



de Wijkkrant

December 2020

voor *Nijmegen-Oost.nl*



*De Wijkkrant wenst je
gloedvolle feestdagen
vol betrokkenheid en warmte*

Van de redactie

Bij de voorpagina:

Mondkapjes: sinds 1 december zijn ze nu bijna overal verplicht. In de wijk is inmiddels een bont palet aan kleurrijke mondkapjes te zien. Deze donkere wereld wordt er weer iets vrolijker van.

Van de redactie

Een andere decembermaand wordt het dit jaar. Kerst in kleine kring, alleen of helemaal niet en oud op nieuw zonder



vuurwerk. Misschien juist daarom zijn veel mensen al vroeg begonnen met versieren. Vóór Sinterklaas zag je al overal lichtjes branden. Maak na zons-ondergang eens een wandeling door de wijk. Misschien ontdek je deze versierde woning wel.

Deze laatste Wijkkrant van 2020 staat natuurlijk weer boordevol buurtgenoten, wijknieuwtsjes, initiatieven, columns... en natuurlijk het traditionele kerstverhaal van onze redacteur Kor. Fijne feestdagen en we zien elkaar weer 2021!

Mooie ervaring met Kors column 'Groeten op straat'

In de Wijkkrant van november las ik de column van Kor over groeten op straat. Hierbij moest ik aan mijn eigen recente ervaring denken.

Ingezonden door Linda Koster

Voor mijn huis is tussen mijn tuin en de stoep een flinke strook gemeentegrond. Daar groeit normaal gesproken alleen gras en onkruid, dat tot boven de heg opklimt, aangezien de gemeente niet heel vaak langs-komt om te maaien.

Vorige zomer ben ik begonnen dit strookje te ontginnen. Dit jaar ben ik daarmee verder gegaan. Dat bleef in de straat niet onopge-merkt. Ik kreeg hulp en plantjes werden ge-doneerd.



Nu begint het echt een gezellig bloeiend stukje te worden.

Ik heb de officiële adoptiestatus aange-vraagd bij de gemeente Nijmegen en ook ge-kregen. Heb nu twee tegels in de stoep als markering. De zogenaamde. boomspiegel-tegels.

Sinds deze zomer wordt er veel over dit strookje grond gesproken in de buurt. Veel mensen spreken mij aan hoe leuk ze het vinden. Ook zie ik regelmatig mensen even stilstaan om het stukje groen te bewonde-ren. Andere straatbewoners zijn ook aan de slag gegaan. Kortom: meer gesprekjes en groeten in de buurt dan eerder. Een heel positieve ervaring.

Hieronder weer zo'n inspirerende column van Kor Goutbeek.

2020: Hartverwarmend, ondanks alles

Tja, voor menigeen heeft 2020 verwarring gebracht, of angst, spanning of misschien zelfs ziekte of een sterfgeval van een naaste. Toch was dit ook een jaar van menselijke warmte.

Voor de Wijkkrant begon 2020 niet geweldig. Onze verspreider stopte er abrupt mee en na het uitbreken van de coronacrisis trok de ene na de andere adverteerder zich terug. Na de nodige frustratie en discussie startten we een eigen netwerk van bezorgers. Maar liefst 90 Oosterlingen wilden meedoen, genoeg om de krant overal in de bus te krijgen! Daarnaast startten we de actie "Fan van Oost": voor een tientje per jaar steun je dan deze krant. Die actie leverde in een paar maanden 1250 Fans op. Een aantal waarvan je weer gaat gloeien!



gewaardeerd wordt. Dan is het geweldig dat maar liefst 525 mensen de moeite namen ons een hart onder de riem te steken. Zoals Birgit Hendriks: "Dankzij de Wijkkrant blijf ik op de hoogte wat er speelt in ons stadsdeel, alle initiatieven, lees ik over de historie van bijzondere plekken, leer ik bewoners en ondernemers kennen." Jannie van Lieshout: "De Wijkkrant geeft mij het gevoel dat ik onderdeel uitmaak van Nijmegen-Oost." Monique Brink: "De krant stimuleert lokaal, solidariteit, diversiteit, duurzaamheid en gemeenschapsgevoel. Ga zo door!" Maria Roelofs: "Zonder Wijkkrant mis is telkens een geluksmomentje als hij in de bus ligt." Emie Nice: "Zonder Wijkkrant heb ik geen 'Oost-gevoel'." Jan van Doremalen: "Zonder Wijkkrant heeft het leven geen zin". Dit soort commentaren geeft ons leven juist weer zin!

Kor Goutbeek column

De Wijkkrant hoort bij het sociale weefsel van de wijk. Net als buurtinitiatieven zoals Oost ontmoet Oost, Oosterlicht, de Buurttafel, Duurzaam Hengstdal, Comfortabel Thuis en tientallen andere. Het is hartverwarmend dat zoveel mensen zich willen inzetten voor een leefbare wijk! Ik sluit graag af met een suggestie van een collega-Oosterling, Beppie Peters: "Laten we vanaf 29 november licht brengen in de donkerste periode van dit jaar. Het coronajaar. Naast gevoelens van onmacht, verdriet en frustratie zijn er ook momenten van moed en dankbaarheid, en soms loopt dit allemaal door elkaar. Brand een kaars in je raam als teken van solidariteit: met mensen in de zorg, met ouderen en met iedereen die het moeilijk heeft. Onder het motto: Bescherm elkaar, Verlicht elkaar, Versterk elkaar."

Reacties? k.goutbeek@gmail.com



Vaak werk je aan artikelen zonder een idee of je wel gelezen of

5

vragen
aan de kleine
ondernemer

Nijmegen-Oost barst ervan: Er wonen en werken heel veel ondernemers in onze wijk. Elke maand stellen we aan een ervan vijf vragen. Deze maand twee jonge ondernemers die besloten de coronatijd nuttig te besteden en een bedrijf op te starten.

Sjoerd Seijdel en Jelle van Kerkhof 'openden' 1 november de digitale deuren van Easy Sports (easy-sports.nl) waar fitnessproducten en cardio-apparaten de hoofdmoot van het assortiment vormen, maar massage- en yoga-artikelen ook essentieel zijn. Naast Easy Sports studeren Jelle en Sjoerd allebei Communicatie, waarbij marketing en e-commerce een belangrijke rol spelen.

Wat is jullie drijfveer?

"We gaan alle twee graag naar de sportschool, maar in deze tijd is dat moeilijk waardoor we meer vanuit huis sporten. Zo ontstond het idee. Onze slogan werd toen: 'we make sport easy'. Daarnaast wilden we allebei graag ervaring opdoen in het ondernemerschap en een goed product neerzetten. Het is waarschijnlijk makkelijker om snel, met minder goede producten, iets op te zetten, maar we gaan voor het langetermijneffect. Het draait niet alleen om euro's, we willen een goed merk neerzetten. We zagen dat grote webwinkels weinig gespecialiseerde producten aanbieden en hebben er daarom bewust voor gekozen om ons met name op fitness te richten en bijvoorbeeld de badmintonrackets en voetbalpullen buiten het assortiment te houden. Wij bieden producten aan van verschillende sporten die je makkelijk thuis kunt beoefenen."

Waar hebben jullie het meeste van geleerd?

"We hebben de ondernemersmentaliteit ons eigen moeten maken. We waren alle twee te bescheiden. Als ondernemer moet je hard zijn, want wie het hardst roept, wordt gehoord. Uit het contact met de leveranciers hebben we geleerd dat je duidelijk moet zijn. Begrip tonen voor een vertraagd product is niet de manier. Dat hadden we allebei al snel door."

Welke eigenschappen heb je nodig voor dit werk?

Daar twijfelen Jelle en Sjoerd niet lang over: "Ambitieuze en informeel zijn en altijd twee stappen vooruit denken."

Waar zijn jullie goed in?

"Elkaar motiveren. We zitten al vier jaar in dezelfde klas en zijn vrienden geworden, maar dat moet je soms even vergeten. We kunnen elkaar aanspreken op dingen die anders moeten door positieve feedback te geven aan elkaar. Daarnaast leveren we goede kwaliteit, we leveren snel en zijn, door onze opleiding, goed in marketing. Ook onze service is goed, want de klanten komen altijd direct met ons in contact, waardoor we hen makkelijker tevreden kunnen houden."

Wat is jullie droomopdracht?

"We verkopen nu nog merken van anderen. Onze droom is dat we straks een eigen merknaam op de kaart kunnen zetten. Voor nu is dat echter nog een te grote investering."



Karin Veldkamp
Foto: Marc van Kempen

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

Te koop **prachtig uitgebouwde eengezinswoning** met grote lichte woonkeuken, ruime uitbouw en heerlijke tuin in de beste wijk van Nijmegen-Oost, met alle voorzieningen op loopafstand. Zoek 'Hengstdalseweg 78' op www.kolmeijernijmegen.nl/aanbod

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.

Wie kan ik blij maken met een nog werkende **Philips bandrecorder EL 3541** met nog een gebruiksaanwijzing erbij? Josje, 024-6842267

Zijn er misschien mensen die **tuin-gereedschap** over hebben? Of voor een klein prijsje weg willen doen? Ik zoek o.a. een bezem voor buiten, verticuteerhark, (grote) schep, grasmaaier. 0629623408

Prachtig stijlvol (**directie**)bureau. Vintage stijl en zeer degelijk. Ideaal voor thuiswerken. Geheel demontabel waardoor makkelijk te vervoeren en simpel te monteren. In prima staat. T.e.a.b. 0654635012

Heel mooie **kerstkrabbe** te koop. Als nieuw. Nog met originele verpakking. Afm. l. 30 cm., br., 13 cm., h. 21 cm. € 19,-. Tel. 06-20292066

De 6 delen compleet van de **Zeven Zussen** van Lucinda Riley. In één koop voor vaste prijs €60,-. Telefoon: 06-55857402

Woningruil. Ik heb een senioren-appartement in Nijmegen O.C. Huismanstraat boven winkelen-trum notenhout, 2 slaapkamers, inpandig balkon, 1 hoog met lift. Marijke, 06-17729480

Heeft er misschien iemand **Eko-plaza spaarzegels** (verwenbox) over? 06-36540423

Groep samengesteld uit vrouwen en mannen 24 tot 74 jaar heeft plaats voor **badmintonspelers** met ervaring. Sportzaal Bottendaal. Vrijdag 17u-18.30u. Interesse/info: t.vandenhurk@xs4all.nl

Cadeautip: **handgemaakte mondkapjes** 100% voor het goede doel belangeloos gemaakt van gedoneerde stof. Wasbaar met ruimte voor een filter. Kosten: €15 incl. bezorging (en cadeauperpakking). 100% naar Amref! 06 21640113 www.mondkapjesvooramref.nl

Te koop: **Berber-vloerkleed** (gebroken wit) met afmeting: 2,50 x 3,50 meter. i.g.st. 06-45041952

Gratis muzikale vertelling. Het ontroerende verhaal van een mens in 2020. Door Fred, Niek en Monique. Beluister waar en wanneer je maar wil: youtu.be/dHWGpS-5dBI

Diverse **bijzettafeltjes**, klassiek, gedraaide pootjes, pallisander, 5 euro p. stuk. 06-25395335

Wegens verhuizing te koop: **Twee-persoons bed Alpin** met motortje, 2.10 x 1.60, 2 matrassen, hoofd en voeteneind apart verstelbaar. €130. * Prachtige **salontafel** (Vad Trevere Egyptische farao's) uit de jaren 50. Kopergravure, rozenhout en palliander. * Barokke eerhoek, tafel van notenhoutsnijwerk met 6 stoelen, aqua en roze fluweel. Eén koop. €185,-. 06-25395335

Leuke eettafel - eiken - 1,45 x 0,85 x 0,80mtr - 4 rieten stoelen - in goede staat. € 170,-. 06-27053511

Huissleutel gevonden omgeving Ubbergseveldweg/Huygensweg. Met blauw label. 06-21233661

Gratis afhalen: **1-persoonsbed** met handmatig te verstellen lattenbodem. Telefoon: 0654635012

Doos cd's, flamenco, wereldmuziek, etc, ruilen tegen fles Spaanse Grand reserva. 06-23259107

Set winterbanden/wielen Volvo Xc60. l.v.m. aanschaf andere auto. Originele Volvo Xc velgen. Banden Vredestein 235/65 R17. Profiel 2 x 6 mm en 2x7 mm.. Prima conditie. Telefoon: 06-42134960

Splinternieuwe **blauwe sneakers**, maat 39, merk Fila. Nooit gedragen want verkeerde maat. Nieuw-prijs 24,95, mogen weg voor 10 euro! Telefoon: 06-49608201

Prima eenpersoonsbed voorzien van spiraal, met matras. Mooi logeergebied nog! €20,-. 06-49608201

Aan het einde van de maand houden wij altijd een berg strijkgoed over. Bent u zo'n **goede strijker** die ons wil helpen tegen vergoeding en/of hulp retour? 06-13635324

Gratis af te halen zo goed als nieuwe **bekleding voor Ikea Ektorp** 2-zits bank (paar weken gebruikt): Orrsta lichtgrijs (keek zelf ff Ikea site voor de kleur). 024 3003357

2 kleurrijke, nieuwe, niet gedragen **Floryday-shirts** maat 48. Zacht prijsje. Tel: 0610577215

Te koop ongebruikte **Tv/Monitor-muursteun** inklap- en kantelbaar. Vraagprijs €15,-. 06-53913416

Voor deelname vergoeding €200. www.radboudumc.nl/trials/gevolgen-van-hypoglykemie-op-ontstekingsreactie Drs. C.E.M. Verhulst (arts-onderzoeker), 024-3619086, clementine.verhulst@radboudumc.nl

Gratis af te halen 2 rode **Tinneroy clubjes** op wieltes. 06-53913416

Gratis complete serie **young adult boeken 'Gone'**. In zeer goede staat. Telefoon: 06-36130424

Niet-rokende, werkende Afgaanse man (30) **zoekt kamer** voor voor maximaal €250. Voor info of tips bel naar Shoaib: 06-85034286

Junior Golfset te koop, leuk voor de jeugd om mee te starten, doe een eerlijk bod. Tas licht tilbaar. thomasemmary@hotmail.com

Gevraagd: oude **vuilnisemmer van Nijmegen**. 06-10534399

Gevraagd: **home gym/halterbank** Wie heeft (of weet) er een halter bank, halter stang, gewichten, dumbell te koop? 06-81342127

2 vintage **Arflex stoelen T-Line** van Burkhard Vogtherr (1984). Mogen samen weg voor slechts € 75,-. Grijp nu je kans! 024-3661153

Te koop: * **STRIPSCHRIFT** 37 ex. uit 1975 t/m 1996, i.z.g.s. 37 ex. in een koop vraagprijs: € 30,- (vraag naar de precieze uitgaven). * **'WORDT VERVOLGD'** Striptijd-

schrift 44 ex. uit 1980 t/m 1989, waaronder laatste uitgave! i.z.g.s. In een koop: vraagprijs: € 40,- (vraag naar de precieze uitgaven). Telefoon: 0243661153

Te huur tot 16-1-2021 **appartement met tuintje** in bomenbuurt. Max. twee personen. Verlenging met telkens één maand tot einddatum 16-4-2021 is bespreekbaar. Info 06-24821288

Elektrische boenmachine voor parketvloer met verschillende borstels, voor €15,-. 024-3442310

Help! Onze **kat Noor** is vermist... Een ranke jager, witte borst, buik en snoet, rood/zwarte rug en kop. Heb je haar gezien? 06-81506706. Ergens tussen de Dommer v P., Broerdijk of rond de Limos?

Te koop zgan innopet all terrein **hondenwandelwagen**. Inklapbaar. Onze hond is er uitgegroeid. Gewicht tot 12 kilo. Vraagprijs 50 euro. Telefoon: 0649933253

Reichert Austria 244516 **monoculair microscoop** voor de doe het zelf. Deze microscoop kan een opknopbeurtje gebruiken. Inclusief een 5x en 10x oculair en twee objectieven. € 25,-. 0243661153

Heeft u misschien een **warmhoudplaatje** of theelichtje (rechaud) staan dat u niet meer gebruikt? Het is om een schotel warm te houden. 06-29572581

Voor de liefhebber een gratis af te halen grote **vintage surfplank** met 3 zeilen. Telefoon: 024-3442310

Kerstboompje halen bij Frits naast het Badhuis? Gemeente stopt het na 39 jaar

Veertig jaar kerstbomen verkopen op dezelfde plek: Frits Jurriën (66) had het dit jaar graag willen vieren. Maar de gemeente Nijmegen heeft 'zijn' standplaats voor het Badhuis aan de Daalseweg plotseling geschrapt. Jurriën verkocht 39 jaar lang kerstbomen op het pleintje voor het Badhuis aan de Daalseweg, maar dat bleek niet meer te mogen. Daarom werd uitgeweken naar de overkant van de straat. De grond rond dierenwinkel Raijmann is zijn eigendom, maar de gemeente wees hem erop dat ook dáárvoor een vergunning nodig is...



Bezorger in beeld

Zoals je wellicht weet wordt deze Wijkkrant uitsluitend nog bezorgd door betrokken buurtbewoners. Een leger van rond de negentig wijkgenoten zwermt dan door de straten in Oost en bezorgt in alle brievenbussen, behalve die met een NEE/NEE-sticker - tenzij daar natuurlijk de 'Fan van Oost'-sticker op is geplakt!

Monique van der Schoot neemt als bezorger een deel van Hengstdal onder haar hoede. "Ik lees de Wijkkrant altijd met veel plezier, dus wilde ik graag iets doen zodat anderen er ook van kunnen blijven genieten. Daarom bezorg ik de krant elke maand. En ik wandel graag door de wijk. Twee vliegen in een klap!"

Wandel je ook graag door de wijk? We zoeken nog bezorgers rond de Tooropstraat en in Berg en Dal. Of meld je aan als reserve. Interesse? Mail naar redactie@nijmegen-oost.nl.

Foto: Hans Hendriks



Natuurrijk Oost

Tijdens de zonnige en zachte eerste helft van november bleef de vogeltrek nog aardig aanhouden. Ganzen, vinken, koperwieken en houtduiven vlogen over in vluchten van soms meer dan honderd vogels. Kepen, sijsjes en goudhaantjes streken ook wel eens in de tuinen van Oost neer, spreeuwen zelfs regelmatig. Het was relatief warm: op 7 november zag ik nog een citroenvlinder, op 8 november een laatvlieger (vleermuis), op 10 november een atalanta en op 23 november had ik nog een luid brommende aardhommel-koningin in de tuin.

Maandelijks verzamelt redacteur Kor Goutbeek waarnemingen van mede-natuurgenieters in Oost. Iets gezien? Mail Kor: k.goutbeek@gmail.com.



Ik hoor mensen in de wijk wel geregeld vertellen over egels, eekhoorns en vleermuizen, maar het verhaal van Erik Jansen verraste me. Eerst even dit: vogels zijn net als wij, mensen, dagdieren. Daarom zijn ze

volop te zien. De meeste zoogdieren daarentegen zijn nachtdieren. Terug naar Erik: hij heeft een prachtige grote tuin op de stuwwal, in de wijk Hunnerberg. Daar installeerde hij dit voorjaar een wildcamera. De beelden verbaasden hem; hij blijkt soms nachtelijk bezoek te krijgen van vos, das, steenmarter en ree, zonder dat hij dat merkt!

December is de stilste maand van het jaar qua vogel- en natuurleven. Op de voederplank kan het wel druk zijn en er zullen soms leuke soorten als grote bonte specht, staartmees of keep opduiken. (foto: Erik Jansen)

SIARDUS is wat van slag

door Frank Schijven



5 jaar Autoservice Kuijpers: win €100,-

De tijd vliegt! Dat geldt ook voor Autoservice Kuijpers. Dit jaar viert Theo Kuijpers zijn lustrum als garagehouder en eigenaar.

De afgelopen 5 jaar is er veel veranderd. Zijn vrouw Jessica regelt dan steeds de zaken op kantoor, maar Theo heeft in de werkplaats ondertussen twee man personeel in dienst. Fabian, ooit bij Theo begonnen als leerling-monteur, is nu een afgestudeerd en volleerd monteur. Hetzelfde geldt voor Mitchell die twee jaar geleden ook als leerling begon.

Zo vader, zo zoon

Theo's zoon Jannick volgt een opleiding in de autotechniek en is regelmatig te vinden aan de zijde van zijn vader tijdens onderhoud of reparatie aan een auto.

Theo is APK-keurmeester en blijft zijn kennis actualiseren, net als Fabian en Mitchell, door scholingen en trainingen. Fabian zit momenteel in de afrondende fase om APK-keurmeester te worden.



Autoservice Kuijpers

Naam:
Tel.

Tegen inlevering van deze bon kunt u een presentje ophalen (op = op) én een prijs winnen van €100,- €50,- of €25,- te besteden voor onderhoud, reparaties etc. Niet in te leveren voor contanten.

Autoservice Kuijpers is thuis in alle merken en zoekt voor elk merk naar de juiste oplossing, zodat de klanten weer snel, veilig en tevreden de weg op kunnen. Daarnaast kun je bij Autoservice Kuijpers terecht voor het huren van diverse Boedelbakken.

Sommige zaken zijn gelukkig onveranderd gebleven: betrouwbaarheid, een eerlijk advies, gedegen vakkennis en service zijn gebleven. De kracht van Autoservice Kuijpers.

5-jarig bestaan

Wij willen dit graag vieren! Met de bon kunt bij Autoservice Kuijpers een leuk presentje ophalen en na inlevering van alle bonnen gaan wij 31-01-2021 lootjes trekken en delen wij een 1ste, 2de en 3de prijs uit.

U vindt Autoservice Kuijpers aan de Berg en Dalseweg 432 in Nijmegen-Oost, bij tankstation Tinq. Tel. (024) 373 3795 www.autoservicekuijpers.nl



**40 JAAR
1979-2019**

FysioPlus

Rozendaal/Nijmegen-Oost

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

*** NIEUW**

DE SPECIALISTEN VAN FYSIOPLUS WENSEN U EEN GEZOND 2021

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

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

Simone Kiekebosch



“

Binnen drie jaar zijn we bekend in heel Nederland.” Dit roept Robert Warda vol aanstekelijk enthousiasme. Robert is oprichter en voorzitter van de Mawteni Foundation. Mawteni (Arabisch voor mijn land) is een goeddoelenorganisatie voor en door vluchtelingen.

We praten met Robert Warda (rechts op de foto) en Jan van Bommel, bestuurslid van deze stichting. Jan woont in Nijmegen-Oost, en is betrokken bij Mawteni vanaf de oprichting in 2018.

Hoe kennen jullie elkaar? Jan: “Van een gespreksgroep, jaren geleden. Sinds mijn pensionering ben ik actief geworden bij vluchtelingenwerk. Ik hou me vooral bezig met gezinshereniging. Maar ik geef nu bijvoorbeeld ook voorlichting op scholen. Dan ga ik samen met een jonge vluchteling langs een middelbare school. Deze vluchteling vertelt dan over zijn leven en het vluchtverhaal. Dat maakt vaak heel veel indruk op middelbare scholieren. En daarmee creëer je draagvlak, dat is belangrijk.”

Robert: “We willen met onze stichting een verbinding tot stand brengen tussen mensen met verschillende culturele achtergronden. We kijken naar wat mensen bindt en willen zo meewerken aan een evenwichtiger samenleving.

Jan vult aan: “We willen voorkomen dat er groepen apart komen te staan in de Neder-

Stichting Mawteni: “Accepteren en integreren”

landse maatschappij. Dit doen we door middel van het organiseren van activiteiten zoals muziek, dans, zang, koken, film, theater en themabijeenkomsten.”

Waar lag je motivatie om deze stichting op te zetten, Robert? “Ik kwam als student werktuigbouwkunde 29 jaar geleden naar Nederland. Dit was een vrije keuze. Ik had genoeg van de Syrische mentaliteit en verhuisde naar Nederland, naar Nijmegen. Ik werkte jaren bij Philips. Daar was na 15 jaar geen werk meer. Via diverse omzwervingen kwam ik uiteindelijk weer terug in Nijmegen. Dit is ook echt mijn stad. Ik vind mensen in Nijmegen open en warm.

Ik help graag mensen en besloot toen dat ik dat ook zou gaan doen. Ik werkte onder andere actief mee op het vluchtelingenkamp Heumensoord in 2015.

Ik organiseerde in 2017 een Flashmob in het centrum van Nijmegen, met een grote groep jonge, vooral Syrische mensen.

Dat was zo’n succes dat dit uiteindelijk uitmondde in een Stichting.”

Accepteren en integreren

Robert: “Ik heb veel respect voor de Nederlandse cultuur en maatschappij en vind dat nieuwkomers dit ook mogen waarderen. Nieuwkomers moeten wat mij betreft accepteren en integreren. Ik vind dat de Nederlandse overheid best wat strenger mag zijn voor mensen die hier alleen maar een uitkering ontvangen en verder niets doen. Iedereen is welkom bij Mawteni, alle nationaliteiten, mannen, vrouwen, religies en geloofsovertuigingen.

Bij Mawteni zijn zo’n 120 mensen betrokken, vooral Syriërs, Sudanese en Eritreeërs. We zijn ook toegankelijk voor Nederlanders uitaard!

Hij zegt lachend: “Syrische mensen zeggen dat ik heel streng ben. Dat klopt. Ik wil dat mensen op tijd komen en hun afspraken nakomen. Zo niet, dan is het klaar. Te laat komen betekent dat je niet meer terug hoeft te komen.”

Culturele Activiteiten

Robert: “We doen heel veel. We verzorgen culturele middagen, geven muzieklessen, maar hebben bijvoorbeeld ook speeddaten gedaan bij De Haard aan de Groenestraat. Het ging daarbij niet om daten voor een relatie, maar om elkaar te leren kennen. Informatie uitwisselen.

We hebben ook een mooi kookproject bij het Oud Burgeren Gasthuis, waarbij Syrische vrouwen koken voor de oudere mensen. Dan zitten de Syriërs tussen de Nederlanders aan tafel. Eigenlijk is het koken een symbool van

dankbaarheid van de Syriërs voor de gastvrijheid van Nederland.

Het koken en de kookworkshops liggen helaas even stil door corona, maar we pakken het meteen weer op als corona weer verdwenen is. We kwamen trouwens via dat koken ook in aanraking met Nijmeegse studenten. Dat was zo succesvol dat die studenten zelf ook een vereniging hebben opgericht: United for All.”

Robert: “Met Mawteni willen we graag een soort Community opbouwen waarbij iedereen Nederland als een soort thuisland gaat beschouwen. Nederland is voor mijzelf echt een thuisland. Ik voel me meer Nederlands dan Syrisch.”

En de toekomst? Robert: “Grote plannen. We hebben een aantal Flashmobs gedaan inmiddels en willen er ook nog eentje op de Dam in Amsterdam doen. Onlangs werd ik zelfs uitgenodigd om in Libanon te komen praten over Stichting Mawteni. Helaas wierp corona roet in het eten.”

Bekend worden in heel Nederland in drie jaar. De Wijkkrant voor Nijmegen-Oost is er dus op tijd bij. Het is mij wel duidelijk: Robert is één van die ongelooflijk actieve mensen die zestig uur per week ergens voor gaat. Hij blaakt van enthousiasme en gedrevenheid. “En ik heb nog een jaar”, roept hij vol optimisme terwijl hij me ook nog een doos dadelkoekjes overhandigt. Heerlijke kerel!

Voor meer info of inspirerende filmpjes: www.mawtenifoundation.nl.

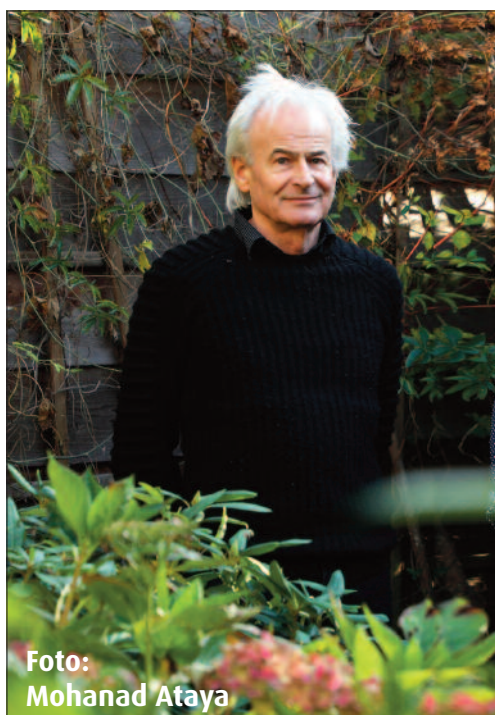


Foto:
Mohanad Ataya

BIOLOGISCH

FAIR TRADE

LOKAAL

NATUURLIJK

ZERO WASTE

DIERVRIENDELIJK

**HET DUURZAME
WARENHUIS**

Open; ma-vrij 10-18 uur, za 10-17 uur.

Burchtstraat 126 Nijmegen**Alles voor een duurzaam leven** onder één dak.WWW.DUURZAMEWARENHUIS.NL

COACH EEN LEERLING

SCHOOL'S COOL ZOEKT VRIJWILLIGE MENTOREN

**MAAK HET
VERSCHIL
IN ÉÉN UUR
PER WEEK!****Meld je aan via de website
of stuur een e-mail**

www.schoolscoolnijmegen.nl
info@schoolscoolwijchen.nl
info@schoolscoolnijmegen.nl
info@schoolscoolingewaard.nl

**SCHOOL'S
COOL**
staat naast een jongere

'Even bellen' met Anne

Soms krijg je het gevoel dat je even met iemand wilt praten om je gedachten kwijt te kunnen of te toetsen, een emotie te delen of een vraag beantwoord te krijgen.

Elke maandag en woensdagavond tussen 19:30 en 21:30 zit Anne voor je klaar om zonder oordeel oprecht te luisteren wat je bezighoudt en wat je wilt delen. Ze houdt van mensen en heeft hen graag het gevoel dat iedereen belangrijk is. Dat is waarom 'Even Bellen' is opgezet.

'Even bellen' is te bereiken op
telefoonnummer: **0909-1800**

(€ 0,80 per minuut).

Dit is een initiatief van Anne Kemming. Zij is ook
initiatiefneemster van Tijdloze Liefde.

Inwoner van de wijk



Anna Bakker

Jan, de man

Wie is toch die Jan? Die van de intriges, het observerend oog, de rijke fantasie en de tientallen verhaaltjes die hij met ons deelt. Over Sjors de hoofdspreeuw, Pelle, Piet Corona, de moord in de Vlindertuin, de wolf, postbodes, over... Die man, die Jan.

In de Elzenstraat staat de deur alvast op een kier voor me open. Aan tafel zit Jan van Doremalen (66), Nimmamet op zijn hoofd, trainingspak aan. Wat me direct opvalt is het enorme aantal complexe puzzels dat aan de muur hangt, heel veel boeken en, prominent, foto's van vader en moeder van lang geleden.

Nee, geen geboren en getogen Nijmegenaar, vertelt hij. "Ik ben afkomstig uit een klassiek Tilburgs arbeidersgezin. Mijn vader zat nog op de Iets en was dieselmonteur bij de spoorwegen." Voor Jan werd het gymnasium bèta en daarna de studies sociale geografie en planologie, in Nijmegen dus.

Een weloverwogen keuze. De mix van sociale en exacte vakken was daarin doorslaggevend. Profvoetballer was ook nog een optie geweest. Hij werd gevraagd voor Willem II. De sterrenstatus van nu kleeft in die tijd nog niet aan dat beroep. Sterker nog, had hij zich toentertijd als arbeidersjongen met die keuze ingelaten, met de club van middenstanders, dan was dat als een verraad aan het eigen arbeidersmilieu aangemerkt. Om die reden was Willem II ook bepaald niet zijn kluppie toen. Leren was een betere keuze, dat bood tenminste garantie op een goede baan en een goed inkomen. Ook als hij 30 zou zijn.

De situatie waarin Jan in '73 in Nijmegen terecht kwam was er een van veel bezettingen en rumoer, een verwarrende periode. Rond 1990 raakte hij via de wetenschapswinkel aan het werk als, wat nu heet, data-manager bij de geneeskundefaculteit, tegenwoordig bekend als IQ healthcare, van het Radboud UMC. De veelzijdige en uitdagende werkomgeving beviel hem altijd goed, menig onderzoeker kon op hem terugvallen voor het opsporen van gegevens en statistieken.

Dat voetballen bleef, tot tien jaar terug. Bij Uni VV, de universiteitsvoetbalclub. Daarnaast speelde hij jarenlang badminton en liep verschillende keren de Vierdaagse. Hij is

milder geworden, heeft Willem II in zijn hart gesloten.

Maar tien jaar geleden dus - net na de verhuizing van het centrum naar Nijmegen Oost - kwam aan al die sportiviteit abrupt een einde, nadat hij plots last kreeg van uitvalsverschijnselen. Ook die ene keer bovenaan de trap, met desastreuze gevolgen. Weg werk, weg sport, en met gepaste tegenzin een welkom aan de rollator. Die in huis een vast plekje achter de koelkast heeft gekregen. Hij zal wel moeten, wil hij nog de deur uitkomen.

Over het wonen in Oost bestaan bij Jan gemengde gevoelens. Het is lekker rustig, groen, maar een beetje reuring ontbreekt. Helemaal met al die winkeltjes die stopten. Het komt hem voor dat met name de oudere mensen buiten nogal schichtig om zich heen kijken en dan weer snel naar binnen gaan, op zichzelf gericht zijn. Gelukkig zijn er ook wat jongere gezinnen met kinderen, die zijn veel toegankelijker en toleranter. Daar heeft hij dan ook meer contact mee.

Maar terug naar dat schrijven dus. Dat is er niet zomaar gekomen. Want, eerlijk is eerlijk, was Jan niet ziek geworden dan was dat allemaal anders gelopen. "Eigenlijk is er altijd wel een aanleiding te vinden om ergens over te schrijven. Er borrelt iets op, er komt steeds meer materiaal, en dan komt het stukje op papier."

Zo zag Jan boven zijn huis eens een kolonie spreeuwen overvliegen die een stukje verder

in de wijk in een boom neerstreken. Jan erachter aan om ze te bekijken. En daar ontstond het verhaal met Sjors de hoofdspreeuw. Een bezoekje aan de winkel van Ron Wolf leverde een verhaal op over het verschijnsel van de wolf in Oost, en de coronamaatregelen van de buurtsuper inspireerden tot 'de wasstraat van de Coop'.

Zo hoorde hij zichzelf ooit tegen zijn kennis Henk zeggen: Als ik een roman zou schrijven zou die 'Moord in de Vlindertuin' heten. Niet lang daarna stond het eerste hoofdstuk op papier, waarna het verhaal zich vanzelf verder ontrolde. Ter gelegenheid van 25 jaar Vlindertuin, breide hij al die verhalen aan elkaar, voorzag Hans Linssen dat van tekeningen, en kregen alle vrijwilligers van het eerste uur een mooi gedrukt exemplaar. Momenteel is hij bezig met een boek over zijn vader, dat van moeder was al eerder af. Stukjes schrijven vult een deel van zijn tijd nu, en ware dat virus er niet geweest dan had hij deze zomer op IJsland gezeten. Dat komt er vast nog eens van. Zolang wandelt hij regelmatig maar weer de wijk in, naar de fysio, achter de spreeuwen aan, achter een geluid of ander nieuws dat in de lucht hangt.

De verhalen van Jan van Doremalen zijn te lezen op nijmegen-oost.nl/deelnemers/jan-van-doremalen/berichten

(De titel van dit artikel is vrij naar Van Morrison - Van the Man -, Jan is een groot verzamelaar van zijn muziek).



Foto: Bert Hendrix



Het Molentje Bloem & Tuin

Keus uit meer dan 1000 kerstbomen!

Ook voor boomversiering aan het juiste adres

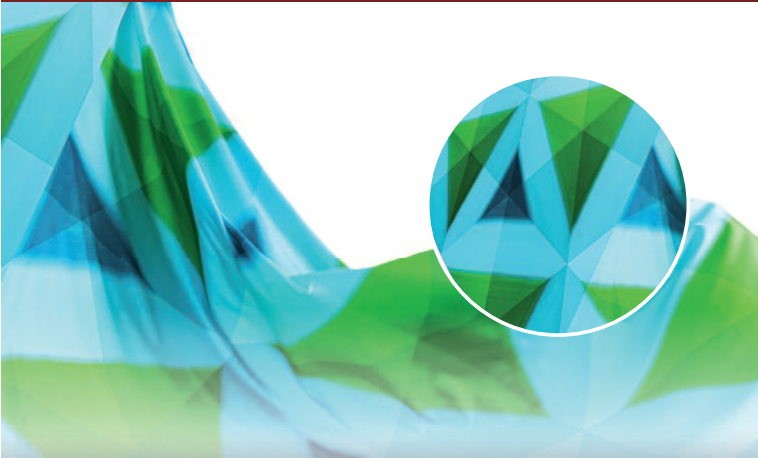
Keuze uit diverse soorten, o.a. Nordmann kerstbomen en Omorika met kluit

Nordmann
1,25 tot 2,50 m

Omorika
met kluit
1,25 tot 1,75 m
Lokaal uit Noord-Limburg

Zondags geopend
Berg & Dalseweg 340 Nijmegen
www.hetmolentje.com 024-3229279

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



Fysiotherapeutisch Instituut Nijmegen / Praktijk voor Haptotherapie

Afgelopen jaar '*Stond de tijd en het leven even stil*'. We hopen dat we in 2021...

Elkaar weer recht in de ogen kunnen aankijken
Elkaar weer een steuntje in de rug kunnen geven.
De Huidhonger gestild wordt.
We elkaar weer de hand kunnen schudden!

Veel Goeds en Gezondheid in het nieuwe jaar!

Het team van het FIN,
Praktijk voor Haptotherapie,
Fysiotherapeutisch Instituut Nijmegen

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

Lezen in Oost

De afgelopen tijd verscheen een aantal boeken van schrijvers uit Oost. Ook kunnen we nog steeds een rondje maken langs de mupi-posters van Jaap Robben en ontdekken we in de straten in Oost nog meer poëzie.



'Waar de liefde stroomt' van Minke Kok 'Loslaten', een fragment uit het boek van Minke Kok: "Je moet haar leren loslaten". Hoe vaak ik dat al niet heb gehoord na het overlijden van mijn oma. Loslaten. Dus niet

meer vasthouden. Hoe doe ik dat? Hoe laat ik iemand van wie ik zoveel houd nu los?

Bestaat zoiets als loslaten? Boeddhisten zeggen dat je nooit iets vast zou moeten houden, dat iets of iemand nooit van jou is geweest. Mijn verstand weet dat, mijn gevoel zegt: mijn oma was er voor me, altijd wanneer ik haar nodig had. Ze gaf me liefde, warmte, veiligheid en geborgenheid. Ik ben verdrietig dat ik dit niet meer heb. Al is het zeven jaar geleden dat ze overleed, ik mis haar nog iedere dag. Ze is er niet meer. Ik zal haar lach niet meer zien, haar hand niet meer voelen en haar wijze raad nooit meer horen. Dat wat me zo dierbaar was (en nog is), moet ik loslaten? (...)

Stel dat de mensen met het goed bedoelde 'leren loslaten' nu niet letterlijk loslaten bedoelen, maar 'anders leren vasthouden'?

Het boek is verkrijgbaar via de website www.inbalanstherapie.nl/inspiratie/boeken

Eigen krant Sleedoornstraat

Elk jaar wordt in de Sleedoornstraat een burendag/straatfeest georganiseerd. Dit jaar was dat natuurlijk helemaal anders. Om het Corona-

verantwoord te houden waren de activiteiten vooral op de kinderen gericht. Een gezellige spelletjesmiddag en een feestelijke sfeer. Daarnaast is

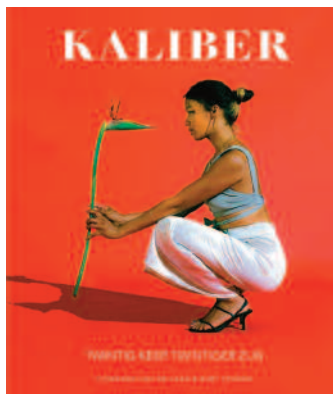


een straatkrant gerealiseerd met hierin interviews, foto's van voorafgaande burendagen en geschiedenisfeitsjes van de straat. Al met al was het een geslaagde dag en de krant was zeker een succes.

Boek van oud-leerlinge NSG Ruby Cruden

Samen met haar vriendin Florence van de Haar (27) heeft Ruby (25) een boek geschreven: 'Kaliber: een boek over sterke vrouwen'.

Dit boek gaat over een nieuwe generatie twintigers: vrouwen met lef die zichzelf tonen in hun kwetsbaarheid en die kwetsbaarheid omzetten in kracht. Zij vertellen ieder op unieke wijze inspiratief over hun ambities en idealen en hoe ze die willen verwezenlijken. Florence, actrice en columniste van o.a. de Volkskrant interviewde de vrouwen. Ruby is documentairemaakster en fotografe en maakte van elke vrouw een intieme foto. €17,95.



'Het verhaal van Kerstmis', een fraai cadeau



Josee Tesser: "Zoals zoveel Nederlanders was ik in de coronatijd als gevolg van de lockdown veel thuis.

Ik heb die tijd benut om veel te tekenen, hetgeen geresulteerd heeft in een boekje 'Het verhaal van Kerstmis'. Het boek bestaat uit 17 illustraties, combinaties van collages en tekeningen. De tekst die ik erbij heb geschreven is voor jonge kinderen eigentijds en begrijpelijk. Het boekje is 21 x 21 cm, hardcover, genaaid gebonden, 35 pagina's en het kost €15,-. Website joseetesser.nl.

Literair project in de buitenlucht

In november vond de aftrap plaats van 'Biografie van een Vlieg': een coronaproof groots literair project in de buitenlucht, dat op maat gemaakt is voor deze tijd. Jaap Robben schreef een verhaal dat in 25 hoofdstukken langs de weg, al wandelend of fietsend, te lezen is. Tot eind december te zien in Nijmegen, ook op veel plekken in Oost. Een project van De Nieuwe Oost / Wintertuin. De stad vormt het decor van een verhaal en inwoners worden lezers. Jaap Robben kreeg de uitdagende opdracht om het verhaal zó te schrijven, dat iedere lezer niet kan wachten om de volgende poster op te zoeken, maar dat het ook interessant is voor toevallige passanten. Het verhaal is via één wandel-



route door het stadscentrum en twee fietsroutes door de omliggende wijken te lezen, variërend in lengte van 90 tot 150 minuten. De routekaarten zijn te downloaden via wintertuin2020.nl/routes, maar zijn ook gratis verkrijgbaar bij bijv. boekhandel Roelants. Meer informatie: wintertuin2020.nl.

Zomaar een gedicht op straat

Een bezoeker van nijmegen-oost.nl merkte dit op: "Ben je op weg naar de winkel voor je dagelijks brood, zie je ineens een tekst, een keurig geschreven gekleurde tekst. En het ging ergens over. Over een afwasborstel en een vraag over meegaan naar huis en het leek een spannend gedicht te worden. Wel keurig ondertekend met iemand uit Nijmegen, catcallsofnimma. Iedereen kan er wat bij denken: Pure poëzie uit Hengstdal."



Boek 'De Amerikanen kuieren al door ons dorp' Beek Ubbergen

'De Amerikanen kuieren al door ons dorp' is het oorlogsdagboek van Eva de Ranitz-van Mourik. Er klinkt hoop en opluchting uit die titelzin. Toch komt vanaf dan pas de oorlog heel dichtbij en zal het nog maanden duren aler de bevrijding daar is. En al die maanden houdt Eva nauwgezet haar dagboek bij. Mede dankzij haar talenkennis spreekt ze met de geallieerde leiders en hoort bij die gelegenheid over de stand van zaken van de strijd. De samenstellers van het boek - Hans Giesbertz en An-nemiek Lukassen - hebben geen bron onbenut gelaten om gegevens te checken en (beeld)materiaal te verzamelen. De vele (oorlogs)foto's laten zien wat Eva beschrijft en maken daarmee de teksten zichtbaar. De adressen van diverse woningen die een rol spelen in het boek zijn vertaald naar de huidige adressering. Prijs: € 15,00





Loes
Wijffels

In de Comfortabel Thuis Gids zijn diensten te vinden die ouderen kunnen helpen langer thuis te blijven wonen. Verschillende mensen vertellen op deze pagina over hun ervaringen met de bedrijven in de gids.

Kijk in de Comfortabel Thuis gids voor nog veel meer handige producten en diensten

De haal- en brengservice van de fietsvakman



Rogier Heister had een fietsspeciaalzaak aan de Groesbeekseweg, Profile Heister. Met de winkel is hij gestopt, maar zijn klanten blijft hij helpen met een speciale haal- en brengservice. Ed (75) en Marijke (70) Kokke uit de Vermeerstraat zijn twee van zijn klanten. Marijke: "Het is een leuke jongen en hij stond altijd voor ons klaar. We hadden een klik met hem en laten hem nu niet zomaar links liggen. Kwam je langs voor een probleempje aan je fiets, dan liet hij alles vallen en probeerde je meteen te helpen. Als een reparatie onverhoopt langer op zich liet wachten dan bracht hij de fiets bij je thuis, zodra hij klaar was." Ed en Marijke kochten meerdere fietsen bij de vakman, ook hun e-bikes. Vooral Marijke maakt lange tochten met vriendinnen. Ed: "We hadden ook plezier met die jongen. Ik noemde hem 'professor', naar de historicus met de achternaam Rogier die de opdracht kreeg de Nijmeegse geschiedenis tijdens de Tweede Wereldoorlog te beschrijven. De professor gaf de opdracht echter terug omdat er nog te veel mensen in leven waren die in die tijd fout waren geweest in Nijmegen. Ik vond het bijzonder dat Rogier dat verhaal ook kende. Ik ben blij dat hij doorgaat met een thuisdienst. Een leuke band plakken kan ik nog wel, maar het is ook wel heel lekker om het door hem te laten doen. We hopen echt dat hij een goede doorstart maakt. We willen hem niet missen."

De was- en strijkdiensten van Dobbi

Meneer Pos is 89 en deed tot voor kort nog alles zelf. Vijf jaar geleden kreeg zijn vrouw een herseninfarct en moest Pos voor haar gaan zorgen. Pos: "Mijn zoon en dochters helpen ook mee, maar die wil ik niet dagelijks belasten." Toen hij vorig jaar een liesbreuk kreeg, was Pos genoodzaakt hulp in te schakelen. Naast hulp bij de schoonmaak en de boodschappen, is Pos gebruik gaan maken van de was- en strijkservice van Dobbi. "Ik was benieuwd of zoiets bestond, ging googelen en vond Dobbi op internet. Mijn dochter hielp me bij de aanmelding. Je kunt zowel online als telefonisch afspraken met ze maken. Nu verzamel ik elke zondagavond de was en stop die in een linnen zak van Dobbi. Maandagochtend komt PostNL hem ophalen en woensdagmiddag wordt alles gewassen, gestreken en keurig opgevouwen teruggebracht. Ik hoef het alleen nog maar in de kast te leggen." Pos is erg blij met deze oplossing. De wekelijkse was kost hem 96 euro per maand en die kosten zijn fiscaal aftrekbaar. "Ik vind het fijn dat ik mijn kinderen zo niet teveel belast en kan mijn energie gebruiken voor andere dingen."

Speciaal voor Nijmegen-Oost is er een kortingscode van Dobbi waarmee je korting krijgt op je eerste bestelling. Druk op de 'Bestel Nu'-knop linksboven op de Dobbi-pagina op Nijmegen-oost.nl en voer daarna op de website van Dobbi de volgende code in: 'Dobbi-oost'. Telefonische je bestelling en de kortingscode doorgeven kan ook, via 085-0187540.

De computerwinkel en de fysiotherapeut

Wijkbewoonster Petra (60) vertelt: „Al maanden loop ik met klachten aan mijn arm, nek en schouder. Niet vreemd nu ik als journalist zoveel thuis werk en minder beweging heb. Via de Comfortabel Thuis Gids vond ik Computergrei, de winkel van Wouter Bekker voor spullen



en hulp bij alles wat te maken heeft met computers. Dus ik erheen met in mijn gedachten een betere muis, zodat ik mijn arm wat minder belast. Wouter hoort me aan en zegt: "Ik ga je niks verkopen en adviseer je om zo snel mogelijk naar een fysiotherapeut te gaan." Hij had ervaring met rsi-klachten.

Oeps, dat is inderdaad waarvan ik ook last heb. Ik zoek weer in de gids en klop aan bij Ed Brouns, de fysiotherapeut aan de Hobbemastraat. Wonderwel kan ik meteen bij hem terecht. Het blijkt erger dan ik dacht. Ed masseert nu wekelijks mijn rug, nek en schouder en geeft me oefeningen om thuis mijn spieren te versterken. Het belangrijkste advies dat hij me geeft: wissel je houding zoveel mogelijk af. Pak de muis, gebruik de mousepad van je laptop, werk staand, ga zitten, beweeg tussendoor regelmatig je schouder en nek en maak na een paar uur werken een ontspannen wandeling. Niets is zo funest als een repeterende beweging. Het gaat niet zozeer om de juiste stoel, hoogte en houding. Een superergonomische plek is natuurlijk prima, maar ook een gevaar dat je te lang in dezelfde houding werkt. Hier kan ik wat mee en... het gaat alweer een stuk beter!



Bijzonder vond ik dat Wouter niet probeerde een fraaie muis aan me te slijten maar me waardevol advies gaf. Ook Ed denkt mee en is een steun in mijn rug. Letterlijk. Zo kan ik gelukkig nog heel lang blijven schrijven."

Zo werkt de Comfortabel Thuis Gids

Word je ook een jaartje ouder? Of wil je goed voorbereid zijn op de toekomst?

Wil je in Nijmegen-Oost blijven wonen, wat er ook gebeurt?

Begin dan vandaag al met je toekomst en bekijk nijmegen-oost.nl/comfortabelthuis



Comfortabel Thuis

Word je een jaartje ouder? Hier vind je alles om comfortabel in Nijmegen-Oost te blijven wonen.

Zoek je iets?
Type hier je
zoekwoord.

1

Zoeken

Comfortabel en zelfstandig leven is iets wat we allemaal willen. Deze pagina is voor alle inwoners van Nijmegen-Oost die in het dagelijks leven hier wat hulp bij willen en kunnen gebruiken.

Comfort

Hier vind je diensten die te maken hebben met het dagelijks leven in en om het huis. Klik gerust op één van de onderstaande categorieën om hier meer over te lezen.



Biedt jouw
bedrijf ook
diensten voor
senioren? Laat
het ons weten!

2

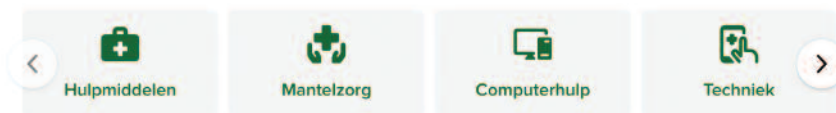
Je organisatie hier?

Jouw organisatie ook vindbaar maken via dit kanaal? Neem contact op en we kijken naar de mogelijkheden.

Neem contact op

Zorg en Hulp

Ben je of ken je iemand die ondersteuning zoekt? Kijk hieronder welke diensten in jouw omgeving geselecteerd zijn om je hierbij te helpen.



Hulp of
ondersteuning
bij de gids
nodig?
Mail ons!

3

Hulp nodig?

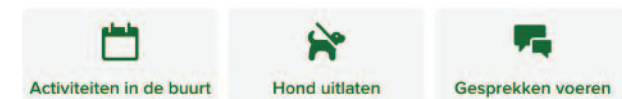


Comfortabel Thuis
redactie@nijmegen-oost.nl

4

Contact Leggen

Iedereen heeft behoefte aan contact. Maar soms is het moeilijk om die contacten te leggen. Lees hieronder meer over de mogelijkheden.



Uitgelichte verhalen



Ook mevrouw Burgers
(93) gebruikt de
Comfortabel Thuis Gids.

Neem een kijkje bij
de verschillende
rubrieken en
geselecteerde
diensten voor meer
inspiratie.

Hier lees je
inspirerende
verhalen en
ervaringen van
anderen uit de wijk.

5



UITGELICHT

Al 100 bedrijven,
instellingen en
initiatieven in de
Comfortabel Thuis gids!
Door Comfortabel Thuis

UITGELICHT

Scholieren
corresponderen met
ouderen
Door Comfortabel Thuis

UITGELICHT

De hond uitlaten.
Door Comfortabel Thuis

Haal deze pagina uit de krant en bewaar hem!

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 voor haptotherapie, seksuologische hulpverlening en relatietherapie.

Voor een afspraak: 06-21801588 - www.haptotherapienijmegen.nl
Groesbeekseweg 227A (naast café Groenewoud).

Haptotherapie wordt vaak geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.

NIEUW IN NIJMEGEN-OOST
AUTHENTIEKE FRANSE WIJNBAR & BISTROT

La Belle Excuse

altijd een excuus



BORREL | DINER | CATERING
CADEAUS | KAASFONDUE

Afhalen
wo. t/m zo.
16.30-20u.

Van 't Santstraat 137
024 344 2007
www.labelleexcuse.nl

Home Facility

oog voor het schone geheel

Iedereen verdient meer vrije tijd,
jij ook! Vind jouw betrouwbare
huishoudelijke hulp.

Ook mogelijk met PGB.

PLAN EEN GRATIS
INTAKEGESPREK

€ 14,95
/ uur

www.homefacility.nl



Klopper & Kramer

Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom

Wij dragen u op handen

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

Zó wordt een uitvaart persoonlijk en bijzonder.



Groesbeekseweg 424 Nijmegen

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

Karin Veldkamp



Brechje Geutjes is al ruim tien jaar vrijwilligster bij Ixta Noa; een organisatie voor en door mensen met psychische kwetsbaarheden. Ixta Noa creëert een omgeving waarin mensen in staat zijn elkaar te inspireren tot eigen verandering door persoonlijke ervaringen te delen. In een openhartig gesprek vertelt Brechje wat haar drijfveer is.

Van een fikse burn-out tot psychoses

Het is even zoeken bij al die brievenbussen op het Limosterrein. En als de voordeur open gaat, lopen we via een lange gang, slaan links af, nog een stukje gang en dan staan we (eindelijk) in de huiskamer, waar Bo de hond ons al kwispelend tegemoet treedt. “Ixta Noa is een organisatie die draait op basis van ervaringsdeskundigen”, legt Brechje uit. “Zowel vrijwilligers als medewerkers hebben een verleden met psychische problematiek en dat varieert van een fikse burn-out tot psychoses. Zelf kwam ik binnen vanwege een eetstoornis. Toen ik voor de eerste keer kwam, had ik ernstig ondergewicht. De wachtlijsten voor hulp waren toen gigantisch. Ik kon pas na een half jaar terecht bij een gespecialiseerde kliniek, waar mijn problematiek als te heftig gezien werd, in relatie tot andere cliënten. Voor individuele hulp, bleek, moest ik zelfs een jaar wachten. Ik werd van het kastje naar de muur gestuurd en liep na een tijdje met mijn ziel onder mijn arm. Bij Ixta Noa kon ik meteen in een zefhulpgroep. Nu ben ik vrijwilligster. Ik begon met de creatieve middag en vervolgens bij de inloop. Het is fijn werk want ik kan echt iets voor iemand betekenen.”

Je moet iemand goed aanvoelen

“In het begin dacht ik: als ik er uit kan klimmen, dan kan iedereen dat, maar daar ben ik inmiddels wel een beetje op teruggekomen. Het is voor iedereen anders. Je moet iemand goed aanvoelen, wat kan iemand aan en soms moet je wat directief zijn of voorwaarden stellen, iemand een duwtje in de rug geven. Ik heb er een keer twee jaar over gedaan om iemand te motiveren weer hulp te gaan zoeken. Maar als ik iemand kan bewegen om ook maar een klein stapje te zetten richting het proces, dan geeft dat al veel voldoening. Toch vraag je je tegelijkertijd ook af of het werk eigenlijk niet betaald

Een veilige plek

moet worden. Het balanceert soms wel op het randje”, geeft Brechje aan.

Ook ruimte voor gezelligheid

Haar eigen achtergrond maakt dat Brechje zich onder andere richt op de kookactiviteiten. Zes avonden per week kunnen deelnemers eten bij Ixta Noa, waarbij speciale aandacht voor mensen met een eetstoornis. “Er gaat altijd een deelnemer mee met boodschappen doen en er wordt gezamenlijk gekookt. Het koken is gericht op herstel. Er komen regelmatig mensen eten die overal ‘allergisch’ voor zijn, maar daar houden we echter geen rekening mee. Het is eten wat de pot schaft. Alleen kunnen we dat qua afstand en coronamaatregelen op dit moment

Schakel tussen deelnemer en hulpverlener

“Ik begeleid ook een aantal mensen individueel. De deelnemer wil vaak vooral zijn verhaal kwijt en ik stimuleer hem om bijvoorbeeld weer hulp te gaan zoeken. Of een deelnemer wil iets in zijn therapie bespreken maar weet niet goed hoe die dat moet aanpakken. Dan bespreken we dat samen. Ik denk dus veel mee met de deelnemer. We doen ook verslaglegging. Eigenlijk komt het er wel op neer dat we echt een stukje hulp bieden en ik een soort schakel ben tussen de deelnemer en de hulpverlener en daar zit soms wel een spanningsveld”, concludeert Brechje. “Maar ik kom ook nog als deelnemer voor een kop koffie, dan wil ook ik even mijn verhaal kwijt. Het is voor mij nog

“In het begin dacht ik: als ik eruit kan klimmen, dan kan iedereen dat”

niet organiseren. Dus op dit moment is er helemaal geen aanbod om mee te eten. De inloop is nog wel open en daar besteed ik ook de meeste tijd aan als vrijwilligster. Mensen komen een kopje koffie of thee drinken, kunnen hun verhaal kwijt, zijn even onder de mensen, er is lotgenotencontact en juist nu in coronatijd is dat nog belangrijker. En natuurlijk is er ook ruimte voor gezelligheid, zoals een spelletje.”

steeds een veilige plek, want niemand kijkt raar op als ik praat over opnames, medicijnen of andere ‘taboes’. Want psychische kwetsbaarheid is toch een onderwerp waarbij je altijd moet uitkijken wat je zegt en dat heb ik bij Ixta Noa niet. Tegelijkertijd is dat ook verwarrend, want je vraagt je ook af welke pet je op hebt, maar ik kan ook mijn kracht laten zien en ook dat ik niet perfect ben.”



Foto: Marc van Kempen

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

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 (klik op foto). La Ruche in de Nièvre.

Praktijkruimte voor psycholoog/therapeut/arts te huur in rustig kleinschalig bedrijfsverzamelgebouw, inclusief airco, wachtruimte,

intercom etc. Eveneens part-time en flexibele huur mogelijk. Info: 0629044309/martien@mooren.nl

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. 06-

22363599. www.levensverhalen.nu
annabakker@levensverhalen.nu

Te huur: **ondergrondse garagebox**, geschikt voor grote personenauto-Hugo de Grootstraat. 90 euro per maand. Tel. 024-3223311

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

Glutenvrij, suikervrij, biologisch brood en taart. Houd jij van eten dat 100% lekker, puur, biologisch en gezond is? Crudo maakt ambachtelijk brood, taarten en andere gerechten vrij van gluten, suiker en zuivel. Info/advies op crudo.nl.

Zakelijke advertenties

Te huur **opslagruimte**, diverse formaten: 12,6m² / 29m^{30,9m³} drie stuks 7, 46m³³, 95m³. Verwarmd, veilig voor meubilair, verhuisdozen, fietsen etc. Locatie: Nijmegen-Oost Groesbeekseweg, meer info: 0629044309/martien@mooren.nl

Mindfulness voor ouders (individueel traject). Wil je meer genieten van je kinderen? Wil je jouw kinderen bewust opvoeden, vanuit rust en aandacht? Dan is deze training mindfulness voor ouders misschien iets voor jou. 06-1056232 www.hettywolters.nl

Fan in beeld



Loes
Wijffels

Door teruglopende advertentie-inkomsten slinken de Wijkkrantreserves snel. We begonnen daarom begin dit jaar met een FAN-actie die direct veel enthousiaste reacties opleverde.

Voor 10 euro per jaar draag je bij zodat onze vrijwilligers een mooie Wijkkrant kunnen blijven maken. Het gaat de goede kant op, 1.250 mensen werden al Fan van Oost, zo'n 10% van de huishoudens. We hebben er minimaal 2.000 nodig, dus dat betekent dat we er nog 750 lezers fan moeten worden. Wijkbewoners die meedoen krijgen een FAN-sticker voor de brievenbus. Zo weet je zeker dat je de krant elke maand in de bus krijgt. Bij de aanmelding vragen we nieuwe FANs om de volgende zin af te maken: "Zonder Wijkkrant."

René Wolf (57) vulde aan: ... "is wonen in Oost niet helemaal compleet!" René woont met veel plezier in de wijk en leest al jaren de Wijkkrant. René: "De artikelen over de energietransitie, de soms grappige verhalen van Kor Goutbeek, bijzondere acties van ondernemers, lief en leed en leuke columnists: ik vind het de beste manier om op de hoogte te blijven van wat er gebeurt in de buurt. Zonder de Wijkkrant zou er meer afstand zijn. Het is echt een verbindende factor." René las de Wijkkrant altijd digitaal, maar vindt de papieren krant, die hij door de FAN-sticker nu in de bus krijgt, ook erg prettig. "Ik denk graag duurzaam, maar dit is een toelaatbare vorm."

Ook FAN van Oost worden?

Ga naar nijmegen-oost.nl/fan

"Zonder Wijkkrant..."



Foto: Marc van Kempen

Wordt jouw straat een Fanstraat?

In deze straten wonen *relatief* de meeste Wijkkrantfans. Staat jouw straat er nog niet bij? Vraag je burens om ook Fan te worden en stijg in de ranglijst! Aanmelden kan op nijmegen-oost.nl/fan

Top 10 fanstraten

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 1. Dr. Claas Noorduijnstraat | 6. Caesarstraat |
| 2. Vermeerstraat | 7. Ruisdaelstraat |
| 3. Fortstraat | 8. Jozef Israëlsstraat |
| 4. Abeelstraat | 9. Ubbergseveldweg |
| 5. Paulus Potterstraat | 10. Postdarsweg |

'Kloek' uit Groenewoud, het oudste kinderdagverblijf van Nederland bestaat 50 jaar!

Kinderdagverblijf Kloek, Nederlands eerste kinderdagverblijf, gelegen aan de Professor De Langen Wendelsstraat in Groenewoud, vierde in november de 50e verjaardag.

Dit jubileum werd gevierd met ouders, kinderen medewerkers en oud medewerkers.

Ook burgemeester Bruls was aanwezig. Er werden herinneringen opgehaald van vroeger. Het was vroeger helemaal niet zo gebruikelijk dat je je kinderen naar een kinderdagverblijf bracht en als je dat toch deed, dan werd je met scheve ogen aangekeken, vertelde een moeder van het eerste uur. Een oud-medewerker herinnert zich dat er vroeger veel

meer baby's opgevangen werden omdat je toen nog geen ouderschapsverlof had. Nu zijn de kinderen in de meeste gevallen al wat ouder als ze komen.

Tekst: Marjon Spoorenberg.
Foto: Kees Spoorenberg



Midwinterviering in de Vlindertuin op zaterdag 19 december

De Romeinen vierden rond de kortste dag en ter ere van Saturnus een feestje, de Saturnalia, dat er een nieuw seizoen zat aan te komen met meer licht, warmte en groeiende planten. De actieve burens en tuiniers in de Vlindertuin bij Hengstdalseweg 18 gaan zaterdag de 19e een uurtje werken en daarna vieren we van 16.00 tot 18.00 uur dat samenwerken voor bomen, bloemen en vlinders gewoon keileuk en gezellig is.

"Als er regen wordt verwacht installeren we onze gele tent, maar we hangen in elk geval heel veel lampionnen en andere lampjes op. We bakken ook een brood in ons oventje, pannenkoeken op een kacheltje, poffen kastanjes en serveren er vlierbloesemranja en chocomel bij."



Uiteraard houden we afstand, gaan we op verschillende plekken staan en lopen we met klok mee rond en niet door elkaar. En misschien is er wel een buurman of vrouw die een deuntje wil spelen of een liedje wil zingen. Kortom, het wordt heel bijzonder en gezellig.

Ook jij/u en je/uw huisgenoten of vrienden zijn welkom! Zeker als jezelf ook een hapje of drankje meeneemt."

Vitaliteit

Tips van diëtiste Daphne van den Berg van La Vita Sana Voedingsadviesbureau. Dit keer over de donkere dagen van december.

De donkere dagen komen er weer aan, we kruipen weer meer naar binnen. Hierdoor zien we elkaar wat minder. Van achter het glas zwaaien we naar elkaar. Maar de gure wind zorgt er soms voor dat het babbeltje even moet wachten.

De decembermaand is weer aangebroken. Het jaar is weer voorbij gevlogen. Een jaar we zo snel mogelijk willen afsluiten want wat hebben onze levens op de kop gestaan en voor sommige nog steeds. De december-



maand brengt altijd gezelligheid met zich mee, helaas moet dat dit jaar op aangepaste wijze. We mogen niet met te veel mensen in één ruimte zitten dus hoe gaan we dan dat kerstdiner laten plaatsvinden.

Kies bijvoorbeeld voor:

Kerstpicknick > Trek je wandelschoenen aan, zo zorg je ook meteen voor wat beweging, en vul een mand met feestelijke lekkernijen. Neem een thermosfles met warme chocomelk of thee mee en ga het bos in. Wandel met de familie op gepaste afstand en halverwege de wandeling stop je voor een gezellige picknick.

Winterwonderland > Omdat we voor voldoende ventilatie moeten zorgen is de buitenlucht perfect. Wat dacht je van een vuurkorf buiten, heerlijke fleeceplacids en vuurfakkels in de tuin? Maak een grote pan met soep en steek de barbecue aan! Tussendoor nip je aan een warme glühwein. De kerstmarkten gaan niet door, maar dat is geen reden om een kerstmarkt in je eigen tuin te creëren.

Digitale kerst > In onze eigen praktijk werken we al veel met beeldbellen dus

waarom niet met de kerst. Het kerstdiner is misschien een moeilijke optie maar een pubquiz kan prima. Deze kan je van te voren al helemaal instellen en zo kan je toch met je familie samenzijn.

Nu is de tijd om elkaar een hart onder de riem te steken, stuur daarom een kaartje. De handgeschreven kaart zal dit jaar nog meer lading hebben. Ga zelf langs om de kaarten langs te brengen bij de mensen in de buurt. Zo zorgen we ook nog dat we actief zijn in deze donkere dagen.

Ik schrijf dit stukje nu voor de laatste keer in de papieren krant. Online gaan we wel door met het informeren over gezondheid en vitaliteit. Ik wil de schrijvers die mij mee hebben geholpen bedanken voor de mooie input en ik wil u bedanken voor de aandacht en de tijd die u heeft genomen om te lezen. Ik wens u allen een goede gezondheid en hele fijne dagen.

De Wijkkrant bedankt Daphne en haar collega's voor alle mooie, inspirerende artikelen over vitaal ouder worden!

Kerstboom of M16?

Kor Goutbeek



22 december 1972, de Kwakkenberg, Nijmegen. De grote, wat haveloze villa is gekraakt door zo'n 30 linkse aksievoerders. Kale eiken en beuken omzomen een gazon waarop twee baardige mannen sleutelen aan een donkerblauwe Volkswagen Kever.

Binnen zijn nog meer mannen met baarden en weelderige haardossen, slapend op een canapé, een sjekkie rokend of

verdiept in een boek. Er slingeren glazen en asbakken rond, net als lege sherry- en wodkaflensen; het aanrecht in de keuken staat vol met vaat. Aan de muur hangt de befaamde foto van het naakte Vietnamese meisje Kim Phuc dat wegrent van een napalm-bombardement. Daarnaast een poster met het portret van Che Guevara in rood en zwart. Geluiden zijn er volop: het getokkel op een Spaanse gitaar, het gepiep van een bed, muziek van Carole King uit de ene kamer, van de Doors uit een andere en Pink Floyd uit een derde. Er is nergens kerstversiering, al is het bijna kerst, maar dat past ook niet in het marxistische wereldbeeld hier - te bourgeois.

Astrid is een beeldhouwster in een oranje-paarse hippiejurk met lang golvend roodachtig haar. Toch is ze vrij down-to-earth, zo runt ze de inkoop en de taakverdeling in de villa. Bovendien is ze de oudere zus van Peter, een dromerige student sociologie met bruine ogen, vlasblond haar en een slungelig postuur. Peter is een belezen radicaal, een man van de grootse vergezichten.

Ze zijn in de keuken in discussie over ene Jack Stubbs, een Amerikaanse militair, gelegerd in Duitsland. Jack stond de avond daarvoor op de stoep en vroeg beleefd om onderdak als gewetensbezwaarde voor Vietnam. De villa had vaker Amerikaanse dienstweigeraars opgevangen om ze na een paar dagen door te sturen naar het neutrale Zweden.

Astrid tegen haar broer:

"Maar deze Jack is geen dienstweigeraar, hij is een deserteur.

Hij heeft al een missie in Vietnam volbracht. Hij kan wel ik weet niet wat op zijn geweten hebben. Je weet niet waarom hij op de vlucht is. Hij wordt door justitie gezocht en wij zijn nu al medeplchtig."

Peter, een tikje sarcastisch: "Oh, dus in onze herberg is geen plaats? Waar is je vertrouwde christelijke naastenliefde?" Astrid: "Ik zou hem graag onderdak verlenen als ik wist dat hij niets te verbergen heeft."

Peter: "Naastenliefde zonder risico noem ik geen naastenliefde. En zijn M16 kunnen we misschien nog wel gebruiken."

Astrid, fel: "Wat!?"

Peter: "We hadden toch die financier gevonden voor het transport van onze honderd fietsen naar Vietnam? Die dreigt nu terug te krabbelen. We zouden met een paar mensen een gesprekje met hem kunnen hebben en de M16 meenemen. Niet om hem te beschadigen, maar misschien wel het bankgebouw. Om onze woorden wat kracht bij te zetten."

Astrid, met fronsende blik: "Ben je nou helemaal belatafeld? Het is bijna kerst, dat is het feest van de vrede! Hoe kun je geweld ooit goedpraten? Weet je wel op wat voor gruwelijk hellend vlak je je daarmee begeeft?"

Insitutioneel geweld

Peter: "Lees Marcuse toch eens! Hij zegt het heel helder. Hier, ik citeer: 'Wij hebben het natuurrecht van tegengeweld tegen het institutionele geweld dat mensen van zichzelf vervreemdt, van hun universele essentie. Een natuurrecht, omdat het de mens weer zijn natuurlijk recht teruggeeft om over zichzelf en zijn eigen lot te beschikken en zich uit zijn tegen natuurlijke knechting te bevrijden. We moeten het zwijgen opleggen aan kapitalistische en contra-revolutionaire krachten. Voor hen is geen plaats in het toekomstige tolerante utopia.'"

Astrid, met nadruk: "Hoor je wel wat je zegt? Dat tolerante utopia van jou is juist extreem intolerant. Het zwijgen opleggen? Je hebt 1984 gelezen, toch? Dat

boek schetst een schrikbeeld van een samenleving waarin de staat zelfs het denken compleet controleert. In dat web van woorden van Marcuse gaat diezelfde verbijsterende intolerantie schuil, het bloed druipt er vanaf, maar je lijkt dat nauwelijks door te hebben."

Peter, iets zachter: "Geweld kan wel degelijk zinvol zijn, hoor. Kijk naar de recente kaping van dat Lufthansa-toestel, waardoor nu drie Palestijnse vrijheidsstrijders zijn vrijgelaten uit Duitse gevangenschappen. Dat noem ik een succes."

Astrid, op bitse toon: "Wat een heldhaftige en effectieve strijders! Elf ongewapende topsporters vermoorden, waaronder een holocaust-overlever. Ja, dat brengt een zelfstandig Palestina snel dichterbij! En misschien dat die drie terroristen wel even een vrij gevoel hebben, maar de rest van hun leven moeten ze elke dag over hun schouder, onder hun bed en onder hun auto kijken, heb je daar wel eens aan gedacht?"

Peter staart voor zich uit naar een keukenkastje.

Astrid: "Weet je nog vroeger, in Veghel, de kerststal in de kerk? Het kwetsbare kind in de kribbe? Geweldloos. De andere wang in plaats van 'oog om oog, tand om tand'. Ook al vermoordde Koning Herodes alle babies in Bethlehem, Jezus' vader stuurde nog geen verzegend engelenleger om Herodes te vermoorden en de Romeinen te verjagen."

Jack Stubbs stond al een tijdje in de deuropening, maar loopt nu de keuken binnen: "She is right man, listen to her. Violence isn't gettin' you

anywhere. I should know. I will turn myself in at the police station. Ik versta een beetje Nederlands, want mij moeder was born in Holland. I understood pretty much what you were saying. Don't make any plans with my weapon, I don't have any bullets and I'll take it with me to the police. I'll buy you a Christmas tree instead, as a dankjewel for my stay with you. I have wonderful memories about Christmas with my grandparents on the farm in Iowa. Christmas without any violence.

Just plain simple: family, food and a fireplace. Warm and understandable. Unlike Marcuse."



Wij wensen u
prettige dagen
en een *mooi en*
helder zicht
in 2021



*Dé opticien in uw buurt
met een persoonlijke
behandeling*

Daalseweg 9, Nijmegen

Tel. (024) 323 09 17

www.geerlingoptiek.nl

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

Schoenmakerij Tweehuysen



1933 - 2018

85 jaar

In de Betouwstraat 42 Nijmegen

Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Adverteren in de Wijkkrant?

1. De Wijkkrant is het meest gelezen maandblad in Nijmegen-Oost. Maandelijks bereiken we zo'n 30.000 wijkbewoners. En meer dan 10.000 wijkbewoners bezoeken elke maand de wijkwebsite: www.nijmegen-oost.nl.

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



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



Stadstekenaar vereeuwigd stadse leven

Karin
Veldkamp



Sinds september heeft Nijmegen een nieuwe stadstekenaar. Gabi Rets, de derde stadstekenaar die Nijmegen inmiddels rijk is, woont en werkt in Oost. Nieuwsgierig naar haar ideeën zocht ik haar op. Echter niet in haar atelier, maar in het Valkhofmuseum, waar een deel van haar werk op dat moment te zien was.

Persoonlijk was ik nog niet bekend met het fenomeen stadstekenaar. Hij/zij blijkt een geselecteerde kunstenaar die twee jaar lang beeldend verslag mag doen van de stad en haar inwoners. Wat valt haar op? Wat verleidt haar of maakt haar mistroostig? De stadstekenaar krijgt de vrije hand in de artistieke verwerking van haar observaties. De Commissie Stadstekenaar organiseert de 'verkiezing' met het doel het gemeenschapsgevoel te voeden en het stadse leven met haar kenmerkende verhalen te vereeuwigen op papier. Gabi lijkt er nog steeds een beetje verbaasd over dat zij nu de nieuwe stadstekenaar is.

Stukjes mozaïek uit een levensverhaal

Gabi's plan voor de komende twee jaar heeft twee sporen: "Het eerste spoor zijn de individuele gesprekken met mensen uit de stad. Ik vraag hen wat maakt dat ze zich hier thuis voelen en dat raakt aan de vraag waarom iemand zich hier prettig voelt. Daardoor vertellen mensen een stuk van hun levensverhaal. Het blijkt voor mensen een beetje een terugblik op het leven, ook voor jonge mensen. Na afloop zet ik het verhaal om in een getekende postkaart, uiteraard is dat slechts een mozaïekstukje uit het volledige verhaal. De kaart stuur ik vervolgens op naar de betreffende persoon."

Gabi gaat rustig verder met haar verhaal: "Het liefst wil ik honderd Nijmegenaren spreken. Ik ben dus op zoek naar mensen die met mij in gesprek willen over de stad. Bij voorkeur uit elke wijk iemand en natuurlijk van alle leeftijden en verschillende achtergronden. Zo wil ik ook graag in gesprek met mensen die bij de politie, brandweer en afvalverwerking werken. Zij vormen mede de basis van deze stad. Het tweede spoor van het project is de verwerking van de individuele gesprekken en mijn eigen kijk op de stad in een groot stads-

beeld; een soort installatie met grote en kleine tekeningen van mensen in allerlei situaties. De briefkaarten en andere schetsen worden erin verwerkt, aangevuld met bijzondere plekken in de stad en typerende voorwerpen, symbolen en herinneringen. Het definitieve stadsbeeld is klaar in 2022."

De grenzen van tekenen

Gabi ziet zichzelf net iets anders dan een 'gewone' tekenaar. "Tekenend doe je met pen en papier, ik ben echter gaandeweg de lijnen van gelijmde krantenstroken gaan maken. Dan ontstaat er een soort weefsel. Ik teken dus eigenlijk al plakkende en combineer vervolgens verschillende onderdelen tot een geheel." Door het gebruik van materiaal en dieptes zoekt Gabi de grenzen op van tekenen. In het Valkhofmuseum is een muur vrijgemaakt voor het werk van Gabi, als onderdeel van de expositie Wisseling van de wacht. Daar zijn de 'grenzen' in haar werk duidelijk zichtbaar. Mij intrigeert het wel. Het heeft iets speels en er zit veel in.

Heb je zin om met Gabi in gesprek te gaan over jouw beleving van Nijmegen, neem dan contact op via gabirets@gmail.com.



Foto:
Hans Hendriks



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT

"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"



*Winkelcentrum
Molukkenstraat
wenst u alle gezonde
en sfeervolle dagen!*

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl



Stip Oost

STIP 5 jaar!

21 november 2015 - 21 november 2020. We laten het niet helemaal ongemerkt voorbij gaan. Stip Oost bestaat 5 jaar!

Er is veel bereikt in de afgelopen periode: tientallen exposities van kunstenaars uit de wijk, een breicafé op woensdagmiddag, onze moestuin Groene Stip onder de Bomen, de jaarlijkse gezondheidsmarkt Vitaal Oost, de sfeervolle Kersttafels en Paaslunches, een Wijkconferentie en Oog voor Elkaar om oog te hebben voor eenzame buurtbewoners, bewonersgroepen die vergaderen over van alles: van bouwlocaties tot buurtcampings, Stip als stembureau, acties in de wijk met de pipowagen ook met de Wijkkrant, samenwerking met het Sociaal Wijkteam, een zingevingssprekbeurt op dinsdagmiddag, de wandelclubs, de inmiddels duizenden bewoners die we advies hebben gegeven, overheerlijke buurtsoep met Onder de Bomen, op naar een dementievriendelijker wijk, een Kwiekroute, de mooi versierde, grote kerstboom, onze kleine bibliotheek, de buurtmaatjes met statushouders, pompoen snijden voor Halloween met de kinderen van het azc, het ruilen van sieraden en stekjes, het nieuwe Herstelcafé Duurzaam Hengstdal, en al die andere grote en kleine activiteiten en acties die ik ongetwijfeld vergeet.



Het belangrijkste is dat het dóór, mét en vóór de bewoners van Nijmegen-Oost is. We mogen er met recht trots op zijn!

Fijne Feestdagen
en blijf vooral gezond,

Rob Hermens,
coördinator

Expositie Kruispunt dak- en thuislozen op Elzenstraat verlengd

Ook t/m 17 december en van 4 januari t/m 4 februari is in het gebouw van Stip-Oost een expositie te zien van werk gemaakt door bezoekers van het Kruispunt, een stichting die zich inzet voor dak- en thuislozen in Nijmegen. Het zal u verbazen hoe speciaal, spontaan en uiteenlopend dit werk is!



Tekeningen, schilderijen, foto's, vertellen iets over de leefwereld van de makers. Zie www.kruispunt nijmegen.nl. Kijk hierboven voor de openingstijden. Ook exposeren of iemand voordragen? Dat kan! Kom langs op een van de openingstijden, of Mail naar oost@stip nijmegen.nl of bel John op 06-3331 0574.

Blixem

eetcafé | catering | cadeaus



Groesbeekseweg 75 Nijmegen | 024 - 388 86 78

www.blixemnijmegen.nl



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

Informatie & Advies

Alleen op afspraak! Bel hiervoor
Stiplijn: 024-3502000.

Maandag en donderdag:
13.30-16.30 uur, woensdag: 9.30-12.30 uur



Herstelcafé Duurzaam Hengstdal 14 november van 13.00-15.30 uur

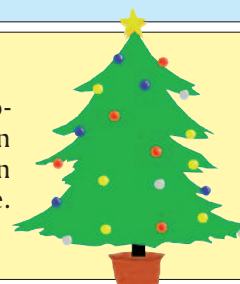
Elke 2de zaterdag van de maand. Buurtbewoners met te repareren spullen zijn van harte welkom. Wel vooraf aanmelden door een mail te sturen naar: herstelcafehengstdal@gmail.com. Inmiddels is 12 december volgeboekt. Volgende Herstelcafé is op 9 januari 2021.

Buurtsoep Oost *alleen afhalen*

De volgende AFHAAL-BUURTSOEP met Onder de Bomen is op woensdag 27 januari 202 om 12.00 uur.

Kersttentie

Op dinsdag 22 december staat onze pipowagen van 12.00-15.00 uur bij de COOP aan de Van 't Santstraat. Wees welkom voor een Kersttentie, een drankje en een praatje. We organiseren het allemaal coronaproof.



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

2 ETAGES
LITERATUUR
(KUNST)GESCHIEDENIS
FILOSOFIE
KOOKBOEKEN
KLASSIEKE MUZIEK
& CHANSONS



€25,- €22,⁵⁰



WIJ BEZORGEN UW BOEKEN EN CD'S OOK THUIS
VIA ROELANTS.NL
DAGELIJKS BEZORGING VIA FIETSKOERIER

BOEKHANDEL
ROELANTS

[VOORHEEN DE OUDE MOL]
VAN BROECKHUIJSENSTRAAT 34
6511 PJ NIJMEGEN | TEL: 024-32 217 34

Wonen in de
wijk

Chalet Stollenburg



*van Weinschenke
tot woonhuis*



Wilmy Smeets

Op weg naar oma kwam Theo Kruse er al vaak langs. Oma woonde in Groot Berg en Dal en Theo fietste vanuit Nijmegen met zijn vader dan geregeld langs 'dat vakwerkhuisje van de wereldtentoonstelling' zoals vader het noemde. Zijn vader kende het huis en hield erg van streekgeschiedenis. "Ik heb de liefde voor geschiedenis van huis uit meegeregeng", vertelt Theo.

In 1882 vindt in Neurenberg in het koninkrijk Beieren de "Bayerische Landesausstellung" plaats, een tentoonstelling voor kunst, ambacht, techniek, nijverheid. Bij dat koninkrijk hoort ook wijngedebiet Pfalz dat de beste wijnen van Duitsland heeft. De koning wil dat de bezoekers graag laten proeven en zo krijgt de jonge architect Carl Schlick opdracht om een Pfälzer Weinschenke te ontwerpen. Het wordt een van de mooiste tentoonstellingsobjecten, een meesterstuk van vele handwerkslieden uit Neurenberg.

Van Beieren naar Berg en Dal

Een jaar later in 1883 wordt in Amsterdam een wereldtentoonstelling gehouden, de 'Eerste Internationale Koloniale en Uitvoerhandel Tentoonstelling'. Lorenz Adlon, die de catering in Neurenberg had gedaan, heeft het recht gepacht om die ook in Amsterdam te verzorgen. Hij laat er de Weinschenke opnieuw opbouwen.

Na de wereldtentoonstelling wordt het pand per opbod verkocht aan architect Geijsbeek Molenaar uit Arnhem. Hij koopt de panoramische locatie aan de Holleweg en bouwt het huis voor de derde keer op, in 1884. Hij maakt er een modern woonhuis van met zelfs een spreekbuisinstallatie. De onderbouw herbergt o.a. de keuken, vertrekken voor personeel en de verwarming. Het vakwerkhuis wordt daar bovenop gebouwd waarbij de houten panelen tussen de vakwerkbalken worden vervangen door metselwerk. Alle leefvertrekken bevinden zich op de eerste verdieping.

Duurzaam huis in een oude schil

Je zou het niet verwachten maar achter die klassieke façade gaat een gloednieuw en duurzaam huis schuil. Theo vertelt: "Een brand in 2012 door kortsluiting in de oude bedrading verwoestte de bovenverdieping in zijn geheel. Daarbij ging onder andere het houten cassetteplafond verloren en een deel van de lambrisering. "De vorige eigenaar besloot het huis vanaf de dakgoot opnieuw op te bouwen in

oude stijl. Hij verlaagde de plafonds van de eerste verdieping zodat de tweede verdieping beter bewoonbaar werd. Het glas in lood en de delen van de lambrisering die werden gered, werden weer teruggeplaatst. Nu is het een comfortabel woonhuis met warmtepomp, afgekoppelde regenpijpen en binnenkort komen er PVT-zonnepanelen op de bijbouw die stroom en warmte opwekken." Dit jaar is het huis pas op de riolering aangesloten. Theo vertelt over de beerput die ergens in de grote tuin onder de grond lag maar nergens op een tekening stond. Uiteindelijk heeft hij hem dankzij moderne techniek kunnen opsporen. Die oude zinkput is nu opslagtank voor het regenwater.

Rusthuis

Het huis en ook veel bomen in de tuin staan er al ruim 130 jaar. "Diverse eigenaren hebben het huis gemaakt tot wat het nu is", zegt Theo. Het huis was eerder eigendom van diverse families en werd in de Tweede wereldoorlog gevorderd door de Duitsers. Een van de vorige eigenaren was dominee Drost. Zijn dochters erfden het chalet en gebruikten het als christelijk rusthuis voor adellijke jonge dames die zich konden aanmelden voor een week vakantie in het huis en de omgeving.

In de tijd dat het huis werd gebouwd, was er rondom weids uitzicht. De voorkant van het huis ligt op het oosten vanwege dat uitzicht en de opkomst van de zon. Daardoor is de feitelijke zijkant naar de straat gericht. De voorlaatste eigenaar heeft daar een vroegere trap en voordeur teruggebracht, waardoor het gebouw nu een vooraanzicht heeft.

Toen het chalet te koop stond, kwam het voor Theo in beeld als woonhuis. "De historie van het huis stond me aan, ons gezin was gegroeid en we wilden een grote tuin. Ook hoorden we goede en leuke verhalen over de buurt", zo vertelt hij. Hij verdiepte zich in de geschiedenis van het huis en doet dat nog steeds. Als civiel ingenieur is het niet zo gek dat Theo zoveel mogelijk wil weten over

het huis en welke eigenaar wat en wanneer heeft veranderd. "Het huis was in alle elementen een kunstproject met windwijzers, dak versierselen en kunstzinnige details", zegt hij. Op internet vindt hij veel informatie, zo ontdekte hij dat tijdens de wereldtentoonstelling in Amsterdam alle panden zijn getekend vanuit bouwkundig oogpunt en gepubliceerd in een bouwkundig tijdschrift. Ook komt hij via eBay aan bijvoorbeeld oude tekeningen en prenten. Vol trots laat hij ze aan ons zien.

Kerst

Met een beetje fantasie doet de sfeer die het huis van buiten oproept, denken aan winter, knusheid, glühwein, bergen, sneeuw, kortom kerstsfeer. Vandaar dat de straatgenoten de familie Kruse direct strikten om er de jaarlijkse kerstborrel te houden. "Honderd jaar geleden nodigde dominee Drost de buurt met Kerst ook al uit voor een kerstbijeenkomst. Verschil is dat daarbij ook het Kerstverhaal werd voorgelezen", vertelt Theo lachend.

Buurt

Het pand heet officieel Chalet Stollenburg, niet te verwarren met Villa Stollenberg even verderop. Het heeft een aantal bijnamen zoals Pippi Langkous-huis, Spookhuis en Kasteeltje Eiffel. 'Chalet' doet vermoeden dat het in Frankrijk heeft gestaan, naast de Eiffeltoren zoals mensen soms denken, maar dat is niet zo.

Het huis is niet te bezichtigen maar Theo is zich bewust van de toeristische waarde en overweegt een bordje met QR-code in de tuin te zetten.

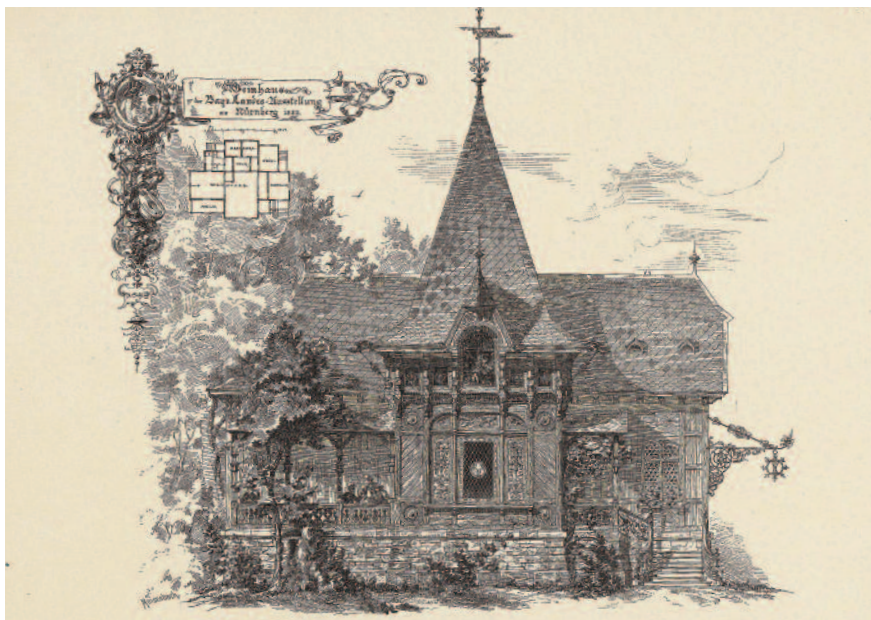
Kasteel

Het gezin Kruse biedt ook plaats aan anderen. Zo wonen er twee studenten in de 'onderbouw' en is er een grote en veel gebruikte logeerruimte. Wat is je lievelingsplek, vraag ik aan Theo. "Dat is nu de woonkamer bij de open haard en in de zomer de open veranda. In het voorjaar is er

een grote beuk omgevallen en daardoor hebben we nu veel meer uitzicht". Als ik vanaf die hooggelegen veranda het Oliemolendal met uitzicht op de Ooijpolder inkijk, voel ik me als een kasteeldame die uitkijkt over haar landerijen. Voor de familie Kruse gaat het gezegde 'my home is my castle' dus helemaal op.

Meer lezen over Chalet Stollenburg? Kijk op Wikipedia en op Rijksmonumenten.nl.

Illustratie: de originele Weinschenke



BOVEN

DE ONDERSTE



Een rubriek van Anton de Wildt. Afl. 10 (slot): Old Hugje, young vibe..

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

Waar waren we ook al weer gebleven? In aflevering 9 poogden we te bewijzen dat we de stokoude bouwtekening van Tooropstraat 99 en 101 hadden gevonden, van de oudste huisjes op 't Hugje. Drie punten kwamen al aan de orde om het bewijs te leveren. Bij de punten 4 en 5 hieronder proberen we dat rond te krijgen.

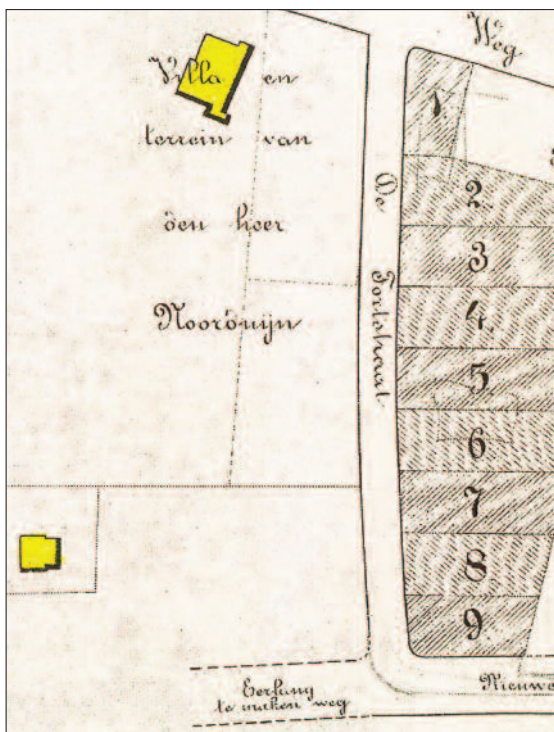
Kerstpuzzel

4. In de brief die W. Middendorp in 1879 de gemeente stuurde, schreef hij dat hij wilde gaan bouwen 'op honderd vijftig meter afstand van de laan op Berg en Dal'. En 'op veertig meter afstand van de daar-aangrenzende weg zonder naam.' Een fraaie kerstpuzzel! Met die laan bedoelde men ongetwijfeld de Berg en Dalseweg. Maar hoe je ook past en meet... de afstand 't Hugje-Berg en Dalseweg is eerder 115 dan 150 meter. Vergiste Middendorp zich? Vermoedelijk wel. Dan die weg zonder naam: de afdaling vanuit 't Hugje naar de huidige Tooropstraat is precies 40 passen. Dus die afstand klopt wél. Genoemde straten móeten ook wel de huidige Berg en Dalseweg en Tooropstraat zijn, want méér wegen dan die twee waren er in 1879 in de nabijheid niet. Kijk maar eens op oude kaarten.

5. Dan de ontmaskering van 'het buitengoed van Noorduyn'. Daarachter namelijk wilde Middendorp de twee huisjes in 1879 bouwen. Op de volgende schets, gedateerd 1889, zie je een 'Villa en terrein van den heer Noorduyn'. En kijkend vanuit de Berg en Dalseweg ligt de bouwlocatie, achter dat buitengoed. Helemaal links-onder zie je de huidige huizen Tooropstraat 99 en 101. De verticale weg 'De Fortstraat' is het deel van de huidige Dommer van Poldersveldtweeg tussen Tooropstraat (onder) en Berg en Dalseweg (boven).

Missie geslaagd

Voor zover mij bekend bestaat er geen plattegrond uit circa 1880 met daarop een ander huis afgebeeld dan de huisjes Tooropstraat 99 en 101. Althans een plattegrond, die voldoet aan de beschrijving, zoals die voorkomt in Middendorps brief. Mijn conclusie: die huisjes zijn door hem in 1879 gebouwd. Het zijn



daarmee de alleroudste nog bestaande arbeiderswoningen van Nijmegen buiten het centrum. Missie geslaagd!

Aardig om te weten: een ex-bewoner van nummer 101 schreef mij zeer recent. Hij woont alweer jaren in Canada. Zijn oog viel bij toeval op deze rubriek. En vertelde dat juist hij medeverantwoordelijk is voor sommige verbouwingen in de jaren zeventig. Ook dat is dus opgelost.

Slotsom

Tijdens Coronajaar 2020 is in tien afleveringen aandacht besteed aan 't Hugje. Met als doel de leeftijd van de huisjes vast te stellen. En door te laten zien hoe je dat onderzoek kunt verrichten.

De beheerder van de website <https://www.nijmegen.nl/diensten/bouwen-en-wonen/digitaal-bouwarchief-inzien/> kan de dossiers van de adressen Tooropstraat 99 en 101 met een gerust hart actualiseren. Want het bouwjaar is nu eindelijk bekend. Ik zal die beheerder vandaag nog informeren. Zodat raadgevers van deze bouwdoos over juiste en volledige informatie beschikken. Zoals makelaars, bouwkundigen, eigenaren, de gemeente en historici.

Te koop

Het is bijzonder dat deze stokoude huisjes meer dan 140 jaar overleefden: oorlogen, annexatiepogingen van bedrijven, weer en wind, de slopershamer van projectontwikkelaars. Misschien wel dankzij hun onopvallende ligging. Ver van de stad. En nog steeds vragen mensen mij... 't Hugje ... waar ligt dat eigenlijk? Want soms staan ergens huizen op een plek waar je dat niet verwacht....



Enige bewoners van 't Hugje...
Old Hugje, young vibe. Foto: Marc van Kempen.

Misschien word jij wel nieuwe bewoner. Want Tooropstraat 99 staat te koop. De historische paragraaf van de verkoopbrochure is al gereed. Wat biedt het jaar 2021 verder? In ieder geval een nieuwe historische rubriek in de Wijkkrant, genaamd 'WAALGELEGEN'...

Reageren: adewildt@hetnet.nl. Of mondeling tijdens een bezoek op afspraak (hetzelfde e-mailadres) aan Museum Daalseplein op zolder.

Talent in de wijk

En de winnaaaaaar is.... Mara van der Graaf. Nog maar vijftien jaar en al zo'n talentvol regisseur/filmmaker.

Tekst en foto:
Marc van Kempen

Mara heeft de eerste prijs gewonnen met haar film in de 'Film Kunstbende 2020'. De film wordt vertoond op het Internationale Filmfestival in Rotterdam (IFFR).

De film die Mara heeft gemaakt is knap in elkaar gezet. Ingetogen, beklemmend

en een prachtige montage door het gebruik van een 'Lomo'-sfeer alsof er in delen gebruik is gemaakt van oude cameramaterialen met fijnmazige korreligheid in beeldkwaliteit. Je kunt de film zien op YouTube, tik in je browser: rb.gy/egoglz



Hoe kwam dit artikel tot stand? De redactie kreeg een mailtje van de moeder van Mara. Trots als ze was op haar dochter hoopte ze dat we aandacht aan Mara's film zouden besteden. En ze had een bijzondere wens: zou Mara gefotografeerd kunnen worden door 'onze' Marc van Kempen? Ze hadden namelijk diens expositie in de Rafter gezien en Mara was daar zeer van onder de indruk. Dat was natuurlijk zo geregeld! Bekijk ook het bijzondere werk van Marc op www.marcvankempenfotografie.nl

Lekker bewegen? Juist nu!



Meer dan ooit zijn we ons bewust hoe kwetsbaar we zijn voor infectieziektes als we te weinig bewegen.

En gedurende de donkere dagen en het slechte weer kun je ook wel een boost gebruiken. We spreken een aantal vrouwen uit Nijmegen-Oost die enthousiast zijn over de vrouwen-sportclub hart for her en waar zij zich veilig voelen.

Thea Hofmans (62) kreeg weer vertrouwen in haar lichaam. "Ik ben blij dat ik hart for her heb ontdekt. Ik heb hier de mogelijkheid om in de buurt laagdrempelig te bewegen op mijn eigen niveau en toch gezellig samen met andere vrouwen te sporten."

Katja Stoelinga (44) vroeg haar abonnement destijds zelfs als verjaardagscadeau. "hart for her betekent voor mij een momentje voor mijzelf. Ik ben na de opening in maart 2019 direct lid geworden en ik hoop hier nog lang te kunnen sporten."

Lies Kruijsen (73) is volgens haar man vrolijker als ze bij hart for her geweest is. "hart for her biedt mij dagelijks structuur. Een

gezellige start van de dag. Ik voel mij er veilig, ook in deze tijden van het Coronavirus. Na afloop heb ik een voldaan gevoel en kan de dag pas echt beginnen!"

Ook Marja van Iersel (58) is blij met hart for her. "Het is fijn dat ik elk moment kan aansluiten. Het duurt maar een half uurtje waarin ik écht flink kan zweten, maar ook rustiger aan kan doen. Prima om voor het werk te doen."

Maar wat is hart for her Nijmegen? Een vrouwensportclub op de Archipelstraat waar je binnen loopt op het moment dat het jou uitkomt. Een plek waar ze je naam kennen, weten wat je bezighoudt en waar je wordt gestimuleerd om gedurende 30 minuten te geven wat je in je hebt. Er is aandacht voor spierkracht, balans en conditie. Eenieder kan er trainen op haar eigen niveau en kan zijn wie ze is.

Ga voor een vrijblijvende proefles naar www.hartforher.nl of neem contact op met eigenaresse Petra van Soest via 06 26436110 of nijmegen@hartforher.nl



hart[®]
for her
30 minutes women
only workout

December Feestmaand bij Harting Oogmode & Oogzorg

GROTE MERKEN VOOR KLEINE PRIJZEN!

MERKMONTUREN VOOR €75,- EN €150,-

OOK 10% KORTING OP MONTUREN BUITEN DE OPRUIMING!

ALLE ZONNEBRILLEN 50% KORTING

MET UITZONDERING VAN SERENGETTI EN RAY BAN

VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN IN DE WINKEL.

Heeft u nog brilvergoeding tegoe van uw zorgverzekeraar?

Kom dan langs bij ons in de winkel en
profiteer van prachtige aanbiedingen!

www.hartingnijmegen.nl
@hartingoptiek
facebook.com/Harting.Optiek/

HARTING

Hertogstraat 128
6511 SG, Nijmegen
+31 024 329 52 00
info@hartingnijmegen.nl



't Ploegkeldertje
de mooiste raambekleding op maat

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

WIJKVERPLEGING
ER TOE DOEN
KINDZORG

THUISZORG
SAMEN
BSO

TVN ZORGT

Heb je behoefte aan zorg of ondersteuning?
Of zou je bij ons willen komen werken?
Bekijk onze website of bel ons voor de mogelijkheden!

INDIVIDUELE BEGELEIDING
FLEXIBEL EN BETROKKEN
DAGBESTEDING

LOGEREN
HET VERSCHIL MAKEN
ZORG BINNEN ONDERWIJS

WMO/JW/WLZ/ZVW
VOOR ELKAAR
HUISHOUDELIJKE ZORG



van den Havestraat 82 6521 JT Nijmegen
024-3540608
www.tvnzorgt.nl

Heb jij nog een buurtboekje thuis?

In het voorjaar ging het Nijmegen-Oost Buurtboekje in de roulatie door de wijk. Dit bevatte allerlei vragen en creatieve opdrachten zoals Wat is je beste thuisblijftip? Waar maak jij je zorgen over? Of... Wat maakt deze coronatijd bijzonder? Na twee dagen stop je het boekje bij iemand anders in de bus. Op die manier ontstaat er toch persoonlijke verbinding door de verhalen in de boekjes ondanks de social distancing! Nog niet alle boekjes hebben we terug. Heb jij er nog eentje thuis? Bezorg deze dan bij ons redactieadres op Hengstdalseweg 78. Dan gaan we ze daarna digitaal delen.



Het nieuwe volkslied? Buurtbewoner Arnold schreef een actuele versie. Wel staan en door het mondkapje zingen...



Wilhuismus

Wilhuismus van Nassouwe

Ben ik nu thuis voorgoed

De quarantaine getrouwe

Blijf ik vol goede moed

Een leven zonder franje

Leid ik vrij ongedeed

De anderhalve meter

Heb ik altijd geëerd

Als schild ende betrouwen

Hangt plexiglas terneer

Ik hoest in mijne mouwen

En vrees geen virus meer

Dat ik toch schoon mag blijven

Met kapjes voor den mond

Laat ons den plaag verdrijven

Zo blijven wij gezond

Leuke acties bij de 3 Coops in Oost

Even wat reclame maken voor de 3 Coops die Oost rijk is (zij hebben ons immers zo ruimhartig geholpen met de statiegeldactie - lees daarover op pagina 35).



Bij alle Coopfilialen kun je sparen voor het collectors item (op = op): het Monopoly Nijmegen-spel, volledig op maat gemaakt voor onze stad, met uiteraard bekende (en onbekendere) Nijmeegse straten en bijbehorende foto's. Het spel is in een gelimiteerde oplage geproduceerd. Actie tot en met 21 december van dit jaar.

Sinds 2012 organiseren Lionsclubs jaarlijks een landelijke inzamelingsactie van Douwe Egberts waardepunten. Die waardepunten worden door Douwe Egberts omgewisseld tegen pakken koffie ten gunste van de regionale voedselbanken. Nu kan dat bij de Coop in Winkelcentrum Molukkenstraat.



Alleen bij Coop aan de Van 't Santstraat kunnen de klanten t/m kerst (op=op) sparen voor een speelkleed van Nijmegen. Een mat van 100x150 cm waar specifieke Nijmeegse bezienswaardigheden op staan. De Waalbrug staat er op, Marien van Nijmegen, het Romeinse beeld, het station enzovoort. Natuurlijk erg leuk voor de kinderen de komende feestdagen. De kleden zijn normaal 49,95 euro maar als de klanten 10 zegels sparen kunnen ze hem voor 14,95 euro kopen.



Ze waren er weer. Op de bekende plek bij het Estelgebouw/Hunnerberg. Herder Wouter Bos van 'Bos en schap' met een deel van zijn kudde schapen.

de Wijkkrant
voor Nijmegen-Oost



Herinner je je het nog? In september 2016 stond Merijn Bakker met een kudde schapen op de voorpagina van de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost (zie foto). Fun fact: hij liep destijds stage bij Wouter...

Tekst/foto:
Marc van Kempen

Herontwikkeling Elzenstraat-Vlierestraat met behoud van groen en inspraak voor de buurt

Op 26 november 2020 hield de gemeente Nijmegen een informatiebijeenkomst voor de buurt om haar plannen toe te lichten voor de herontwikkeling van het terrein aan de Elzenstraat hoek Vlierestraat. De gemeente doet dit in samenspraak met omwonenden en met behoud van de bestaande groenstructuur.

*Ingezonden door Helene Stafleu,
Buurtgroep De Nieuwe Groene Vlier*

Het schoolgebouw aan de Vlierestraat waar nu kunstenaars zetelen, de voormalige Maria Regina, maakt plaats voor veertig zorgwoningen voor ouderen met dementie. Zoals het er nu uitziet gaan woningcorporatie Woonwaarts en zorgorganisatie OBG deze woningen samen ontwikkelen. Er is nog niets ontworpen, maar er wordt gedacht aan een langerekt gebouw dat min of meer de lijnen volgt van de huidige school, met een besloten tuin aan de achterzijde voor de bewoners. Het parkeren gebeurt deels in de Vlierestraat en deels op eigen terrein. Onderzocht wordt nog of het mogelijk is om onder het gebouw te parkeren. De dakhoogte wordt in elk geval niet hoger dan de school nu is.

Particulieren kunnen bouwen

Op het terrein van de voormalige ARK (dat betekent dus dat Stip Oost, Sociaal Wijkteam, Duurzaam Hengstdal en de Rechts-

winkel Oost een nieuw heenkomen moeten gaan vinden) aan de Elzenstraat wil de gemeente laten bouwen door een CPO (Collectief Particulier Opdrachtgeverschap). Dit is een groep mensen die samen een gebouw of verzameling huizen laat bouwen om daar zelf te gaan wonen. De gemeente biedt maximaal drie CPO's de mogelijkheid om een plan in te dienen voor de bouw van tien tot dertig woningen op dit terrein. Ze stelt een verkoopdocument op met randvoorwaarden en ambities waar de CPO bij de bouw aan moet voldoen. De prijs voor de grond is vast, voor alle gelijk en marktconform. Een commissie met kennis op het gebied van stedenbouw, welstand, cultuurhistorie, natuurinclusiviteit en duurzaamheid gaat de plannen van de CPO's beoordelen.

Omwonenden krijgen een stem

De Nieuwe Groene Vlier, een buurtgroep die al jaren betrokken is bij de herontwikkeling, heeft gevraagd om de buurt ook een stem te geven in deze commissie. Ze heeft een voorstel uitgewerkt waarin staat hoe zij de leefbaarheid toetst en hoe zij de buurt denkt te kunnen vertegenwoordigen. Op basis van dit voorstel heeft de gemeente hun vertegenwoordiger een plaats gegeven in de commissie. Daarnaast denkt de buurtgroep ook graag mee over de ontwikkeling van de zorgwoningen. Komt er bijvoorbeeld een laagwaardige warmtepomp op het dak? Of komt de tuin vol te staan met geparkeerde auto's? Het zijn allemaal zaken die de buurt raken.

Behoud van groen

Uit diverse peilingen die de Nieuwe Groene Vlier heeft uitgevoerd blijkt dat de buurt hecht aan behoud van rust en groen. De gemeente heeft toegezegd zoveel mogelijk boomsparend te willen bouwen en de waardevolle ecologische zone aan de westkant van het terrein te beschermen, door een instandhoudingsplicht op te nemen in de contracten met de nieuwe eigenaren. Buurtbewoners zijn al aan de slag gegaan om deze strook verder in te planten met inheemse bomen en struiken.

Eind volgend jaar sloop

Binnenkort wordt de aanbesteding gepubliceerd voor de grond aan de Elzenstraat, waar CPO's op kunnen inschrijven. De 3 meest kansrijke CPO's mogen een uitgewerkt plan indienen. Sloop van de gebouwen volgt op zijn vroegst eind 2021, dus de kunstenaars kunnen in ieder geval blijven zitten tot 1 juli. De plannen van de CPO's worden beoordeeld in september 2021 en in november wordt er dan als het goed is gegund. Daarna volgt sloop van de beide gebouwen. Als dan de diverse vergunningen verleend zijn, kan er in de tweede helft van 2022 gebouwd worden.

Er leven in de buurt verschillende meningen. Door middel van een open gesprek wordt gestreefd naar een gezamenlijk standpunt.

www.denieuwevlier.wordpress.com.

De informatiebijeenkomst is nog tot 11 december terug te zien via: nijmegen.mijnwijkplan.nl/project/elzenstraat



OBG IN DECEMBER

De maand december is, net als voor iedereen, dit jaar voor OBG anders. Geen lange tafels in het Grand Café waar mensen samen met hun familie kerst vieren. Geen jaarlijkse kerstmarkt en ook geen kerstoptreden van ons eigen koor. Dit vinden we net als jij ontzettend jammer. Toch proberen we, waar mogelijk, voor onze cliënten activiteiten te organiseren met een feestelijk tintje en zorgen we dat het gebouw wél in kerstsfeer is. Om tijdens kerst zelf culinair indruk te maken lees je hieronder een lekker recept. Om de hersenen actief te houden vind je daarnaast nog een echte breinbreker op deze pagina. Wij blijven ondertussen mooie plannen bedenken voor het nieuwe jaar waar we je hopelijk weer voor mogen uitnodigen. *Fijne feestdagen!*



Kerst Zalmbonbon: Voorgerecht

Ingrediënten voor 4 personen

12½ g verse bieslook
½ Elstar appel
150 g rauwkostmix radijs
2 el Griekse yoghurt
2 el mayonaise
200 g gerookte zalm
40 g rucola
1 el olijfolie
Keukenspullen
4 kopjes/kommetjes (Ø 8 cm, H=4 cm)
vershoudfolie



Bereiding

1. Snijd de bieslook fijn en houd ¼ achter. Rasp de appel met schil. Meng de bieslook, appel, rauwkost, yoghurt en mayonaise door elkaar en breng op smaak met peper en eventueel zout.
2. Leg een stuk vershoudfolie in elk kopje. Verdeel de plakjes zalm over de kopjes. Zorg ervoor dat de onderkant en zijkanten goed bedekt zijn. Verdeel de rauwkost erover. Vouw de randen over de vulling zodat de vulling bedekt is. Vouw de folie erover en draai als een toffee strak dicht. Bewaar de zalmbonbon in de vershoudfolie tot het serveren in de koelkast.
3. Verdeel de rucola over de borden en besprenkel met de olie. Leg de zalmbonbons erop en garneer met de rest van de bieslook.
Eet smakelijk!

Kerstpuzzel

$$\begin{array}{rclcl} \text{cadeau} & \times & \text{bellen} & \times & \text{kerstboom} & = & 36 \\ \text{bellen} & \times & \text{kerstboom} & = & 6 \\ \text{cadeau} & + & \text{kerstboom} & = & 8 \\ \text{cadeau} & - & \text{bellen} & - & \text{kerstboom} & = & ? \end{array}$$

Oplossing:

Uit de eerdere sommen kun je afleiden dat het cadeau een waarde heeft van 6, de bel een waarde van 3 en de kerstboom een waarde van 2. De uiteindelijke som wordt dan 6 - 3 - 2. De oplossing is dus 1.



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!

Hengstdalseweg gerenoveerd in etappes



Onlangs zijn aan de Hengstdalseweg de werkzaamheden gestart voor de waterafvoer (prioriteit). Het is helaas niet mogelijk om gelijktijdig ook de verwarmingsbuizen van het toekomstige warmtenet aan te leggen (plan moet nog worden uitgewerkt). Het lijkt een gemiste 'koppelkans', maar er zijn dus goede redenen om deze werkzaamheden niet samen te voegen. Werkzaamheden in 4 fases: 1: t/m 18 december. Fase 2: 11 januari t/m 5 februari. Fase 3: 8 februari t/m 30 april. Fase 4: een paar dagen in de week van 18 in verband met het asfalteren van de weg. Kijk voor meer informatie op nijmegen.mijnwjkplan.nl. Impressie: Alroy Nanlohy

Zonnebloem Nijmegen-Oost verwent ouderen rond kerst



De zonnebloem afd. Nijmegen-Oost gaat met 11 vrijwilligers zo'n 60 ouderen verrassen met een kerststol en bubbels op 17 december in samenwerking met de Lions. Dit omdat onze kerstviering in de Ark vanwege Corona niet doorgaat. Ook hebben ze hun gasten al verrast met Sinterklaasgedicht en een choco Speculaaspop. Dit alles om de eenzaamheid rond de coronapandemie even te doorbreken.

Vliegtuigmuseum R'Evolutie open op zondag 13 december



Een uniek museum met de grootste en meeste veelzijdige collectie modelvliegtuigen in Nederland, boeiend voor jong en oud. Van de Kitty Hawk waarmee de gebroeders Wright in 1903 het

tijdperk van de luchtvaart inluiden tot de meest moderne Stealth-straaljager. Van beroemde vliegtuigen uit de 2e Wereldoorlog tot voorbeelden van onbekende maar ingenieuze ontwerpen. Ook de luchtlandingen van Market Garden zijn in het museum te beleven! Museum R'Evolutie is gevestigd aan de Griegstraat in Nijmegen (aan de achterzijde van de AH aan de Daalseweg) en is geopend op elke tweede zondag van de maand van 11.00 tot 16.00 uur. Meer informatie via www.vliegtuigmuseumrevolutie.nl.

Expo Kerstsfeer in Persingen



Op 19 en 20 december (11.00-17.00u.) is er een kunstzinnige tweedaagse Kerstsfeerhappening in het pittoreske kerkje. Exposanten presenteren een kunstzinnig aanbod van ambachtelijke werkstukken met o.a. schilderijen, keramiek, weeftechniek, illustratieve kunst, textiele handwerken, sieraden en zilversmeedwerk. Gratis entree. Persingenstraat 7 – 6575 JA Persingen

Klein geluk in Oost



In de Van Heutzstraat is achter een raam deze mooie zin te lezen. 'Geluk zit in de kleine dingen'.

Duurzaam Hengstdal zoekt websitebouwer



Gezocht: vrijwilliger die een eenvoudige website wil helpen bouwen. Heb je interesse? Stuur een e-mail voor meer informatie naar: duurzaamhengstdal@gmail.com. Duurzaam Hengstdal bestaat uit bewoners die samen proberen om hun wijk te verduurzamen. Door energie te besparen, groen te planten, afval te vermijden en alternatieven te vinden voor aardgas. Samen bekijken wat we zelf kunnen doen in ons eigen huis, in onze eigen wijk.

Horeca in Oost: verzin een list!

We schreven al vaker over horeca-initiatieven in deze voor hen zo moeilijke coronatijden. Hieronder zetten we weer twee initiatieven in het zonnetje.

Café St. Anneke haalt alles uit de kast met verkoop kerstbomen



"St. Anneke brengt dit jaar de warmte bij je thuis" aldus Pierre de Haard, eigenaar van het café. "In deze bizarre periode waarbij het bij elke horecagelegenheid momenteel aankomt op creativiteit en er telkens rekening gehouden moet worden met de nieuwe maatregelen, proberen wij in te spelen op de behoefte van onze gasten. Wij horen maar al te vaak terug dat zij de avonden bij ons zo missen. Dus naast eten afhalen en bezorgen verkoopt het nu ook kerstbomen om tijdens de kerst thuis toch een klein beetje van St. Anneke te genieten... Om zeker te zijn van Annekes echte Nordmannen en/of kerstbal stuur je een mailtje naar info@stanneke.nl. Voor een kleine meerprijs bezorgen zij hem ook persoonlijk bij je thuis. www.stanneke.nl

Restaurant Groenewoud is nu een delicatessenzaak

Je kon er al terecht voor afhaalmenu's, maar onlangs is Groenewoud ook een delicatessen-



winkel begonnen in het koetshuis la Calèche, achter het restaurant, met allerlei fijne eetwaren en lekkernijen - en ben je voor de feestdagen op zoek naar een leuk cadeautje dan kun je hier ook terecht. De delicatessenwinkel is geopend van dinsdag tot en met zondag van 12.00 uur tot 19.00 uur. www.restaurantgroenewoud.nl

Popup Kerstwinkel in voormalige fietszaak

Marc Rompelaar is lichtarchitect en houdt zich met name bezig met projectinrichting. Door corona is het in die wereld heel stil geworden: "Toen ik hoorde dat dit pand van fietswinkel Heister aan de Groesbeekseweg leeg stond, kwam ik op het idee van een popup-kerstwinkel. Hierin combineer ik leuke



dingen voor kerst met mijn lampen. De winkel is coronaproof ingericht. Na kerst is er een sale.

Wijknieuws

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

Drie echte banken op het Kops Plateau



Even uitpuffen of een gezellig praatje houden op een bankje op het Kops Plateau (Kopse Hof) is voor veel wandelaars of hondenbezitters uit Oost een dagelijks ritueel. Alleen... er stonden geen bankjes - en daarom hebben de afgelopen jaren omwonenden zelf eenvoudige bankjes in elkaar gezet. Maar nu staan er ineens drie echte banken met betonnen poten en een rugleuning. Leden van de werkgroep De Luytelaar zijn hiervoor verantwoordelijk. Zij hebben de banken via de Gemeente op de kop getikt en daarna zelf geplaatst. Hulde aan werkgroep De Luytelaar.

Oost is een vlindertuin rijker

Bewoners van het Dommerplein aan de Dommer van Poldersveldtweg die met hun tuinen grenzen aan het Limos-terrein, hebben de handen in elkaar geslagen en het kale grasveldje (het 'kakveldje') aan de Limoslaan omgetoverd in een vlindertuin: 'De Dommertuin'. Nadat de gemeente enthousiast reageerde op het op mijnwijkplan.nl ingediende plan om de biodiversiteit in de wijk te bevorderen, hebben de buurtbewo-



ners contact gezocht met NL Bloeit! Deze Nijmeegse onderneming is specialist in het aanleggen van kruidenrijke, biodiversiteit bloemen- en plantenweiden van uitsluitend oor-

spronkelijk inheemse bloemen en planten. De buurtbewoners zien uit naar een kleurig en geurig voorjaar en hopen dat iedereen hier volop van kan genieten.

Klankbordgroep voor de nieuwbouw Groenewoudseweg

De gemeente is op zoek naar bewoners die deel willen nemen aan een klankbordgroep voor de nieuwbouw aan de Groenewoudseweg (voormalig GGD-gebouw). De eerste bijeenkomst staat gepland voor 7 december. Maar meedoen aan een latere bijeenkomst kan ook als er plek is.

Op de plek van de GGD aan de Groenewoudseweg komt op termijn nieuwbouw. De gemeente onderzoekt of de plek geschikt is voor studentenhuysvesting. Wil jij meedenken over de randvoorwaarden hiervoor en deelnemen aan de klankbordgroep? Kijk dan op <https://bit.ly/2GTnSEY>

Stambeeld van uil gestolen



We schreven in november over de prachtige stambeelden die Dennis Blaauw maakt. Nu moeten we helaas zijn oproep plaatsen: "In de vroege vroege ochtend van maandag 23 november hebben een stel bosbengels een uilenstambeeld afgezaagd en meege-

sleept naar hun hol. Bij dezen doe ik graag een oproep aan alle mensen in Nijmegen-Oost om eens even rond te kijken naar een houten uil zonder voeten. Want ik zou het zonde vinden als deze vrije stambeelddieren na dit incident opgesloten moeten worden in kooitjes. Ik ben te bereiken via mail: dennis@stambeelden.nl of 06-81361080." Meer info: stambeelden.nl."

Nijmeegse filmmakers verlichten sociaal isolement ouderen



De Nijmeegse filmmakers Sonja Willems en Jonathan Oosterhout bedachten om speciaal voor ouderen in een sociaal isolement in deze coronatijd fietsfilms te gaan maken op de website www.buitenblik.com, met daarop verschillende mooie tochten door Nijmegen. De fietsfilms zijn een leuke combinatie geworden van bewegen én mooie plaatjes van Nijmegen. Mensen kunnen meefietsen op een fietstrainer of meedoen met de lichte gymnastiekoefeningen die in de films zijn opgenomen. Voor dementerende ouderen zijn er korte versies van 10 tot 15 minuten gemaakt. Buitenblik is een sociaal initiatief en mede mogelijk gemaakt door provincie Gelderland.

Op weg naar Kerstmis in de Antonius van Paduakerk

"Ondanks alle beperkende coronamaatregelen gaan we in de Antonius van Paduakerk

samen op weg naar Kerstmis. Op 24 december bijvoorbeeld, kan iedereen met een lichtje naar het kerkplein van de Antonius van Paduakerk aan de Groesbeekseweg komen Waxinelichtjes (in een glaasje) veran-



deren het plein in een feest van hoop en licht. Wij wensen u allen een mooie decembermaand in een omgeving vol lichtjes! Ga voor alle decemberactiviteiten naar nijmegen-oost.nl en zoek op paduakerk

Grote twijfels over Vierdaagse: Wedren niet coronaproof

De kans is groot dat bij een volgende editie van de Vierdaagse de Wedren in Nijmegen-Oost als start en finish taboe is. En dat is maar één van de uitdagingen waar de organisatie van Nederlands grootste wandel-evenement voor staat. Rond de jaarwisseling volgt het eerste grote besluit of de Vierdaagse wel mogelijk is in 2021.

Vuurwerkoverlast? Meld het bij Meld & Herstel

Op sociale media lezen we de laatste tijd zeer regelmatig over vuurwerkoverlast, bijvoorbeeld op het LIMOS-terrein. Wij van de Wijkkrant vragen ons af: wie heeft nadere informatie, of heeft ook deze knalklachten? Wij weten dat melden aan de gemeente via Meld & Herstel (app of online) altijd zin heeft, zij sturen de klacht dan door naar Toezicht/de politie.



Liedjesfabriek Muziekmarathon 12-12-12!

Op 12 december 2020 organiseert de Liedjesfabriek, een ideële stichting uit Oost die muziek maakt met kinderen in ziekenhuizen, een landelijke Muziekmarathon. Idee is dat muzikanten en muziekdocenten 12 uur lang muziek maken en/of lesgeven. En daarmee geld inzamelen voor de Liedjesfabriek. Dit mag natuurlijk met meerdere muzikanten, bijvoorbeeld in estafette. Alle muziekdocenten, songwriters, muzikanten en andere muzikale creatieven in Nederland: doe mee! Kijk voor meer informatie op: www.liedjesfabriek.nl/muziekmarathon/ Wil je meer informatie of meedoen? Mail naar: lies@liedjesfabriek.nl

Weet ook wanneer wij in 2021 langskomen

Check de afvalkalender in onze app!



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 | info@dar.nl | 024-3716000



Dar®

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

Ruimte in Zijn



Hatha Yoga

Laagdrempelige yogalessen sinds 2005



Op ontspannen manier werken we aan
souplesse, kracht, adem en aandacht. In
de zaal (veilig 1,5m), het park, Zoom en
YouTube.

Les op maandag t/m vrijdag zie www.ruimte-in-zijn.nl
of bel Corla van Stuyvenberg 06-39871508

Kom naar Van Den Havestraat 60, rode poort door.

Uw woning **verko**pen en/of een
nieuwe woning **aank**open?



Het team van Strijbosch Thunnissen Makelaars bege-
leidt u graag bij de verkoop van uw woning en/of
aankoop van een nieuwe woning. Dit doen wij altijd
op een **professionele** en **transparante** werkwijze.



Strijbosch Thunnissen
DYNAMIS Makelaars

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

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

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

Lezersbereik: 30.000 buurtbewoners.
Uitgave: **Stichting De Wijkkrant Nijmegen-Oost**, Hengstdalseweg 78, 6523 EM Nijmegen. 024-2022258

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Mohanad Ataya, Hans Hendriks,
Bert Hendrix, Marc van Kempen,
Frank Schijven, Kees Spoorenberg,
Wilmy Smeets, Anton de Wildt

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Door de bewoners van Oost!
Coördinator: Karin Veldkamp

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 7 januari 2020. Elke maand bepalen we twee weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Plaats het in elk geval op nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk zondag 17 januari 2021, uitgezonderd Nee/Nee-stickers (natuurlijk wel die met FAN-sticker). Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je klacht op nijmegen-oost.nl/geenkrant. Er liggen veel exemplaren op gratis afhaalpunten, check via nijmegen-oost.nl -> bezorging

Loes Wijffels Column



Kokkie

Dochter één zat vorig jaar een tijdje bij me in huis toen ze terugkwam uit Engeland waar ze zes jaar had gewoond. Ze vond gelukkig snel een goede baan en we hadden samen een gezellige tijd. Na een half jaar ontmoette ze een leuke jongen en toen corona uitbrak besloot ze bij hem te blijven. Inmiddels wonen ze heel gelukkig samen. Mijn nest was weer leeg.

Voor even dan. Want dochter twee meldde zich onlangs. Crisis in de relatie. Mam, mag ik even bij jou? Tuurlijk. Altijd. Zo zijn wij, moeders. Tassen vol kleding werden binnengedragen, een extra fiets in de schuur en gezelligheid in de keuken. Wat een bof voor mij in

deze verder zo waardevolle tijd: dochter is dol op koken! Nu haar werk een tijdje stil ligt heeft ze lekker veel tijd voor haar hobby. Vind ik helemaal niet erg. Kook jij maar lekker in die kleine keuken van mij.

Dagelijks verdringen de meest exotische geuren zich rond mijn werkplek in de huiskamer. De gigantische afwas met de hand heb ik er graag voor over. Elke dag probeert ze weer een nieuw recept uit. Ze ontdekt alle bijzondere winkeltjes in de buurt en de biologische boeren in de regio. Want haar missie is vegetarisch, biologisch, lokaal en met zo min mogelijk afval. Soms komen vrienden een maaltje ophalen. Met hun eigen bakjes staan ze zich al te verkneukelen op de stoep. De kilo'tjes vliegen er bij mijn vriend, mijn dochter en mij aan en wandelen we er samen even zo vrolijk weer af. Ik ben benieuwd wat we met kerst krijgen voorgeschoteld.

Opbrengst statiegeldactie Coop naar Wijkkrant

Zowel Rudi Walraven (Coop Molukkenstraat) als Eric Hendriks (Wijkkrant Nijmegen-Oost) zijn in hun nopjes met de opbrengst van de Coop statiegeldactie. Maar liefst €3.774 gaat naar de wijkkrant in deze tijd van teruglopende advertentie inkomsten! Met deze bijdrage van de drie Coops in Nijmegen-Oost kan de Wijkkrant weer een tijdje vooruit om een mooie krant te maken. Dank je wel Coop, en natuurlijk alle buurtbewoners die hun statiegeld doneren!



Nieuw bij Contoura Nijmegen

CRYO4

IJskoud de beste | Nieuwste techniek op het gebied van CRYO behandelingen.



Ontdek het zelf met de
**tijdelijke introductie
aanbieding!**

Proefbehandeling 1 XL pad

nu voor **€ 69,-**

Maak snel een afspraak!

Voordelen CRYO4:

- Zeer groot behandeloppervlak
- 4 zones mogelijk in slechts 1 behandeling van 30 minuten
- Figuurcorrectie door definitieve vetverwijdering
- Veilig, effectief en pijnloos

Maximaal 2 XL pads of 1 XL pads + 2 S pads per behandeling per persoon toegestaan, maximaal 1 proefbehandeling per persoon.



ozon therapie



energiemeting
& voedingsadvies



sporten in warmte



bodywrap &
compressietherapie



AVI-SLIM



EMS Reshape

Bij Contoura
vind je de volgende
behandelingen:

- Gratis figuuranalyse
- Huidverbetering in de ozon-cabine
- Sporten in de warmtecabine
- Energiemeting & voedingsadvies
- Bodywrap & compressietherapie
- AVI-SLIM, relaxen terwijl je 800 Kcal verbruikt
- **NIEUW!** CRYO4 Cryolipolyse, vet bevroren
- **NIEUW!** EMS Reshape, training zonder inspanning

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

Bel 06 16 96 42 00 voor een afspraak of
mail naar nijmegen@contoura.nl

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

CRYOSPECIALIST

