber voor een **zonnebank**? Voor elk aannemelijk bod. Telefoon: 0243656924

Zakelijke advertenties

Vakantie in winter, voorjaar, zomer, najaar. Overwinteren voelt als de lente, in het voorjaar is 't overal nog rustig, in de zomer genieten van 'n welverdiende vakantie, in het najaar 't wandelen in de herfstzon. Alles kan, met een buscamper van CO-BUS. Tel.: 06-12403209, co-bus.nl

Slapen als een roos. Moeilijk in- of doorslapen of vroeg wakker worden en daardoor moe en lusteloos. Herkenbaar? Kom in actie en kijk op www.slapenalseenroos.com

Een **verlies van een dierbare** kan erg ingrijpend zijn. Hoe moet je verder? Hoe kun je jouw verlies leren dragen? Een deskundig en luisterend oor kan je verder op weg helpen. www.inbalanstherapie.nl 0628237808

Workshop '**Van discussie naar dialoog**'. Al oefenend krijg je handvatten om tot 'n echt gesprek te komen ipv een onbedoeld twistgesprek: 9/1, 23/1 en 6/2, 9.30 - 12.30. Berg en Dalseweg 83, in totaal €60 info: wegwijzerantroposofie@ziggo.nl Telefoon: 024-3441856

Geweldloze- of Verbindende Communicatie, Training start di. 28 jan. (6 x), ontwapenend, doeltreffend, verbindend. Monique Hoogakker (gecert.) M. 06 41310921. Info en aanmelden: www.fortmanncentrum.nl

Release ontspanningsmassage door Léonie Kuiken, 90 min. dagelijks van 09.00-20.00u. Batavierenweg 14 0649644268

'Harry van Mechelen Ommetje' rond de Kerstdagen

Loopt jij al warm voor de Vierdaagse?

Ingezonden door Anton de Wildt

Het duurt nog even voor het zover is: de 104de Vierdaagse. Maar of u hem nu wel of niet meeloopt: rond de Kerstdagen kunt u alvast de Vierdaagsesfeer proeven. Dan vinden de eerste drie 'Harry van Mechelen Ommetjes' plaats.

Wie is Harry van Mechelen? Hij is de persoon die in 1932 het beroemde Vierdaagselied componeerde. Anton de Wildt ontdekte dit jaar in welk huis hij dit lied componeerde. Het ommetje is een wandeling van circa vijf kwartier door Nijmegen-Oost. Langs alle plekken die een belangrijke rol in het leven van Harry van Mechelen speelden. Let wel: in de tijd dat hij in Nijmegen woonde. En dat zijn er opvallend veel.

En terwijl half Nijmegen kerstliedjes zingt, klinkt tijdens het Harry van Mechelen Ommetje die beroemde wandelmars. Er zijn nu drie kansen om mee te lopen: op maandagmiddag 23 december, op Eerste Kerstdag en op Tweede Kerstdag. Telkens om 14.00 uur. Startplaats: Vierdaagseplein 1. Dat ligt tegenover de Wedren. En daar keer je ook weer terug. Het ommetje gaat in principe altijd door.

Aanmelden: Anton de Wildt via adewildt@hetnet.nl.

Groepsgrootte max. 15 personen. Deelname voor eigen ri-

sico. Ben je wél geïnteresseerd, maar op die dagen verhinderd om mee te lopen, dan is er niets aan de hand. Mits je zelf een redelijk aantal liefhebbers (circa 10-15) op de been brengt, kun je contact opnemen met bovenstaand mailadres. In overleg kiezen we dan een datum.



Een van de huizen die een rol speelde in het leven van Harry van Mechelen. Waarom en waar dit huis in Nijmegen-Oost ligt, hoort u tijdens het 'Harry van Mechelen Ommetje'. Foto: Anton de Wildt.

Opruimactie vuurwerkafval voor Wijkhelden

Jij helpt toch ook mee opruimen?

Het jaar 2020 komt eraan. Na oudejaarsnacht blijft er helaas vaak vuurwerkafval op straat liggen. Hier wil Dar graag samen met Wijkhelden uit de Spoorbuurt iets aan doen. De gemeente Nijmegen en Dar organiseren daarom als proef samen een vuurwerkafval opruimactie. Doe ook mee en meld je aan!

Wat gaan we doen?

Dar: "We roepen alle Wijkhelden op om op woensdag 1 en donderdag 2 januari vuurwerkafval op te ruimen in de Spoorbuurt. Het vuurwerkafval doe je in Wijkheldenzakken en lever je op donderdag 2 januari tussen 14.00 en 16.00 uur in voor de ingang van Wijkcentrum 'T Hert aan de Thijmstraat 40 in Nijmegen. Geef jouw Wijkheldenzakken met vuurwerkafval dan af bij de afvalcoach. Per zak krijg je een lootje.



Met dit lootje maak je kans op een dagje Winter Efteling. Dat wordt sprookjesachtig genieten.

Doe jij ook mee?

Alle Wijkhelden, jong en oud, kunnen meedoen aan deze vuurwerkafval opruimactie. Nog geen Wijkheld, maar wil je wel graag helpen en ook zwerfafval opruimen? Meld je dan aan als Wijkheld via www.wijk-helden.nl. Na aanmelden kan je dan meedoen aan deze vuurwerkafval-opruimactie. Daarnaast kun je dan ook het hele jaar door zwerfafval opruimen. Je bepaalt helemaal zelf wanneer je dit doet.

Meer informatie en aanmelden

Meer informatie over de actie en voorwaarden vind je op: www.dar.nl/vuurwerkopruiactie. Hier vertellen we ook meer over veilig vuurwerkafval opruimen. Aanmelden kan tot zondag 29 december via deze website."

HOUT IN HANDEN

voor een ieder die op plezierige wijze kennis wil maken met houtbewerking onder begeleiding van één van onze ervaren meubelmakers

LOCATIE: de Splendorfabriek
Gorterplaats 4 Nijmegen

splendor
FABRIEK

CURSUS HOUTBEWERKING VOOR VOLWASSENEN

INHOUD

- Leren hanteren van houtbewerkingsgereedschap zoals schaaft, beitel en zaag
- Basiskennis over hout en het vertrouwd raken met de meest gebruikte meubelhoutsoorten
- Toegepast in werkstukken zoals een zelfgemaakte meubelhamer en diverse houtverbindingen
- Eenmaal wat verder gevorderd, kan de cursist kiezen om eigen creaties te maken

PRAKTISCHE INFO

- Wekelijks, gedurende 4 maanden, niet in schoolvakanties, start in de week van 3 februari
- Maandag- of donderdagavond 19.30 – 22.30, vrijdagmiddag 14.00 – 17.00 of zaterdagochtend 9.30 – 12.30
- Kosten € 650 incl. btw, materiaal en koffie

INSCHRIJVEN OF MEER INFO? www.houtinhanden.nl of bel met 06-41240881

CURSUS HOUTBEWERKING VOOR KINDEREN GROEP 6/7/8

INHOUD

- Direct aan de slag met verschillende werkstukken zoals een fotolijst, tafeltje en stoel. Dit werkt erg motiverend voor kinderen
- Spelenderwijs kennis opdoen over hout, verbindingen en bewerkingen

PRAKTISCHE INFO

- Wekelijks, 8 keer, niet in schoolvakanties
- Maandag- of dinsdagmiddag 15.30 – 17.00
- Instappen is mogelijk op elk moment, mits cursus niet vol is
- Kleine groepen dus veel individuele aandacht
- Kosten €195 incl. btw, materiaal en limonade



HAZENPEPER

Ingrediënten:

2 kilo in stukken gesneden haas
100 gram braadboter
100 gram ontbijtspek zeer fijn gesnipperd
200 gram fijngesnipperde witte ui
200 gram in zeer kleine blokjes gesneden wortel
350 gram champignonschijfjes (uit blik of pot)
200 gram Mexicaanse of Italiaanse groenten
80 gram fijngesnipperde zoetzure cocktailuitjes
120 gram tomatenpuree
200 gram droge rode wijn
40 gram natuurazijn
Halve eetlepels Franse mosterd
50 gram zeer fijn gemaakte peperkoek
20-30 gram keukenzout
1 afgestreken (klein) theelepeltje witte peper
Half tot $\frac{3}{4}$ (klein) theelepeltje

Een (klein) theelepeltje laurierpoeder
100 gram witte bloem
300 gram koud water

Bereiding:

Gebruik een ruime braadpan.
Zet alle ingrediënten en hulpstoffen klaar voordat je begint met het bereiden van het gerecht.
Meng zout, witte peper, kruidnagelpoeder en laurierpoeder in een schaalje goed door elkaar.
Doe de bloem in een rond schaalje en roer met een garde het koude water erdoor tot een egaal bloempapje.

Zet de braadpan op het vuur en laat deze boven hoog vuur even warm worden.

Doe de braadboter in de pan, wacht tot het schuim verdwenen is en de boter lichtbruin begint te kleuren.

Verdeel het vlees gelijkmatig over de bodem van de pan en laat het aan de onderzijde aanbraden tot het lichtbruin van kleur is.

Roer tijdens het aanbraden niet door het vlees, schep het pas voor de eerste keer goed om als het aan de onderzijde mooi lichtbruin gekleurd is.

Laat het vlees dat nu de bodem bedekt ook weer bruin worden, schep het weer om en herhaal dit tot al het vlees rondom lichtbruin van kleur is.



Strooi het zout/kruidenmengsel over het vlees, schep dit goed door het vlees en voeg vervolgens het gesnipperde ontbijtspek toe.

Laat dit twee minuten meebraden terwijl je het vlees af en toe omscheept.

Voeg vervolgens de champignons, de wortelblokjes en de fijngesnipperde ui toe.

Schep alles goed door elkaar, laat het even (nog steeds bij hoog vuur) braden tot de ui glazig is.

Schenk de wijn, de natuurazijn en 3 kopjes heet water bij het vlees, roer alles goed om, temper het vuur naar ongeveer 20%, sluit het deksel op de pan en laat het vlees bij matig vuur anderhalf uur zachtjes stoven.

Er moet wel beweging in de pan zijn, het moet een klein beetje pruttelen.

Roer regelmatig door het vlees en voeg af en toe een scheut heet water toe als er teveel van het stoofvocht verdampt.

Voeg na anderhalf uur stoven de groenten, cocktailuitjes, tomatenpuree, Franse mosterd en een flinke scheut heet water bij in de pan.

Schep alles weer goed door elkaar en laat de hasepeper in een uurtje door en door gaar worden.

Het mag absoluut niet droog worden in de pan, het vlees moet in het braadvocht gaar stoven.

Roer het bloempapje nog even goed door met de garde, zet het vuur hoog en schenk beetje bij beetje het bloempapje bij het gerecht tot het mooi gebonden is. (papje hoeft waarschijnlijk niet allemaal toegevoegd te worden)

Tijdens het schenken wel in de pan blijven roeren zodat het bloempapje in een minuut gaar kan worden.

Serveer er aardappelpuree met rode kool, spruitjes en appelmoes bij.

Vind een vrijwilliger of bied je aan als maatje



Elkaar helpen

Nijmegen-Oost.nl

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

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

Kleding maat 44. Sommige kleren draag je niet meer maar zijn véél te mooi om zomaar weg te doen. Daarom zou ik het heel leuk vinden als ik

vrouwen die zelf niet veel te besteden hebben blij kan maken met mijn kleding +/- maat 44. Smaak: o.a. Zilch/Sandwich Mail naar hannekehilbers@hotmail.com

Gratis coaching voor vrouwen met een minimum aan inkomen. Je woont in Nijmegen-Oost of omgeving en bent een vrouw met een inkomen op of onder het sociaal minimum. Je wilt jezelf verder ontwikkelen, jezelf beter leren ken-

nen, iets veranderen in je leven én je wil daarvoor gaan... Dan kan 'Bep & Fatima' iets voor je betekenen. Een groep vrouwelijke professionele coaches, loopbaanadviseurs en/of trainers die, op vrijwillige basis, coaching bieden aan vrouwen met een minimum inkomen. Om elkaar te kunnen begrijpen is het belangrijk dat je verstaanbaar Nederlands spreekt. Informatie: www.bepenfatima.weebly.com of bel met Willemijn: 06-19361245

Ik ben op zoek naar een of meer

Elkaar helpen

mensen die ook **hoog sensitief/gevoelig** zijn en het fijn vinden om erover met elkaar van gedachten te wisselen. Om gezamenlijk via herkenbaarheid en/of problemen daardoor mogelijk tot meer oplossingen te komen. Ook: Ruildienst tuin/kunst. Wie wil ons in ruil voor iets uit mijn winkeltje met een uitgebreide variëteit aan spirituele kunstartikelen komen helpen in de tuin: wieden en snoeien enz... Vanwege gezondheid lukt het ons niet meer helemaal. Graag telefoontje naar 024-3781005. Hartelijke groet.

Eet mee met Mawteni bij OBG

Elke vrijdag tussen 17.00 en 19.00 uur kun je bij Dienstencentrum OBG aanschuiven voor een heerlijk Syrisch driegangenmenu. Dit diner wordt bereid door de mensen van de Mawteni Foundation. Mawteni is een goedbedoelenorganisatie voor en door vluchtelingen.



Zij organiseren allerlei activiteiten waaronder deze gezamenlijke maaltijden. Op die manier brengen ze mensen met diverse culturele achtergronden met elkaar in verbinding. Wil je ook een keer komen kennismaken met de Syrische keuken en elkaar? Geef je dan vóór woensdag op bij het Wijkinformatiepunt OBG. De kosten voor een driegangendiner bedragen € 7,50 p.p.

Ruimte huren?

Wil je ook een keer zo'n soort activiteit organiseren maar heb je daarvoor geen ruimte? Dienstencentrum OBG heeft nog volop ruimtes te huur op donderdag- en vrijdagavond. Deze ruimtes zijn ook geschikt voor bijvoorbeeld een taalcursus of een vergadering van je vereniging of bedrijf. Voor een drankje na afloop kun je terecht in Grand Café de Borger. Interesse? Mail ons via reserveringen@obg.nu of reserveer via onze website: www.obg.nu/ruimte-huren/

De komende weken bij Dienstencentrum OBG:

Dinsdag 24 december	Kerstviering met na de mis een gezellig samenzijn: 16.00 - 19.00u.
Vrijdag 27 december	Eten met de Mawteni Foundation: 17:00 - 19:00u.
Dinsdag 31 december	Café Burgerlust Sylvesterparty: 20:00 - 01:00u.
Vrijdag 3 januari	Eten met de Mawteni Foundation: 17:00 - 19:00u.
Zondag 5 januari	BAC Klassieke Luistermiddag: 14:30 - 16:00u.
Dinsdag 7 januari	Lezing seniorencollege: 14:00 - 16:00u.
Zondag 12 januari	OBG Matinee: Koor 't Genoot, 14:30 - 16:00u.
Dinsdag 14 januari	Dansavond Café Burgerlust: Jersey, 19:30 - 22:30u.
Zondag 19 januari	OBG Matinee: Vespa, 14:30 - 16:00u.

Meer activiteiten: www.obg.nu/events/lijst

Bij Dienstencentrum OBG zijn de volgende kantoorruimtes permanent te huur:

Per direct: 2 kantoorruimtes van in totaal 48m²
De ruimtes liggen op de 1e etage en zijn rolstoeltoegankelijk.

Per 1 maart 2020: 183m² aan kantoorruimte
Deze ruimte is op de benedenverdieping van de Provenier (naast Dienstencentrum OBG).

Per 1 maart 2020: 183m² aan keukenruimte
Deze ruimte is compleet ingericht en ook per dagdeel te huur.

Interesse? Bel of mail Paul Braam (p.braam@obg.nu/024-3279252)



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

Wijknieuws

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

Inspiratie voor Isoleren in Hengstdal

Dinsdag 26 november organiseerden de mensen van Wijkgroep Duurzaam Hengstdal een avond over isoleren. Zestig wijkbewoners, maar ook diverse gasten uit andere wijken, hadden ondanks de regen de weg naar het Montessoricollege aan de Kwakkenbergweg gevonden. Aannemer Jan van de Veerdonk vertelde twee uur over ervaringen, lessen en materialen uit zijn meer dan 30 jaar ervaring. De belangrijkste les die hij onderbouwde was: laat je niet gek laten maken door tijdsdruk van de overheid en neem de tijd. Er zijn de afgelopen jaren zo veel nieuwe ontwikkelingen in de markt gezet. Waarom zou je snel kiezen? De volgende wijze raadgeving was: Begin met eenvoudig maar serieus onderzoek naar kieren en tocht die je niet goed kunt aanwijzen in je huis. Gebruik bijvoorbeeld een warmtescan van Duurzaam Hengstdal voor maar 25 euro of een Blower-doortest met rook van adviseur Flip Bastiaan. Voor beide kun je je aanmelden bij het woensdagse spreekuur van Duurzaam Hengstdal bij Stip Oost aan de Elzenstraat 4 of via duurzaamhengstdal@gmail.com. Pas als je weet of voelt waar de warmteproblemen in je huis zitten, kun je kiezen waar je begint met isoleren. Toch de vloeren of eerst die tochtstrip. En: wat zijn de beste isolatiematerialen en hun toepassingen? Als je hele vloeren of wanden wil isoleren, moet je er overigens wel op letten dat het houtwerk in je huis ook weer kan drogen door te blijven ventileren. Naast uitgebreide aandacht voor isoleren waren er deze avond ook informatiehulpmiddelen zoals het goed inregelen van de radiatoren van je CV-installatie en gelegenheid om LED-lampen en inductiekookplaten lenen om uit te proberen.

Ook interesse in zo'n informatieve avond? Dan kun je je aanmelden bij kantoor@veerdonkbouw.nl voor eenzelfde genoeglijk verhaal van Jan op 11 februari of 7 april. Beide in de Thiemeloods aan de Leempstraat 34 in Bottendaal. Met nieuwe accenten.

Bridgeclub Wijze(R) voor beginnende bridgers

Bridgeclub Wijze(R) voor beginnende bridgers heeft nog plaats voor nieuwe leden. Elke woensdagavond van 19.30 tot 22.30 uur in de Ark van Oost wordt eerst een half uurtje les gegeven en daarna een aantal spellen gespeeld onder begeleiding van docenten van de Nederlandse Bridge Bond. Meer info: <https://www.nbbclubsites.nl/club/15035> of bij Rob Koops 06-42268386 of wijzer@bridgelesnijmegen.nl. Lijkt meedoen bij Passageclub Wijze(R) je iets? Kom dan eens binnenlopen en speel mee! Spelen op een club is niet alleen anders dan thuis, het

geeft bridge een extra dimensie: elke ronde andere tegenstanders, en je kunt jouw behaalde score vergelijken met die van andere paren. Dit en veel meer elke woensdagavond in de Ark van Oost aan de Cipresstraat. Aanvang om 19.30 uur. meest recente ideeën over realiteit.

Poging tot inbraak brandgang Beijensstraat

Buurtbewoners Altrade opgelet. We lazen op Nextdoor dat een inbreker via de brand-

gang geprobeerd heeft een tuin binnen te komen op de Beijensstraat. Mark: "Wij waren gelukkig thuis. Na een harde trap tegen de tuindeur en een zaklamp onder de tuindeur, zijn wij buiten gaan kijken. Hij heeft ons gehoord is op de vlucht gegaan. Hij is weggerend richting restaurant La Cubanita (wij zijn hem een stukje gevolgd). De inbreker had een zwarte jas/hoodie met wit logo op de rug. Mogelijk had de man een knotje. Zijn postuur was slank en niet gespierd. De politie is reeds op de hoogte."

De nestkast van een 'echte' Trekvogel hangt in de lepstraat

Gesprek met Jan Jansen, door Rob Weenink

72 jaar is hij al lid en hij komt nog altijd op de club, een prachtclub vindt hij, waarvan iedereen lid moet worden. Zelf gaf hij het goede voorbeeld door zijn kleinzoon meteen bij diens geboorte als lid op te geven. Het enige lid tot dusver van wie op de lidmaatschapspas een babyfoto staat. Helaas wilde de KNVB er niet aan meewerken dat kleinzoon ook als baby KNVB-lid werd, na diverse interne overlegondes werd de aanvraag afgewezen. Als voetballer speelde hij in alle elftallen die je maar kunt bedenken: eerst in jeugdeloftallen, dan het eerste elftal waar hij 3 jaar in speelde, en later bij de senioren. En altijd als een snelle rechtsbuiten die menig doelpunt inleidde maar zelf niet scoorde. Uiteindelijk maakten knieblessures een eind aan zijn actieve spelersloopbaan en verruilde hij die voor bestuursfuncties en elftalbegeleiding; vooral als commissaris was hij actief, wat betekende: "van alles en nog wat". Jans hart lag en ligt nog steeds bij de jeugd. Hij trainde en begeleidde veel jeugdeloftallen. Zijn visie is: jonge kinderen (je kunt nu al vanaf 5 jaar lid worden) oefeningen laten doen in dribbelen, de bal plaatsen en een rondje hardlopen, maar verder lekker laten spelen. Pas als de spelertjes rond de 10/12 jaar zijn kun je meer techniek laten oefenen. Wat hem voor ogen stond was zijn eigen vaardigheden overbrengen op de kinderen en zorgen voor een goeie sfeer en spelplezier in een groep. Ook vroeger waren er veel toeschouwers bij jeugdwedstrijden en net als nu waren er ouders die zich niet konden beheersen. Zo herinnert Jan zich een moeder die woedend het veld oprende toen haar zoon getackeld werd, om verhaal te halen bij de dader. Het Trekvogelbestuur is door de jaren heen altijd fel geweest op commentaar leveren op de scheidsrechter en ouders die staan te mopperen op hun kinderen en zich met de wedstrijdleiding bemoeien.

Jan heeft 12 jaar het eerste elftal begeleid. Je moest als elftal leider steeds voor het invullen van de formulieren voor de scheidsrechter zorgen (dat gaat nu digitaal) en alles rond de wedstrijd organiseren, de trainingen bijwonen, overleggen met de trainer en geld bij elkaar zien te krijgen door sponsors te vinden. Nu is de sponsoring een zaak van de club. Ook wat betreft het 'eerste' was voor Jan de sfeer nummer 1. Dat was niet altijd makkelijk: eens, vlak voor een wedstrijd, ontstond er in de kleedkamer een knokpartij tussen keeper en speler. Jan sprong ertussen en door praten lukte het hem beiden tot rust te brengen. Naderhand bleek dat het om een meisje ging.

We komen we op het onderwerp wel of niet betalen van amateurspelers. Trekvogels betaalt uit principe geen spelers. Betalen is voor een amateurclub uit de lagere klassen financieel niet vol te houden. Jan wijst op het failliet gaan van clubs als St. Jan en Nijmeegse Boys. Ook leidt betalen niet tot meer kwaliteit of inzet. Toen Jan in 1948 lid werd (hij was toen 9 jaar en jonger kon je nog geen lid worden) was de club nog overzichtelijk, 4 elftallen, maar wel al veel vrijwilligers. Van een jeugdcompetitie was geen sprake, de jeugd speelde 4 of 5 keer tegen dezelfde clubs, bijvoorbeeld Quick en SCE. Voordat Jan lid kon worden, voetbalde hij vaak met andere jongens op de Hangmat (tegenwoordig de bebouwing achter Het Molentje), een veld dat in de breedte schuin afliep zodat een 'een corner al snel bij de hoekvlag aan de overkant terecht kwam.' Scheidsrechters werden meestal van het veld geplukt of uit de toeschouwers gehaald. Trekvogels was destijds een echte arbeidersclub met veel leden uit o.a. het Rode Dorp. Het was de eerste Nijmeegse club met een door vrijwilligers zelf gebouwd clubhuis, onder leiding van een aantal vakmensen, ook leden, uit de bouw. Het was/is een familieclub met hart voor zijn leden.



Wijknieuws

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

Oost ontmoet Oost 2020 zoekt talentOost



Wijkcomité Oost is op zoek naar mensen met talenten op het gebied van beeldende kunst, beweging, dans, zang of muziek om een optreden te verzorgen of eigen werk tentoon te stellen. Benieuwd naar het moois dat Nijmegen Oost op cultureel gebied voor u in petto heeft?

Bent u in voor inspiratie in het nieuwe jaar of wilt u kennismaken met nieuwe of onbekende talentvolle bewoners uit de wijk? Wijkcomité Oost biedt bewoners - jong en oud - in de wijk graag een podium op zondag 22 maart 2020 in het Canisiuscollege. Zijn er wijkbewoners die vanuit een stand interessante, aansprekende activiteiten of bijzonder hobby's met bewoners willen delen? We horen het graag!

Het wijkcomité hanteert een zorgvuldige selectie. Wellicht is dit een uitgelezen kans voor een optreden of een tentoonstelling van eigen werk in uw eigen buurt, alleen of met meerderen. U kunt zich aanmelden via wijkcomiteoost@gmail.com onder vermelding van: Creatief talent 22 maart 2020.

Dertig ransuilen in één boom

Vlakbij de stuwwal waren tientallen ransuilen neergestreken in één boom. Wie niet



weet dat ze er zitten, ziet ze niet, maar een verzameling kinderen en volwassenen verreesde op een vrijdagmiddag, eind november, de plek. De kinderen zochten uilenballen op de grond. De volwassenen zochten uilen in de boom met camera's en verrekijkers. Een lid van de vogelwerkgroep Nijmegen vertelde aan wie het horen wilde: "De uilen slapen overdag in de boom en bij schemering gaan ze op muizenjacht. Het is een uitzonderlijk goed muizenjaar vanwege de zachte winter, vorig jaar", legde hij uit. "De uilen slapen in de stad omdat daar geen haviken zitten, die ze het leven zuur maken." De ransuil, met z'n kenmerkende pluimpjes boven z'n oren, staat op de rode lijst van bedreigde broedvogels. De uilen verzamelen zich in de winter wel vaker in groepen, maar 30 in één boom is ongehoord. Het kunnen uilen uit de omgeving zijn, die gezamenlijk de winter op een zogenaamde 'roestplaats' doorbrengen, maar het kunnen ook uilen uit Noordoost-Europa zijn, die tijdelijk rusten op hun trek naar het zuiden. De precieze plek onthullen we niet, om te voorkomen dat te veel kijkers de dagrust van de ransuilen verstoren. Wijkkrantmedewerker Kor Goutbeek schreef er ook een informatief stuk over: In de buurt van de St. Maartenskliniek is een roestplaats ontdekt van ransuilen. Er zijn daar vanaf 20 november overdag maximaal 32 uilen geteld. Dat is het hoogste aantal van Nederland in deze maand. Ransuilen velduilen kennen gezamenlijke slaapplaatsen - de zogeheten roestplaatsen - in



tegenstelling tot onze vier andere uilensoorten: oehoe, steen-, bos- en kerkuil. De ransuilen slapen de eerste week in één eik, maar hebben zich inmiddels verspreid over meerdere bomen. In de avondschemering vliegen ze een voor een uit. Als straks de bladeren van de eiken gevallen zijn, zullen de uilen naar coniferen en andere naaldbomen in de buurt verkassen. In een kale boom is de kans op verstoring immers groter. De ransuil heeft de meest uitgesproken oorpluimpjes van al onze uilen. Met 2500 broedpaar is het een minder algemene soort. Hij jaagt 's nachts geruisloos en behendig op veldmuizen in open grasland, maar zelfs in tuinen. 2019 is een erg goed muizenjaar, dus er is voorlopig voldoende voedsel. Als u gaat kijken: gedraag u rustig zodat de uilen kunnen roesten!

Kampioenen Tafeltennis Oost

De herenteams van Tafeltennis Nijmegen, dat zetelt in Nijmegen-Oost, speelden hun laatste wedstrijden voordat zij konden genieten van de welverdiende winterst op. 2 teams van Tafeltennis Nijmegen zijn in de najaarscompetitie kampioen geworden. In de hoofdklasse is dat team 1 bestaande uit Chana van der Venne, Martijn Spithoven, Boris de Vries, Bart Klabbers en Jelco van Grunsven; zij zullen naar de 3e divisie promoveren. Heren 2 promoveerde van de promotie-hoofdklasse naar de hoofdklasse, dit team bestaat uit Marcel Gidding, Bas Simons, Peter Clijsters en Thomas Derks. De voorjaarscompetitie zal eind januari weer starten.

Gratis coaching voor vrouwen met minimum inkomen

Je woont in Nijmegen-Oost of omgeving en bent een vrouw met een inkomen op of onder het sociaal minimum. Je wilt jezelf verder ontwikkelen, jezelf beter leren kennen, iets veranderen in je leven én je wil daarvoor gaan...



Dan kan 'Bep & Fatima' iets voor je betekenen. Een groep vrouwelijke professionele coaches, loopbaanadviseurs en/of trainers die, op vrijwillige basis, coaching bieden aan vrouwen met een minimum inkomen. Als je iemand nodig hebt die je helpt zaken op een rij te krijgen; je leert om voor jezelf op te komen; je steunt bij het nemen van lastige beslissingen; je leert een plan voor de toekomst te maken; je inzicht geeft in je manier van communiceren; je helpt bij het omgaan met spanning en stress of... heb je iets anders waarbij je hulp kunt gebruiken... neem gerust contact op.

Om elkaar te kunnen begrijpen is het belangrijk dat je verstaanbaar Nederlands spreekt. Informatie en aanmelden via: www.bepenfatiama.weebly.com of bel met Willemijn Scheeren: 06-19361245.

Nijmegen-Oost-stickeractie 'Oeps! Ik ben de verkeerde zak', werkt

De stickeractie om (nieuwe) bewoners van de Nijmeegse wijken Bottendaal en Altrade te wijzen op de regels voor het buiten zetten van afvalzakken, werkt. Er waren zo'n 60 procent minder meldingen van huisvuilzakken op straat en er stonden minder grijze zakken buiten. Er waren ook stickers met: 'Oeps! Ik sta te vroeg buiten' en 'Oeps! Ik sta op de verkeerde plek'.

Baanbrekend concept Wav-e Studios opent in het centrum van Nijmegen

Tien jaar geleden kwamen een aantal toonaangevende fitnessondernemers uit een 4-tal landen bij elkaar, met de vraag: wat is de toekomst van trainen? Met de achtergrond van Power Plate en Life Fitness werd het plan voor Wav-e geboren. Het project nam maar liefst 8 jaar in beslag om dan eindelijk in april 2016 het resultaat kenbaar te maken aan de wereld.

Begin 2017 werd in Nederland de allereerste Wav-e Studios geopend in Wijchen, die met grote interesse werd ontvangen. De formule groeide dan ook in slechts 3 jaar uit tot 12 locaties, verspreid door heel Nederland.

"Het concept van Wav-e Studios is uniek en onderscheidt zich doordat wij onze klanten door middel van EMS-stimulatie in 15 minuten kunnen voorzien van een *full body workout*, zonder hiermee de gewrichten te belasten. Deze manier van trainen is met geen enkele andere reguliere fitness training te vergelijken. Al na een paar trainingen merk je zichtbaar resultaat."

Het trainen met EMS is in de topsport een oude, beproefde en wetenschappelijk geteste methode om spieropbouw te genereren. Buiten de topsport en revalidatie om is deze techniek nu ook toegankelijk voor het grote publiek.



'Geen tijd'

Wav-e Studios speelt met deze uitvindingen in op de grote behoefte die is ontstaan door een steeds drukker wordende leefstijl, waarin 'geen tijd' de reden is geworden om niet meer aan je lichaam te werken. Lekker in je vel zitten en je niet uitgeblust voelen is dan ook ontzettend belangrijk om te kunnen presteren.

Wav-e Studios creëert hiermee een nieuw tijdperk waarin je voor een goede workout niet meer een uur in de sportschool hoeft te zijn. De 15 minuten durende workout zorgt ervoor dat de spieren worden voorzien van meer dan 30.000 herhalingen, waardoor spiergroei wordt gerealiseerd.

Het is bekend dat de spieren de motor zijn als het gaat om de algehele verbranding en optimalisering van de doorbloeding, maar dat het de afname van de stofwisseling (die ontstaat na je 25ste levensjaar) compenseert is nog relatief onbekend. Door bewust te zijn hiervan, en het belang van spierontwik-

keling mee te nemen, zal gewichtsbeheersing makkelijker zijn dan ooit te voren "Wil jij nu ook werken aan je eigen lichaam en deze unieke beleving ervaren in een prettige en luxueuze ambiance? Dan kun je kosteloos én onder begeleiding van een gecertificeerde EMS-trainer via de website een gratis kennismakingstraining inplannen bij een van onze vestigingen."

Wist je dat?

De Wav-e-trainingen helpen bij medische klachten als: Hernia, Fibromyalgie, Reuma, Oedeem en Artrose

Heb je een iPhone? Scan dan hier de QR-code met je fotocamera en plan je eerste gratis kennismakingstraining.



Wav-e Studios Nijmegen is te vinden aan de Van der Brugghenstraat 2 in Nijmegen.

www.wav-estudios.com
info@wav-estudios.com

Heb je vragen, of wil je graag iemand spreken? dat kan! Wij zijn ook telefonisch bereikbaar: Wav-e HQ 9.00 uur - 17.00 uur. Tel 085 273 32 52

Wav-e Studios XL Nijmegen 9.00-13.00 uur en 16.00-21.00 uur: Tel 024 202 40 57.



Gemeente ziet liever graffiti dan muurschildering

Ooit zat er een groenteboer in het pand aan de Daalseweg waar nu voor de tweede keer Uitzendbureau hET zit. Eisenburger heette hij. Op de blinde muur aan de zijkant van zijn groentezaak werden schuttingwoorden, voetbalclubnamen (eentje maar, eigenlijk) en onleesbare graffitiletters gespoten.

Hij was het zat en liet de hele muur onder de groentes schilderen. Bloemkolen, wortelen, tomaten en komkommers, van alles wat je in een groentewinkel vinden kan. Erboven stond met grote letters het woord GROENTEMAN, want zo heetten groenteboeren toen even. Het stond er vele vele jaren.

Maar de groenteman redde het niet, zoals zovele andere groentelieden. Een reeks winkels en bedrijven zat er daarna in het pand. Een basgitarwinkel, een huizenwinkel, een computerreparatiewinkel, hET voor de eerste keer en op een gegeven moment een Italiaanse broodjeszaak. De groenteschildering was allang afgebladderd, dus de jonge ondernemer verfde de muur fris wit. Maar binnen een paar dagen (nachten) deden de graffiti-spuiter weer hun werk. De Italiaanse-broodjesverkoper gaf niet op en maakte de boel weer

schoon, maar de *graffitici* gaven ook niet op. Na een paar maanden en wat keren overwitten was de Italiaanse-broodjeszaak-eigenaar het zat. Hij, Arie van der Steen heette hij, besloot zelf een muurschildering aan te laten brengen. Een fresco heet dat in het Italiaans. Een pizzabakker die een pizza een pizzaoven indruwt, wat broodjes en de woorden 'PIZZA' en 'PANINI' (Italiaanse broodjes) op een Italiaanse vlag. Het was goed geschilderd en zag er mooi uit.

Er klaagde iemand. Eén iemand. Arie van der Steen mocht niet weten wie. Een concurrerende pizzawinkel? (Niet Domino's, want die zat er toen nog niet.) Een buurtbewoner? De graffiti-spuiter? De gemeente bestempelde de schildering als illegale reclame en dreigde met een boete van 5000 (vijfduizend!) euro als Arie de schildering niet weg zou halen. Hij begreep er niets van en haalde er het tv-programma 'Vandaag de Dag' van Eva Jinek mee. Van der Steen haalde toch maar de woorden 'PIZZA' en 'PANINI' weg en vond, dat het nu geen reclame meer was. De gemeente dacht daar heel anders over en legde hem de beloofde boete op. De pas begonnen ondernemer kon dat niet betalen, kalkte de muur grijs en sloot de tent met de woorden: "Als de gemeente zo omgaat met een startende ondernemer in deze crisis-

Tekst & foto:
René Pennock



tijd, dan houd ik ermee op en ga ik op kosten van die gemeente een uitkering trekken."

Er kwamen weer allerlei winkels voorbij en niemand durfde er meer iets moois op te schilderen, want dat kost heel veel geld. Behalve de graffiti-spuiter. De naam van de voetbalclub, wat onleesbare letters, de naam van een Amerikaanse rapper, wat beginners-gekrabbel, het staat er alweer jaren op. Niemand klaagt erover en van de gemeente mag het blijkbaar allemaal.

Misschien toch eens overwegen er iets moois op te laten schilderen? Een mooie wandschildering van de bekende Nijmeegse muurschilder Diederik Grootjans bijvoorbeeld. De gemeente heeft toch nog ergens 5000 euro in een laatje liggen? Misschien een mooie schildering ter herdenking van Drs. P, die dit jaar 100 geworden zou zijn? Een muur vol knolraap en lof, schorseneren en prei?





Fysiotherapeutisch Instituut Nijmegen / Praktijk voor Haptotherapie



Nog even genieten van 2019.

En dan...

Samen met jullie op naar
een geweldig 2020!

Berg en Dalseweg 122A, Nijmegen
024-3228418
www.haptonomienijmegen.nl

HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

Beter in contact met uw lichaam en uw gevoelens.
Middels gesprekken, de aanraking en ervaringsgerichte oefeningen. De praktijk richt zich op volwassenen en jongeren vanaf 12 jaar.

Is toepasbaar bij:

- Stress-, angst- en spanningsklachten
- Overbelasting, burn-out
- Gebrek aan zelfvertrouwen
- Psychosomatische klachten zoals hoofdpijn, hyperventilatie, buikpijn
- Chronische pijnklachten
- Emotionele blokkades (verdriet, boosheid)
- Problemen met het verwerken van verlies, trauma en ziekte
- Intimiteits- en seksualiteitsproblemen
- Relatieproblemen



Anita van Raak is haptotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut.

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



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

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

Een kerst in 1856

24

december
1856. Het
Gelderse

paard voor de koets
ademt condenswolkjes

uit in de winterlucht. Groen van Prinsterer, gereformeerd voorman in de Tweede Kamer en geestelijk vader van de Anti-Revolutionaire partij, zit in die koets op weg naar zijn premier, Jacobus van der Brugghen, die in Nijmegen-Oost woont.



Kor Goutbeek

Het sneeuwt sinds die ochtend, maar de vlokjes verwaaien in alle richtingen. Groen heeft een slank, jongensachtig gezicht, een kalend voorhoofd, strakke en dunne geelaatstreken. De wielen van zijn koets ratelen over de kinderkopjes op de Berg en Dalseweg, die omzoomd wordt door kale lindes. Hij passeert akkers, weiltes en boerderijen voor hij linksaf de Broederenweg inslaat. De koets koerst al snel richting Ubbergseveldweg en houdt op het kruispunt halt. De weg loopt verder steil naar beneden tussen de bomen. Groen stapt uit en knikt naar de koetsier. "Ik loop wel verder." Links ziet hij in de verte Fort Sterreschans als een grijze kei oprijzen uit het landschap, half verscholen achter de vele dansende vlokken en de invallende schemering. Groen loopt een stukje de Beekmansdalseweg af, voorzichtig, zodat hij niet wegglijdt in de verse sneeuwlaag. Aangekomen bij het chaletachtige huis van de premier, klopt hij op de eikenhouten deur met de verzilverde knop op zijn wandelstok. De butler doet open en verzoekt Groen te wachten in de hal. Daar klopt hij de sneeuw van zijn 'top hat'. Die overhandigt hij even later aan de teruggekeerde butler, net als zijn wandelstok, suède handschoenen en wollen overjas. Daaronder komt een wit overhemd tevoorschijn, een grijze das, een olijkleurig vest en een zwart jacquet. Van der Brugghen komt de hal binnen in een bruine kamerjas en dito sloffen. Hij is 52, heeft weelderige witte bakkebaarden en een priemende blik, "Ik had geen bezoek meer verwacht, kerel! Kom binnen Groen, ik zit net bij de haard. Een warme chocolade?" Beiden zetten zich voor de flakkerende vlammen in een rookstoel.

Van der Brugghen: "Waar heb ik de eer aan te danken, Groen?"

Groen: "Hoe was het bezoek aan het Verenigd Koninkrijk?"

Van der Brugghen: "Premier Palmerston was weinig diplomatiek tegen Gevers en mij. Hij zei dat het Bloemfontein-akkoord met Oranje-Vrijstaat de rust en stabiliteit in die regio garandeert. Nederlandse inmenging in Zuid-Afrika wordt niet getolereerd. De Royal Navy zal elk Nederlands schip controleren en confisqueren indien wapens worden gevonden. Met typisch Britse arrogantie voegde hij er aan toe dat ook slavenhandel over de Atlantische oceaan niet getolereerd wordt. Maar onmiddellijk daarna ontdooide hij ons door met ons Queen Victoria en Albert te bezoeken. Wat een verademing. Zij is zo innemend en hij heeft zoveel visie!"

Van der Brugghen vervolgde: "En die kerstsfeer op het paleis! Acht kerstbomen, sommige vijf meter hoog, hangend aan het plafond, beladen met ballen, overal cadeaus en honderden kaarslichten. Een warmte, een sfeer, een betovering; al hun acht kinderen huppelden vrolijk door de vertreken. Ze sturen elkaar in Engeland trouwens ook kaarten met kerst, ze eten samen kalkoen of gans en lezen een moralistisch kerstverhaal voor. Ik was onder de indruk van die beleving, zo sfeervol, zo familiair. Hoe karig is de kerst dan hier. Alleen een kerkdienst morgenochtend in de Stevenskerk. We zeggen niet eens gezegend kerstfeest tegen elkaar!"

Groen: "Wat een blasfemie! Hebben we daarvoor de beelden bestormd? Kerst komt van kerstening, het christelijk-maken, en daar hoort al dit materiële, al die opsmuk en ijdelheid niet bij. Zij zijn het werk van de duivel, bedoeld om ons in de verleiding te brengen. Zwicht toch niet voor die uiterlijkheden, Jacobus! Jij bent toch ook van het Reveil!"

Van der Brugghen: "Jij noemt het uiterlijkheden, maar misschien leiden ze wel tot innerlijkheden. Ik voel meer vrede en liefde als ik omringd wordt door familie, denengeur en stemmige muziek. Ik weet niet of ik dat gekunsteld moet noemen. Een harde bank in een tochtige kerk wakkert mijn geloof niet echt aan. En ik kan geen duivel in een kerstbal ontdekken."

Groen kucht een keer en begint: "Ik ben hier eigenlijk voor het christelijk onderwijs. Dat moet

jou aanspreken. Je bent het toch met me eens dat het christendom zowel norm, grondslag als doel moet zijn van ons onderwijs. Alleen zo blijven wij een christelijke staat, zodat het volk zich onderdaan weet van een door God gewilde overheid. Onze nieuwe grondwet ademt in wezen een revolutionaire sfeer. De rooms-katholieken hebben nu dezelfde rechten als wij, terwijl het drievoudig snoer God, Nederland en Oranje is. Daarin past alleen het ware, gereformeerde geloof van onze voorvaders. De geschiedenis van Nederland moet worden opgevat als het verhaal van Gods leiding en de historie van Gods wonderen. Het losmaken van staat en religie leidt tot revolutie, tot een kille wind van willekeur, chaos en bloedvergieten. En zonder op christelijke leest geschoeid onderwijs wordt Nederland een godsdienstloos land. Pas je onderwijswet dus aan, Jacobus Justinus!"

Van der Brugghen: "Het spijt me Groen, ik kan niet met je meegaan. Ik ben tegen revolutie, maar omarm wel een revolutionair idee: dat alle mensen gelijk zijn. Is dat geen mooie kerstgedachte? Van de 20.000 inwoners van Nijmegen is driekwart overtuigd katholiek, maar van de 870 Nijmegenaren die mogen stemmen zijn er maar twee dozijn katholiek, dus ze hebben bestuurlijk niets in te brengen. Ik beschouw mijn geloof als een inspiratiebron, als zuurdesem, waarvan ik kan getuigen zonder anderen mijn denkbeelden op te leggen. Ik ben voor een neutrale overheid. Het evangelie en de wet zijn onmogelijk met elkaar in overeenstemming te brengen. Christelijk onderwijs, ja, maar niet betaald en bepaald door de overheid. De ministerraad denkt er net zo over. De joden en de katholieken hebben evenveel recht om scholen op te richten als wij. Niet voor niets heb ik hier in Nijmegen de Klokkenberg opgericht, de eerste christelijke lagere school en normaalschool van Nederland, zonder publiek geld."

Het wordt even stil. Het geknapper en geknisper van het hardvuur is minutenlang hoorbaar. Groen kijkt bedremmeld naar zijn zwartgelakte schoenpunten. Van der Brugghen: "Nog een chocolade?" Groen kijkt op met een moeizame glimlach.

"Nou vooruit, hardvuur, warme chocolade, nee, daar zie ik toch ook de duivel niet in."

"Gezegend kerstfeest, Groen!"

Wijknieuws

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

Kersttafel in Stip Oost

Dit jaar is er weer een Kersttafel in Stip Oost voor buurtbewoners. Op maandag 23 december van 17.00-20.00 uur. Gratis, een eigen bijdrage wordt op prijs gesteld. Van te voren aanmelden bij Stip Oost of via ontmoeteninoost@gmail.com. Er is een beperkt aantal plaatsen. Deze Kersttafel wordt mogelijk gemaakt i.s.m. de Dominicuskerk.

Leerlingen Canisius College bedenken oplossingen voor cliënten van Pluryn



Leerlingen van het Canisius College in Nijmegen gaan voor acht verschillende projecten van Pluryn hulpmiddelen, gereedschappen of tools bedenken, die mensen met een beperking in hun dagelijks leven kunnen gaan gebruiken.

Donderdag 7 november 2019 vond de start plaats van het samenwerkingsproject, waarin zorg en onderwijs in Nijmegen de verbinding aangaan. Deze week maken bewoners en leerlingen kennis met elkaar en kunnen bewoners toelichten waaraan zij behoefte hebben, waar ze tegenaan lopen, hoe zij daar nu mee omgaan en wat hun wensen zijn. Aansluitend gaan de leerlingen gedurende zeven weken aan de slag als ontwerpers voor Pluryn.

Op 13 januari 2020 presenteren de projectgroepjes hun plannen. Een jury van bewoners en medewerkers van Pluryn is daarbij aanwezig en wordt bij de uiteindelijke beoordeling betrokken.

In januari en april 2020 zal dit project van zeven weken nog tweemaal herhaald worden voor andere tweedejaarsklassen. In totaal gaan zo ruim 180 tweedejaarsleerlingen van het Canisius College dit schooljaar aan de slag met de acht projecten.

Pluryn en het Canisius College werkten eerder samen bij de totstandkoming van de Wijktafel achter het woongebouw Ubbergseveldweg 99 van Pluryn. Ook deze nieuwe samenwerking levert ongetwijfeld weer verrassende en creatieve oplossingen op. Daarnaast komen de leerlingen op deze laagdrempelige en praktische manier in aanraking met Pluryn en de gehandicaptenzorg. De leerlingen moeten bovendien over niet al te lange tijd hun profiel kiezen. Wie weet bevinden zich tussen de leerlingen wel een paar toekomstig medewerkers voor Pluryn.

Moeders gezocht voor onderzoek naar aardige kinderen

Ben je een moeder met een kind tussen de 15-18 maanden? Wil je ons helpen begrijpen hoe baby's aardige kinderen kunnen worden en wil je hiervoor een leuke beloning krijgen? Doe dan mee aan ons Origo Onderzoek! Wat ga je doen?

- ♦ Je vult drie keer een online vragenlijst in
- ♦ Je komt 2-3 keer met je kind naar de Radboud Universiteit Nijmegen voor een meting van ongeveer één uur, waarin je verschillende spelletjes en taakjes gaat doen samen met je kind. Wat krijg je er voor?

- ♦ €10 voor de eerste meting + de eerste vragenlijst

- ♦ €35-40 in totaal voor het hele onderzoek

- ♦ Een leuk cadeautje voor je kind na elke meting

- ♦ Je reiskosten worden vergoed

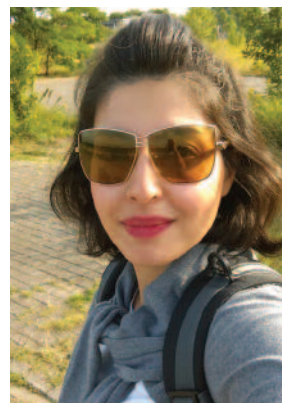
Vragen? Interesse om mee te doen? Neem graag contact op via mail: origo@bsi.ru.nl Telefoon/Whatsapp: 06 872 078 18

Jeroen Derks uit Oost schrijft boek over de illusie van drank

'De illusie van drank - Een prikkelend perspectief op proeven' is het boek dat Oostenaar Jeroen Derks heeft geschreven over hoe we kijken, hoe we proeven, hoe onze neus werkt en welke illusies het brein creëert. ISBN 978-94-6365-178-3. Hoe kan het dat we dranken, zoals whisky, wijn en bier, zien, ruiken en proeven? Wie is de betere ruiker, de vrouw of de man? Wat heeft taal met geur- en smaakperceptie te maken? Hoe drinken we drank in de toekomst en wat nemen we niet waar, maar bestaat toch? Wanneer we een glas drank nemen, zien we het glas. We zien het effect van licht op het glas, we zien de drank in het glas bewegen. De kleur zien we, de drank ruikt aangenaam, de smaak is wellicht geweldig en we zijn tijdens het genieten doorgaans niet bezig met het feit dat al dit moois een illusie is. Jeroen neemt je met een heldere evenwichtige schrijfstijl mee op reis naar de kern van wat drank is. Deze reis begint bij de zintuigen en voert je via de illusies die het brein creëert naar de meest recente ideeën over realiteit.



Takecarebnb zoekt gastgezin voor Mimi uit Iran



"Hallo allemaal. Ik ben Mimi. Ben 29 jaar en kom uit Iran. Ik woon in Nederland sinds 1 jaar en 8 maanden. Ik moest mijn land, mijn familie, mijn baan en al mijn vrienden verlaten vanwege een probleem met de dictators. In de tijd dat ik hier woon, heb ik

de taal geleerd, wat vrijwilligerswerk gedaan, een heleboel leuke aardige mensen ontmoet en veel activiteiten gedaan. Ik zit nu in B2 Nederlandse les bij de Radboud Universiteit in Nijmegen. Ondanks dat ik nog geen verblijfsvergunning heb, vind ik het superbelangrijk om mijn Nederlands te verbeteren. Maar ik woon in het AZC Grave en de reiskosten naar Nijmegen passen niet goed bij het bedrag dat ik elke week krijg. Ik wil graag een gastgezin in Nijmegen en liefst vlakbij de universiteit vinden voor 3 hoofdredenen. Om mijn reiskosten te verminderen. Om de taal te kunnen oefenen. Om de cultuur beter te kunnen leren kennen. Mijn interesses zijn kunst, muziek, lezen, nieuwe talen en culturen leren, sporten, bakken, dansen en nog meer! Ook ben ik echt netjes en georganiseerd en dat vind ik belangrijk in mijn huis. Ten slotte ben ik dol op honden! Als je mij wil ontmoeten en misschien mijn gastgezin wilt worden, neem maar gerust contact op. Mimi."

Takecarebnb zoekt voor Mimi een gastgezin voor maximaal drie maanden. Takecarebnb brengt vluchtelingen in contact met gastgezinnen. Voor meer informatie over onze organisatie kun je terecht op deze site: www.takecarebnb.org.

Meld overlast van vuurwerk!

Ervaar je in je buurt nu al overlast van vuurwerk? Meld het bij de gemeente! Zij streeft ernaar dat de overlast direct stopt. Meld het via de Meld & Herstel-app (geeft over het algemeen de snelste reactie van de gemeente) of geef het door via nijmegen.nl/meld&herstel of bel 14024. Bij direct gevaar: bel 112. Vuurwerk afsteken mag alleen op 31 december van 18.00 tot 02.00 uur.

Leerlingen van Canisius College runnen 'Mediahuis Nijmegen'

Wethouder Monique Esselbrugge opende op 27 november het nieuwe 'Mediahuis Nijmegen' op het Canisius College aan de Berg en Dalseweg in Oost. Leerling en redactielid Isa Mylanus hield een daverende, professionele openingstoespraak. En gaf tussendoor, via een live internetverbinding, soepel het woord aan hoofdredacteur Quinten Wassenburg. Het 'Mediahuis Nijmegen' is een soort nieuwsarchief.



Karin
Veldkamp

Bewonersparticipatie zonder inbreng

Bewoners van de Groenewoudseweg zijn niet blij met de plannen van een mogelijk nieuw studentencomplex op de grond waar de GGD zetelt. De affiches voor de ramen geven aan dat het 'verzet' in de straat breed wordt gedragen.

Met een dikke vertegenwoordiging van het straatcomité scharen drie mannen en twee vrouwen zich om de grote tafel in de achterkamer van Marcells huis. "We hebben allemaal onze eigen talenten", lachen ze. "Marcel heeft ervaring met het participatieproces van de Biotex in Bottendaal, Martijn is analyticus, Jeroen onderzoeker en Marlies heeft lang in de raad gezeten", aldus Esther-Mirjam die zichzelf procesbewaker noemt. "We leren elkaar wel kennen zo."

Not in my backyard?

"Ja natuurlijk zijn ook wij studenten geweest. Maar het *Not in my backyard* is hier echt niet aan de orde", laten de vijf weten.

"We worden al omringd door 2.460 studentenwoningen. Met de huidige plannen komen er te veel woningen op een te klein stukje grond, waardoor de verkeersdruk op de wijk toeneemt. Ga voor je lol hier eens om 8.00 de straat op, er ontstaan te vaak gevaarlijke situaties. En daar komt bij dat studenten hun eigen leven hebben en totaal niet betrokken zijn bij de buurt waar ze leven. Maar ons brengt het gaandeweg steeds dichterbij elkaar", komt er lachend achteraan.

Geen herbestemming GGD

Hoe zit het eigenlijk? In het kort: het huidige GGD-gebouw, waarvan de gemeente eigenaar is, voldoet niet meer aan haar eisen. De GGD wil om die reden verhuizen naar een locatie aan de Professor Bellefroidstraat. Daar staat het voormalig tandtechnisch lab. De gemeente heeft een overeenkomst voor aankoop op dit pand, waarbij een ruil met een pand in Brakkenstein betrokken is. Er liggen plannen om het lab-gebouw voor de aankoop prijs aan de GGD te verkopen, die vervolgens zelf de nieuwbouw moet financieren. Herbestemming van het GGD-pand is volgens betrokken wethouder Vergunst niet mogelijk vanwege de complexiteit van het gebouw.

Wij gaan weg en houden jullie op de hoogte

"N.a.v. een artikel in de Gelderlander kregen we een briefje van de GGD met de tekst: Wij gaan weg en houden jullie op de hoogte", laten de vijf duidelijk verontwaardigd weten. En daar nemen ze geen genoegen mee. "We willen graag meedenken vanaf het beginstadium en samen met de gemeente tot een mooi plan komen. Maar de wethouder is al in gesprek met Studentenhuusvesting en de grond is onder voorbehoud verkocht, dan wordt het lastig om dingen tegen te houden. En dat terwijl er begin dit jaar een voorstel van D66 is aangenomen over inwonersparticipatie! Die is hier ver te zoeken". Het straatcomité kwam vervolgens met een eigen plan: "Wij zijn voor koopwoningen aan de straatzijde die passen in het straatbeeld van de Groenewoudseweg en daarachter sociale huur- en starterswoningen. Dat sluit ook goed aan bij het uitgangspunt van een gemengde wijk die de gemeente hanteert. En waarom als gemeente niet het lef tonen om in Dukenburg studentenwoningen te plaatsen? De wijk vergrijsd dus verjonging zou daar heel goed zijn!"





Neerlandia dé parketspecialzaak in Nijmegen

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

**Ambachtelijke
kijk op parket**



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



CHI-KUNG (Qi Gong)
Maandag + woensdag
10.00 - 11.00u
de Ark van Oost
Cipresstraat 154

*Tai-Chi
en Chi-Kung
met Tabitha*
www.chikung-taichi.nl
024-3453393

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuijpers**

Lid van:



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



tax tigers

- * Fluitend je papierloze administratie bijwerken, online of via de app
- * Alle belastingaangiftes altijd op tijd ingediend
- * Deskundig advies bij je ondernemersvraagstukken
- * Klantvriendelijk, informeel en dichtbij

tax tigers
JE KANTOOR VOOR BTW, IB, VPB,
LOONADMINISTRATIES EN MEER!
Sint Annastraat 48, 6524 GE Nijmegen, www.taxtigers.nl

Argentijnse Tango in Nijmegen

Wilde je altijd al de Argentijnse Tango eens proberen?

GRATIS PROEFLESSEN op ma. 13 en vr. 24 JANUARI
om 19.15 uur (individueel) en 20.30 uur (dansparen)

Ma. 13 januari in de THIEMELOODS, Leemptstraat 30-34
Vr. 24 januari in het LOGEGEBOUW, Fortstraat 7

Meer informatie: www.tango-entero.nl



Tango Entero • www.tango-entero.nl • info@tango-entero.nl

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Jaargang 47

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

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

Lezersbereik: 30.000.

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

EINDREDACTIE

Loes Wijffels

REDACTIE

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Mohanad Ataya, De Buut, Bert Hendrix, Marc van Kempen, René Pennock, Frank Schijven, Kees Spoorenberg

ONLINE KANALEN

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

OPMAAK

Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Axender verspreidingen, Cuijk
Coördinator: Niels Veen

REDACTIE

redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER

De uiterste datum om (prikbord)-berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 9 januari 2020. Elke maand bepalen we drie weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Plaats het in elk geval op nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT

Uiterlijk vrijdag 24 januari 2020, samen met De Brug. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je klacht op nijmegen-oost.nl/geenkrant.

Loes Wijffels Column



Stadse Fratsen

Komt er nou gewoon meer nieuws binnen of is de wereld echt zo hectisch geworden? De meningen en stakingsacties vliegen je om de oren, de wetenschap komt telkens weer met andere conclusies en de hufterigheid neemt een steeds grotere vlucht.

Regelmatig bezoek ik voor reportages en interviews de kleinere dorpen in onze regio en daarbuiten. Ik ontmoet er aardige mensen en mag soms even bij ze binnen kijken. Dan krijg ik een kopje thee en nemen we alle tijd voor een leuk gesprek. Niks hectiek van het bestaan. De kinderen zeggen nog 'u' tegen mij. En tegen hun ouders.

Op het platteland wordt gewoon de houtkachel gestookt en dagelijks de auto gebruikt: hoe kom je anders van A naar B? Poezen mogen er naar buiten. Natuurlijk, daar leven ze, net als de (waak)honden, konijnen, kippen, geiten en pony's. De kinderen groeien ermee op. Hoofddoekjes zijn ver te zoeken in de dorpen en als je een gekleurde familie ziet lopen weet je dat er een asielzoekerscentrum in de buurt is. De mensen groeten je vriendelijk, maar ze denken dat mijn achternaam die van mijn man is. En zwarte Piet is nog gewoon zwart. Met roetvegen zien de kleintjes meteen dat het hun buurmeisje is. Bovendien zijn tradities er om in ere te houden. Er verandert al genoeg in de wereld.

Al ben ik het lang niet overal mee eens, de rust van het leven in de kleine dorpen trekt me wel. Ik kies de kleine weggetjes over de dijken, door de bossen en langs de weilanden. En ik geniet. Hoe zij tegen mij aankijken weet ik niet. Waarschijnlijk ben ik in hun ogen een stadse met dito fratsen.

OP WEG NAAR 5 MEI

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



December 1941 Mussert vraagt zich af: zijn Joden of Russen gevaarlijker?

De Westerhelling aan de Sophiaweg is nu een locatie van de SSHN, maar was vanaf 1941 het eerste NSB-kindervakantieoord. Mary Mussert - de nicht van - is er leidster. Zwakke kinderen van NSB-ers kunnen hier aansterken, zwaarder worden en discipline leren. Op de foto komt NSB leider Mussert aan om het te openen. Mary schrijft in december 1941 aan haar broer Hans hoe ze met zes geüniformeerde Duitse meisjes en collega-leidster Elsa een 'propagandamars' maakt door Nijmegen. "We kregen opgeschoten jongens achter ons aan. We zongen steeds harder, tegen hun 'Oranje Boven' in." schrijft ze. "De Joden of de Russen. Ik weet niet wie gevaarlijker zijn." Haar verloopfe sneuvelt aan het Oostfront en haar broer belandt in een Siberisch strafkamp.



Uniek in Nijmegen en omgeving!



Bij ons vind je alles wat nodig is om af te vallen en je contouren te verbeteren. En lekkerder in je vel te zitten.

- Gratis figuuranalyse en gewoon in Nijmegen
- Huidverbetering in de ozon-cabine
- Sporten in de warmtecabine
- Energiemeting & voedingsadvies
- Bodywrap & compressietherapie
- Cryolipolyse, vet bevroren
- AVI-SLIM, relaxen terwijl je 800 Kcal verbruikt

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

CONTOURA brengt lijn in jouw lijf en in jouw leven!
Bel ons voor het maken van een gratis intakegesprek.

van der Bruggenstraat 12, Nijmegen • 06 16 96 42 00 • www.contoura.nl