

de **Wijkkrant**

voor Nijmegen-Oost Jaargang 43 - nr. 2/februari 2015

Bij deze
Wijkkrant
in de bus
de gratis
Horecagids
voor Oost!

Kindercarnaval op zondagmiddag in café 't Haantje aan de Daalseweg, een vrolijk feest voor ouders & kinderen, waar Fristi, Fanta en biertjes samengaan. En het was nog lang onrustig in 't Haantje. Alaaf!

Foto: Fien Kraanen



Knollen & Citroenen

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

Welke **naaimachinekenner** kan mij helpen met de uitleg van de gebruiksaanwijzing van naaimachine (AEG NM510). De verkopers van de desbetreffende winkel hebben geen technische kennis. Ik zorg voor een lekker bakke koffie en een gebakje! 06-53859559

Garagebox te huur nabij Van Heutszstraat/Groesbeeksedwarsweg. Afm. 7.00 x 3.35. Deurbreedte 2.75. Doorrijhoogte 1.95 El. roldeur; itoja@upcmail.nl tel.0243225817

30 jaren appartement, Van Heutszstraat 50c, sfeervolle bovenwoning. In 2008 is dit appartement geheel mooi gerenoveerd. bouwjaar ca. 1936/woonopp. ca. 40 m². Kijk op Funda.

Hardlooppmaatje (v) 50+ gezocht Wie (hard)loopt er op vaste ochtenden met mij mee? Liefst twee maal per week vast tijdstip, bij voorkeur rond 09.00 uur. Ik loop graag in Heumensoord. Heerlijk. Doel: 5-10 km. 06-42 10 28 10

Binnen afzienbare tijd **woning in Oost te koop** op Postweg 6523 KP (17). Alleen serieuze schriftelijke reacties - per adres: Meidoornstraat 7; 6523 GH Nijmegen of e-mail: inob63@gmail.com.

Parkeerplaats te huur voor 35 euro per maand per direct, in een afgesloten parkeergarage op de Limos. 06-19079347 Michiel of 06-40712050 Noortje

Ervaren **huishoudelijke hulp** maakt uw huis weer Spic en Span :) 06-40663954

Te koop: **twee waterschilpadden** in bak (40x20x30 cm). Incl. pomp en verwarming. 30 Euro. Ook: **Damesfiets voor sleutelaar**, fietst nog wel maar moet opgeknapt worden. Tegen kleine vergoeding ophalen; petgal@gmail.com

Indesit gasfornuis, z.g.a.n. Met timer en met oven- (boven en onderwarmte) en grillfunctie. Afme-

ting: 50cm breed x 60cm diep en 85cm hoog. Inclusief deksel, rooster en bakplaat. Lade onderin. Vraagprijs 125 euro. 024 3602154

Ik zoek **vloerkleden**, 2m x 3m of groter. Liefst tinten rood of groen. Ze hoeven niet fonkelnieuw te zijn, liefst wel schoon en zonder vlekken. 024-6631754

Te koop voor vriendelijke prijzen; luidsprekers B & W, DM110 (wit), Sony SS BR ES (bruin), B & W A067010 (zwart), Onkyo tuner/versterker, tuner Pioneer, tuner Akai. Kan eventueel brengen. 024-6631754

Goedendag. Ik ben werkzaam in Nijmegen-Oost, maar woon nog in het Westen van het land.

Daarom ben ik **op zoek naar een woonruimte**: woonkamer, keuken, 2 of meer slaapkamers en berging. 06-51410044

Origineel **judopak**, Victory, zware kwaliteit katoen, (6/190), voor lengte 1.70 mtr. In ruil voor 6 blikjes bier (alcoholvrij). 06 46879767

Aangeboden meer dan 250 videobanden met z.g.a. nieuwe recorder t.e.a.b. 024-3242314

Vakantiemaatje gezocht voor vakantie in bijvoorbeeld Turkije; leeftijd vanaf 60 jaar en liefst fit. Ik ben zelf hulpvaardig een heel actief. 024-3231900

Aangeboden: kamers voor verhuur tijdens de **4daagse**. Al 25 jaar ervaring. Alles inclusief 37,50 euro p.n. (eventueel huiselijk verkeer) 024-3231900.

Ik zoek nog steeds een **bijbaan**, ervaring in mantelzorg (ook dementie), schoonmaakwerk en oppassen. Ruime ervaring en 50-plusser. Wilt u meer weten, stuur me een berichtje. Ook incidentele mantelzorgvervangende of oppas mogelijk. mj092727@gmail.com

Hallo iedereen! Ik ben 19 jaar en zoek een **bijbaan** voor 1 dag in de week. Als iemand tips/ideeën heeft hoor ik het graag! Mail: nienkedewit95@hotmail.com

Mooie romantische praktische **guren vitrinekast**. Z.g.a.n. Veel laatjes neemt weinig ruimte in. 06-54258322

Bas en hoge sopraan gezocht door **Vocal Group NootScenario**. Mix van pop en kleinkunst, repeteren op dinsdagavond in Nijme-

gen-Oost. Leeftijdsindicatie: 20-45 jaar. www.nootscenario.nl/ info@nootscenario.nl.

Te koop Bremshey-sport Cross trainer in goede staat en inklapbaar, 140 Euro. 024-3225151

Opklapbare bridgetafel, in prima staat. Blad afgewerkt met zacht, groen textiel. Samen met 4 biedingboxen en 24 kaartspellen. Alles voor € 125,-. 024 3606398

Haal meer uit uw PGB. **Accurate schoonmaakster** met ruime ervaring zoekt in de namiddag werk. Tel. 06-28352753

Wie heeft er zin om 1x per maand of 1x per 3 weken op zondag met een nog op te richten club te wandelen of fietsen in de omgeving van Nijmegen, afstanden niet te groot ongeveer 15 km. Reactie naar: chneger@hotmail.com. 06-38645102

Schoonmaakhulp aangeboden 06-19293412

Paar maanden geleden **gevonden**: blauw/groene fiets (niet op slot) met grote sleutelbos op stoep Bijleveldsingel. Blauw groene fiets met grote sleutelbos. Inlichtingen: Stadswinkel gevonden voorwerpen.

Zit/slaapbank 160x200, merk Nehl, hoofdkleur terracotta, in goede staat. Prijs 175 euro 06 18351657/p.v.e@xs4all.nl

Te koop: nieuwe **badlift Petermann II** op waterdruk, 195 euro incl. aansluitkoppeling en sproei-eraansluiting. Past in elk bad. Stalen frame met zuignappen. mjwjanssen@gmail.com. 06-22161627

"**Limospark - Een jaar in kleur**". Een boek vol aquarellen. Een jaar natuur in het Limospark. Te koop bij Primera, Satijnvogel, Ingrid's Tabakshop en bij Dekker Van De Vegt. Nu van € 26.50 voor € 15.00. 06-28880956

Ben jij gek op **gezond eten** en wil je ons team helpen een nieuw online platform voor natuurproducten op te zetten? We zitten nog in de opstartfase, dus alle hulp is welkom. 06-51016797

Appartement te huur voor 1 jaar in Bottendaal; Opp. ongeveer 70 m²/ruime keuken/2 slaapkamers/2 kamers (nu zit- en eetgedeelte) die in elkaar doorlopen. Kleine douche en toilet. Ruime tuin. Huurprijs 850 incl. 06-25120875

Gratis af te halen: **houten salontafel**, lengte 124, breedte 68, hoogte 46 cm. 06-15175809

Originele leren **Hennie de Jong-fauteuil**, kleur cognac met verchromde pootjes. Met een hocker van Rolf Benz in bijpassende kleur. Samen minimaal €400,-. In uitstekende staat. 024 3606398

Er is nog plek voor een paar mensen bij ons **wandel- en fietsclubje**. wandelclubjeoost@gmail.com.

Met spoed **kamer/woonruimte** gezocht. Max. 400,-. Mogelijkheid tot inschrijving op het adres is een must. 06-45187537

Gratis af te halen: **25 m² grindtegels**, 60x40 cm. 024-3441926

Badmintongezelschap 30-60 jr heeft plaats voor nieuwe leden v/m met badmintonervaring. Vrijdag 17u-18u. in Sporthal Bottenaal. Tonny vd Hurk 0630270559

Amidart zoekt **mooie stemmen!** Ga met ons de uitdaging aan om ons nieuwe vocaal ensemble op te bouwen! Kom kennis maken met ons nieuwe repertoire op donderdag 12 of 26 maart van 20 tot 22 uur. Hoor ons op Youtube. 024 3600721 of 06 2333 9852

Gestolen: fiets met twee kinderstoeltjes in de Jan van Goyenstraat. Batavus, half blauw/half beige. Kettingkast is eraf. er zitten twee bobike kinderstoeltjes op en een blauw windscherm. Gezien? Laat het weten! Dank! 06-29518731

Vochtverdampers BONECO V 2231. Een winter gebruikt, maar door omstandigheden nu overcompleet. Tegen een redelijk bod. 024-7508393

Te koop: z.g.a.n. 2 standaards voor boxen, €15. Nieuwwaarde €90. Ski-jack maar 2x aangehad, mt 40 €20. Mooie geruite winterjas mt 40, gekocht voor €99, nooit gedragen, nu €20. Gezichtsbruiner €5. 06-13582580

Gratis op te halen: lage vierkante tafel + kastje (licht hout). 06-47033300

Te koop: kunstschaatsen met schoen mt 42 (Dick Button Canada) 20 euro. Noren met schoen mt 42 (Ving) 20 euro. 2 paar klumschoenen (Boreal) mt 42, 20 euro per paar. 1 paar klumschoenen (Aplien) mt 42, €20; 024-3230916

B.z.a.: nette **huishoudelijke hulp**, 60+. ruime ervaring en gemotiveerd. 024-8446856/06-46124821

Apple A3 zw/w lasewriter 8500 met toner gratis af te halen (bakbeest! Krijg 'm niet aan de praat op nieuw systeem); 024-3603383.

Vijf vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Ze wonen en werken er. Wij stellen ze steeds vijf vragen. Deze keer gingen we op bezoek bij Zeefdrukkerij Kurtface. Sinds 1990 gevestigd op Pontanusstraat 20.

Door: Karin Veldkamp
Foto: Bert Hendrix

Zeefdrukkerij Kurtface bestaat dit jaar 25 jaar. Groot feest? Het lijkt er niet op want Jeanne Verbruggen en Henk van de Laar 'ontdekken' tijdens het interview dat 2015 een jubileumjaar is. Dat is natuurlijk wel bijzonder want in 2008 stortte de kunstwereld enigszins in. Galeriestopten. Subsidies ook. "Maar wij hebben het overleefd en dat vinden we heel wat. En nu zien we steeds meer jonge mensen, kunstenaars en ontwerpers die weer met zeefdruk werken."

In 1995 kreeg Kurtface de opdracht van de Rijksvoorlichtingsdienst om een zeefdruk van het portret van Carla Rodenberg van de toenmalige koningin te maken. Het pronkstuk van Kurtface: het staatsieportret van Beatrix, met haar brede rode hoed, prijkte in vele ambassades, rechtbanken en andere overheidsgebouwen.

Wat zijn jullie kwaliteiten? "Wij zijn specialistisch op het perfectionistische af", vullen Henk en Jeanne elkaar wat weifelend aan. "En dat is ook onze kracht. We werken in dienst van anderen en schakelen daarbij ons ego uit. Mensen vinden het fijn als ze goed begeleid worden in het zeefdrukproces."



5 vragen

Voor wie werken jullie? "Veel kunstenaars, vormgevers en illustratoren, maar ook particulieren weten ons steeds vaker te vinden. Zeker voor de workshops. Mensen kunnen dan van een privéfoto zelf een zeefdruk maken. We hebben ook een klant gehad die honderd veren had verzameld in de Ooijpolder. Daarop hebben we zijn geboortekaartjes gedrukt."

Wat zeggen de klanten over jullie? "Iedereen is heel tevreden. Daar komt het eigenlijk wel op neer. Wij geven de klant ook veel ruimte. Men kan zelf films maken, inkt-kleuren mengen en meekijken met de proefdruk. Dat vinden we belangrijk. We hebben respect voor het werk van anderen."

Wat is het mooiste aan je werk? Jeanne en Henk kijken elkaar even aan en zeggen dan bijna in koor: "De puzzel om het technisch goed uit te voeren. Elke opdracht is uniek. De uitdaging is altijd groot. Het allerleukste is de proefdruk. Dan werk je aan het eindproduct. We worden ook nog steeds uitgedaagd. We hebben laatst 'n elpee gezeefdrukt." Trots laten ze de elpee zien. Aan één zijde bedrukt en de andere zijde produceert muziek.

Wat is je droom? Jeanne droomt van een mooie grafische werkplaats: "Ik wil een kunstbestuiving met etsen en andere grafische technieken". Henk zijn droom is van een andere aard: "Ik zou graag zien dat de jonge generatie ook bezig gaat met zeefdrukken. Dat is al een beetje in gang gezet. Ik hoop dat het zo blijft."

www.kurtfacenijmegen.nl



Geen verschil

COL
UWN

Door Simone Kiekebosch

Soms voelt Nijmegen-Oost iets te klein. Zeker als je voor de Wijkkrant schrijft, mensen interviewt en ook nog alle horecazen van Oost bezoekt voor een horecagids. Dan bekruipt me het gevoel van even wereldburger te willen zijn. Ik ben dus nu net terug van tien weken Azië.

Ik heb me echt wereldburger gevoeld, heerlijk! De mooiste herinneringen bestaan uit ontmoetingen. Rose, een Vietnamese jongedame van 26 jaar. Zij werkt tien uur per dag in een hotel en woont met haar zus in een klein huisje bij het strand. In haar vrije tijd gaat ze af en toe naar de bingo-avond. Ja, bingo in Vietnam is speciaal. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is rond de twintig jaar! De balletjes met de nummers komen uit echte bingo-molens en de nummers worden voorgezongen door een mooi geklede dame op een heerlijke groove. Het is een oorverdovend spektakel met veel showelementen, maar met oordoppen is het een onvergetelijke belevenis.

Een keer per week volgt Rose Engelse les bij een Nederlander die in het dorp is gaan wonen. Hij heeft een groepje van acht mensen en samen bespreken ze een onderwerp in het Engels en als er een nieuw woord naar voren komt, schrijft hij die op en leren ze de betekenis. Rose is slim, ambitieus en droomt van een eigen zaak.

Of Ryman die in Borneo woont. Hij spreekt enorm goed Engels en gidst ons rond in het Bako National park. Hij heeft zoölogie gestudeerd aan de universiteit en heeft ook een half jaar les gegeven aan de Universiteit Utrecht. Hij woont nu met zijn vrouw en kinderen in Bako. Een vissersdorp op palen, gelegen aan een rivier, onderhevig aan grote getijdenverschillen. De helft van de tijd staat het dorp droog en zie je de enorme hoeveelheden vuilnis. Plastic soep. Ryman vindt de wereld van de wetenschapswereld te arrogant en is teruggegaan naar zijn dorp.

Freya is een Chinese jongedame die op de achtste verdieping van een mooie flat in Singapore woont. Ze heeft een kat, is op zoek naar werk, houdt van Deense koekjes (er staan vier enorme blikken op haar aanrecht) en wekt een verveelde indruk. De kat ook. De vorige kat is van de achtste verdieping naar beneden gestort... Curiosity killed the Cat. In het rommelhok staat een mountainbike en daarnaast een gigantische hoeveelheid kattenvoer! Twee keer per week geeft Freya de straatkatten van haar wijk te eten. Vrijwilligerswerk!

De kokosnotenverkoopster van de markt spreekt nauwelijks Engels. Iedere ochtend zit ik bij haar op een klein plastic krukje en slobber een kokosnoot leeg. Ze weet me duidelijk te maken dat ze drie kinderen heeft en dat haar zoon in Ho Chi Minh City studeert. Hij wordt dokter. Ze is zichtbaar trots! Daar heb je geen Engels voor nodig.

En ach, ze zouden net zo goed in Nijmegen-Oost kunnen wonen!



CITY HAIR SHOP

Dames-, heren,-
kidssalon en
pruikenkamer

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



PETERS Keukeninterieurs

Vakkundig advies - Uitstekende service
Betaalbare prijzen - Eigen montagedienst
Alles in één hand



St. Jacobslaan 90 Nijmegen
Tel. (024) 355 22 20
www.peterskeukeninterieurs.nl

25 jaar
De juiste keuze

KAAIJ advocatuur mediation | coaching

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

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

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

Al 30 jaar
de makelaar
die met u
meedenkt!



Een goed gevoel is altijd belangrijk, ook bij het kopen of verkopen van een huis. Bij Van Anken Makelaardij begrijpen we dat. Als geen ander beseffen wij dat een makelaar objectief moet zijn, maar ook betrokken. Het gaat om het gevoel: u thuis voelen in een huis, u op uw gemak voelen bij een adviseur die u begrijpt en dezelfde denkbeelden en overtuigingen heeft als u. Wij doen er alles aan om u dat goede gevoel te geven en helpen u graag bij de aankoop, verkoop of taxatie van uw huis.

Van Anken

MAKELAARDIJ
onroerend goed

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

Pontanusstraat 1, 6524 HA Nijmegen • Tel.: (024) 322 36 26
www.vananken.nl • E-mail: info@vananken.nl



Huiskamergezelligheid

'Bij Basje', foto: Ron Moes.

Onlangs kregen twee café's in de Tooropstraat een nieuwe eigenaar. Er werd een tijdlang flink gepoetst en geklust. Toen het klaar was gingen we er een kijkje nemen.

Door: Loes Wijffels

Bar-café Bij Basje

Marco Jansen en zijn vrouw Fiona namen het café (voorheen 't Centrum) over van een vriend. Marco werkte in de ICT maar is opgegroeid in de horeca. Hij had altijd al een wens om een eigen kroeg te beginnen. Liefst twee: eentje hier en een in een wintersportgebied. Maar dat ging Fiona te ver. Nu zijn ze trots op hun 'Bij Basje' (Basje is de bijnaam van Marco). Ze hebben de kroeg meer licht, meer warmte en meer kleur gegeven. En hun klanten mochten meedenken en -doen. De sfeer is er een van een echte Engelse pub geworden. Marco: "We willen graag dat mensen zich hier thuisvoelen en elkaar kunnen ontmoeten. Je kunt hier in een gezellige sfeer de krant komen lezen, een potje kaarten of meedoen aan een van de biljart- of dartcompetities. Ook kun je je eigen feestje geven en doen we mee aan de drie muziekfestivals die Nijmegen-Oost rijk is." Met de



WK van afgelopen zomer - de kroeg was toen net geopend - had Marco de slogan: 'Bal in 't kasje, shotje van Basje': "Dat liep meteen erg goed!"

Bij 'Bij Basje' kun je al vroeg op de middag terecht. www.bijbasje.nl

Huiskamercafé De Toorop

Ook hier hebben de nieuwe eigenaren Joop en Annelies Lemmens een echte huiskamersfeer gecreëerd. Je ziet direct dat Annelies een creatieve duizendpoot is. Naast de klassieke bruine bar is er een grote, gezellige tafel en een ruime zithoek vol brocante. Vergeet vooral de toiletten niet te bekijken.

Annelies gaat veel naar rommelmarkten om te kopen en te verkopen: "Bijna alles wat je hier ziet, is te koop. Ik deel mijn hobby graag met mijn gasten. Bovendien geeft het een gezellige sfeer in het café." In De Toorop kun je naast darten en kaarten ook genieten van een high tea. Annelies organiseert ze zelfs voor kinderen en heeft er mooi brocante servies voor verzameld. Verder kun je in het huiskamercafé terecht voor een kinderdisco of besloten feestje. Joop en Annelies serveren dagelijks hapjes, soep en taart. Een fijne plek dus, na een lange wandeling of zomaar voor de gezelligheid. 024-3226401 (maandag gesloten).

'De Toorop',
foto: Bert Hendrix.



pegasus

huisartsen + apotheek

SAMEN ONDER ÉÉN DAK
BETROKKEN EN BIJ U IN DE BUURT

Dommer van Poldersveldtweg 27+27a

Annemiek Hamers
Ellen Herberts
Radboud Meijerink
Huisartsen

www.pegasushuisartsen.nl

Emmy Keuper
Pascalie Kho
Apothekers

www.pegasusapotheek.nl

SCHARRELVLEES, GOED VOOR U, BETER VOOR DE DIEREN

Al onze producten: vlees, worst, vleeswaren, maaltijden en specialiteiten zijn afkomstig van scharreldieren. Diervriendelijk gehouden vee, dat lekker buiten kan scharrelen en uitsluitend schoon, plantaardig voer krijgt. Het gebruik van antibiotica, medicijnen of stoffen die de groei op enige wijze bevorderen, is strikt verboden. Dit wordt streng gecontroleerd door een gecertificeerd onafhankelijk controlebureau. Deze controle staat garant voor schoon, zuiver diervriendelijk scharrelvlees.

AANBIEDINGEN GELDIG T/M 7 MAART

NIMWEEGS STOOFVLEES	kant en klaar	500 gram	€ 4,95
HUZARENSALADE		100 gram	€ 0,95
BOEREN GEHAKT		500 gram	€ 4,95
GOULASHSOEP		Liter	€ 4,90

WIM COENEN
Scharrelvlees

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

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

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

**GRATIS
ACCU-
EN AIRCO-
CONTROLE**

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

CATSHOEK
DÉ AIRCO-SPECIALIST

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

Extreem Oost: de gevaarlijkste kruising

Dit is een foto van de gevaarlijkste kruising van Nijmegen-Oost: Prins Bernardstraat/Bijleveldsingel, vlakbij de Wedren. Qua aantal ongevallen staat dit punt zelfs op de tweede plaats van heel Nijmegen.

Door Kor Goutbeek
Foto: Bert Hendrix

Alleen de kruising Burge-meester Daleslaan/Weg door Jonkerbosch telde nog meer slachtoffers in de periode 2007 - 2011. (Meer recente statistieken zijn helaas nog niet voorhanden.)

In vijf jaar tijd waren er zes ongevallen met in totaal zes gewonden te betreuren op de kruising van de foto. Het goede nieuws: er waren geen doden te betreuren. Bovendien is de kruising inmiddels aangepast: er is asfalt in plaats van klinkers en daardoor werd een betere markering met rijstroken mogelijk en een

aparte linksafstrook vanuit de stad.

Over verkeersveiligheid is veel goeds te melden. Nederland is een van de veiligste landen van Europa. En het wordt steeds beter. In Gelderland nam het aantal gevaarlijke kruispunten af van 260 naar 75 in tien jaar tijd. Het aantal verkeersdoden in ons land daalde van

3500 naar 570 tussen 1973 en 2013. Dit is te danken aan autogordels, rotondes, gescheiden fietspaden, brommer- en fietshelmen, kreukelzones, alcoholcontroles en allerlei andere innovaties en wettelijke verplichtingen. En de EU wil het aantal verkeersdoden in 2020 nog 'ns gehalveerd hebben!



Theatertour Nijmegen Oost

OOSTERLICHT

voor en door bewoners uit de wijk op 10 locaties in de wijk

Zaterdag 28 maart, 19.30 uur

Zondag 29 maart, 14.30 uur

In twee verschillende routes (noord en zuid van de Daalseweg) wandelt het publiek in groepen van maximaal 15 personen langs vijf bijzondere binnenlocaties waar steeds een korte scene van 10 minuten wordt gespeeld. Route Zuid en Route Noord zijn zowel op zaterdagavond als op zondagmiddag te zien. De loopafstand tussen de locaties is ongeveer tien minuten. Kosten: €10,- per route.

Reserveren via: www.dewijkwebsite.nl/oosterlicht

ROUTE NOORD

- Festen door Merano
- Muziektheater van Renee Huismans
- Dans van Improvi
- Liederen van Oosterburen
- Teksttoneel van Valerie Bongaarts

ROUTE ZUID

- Bij de kapster door Rita en Clem
- Theatersport door Binnenste Buiten
- Liederen van FIER
- Beeldend en abstract met Zwaan de Vries
- Teksttoneel met Evelien van der Ham

Tweety: eerste biologische cafetaria in Oost-Nederland

“Onderscheidend zijn en een nieuwe groep mensen bereiken.” Dat is de reden dat cafetaria Tweety aan de Broerdijk 154 haar as-

sortiment heeft uitgebreid met biologische producten, onder andere frites en mayonaise.

Tekst en foto: Eric Hendriks

Gastvrouw Claudia Laxagueborde komt oorspronkelijk uit Argentinië en is erg enthousiast over de nieuwe producten. “We zien steeds meer mensen die bewust willen eten, onze planeet willen beschermen en zo een steentje willen bijdragen. Ik ben zelf ook vegetarisch en op deze manier kan ik dat mooi combineren”. De biologische frites en mayonaise voeren het Skal-keurmerk: Zo kan de consument er van op aan dat een biologisch product ook écht biologisch is. Het ministerie van EZ houdt toezicht op de hele biologische keten.

“Je proeft echt meer aardappel in de biologische frites”, zo verzekert Claudia ons. Cafetaria Tweety zit al sinds jaar en dag aan de Broerdijk, maar is enige tijd geleden van eigenaar verwisseld. Het dient ook als ontmoetingsplek in de wijk, vooral op zondag is het er een komen en gaan van wijkbewoners. Daarnaast kun je er de originele Argentijnse empanadas krijgen waarvan ooit het recept is gevraagd door het Koninklijk Huis voor koningin Maxima.

Cafetaria Tweety: Broerdijk 154, elke dag open tussen 12.00u en 22.00u., 024 360 08 01, www.cafetariatweety.nl,



Midwinterfeest in Groenewoud

Door Marjon Spoorenberg
Foto's: Kees Spoorenberg

Zaterdag 24 januari vond het winterfeest in Groenewoud plaats. Dit begint net als het zomerfeest onderhand een traditie te worden. Buurtbewoners konden elkaar nog een Gelukkig Nieuwjaar wensen voor zover ze dat nog niet gedaan hadden. Ook deze keer was het een succes. Jong en oud stonden gezellig met elkaar te praten onder het genot van warme soep, broodjes of een glaasje glühwein; vuurkorven zorgden voor wat extra warmte. En de kinderen vermaakten zich in de sneeuw!



Beeldkracht: een creatief team!

Kiemende kracht die met zorg tot bloei komt

In Nijmegen-Oost staat beneden op de Postweg een grote nepkoe. Al jaren vraag ik mij af wat voor bedrijven zich op het terrein daarachter bevinden. Ik ga de grote toegangspoort door en zie de loodsen liggen. Op één daarvan prijkt het bord 'Dichterbij'. De zorginstelling waar 'Beeldkracht', het multimediateam, onderdeel van is.

Door: Hanneke Roelofs

Foto: Marc van Kempen

Met zorg begeleid: wasserette, klusbedrijf en 'Beeldkracht'.

Ik word vriendelijk begroet in het halletje waar een beeldscherm opgesteld is waarop de foto's voorbijkomen van de werkzaamheden die hier plaats vinden.

De rondleiding door Frank, een van de twee Beeldkrachtbegeleiders, laat de drie bedrijven zien van Dichterbij in de Nijmeegse loodsen. Een nieuwe wasserette en keuken in aanbouw en een klusbedrijf. De hoge plafonds worden verlaagd en houden zo de warmte vast. Dit veraangenaamt het werken voor de ongeveer 30 medewerkers in de leeftijd van 18 tot 50 jaar. Ook voor de begeleiders die vooral zorgen voor structuur en organisatorische zaken. De medewerkers hebben voor een werkgroep gekozen en werken dagelijks aan opdrachten. De wasserette heeft vaste afnemers, zoals o.a. Villa Lux, Estivant, woongroepen en particulieren. Het klusbedrijf krijgt opdrachten via via en verzorgt o.a. tuinen en huizen. Ook intern helpen ze elkaar. Een van de klusresultaten zie ik staan, een prachtige bank van steigerhout die hier gemaakt is.

Beeldkracht, het multimedia-onderdeel, heeft een grote vergadertafel. Na de rondleiding gaan we daar zitten. Vijf van de zeven medewerkers zijn aanwezig en beginnen met passie te vertellen over het maken van filmpjes, foto's, interviews en het digitaliseren van oude video's, foto's, dia's en soms lp's. Momenteel zijn ze bezig om de promotiefilms voor de website van de zorginstelling Dichterbij te maken. Enthousiast laten ze deze

aan mij zien. De kwaliteit en de professionaliteit van hun werk zijn hoog en ik kijk vol bewondering naar perfecte beeldovergangen en composities.

Mag ik het creatieve multimediateam aan u voorstellen:

Brigitte de voorvrouw. Zij staat haar mannetje bij alle interviews, hoe gewichtig degene tegenover haar ook is. De burgemeester van Nijmegen, Willeke Alberti of Perry Ubeda, de wereldkampioen kickboxen, zij heeft ze allemaal aan de tand gevoeld.

Ralph filmt en edit en weet alles van foto-shoppen. Met zijn ICT-opleiding is hij ook de computerman. Hij laat zijn werkplek zien: twee grote schermen met het uitgebreide programma dat hij op zijn duimpje kent. Geen knop of mogelijkheid is onbenut gebleven. Snel en behendig zie ik ingewikkelde acties voorbijkomen.

Johan is de geluidsman. Rap en met gemak

hanteert hij alle lagen van het geluid en al snel klinkt er een jazzbeat, popmuziek en nog meer muzikale geluiden. Hij blijkt ook een rapper te zijn en heeft thuis een eigen studio. Daar is hij met een salsanummer bezig. Michael is het manusje van alles. Daar waar iemand nodig is, springt hij in. Filmen, fo-

Hier leren ze nog veel van elkaar

tograferen of editen: hij kan het allemaal. Ronnie komt als laatste binnen en vertelt over zijn tekeningen. Deze worden momenteel bij Blixem geëxposeerd. Hij vertelt dat hij veel heeft bijgeleerd bij Beeldkracht.

De anderen vallen hem bij. Ze hadden al ervaring of een opleiding, maar hier leren ze ook nog veel van elkaar. Door te kijken wat en hoe de ander het doet en het vooral zelf te doen.

Het is duidelijk dat hun verborgen kiemende kracht hier nog meer groeit en bloeit.

Samen hebben ze al veel filmpjes, fotorapportages, interviews en zelfs congressen met meerdere camera's digitaal vastgelegd. Ze hebben hun eigen YouTube-tvkanaal, 'Beeldkrachttv' genaamd. Hun nieuwste idee is om Ronny Ruysdael te interviewen, de kleurrijke performer met zijn carnavalshit 'De Koning van de Polonaise'.

Ze hebben samen gebrainstormd over de vragen en denken na hoe ze Ronny kunnen benaderen. Wie kent wellicht iemand die Ronny kent? Ze vermoeden dat hij het te druk heeft, maar wie niet waagt... dus aan de slag en proberen te e-mailen en/of te bellen.

Mocht u van de diensten van dit multimediateam gebruik willen maken, bel 0614471271 of neem contact op met beeldkrachtregio@nijmegen@dichterbij.nl

Beeldkracht zal ook filmopnamen maken bij Theaterfestival Oosterlicht op 28 en 29 maart.



dierenkliniek

BROERDIJK

U en uw huisdier
zijn van harte
WELKOM!

Broerdijk 1
6523 GM Nijmegen

024 - 322 53 31
Bij spoed buiten
openingstijden
0900 - 112 34 37

Openingstijden
Ma en wo
9.00 - 19.30 uur
Di, do en vr
9.00 - 18.00 uur

**Maart 2015: MAAND VAN HET KONIJN
bij Dierenkliniek Broerdijk.**

Vaccinatie KONIJN € 25,- en gratis gezondheidscontrole

Elke maandag in maart
van 18.00 - 19.30 uur
Elke dinsdag in maart
van 16.00 - 18.00 uur
Elke woensdagmiddag
van 13.00 - 17.00 uur



Kijk op Facebook voor onze aanbiedingen, acties en nieuwtjes:
www.facebook.com/Nijmegendierenkliniekbroadijk

www.dierenkliniekbroadijk.nl

**Emmy Indonesisch
Specialiteiten Eethuis**
www.emmyeethuis.nl



Prins Hendrikstraat 20A Nijmegen
024-323 01 02 / 06-427 455 69

Voor heerlijk Indonesisch eten, bereid uit verse
kwaliteitsproducten, kom je naar ons Eethuis.
Veel groenten, lekker vlees en ook vegetarisch.
Bereid met verse kruiden en specerijen.
Voor eten ter plaatse, catering en afhalen.

Nu geopend

Alle dagen: 17.00 uur tot 22.00 uur
dinsdags gesloten

Uitgelicht.

Fantastisch nieuwbouw appartement

Prijs vanaf € 350.000 v.o.n.



➤ De Horst Druten

➤ Oppervlakte tot ca. 237 m2.



Fantastische wonen met uitzicht over het water in
een riant appartement/penthouse in Druten. Druten is
gelegen op ca. 15 autominuten van Nijmegen met een
prima voorzieningen niveau.



Ans Mol makelaar

➤ Het verschil maken wij door 6 dagen per week ook in het
nieuwe jaar net zo hard voor u te werken.

➤ Steeds voldoende bezetting en expertise in huis om al uw
vragen te beantwoorden.



f van.der.Krabben.makelaardij
t Krabbenmakelaar

(024) 323 16 19

www.krabben.nl

van der krabben
Oranjesingel 27, Nijmegen

Køken



Wie kookt er?

Mama meestal door de week en soms papa. Op zondag dus heel vaak Manuel.

Waar gaan ze boodschappen halen?

Bij Albert Heijn en de appels bij de landwinkel in Ressen.

Vis-vlees-vegetarisch?

Dit is afwisselend. Als ze vlees eten is dit wel biologisch.

Lievelingsgerecht?

Manuel eet het liefst taart maar ook graag spaghetti. Soep vindt hij ook heerlijk.

Oproep:

Vind je het leuk om het volgende portret voor deze rubriek te zijn? Laat het ons weten via: redactie@dewijkwebsite.nl

Køken is een rubriek in deze krant. Wij zijn nieuwsgierig naar en gepassioneerd voor alles wat met eten, drinken en gedrag te maken heeft. Zoals wat? Nou, alledaagse dingen: hoe klein geluk groot geluk is, hoe eten verbindt en natuurlijk hoe andermans keuken eruitziet!

Kinderen koken voor ouders

Door Marjon Spoorenberg

foto's: Kees Spoorenberg

In de meeste gevallen is het zo dat ouders voor hun kinderen koken, maar het kan ook andersom: dat kinderen voor hun ouders koken. Dat is het geval in Groenewoud in de Schlatmaeckerstraat waar Manuel Teunisse heel vaak op zondag voor zijn ouders kookt.

Manuel is tien jaar en woont met zijn ouders, broer Roman van acht, zus Amber van vijf jaar en de poes Tibet van veertien jaar al bijna zes jaar in Groenewoud. Voorheen woonden zij in Bottendaal, maar het huis wat ze daar hadden, werd te klein met drie kinderen.

Ze hebben het prima naar de zin in Groenewoud. Vanuit hun achtertuin zijn ze heel snel op het speelpleintje. Manuel en zijn broer en zus zitten op de Montessorischool en Manuel zit bij meneer Léon en juffrouw Marion, toevallig hebben mijn kinderen daar ook bij in de klas gezeten!

Manuel vindt het leuk om op zondag te koken. Vaak maakt hij spaghetti met selderij, gehakt en tomatenketchup. Hij heeft ook wel eens lasagne gemaakt. De recepten haalt hij uit het boek 'De zilveren lepel voor kinderen', hier staan lekkere Italiaanse gerechten in. Ook heeft hij wel eens vis gemaakt of soep zoals pompoensoep, erwtensoep of mosterdsoep. Met zijn verjaardag heeft hij een appeltaart en een vruchtentaart gebakken. Hiervoor heeft hij het boek 'Taarten en Vlaaien' gebruikt. Mama en papa helpen hem ook wel eens met koken en bakken en hebben hem geleerd hoe hij het gasfornuis moet gebruiken.

Manuel weet nog niet wat hij later wil worden, koken en bakken is een hobby van hem maar of hij later bakker of kok wil worden, dat kan hij nog niet zeggen.



Manuel in het midden tussen zijn zusje en zijn broertje.



Een dikke 8 voor OBG!

Onderzoek onder klanten van OBG die een vorm van persoonlijke verzorging krijgen, eind 2014 uitgevoerd door onafhankelijk onderzoeksbureau FACIT, leverde een rapportcijfer van 8,1 op. Deze zeer goede score bevestigt de ingeslagen weg van OBG om kwalitatief goede zorg te leveren en daarbij oog te houden voor en respectvol om te gaan met de eigen leefwereld van zijn klanten. Uit de onderliggende vragen kwam bovendien naar voren dat de betrouwbaarheid met betrekking tot het nakomen van gemaakte afspraken ook zeer hoog scoorde. Aandachtspunt blijft evenwel het terugbrengen van het aantal verschillende gezichten dat een klant dagelijks te zien krijgt. Klanten van OBG vinden het namelijk prettig om zo min mogelijk verschillende personen in huis te krijgen voor het verlenen van de zorgtaken. Uiteraard neemt OBG zich deze onderzoeksresultaten ter harte en zal zijn dienstverlening daar waar mogelijk verder verbeteren.

Ruimte OBG past bij jou

Heb je behoefte aan een prettige werkruimte of wil je liever niet thuis afspreken? Dan is het OBG-Dienstencentrum voor jou de place to be. Tegen aantrekkelijke tarieven huur je bij OBG precies de ruimte die bij jou past. Of het nu gaat om de cursus yoga die je wilt geven of een vergadering met z'n vieren, OBG heeft ruimten in alle soorten en maten. Inclusief eventueel benodigde faciliteiten en uiteraard een Grand Café voor een natje en een droogje. Overdag of 's avonds iets nodig? Boek het snel online via www.obg.nu. Uiteraard is OBG er ook voor ZZP-ers of studenten die een rustige werkplek zoeken met gratis WiFi. Deze Flexwerkplekken bevinden zich in Grand Café de Borger. Probeer het eens en ontdek de prettige sfeer en gezelligheid bij OBG. Gewoon even aankomen met vriend of vriendin voor een kopje koffie kan natuurlijk ook. De Borger is dagelijks geopend vanaf 9:30 uur.

OBG-Thuiservice, ook voor jou!

Heb je nog niet direct hulp aan huis nodig, maar kun je wel wat ondersteuning gebruiken bij het zoeken naar een vakkundige schilder of hulp in de huishouding? Dan is OBG-Thuiservice iets voor jou. Via deze telefonische bemiddelingsservice biedt OBG jou een persoonlijk aanspreekpunt voor hulp en ondersteuning. Voor een vast bedrag per maand geniet je hiermee van tal van voordelen bij OBG. De OBG-Voordeelpas krijg je namelijk gratis bij een abonnement op onze Thuiservice. Daarmee krijg je kortingen op consumpties, ruimtehuur, deelname aan activiteiten en op andere diensten van OBG. Kijk op www.obg.nu voor de voorwaarden.

Digitale Nieuwsbrief OBG ontvangen?

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

OBG, bij elkaar komen!

Activiteiten

OBG-Matinee

Iedere zondagmiddag wat te doen. 29 maart treden de Hofbrouwers op. 12 april: Toets & Bas; 19 april: De Lindenberg muziekschool. Tussen 15:00 – 16:30 uur, gratis toegang.

Vintage Kledingmarkt

Informatie over de verkoop van 2e hands kleding op 14 maart aanstaande van 10:00 tot 12:30 uur in het OBG-Dienstencentrum. De markt zelf vindt plaats op 25 april 2015.

Beweegtuin

Onder begeleiding bewegen in de Beweegtuin op iedere woensdag- en donderdagmorgen. Kom gewoon langs of meld je aan via: 06-28157694 of info@obg.nu.

Meer activiteiten op www.obg.nu

Oproepkrachten Verzorging gezocht

OBG komt graag in contact met mensen die zich als oproepkracht willen inzetten voor de verzorging van ouderen (minimaal Niveau 3). Mail je brief en CV naar info@obg.nu.



Op 21 maart bij OBG: Repair Café



60 jaar balletje slaan bij Avanti '55

Het is dit jaar 60 jaar geleden dat tennisvereniging Avanti '55 werd opgericht. Het bestuur van Avanti wil dit niet onopgemerkt voorbij laten gaan. Met Marianne Kalthoff, al vanaf 1985 lid van Avanti en sinds zes jaar bestuurslid heb ik een gesprek over de op handen zijnde festiviteiten.

Door: Marjon Spoorenberg
Foto's: Avanti '55

Terugblik

Op 1 januari 1955 werd de Rooms-Katholieke Tennisvereniging Avanti '55 opgericht op het Sportpark Valkenburg aan de Van Haapsstraat. Plan Groenewoud moest nog ontwikkeld worden. Aanvankelijk werden op dit park ook andere sporten beoefend, zoals volleybal, gymnastiek en korfbal. Begin jaren 60 werd er alleen nog maar getennist door Avanti. Avanti was een katholieke vereniging, maar ook niet-katholieken, mits van onberispelijk gedrag, waren welkom.

"Tennissen was vroeger een elitaire sport en ook meer gebonden aan regels, zo moest je witte tenniskleding, witte schoenen en sokken dragen en mocht er niet hard geschreeuwd worden. Schreeuwen doen we nog steeds niet", vertelt Marianne, "maar de kledingvoorschriften zijn afgeschaft. Het was ook een dure sport, want je moest zelf je tenniskleren, tenniserackets en tennisballen betalen. Het elitaire karakter is er nu ook wel vanaf; tegenwoordig is tennissen helemaal geen dure sport meer en heeft het als voordeel dat het beoefend kan worden wanneer men wil. Tennissen is een sport voor iedereen en je kunt het op hoge leeftijd blijven beoefenen."

Jeugd meer kennis laten maken met tennis In de beginjaren van Avanti groeide het ledenaantal fors en werden de banen uitgebreid van twee naar vijf. Het heeft wellicht met de tijdgeest te maken, maar de belangstelling voor tennissen neemt af. Vooral bij de jeugd, zij willen liever voetballen en hockeyen. "Avanti gaat veel energie inzetten op de werving van jeugd. Zo hebben we nieuwe jeugdtrainers aangenomen die onder andere contact gaan opnemen met scholen in de buurt. Wij willen zo meer jeugd binnenhalen en

Ook het invitatie-toernooi dat altijd op het einde van de zomer plaatsvindt, zal in het teken staan van het jubileum.

Kunstenaar Diederik Grootjans gaat ter gelegenheid van het jubileum een kunstwerk voor Avanti maken. *Avantianen* kunnen ook van zichzelf een portretje laten maken. In het clubhuis wordt een 'Wall of Fame' gecreëerd waar 60 portretten komen te hangen.

Er is dus het komende jaar genoeg te doen. Bij Avanti hebben ze er zin in", beëindigt Marianne het gesprek.

"Vroeger mocht er niet hard geschreeuwd worden. Schreeuwen doen we nog steeds niet"

deze jeugd ook beter maken. Tegelijkertijd hopen we dan dat als de ouders met hun kinderen meekomen, ze ook weer zin krijgen om een balletje te slaan", ontvouwt Marianne de toekomstplannen.

Promotie-activiteiten

"Op 22 maart is er een Open Dag waar tennistrainers tennislessen verzorgen. Van 10.00 tot 11.00 uur voor kinderen en van 11.00 tot 12.00 uur voor volwassenen en ieder die met Avanti wil kennismaken is welkom. Daarna is er gelegenheid om samen wat te drinken en ervaringen uit te wisselen.

Woensdag 25 maart is er een nieuw leden-toernooi vanaf 19.00 uur voor volwassenen. Belangstellenden zijn dan ook welkom.

Zaterdag 4 juli is er een groot jubileum-toernooi, daarna is er een fantastisch feest met muziek uit eigen geledingen.



Kleine advertenties



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

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

Ik zoek een gevorderde pianist om de **Canto Ostinato** van Si-meon ten Holt mee in te studeren. Wie durft dat met mij? Simone Kiebosch, 06-15500129.

Uw levensverhaal: voor uzelf, uw (klein)kinderen of uw omgeving: een uniek en waardevol document. Tijdens enkele interviews spreek ik met u over uw leven. Samen met beelden die voor u belangrijk zijn maak ik er een mooi boek van. 06 22363599, annabakker@levensverhalen.nu.

Rijbewijskeuring, dezelfde week nog! 25 Euro. Mevr. drs. G. Gootjes, arts, Broerdijk 17, 024-3236553. medischekeuring.info

Lekker dansend het voorjaar in? Korte **cursus Dansbeleving**, dansexpressie op mooie muziek. Wijkcentrum Burghardt, dinsdagochtend 10-11. 8 lessen 44 euro. Start 17 maart www.deopstap-nijmegen.nl

Begeleiding op maat voor kinderen en jongeren. Snel tot de kern met **Therapie in Beeld**. www.jouwvlieger.nl. 06-44656010

Krachtspsychologische hulp: kleinschalig, laagdrempelig. Geen wachttijden, geen verwijzing huisarts nodig. Scherpe tarieven. (Deels) vergoed vanuit aanvul. verzekering! www.krachtspsychologie.nl

Workshop beeldhouwen in steen of hout in Oost, begeleid door beeldend kunstenaar in eigen atelier. Voor zowel beginners als gevorderden. 06-53596920 www.beeldhouwen-nijmegen.nl

Orde in de Chaos? Voor deskundige hulp bij opruimwerk in huis en tuinonderhoud. Jackie Kersten, 06-33802472, www.tuinvrouwopruimcoach.nl

Gezondheid m.b.v. acupunctuur U kunt terecht bij de acupuncturist voor o.a. diverse soorten pijn, vermoeidheid, hoofdpijn, migraine, maag-/darmklachten, hormonale klachten, slaapproblemen, overbelasting, huidklachten, allergieën, hartkloppingen etc. www.acupunctuurvanoosten.nl

VoorZorgThuis biedt ondersteuning en begeleiding voor senioren om thuis te blijven wonen. Wij helpen senioren en mantelzorgers www.voorzorgthuis.nl 06-54757645 / 06-46165676

Bij **De Opstap** kunt u bij diverse cursussen nog instappen. Zoals Salsa niveau 2. Of de cursus Pilates met stabiliteitsoefeningen waar romp, bekken en schouders centraal staan. Of de cursus Kleidingadvies: wilt u leren het beste van uzelf naar voren halen? Welke kleuren passen bij mijn huid-, haar- en oogkleur? Informatie voor deze en vele andere cursussen: 024-3238111 en www.deopstap-nijmegen.nl,

Vista biedt betrouwbare huishoudelijke hulp tegen een gunstig tarief. Naast schoonmaak bieden wij ondersteuning als wandelen, koken en lichte administratie. Wij leveren wit werk, €12,50 per uur. Zowel met als zonder indicatie/PGB. 024-2040200

Poespas, het allerleukste kinderdagverblijf. Knus, klein, ervaren en vertrouwd. We hebben per direct plaats voor kinderen ouder dan anderhalf. Voor de babygroep is een wachtlijst. Maak een kennismakings-afspraken op 024-3243795 en kijk alvast op www.kinderdagverblijfpoespas.nl

Te huur: **droge garagebox** 6 x 3 meter in de Bankastraat. Huurprijs € 110.00 per maand. 06-44790967 of 06-44184289

U kunt zich bij de **Volksuniversiteit** nog inschrijven voor voorjaarscursussen, zoals Wijn cursus voor beginners, Gezichtsgymnastiek, de natuurlijke facelift of Vakantie cursussen Duits of Spaans. Voor meer info: www.vuno.nl.

Acteerlessen Nijmegen heeft nog plek voor een paar cursisten in de Improvisatie-groep. Ga naar: nina-jilesen.nl/theater/acteerlessen-theatercursus.html. 06-41475452

Te Huur: enkele **zakelijke parkeerplaatsen** op het kerkplein van de

Maria Geboortekerk Berg en Dal-seweg 40. Huurprijs € 250 per kwartaal. Info en voorwaarden: E. Sarabèr a.sarabr@kpnplanet.nl

Eenmalige les Holistic Pulsing ('bewegende massage'): uw hele lichaam wordt ritmisch in beweging gebracht, wiegend tussen de handen van de pulser vanuit verschillende lichaamsdelen. Dit gebeurt op een zachte, vriendelijke manier. U ligt hierbij gekleed op een (massage)tafel. Holistic Pulsing heeft een diep ontspannende werking. 024 3238111

Luisterruimte: als je rondloopt met iets waar je over wilt praten, ik luister, mevr drs Gootjes, arts, Broerdijk 17 0243236553 www.luisterruimte.nl.

Conditietraining iets voor u? Elke week een uur **conditietraining voor vrouwen**. op maandag- dinsdagavond wordt er les gegeven door een ervaren trainster, iedereen welkom! www.dvvnijmegen.nl 024 -377 85 40

In de maand februari besteedt Dierenkliniek Broerdijk extra aandacht aan het **gebit van katten en honden** d.m.v. een gratis gebitscontrole. Kom ook in actie en maak! Bel 024-322 5331 www.dierenkliniekbroerdijk.nl

Psychologische begeleiding. Angstklachten? Zelfstandig worden? Omgaan met verlies? Psychologische begeleiding biedt inzicht en uitzicht. Vergoeding door zorgverzekeraars. Praktijk Annelien van Daalen, info 024-3601180

Heeft u een trage computer, of loopt uw computer vast? Voor al uw **computerproblemen:** Bel W.A. van Genugten! Laag tarief, snel en betrouwbaar en service aan huis. Tel. 06-16057969

Computerhulp bij (basis)kennis tegen vergoeding, ik kom bij u thuis. 06-26522388 E mail: loekdekok@gmail.com

Gezond Gebak en Gezonde Toetjes, 2 workshops op 4 maart en 22 april in de Celebesstraat 12, Nijmegen. Voor meer informatie www.kokenmetdominique.nl of bel 06-13079008.

Fotografie- en beeldhouwvakanties in Frankrijk. Lekker creatief bezig zijn, leuke mensen ontmoeten, je helemaal laten verwennen en genieten van een prachtige, landelijke omgeving? 575 all in. www.creatiefindebourgogne.nl. 06-14317579

Geef het feest van je leven! Muzi-

quest organiseert voor jouw feest een persoonlijke muzikale quiz met jou als special guest. www.Muziquequest.nl. 06-15500129

Belastingaangifte? Ik help u daar graag bij. Als belastingadviseur heb ik veel ervaring en ben u daarmee graag van dienst. bel gerust voor een afspraak zowel 's avonds als overdag. Frank Berkers. 024-3227286

Reparatie en onderhoud aan **fiet-sen**, goedkope fietsonderdelen, (meteen) dezelfde dag. Goedkope nieuwe oma fietsen NU 199,-. 06-59060842/06-18444117

Workshop zeefdrukken. Tijdens de workshop maakt u een zeefdruk, in oplage, aan de hand van



een zelfgekozen foto. Tijd: een dagdeel, in onderling overleg. www.kurtfacenijmegen.nl

Arbeidsmediation. Verschil van inzicht op het werk met je collega of leidinggevende? Ook in deze situaties bemiddelen wij. Klein Hesselink & Jenneskens Mediation. 06-38716783

Gitaarles pop en jazz voor elke leeftijd en ieder niveau. Enthousiaste docent met veel podiumervaring en conservatoriumopleiding. Aanbieding: proefpakket 5 x 30 minuten, incl. vrijblijvende gratis proefles: €50,-. 06-10378092

Kinderfysiotherapeute Monique Siebelink KFT, voor begeleiding van het jonge kind, deskundig in de fijne motoriek en schrijfmotoriek. Ook voor alleen een adviesgesprek. Tel: 06 23080106

Binnen mijn **rouw en verliesbegeleiding** maak ik gebruik van mindfulness. Een mooie manier om te zijn met je verlies. Voor info www.ietjedeutz.nl 06-22069029

Spaanse les door moedertaal-docent voor alle niveaus, hier in uw buurt. Actuele cursusinformatie en inschrijvingen vindt u op www.martabela.nl. 06-25201768

Lees verder op pag. 18

Wijkwebsite wil lokale economie versterken

In een wereld waarin je elk product met een muisklik bestelt in een (inter)nationale webwinkel en waarin grote ketens de stadscentra domineren, hebben lokale winkels en ondernemers het zwaar. Hoe blijf je hierin overeind? De wijkwebsite wil lokale ondernemers helpen zich beter te presenteren in de buurt en draait nu proef met een ondernemersmodule.

Door: Eric Hendriks

Lokale ondernemers maken de buurt bijzonder

Ze bieden iets wat grote bedrijven niet kunnen bieden: persoonlijke aandacht en nabijheid. De mogelijkheid om even binnen te lopen en een praatje te maken. Op die manier gunnen bewoners winkels, dienstverleners en zzp'ers in hun buurt hun omzet. Maar dan moet je wel meegaan met je tijd. Aantrekkelijk zijn, gewilde producten en diensten aanbieden, goed naar je klanten luisteren en vooral zichtbaar en vindbaar zijn, ook via de moderne digitale kanalen, want die gebruiken mensen steeds meer.

Sterke lokale economie

Bij een zelfstandige en sterke buurt hoort ook een sterke lokale economie. Daarom bieden we lokale ondernemers de mogelijkheid om zich optimaal te presenteren aan bewoners. We vroegen ze wat ze belangrijk vonden en dit is wat ze vertelden: ik wil mijn eigen aanbod mooi presenteren en goed gevonden worden. Ik wil mijn energie besteden aan mijn klanten en niet aan de techniek en vindbaarheid van een eigen website. Ik wil weten wat er in de buurt gebeurt en daarop inspe-

de slag gegaan. We lieten onze designer een prachtige ondernemerspagina ontwerpen die niet onderdoet voor een professionele eigen website. En we maakten het zo makkelijk mogelijk om jezelf als ondernemer maar ook je producten en diensten mooi te presenteren. Zó mooi en handig, dat je eigenlijk geen eigen website nodig hebt: dat scheelt een hoop werk én geld! En dit combineerden we natuurlijk in de bestaande site, zodat bewoners dit op de voorpagina zien of erover lezen in hun wekelijkse buurtmail. Want dat

Je wilt toch ook liever een kraampje op de drukbezochte markt dan ergens achteraf?

len met bijvoorbeeld een mooie aanbieding. En, last but not least: ik vind een sociale buurt belangrijk en wil daar graag een steentje aan bijdragen.

Aan de slag

De afgelopen maanden zijn we hiermee aan

zijn de voordelen voor ondernemers: niet alleen je eigen digitale podium, maar ook meteen op een plek waar al veel mensen langskomen. Het werkt eigenlijk net als in het echt: je wilt toch ook liever een kraampje op de drukbezochte markt dan ergens achteraf waar je mensen naar toe moet lokken?



de Wijkwebsite voor Nijmegen-Oost  

Home Over Nijmegen-Oost Over de Wijkwebsite Vragen & contact Inloggen Schrijf je in

Agenda Nieuws Prikbordadvertenties Hulp gevraagd en geboden Meet Tikt hier je zoekwoord

Hulp gevraagd

- » Gestolen fiets + 2 stoeltjes
- » Gevraagd gratis voetmassage
- » hulp met mijn tuin

Lees alles plaats zelf

Agenda

- » 13-02: Houtbewerken
- » 13-02: Qigong bij OBG
- » 13-02: Zijdeschilderen/vilten

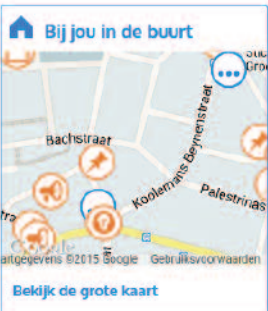
Lees alles plaats zelf

Prikbordadvertenties

- » Hoge Sopraan en Bas gezocht
- » Een lezing over het spelgedrag
- » BLIJ DAT IK LIJF Schrijfdag + e-

Lees alles plaats zelf

Bij jou in de buurt



Bekijk de grote kaart

Durf jij ook te vragen? Een heggenschaar lenen? Wie wil mijn hond uitlaten?

Stel nu je vraag aan mensen in je buurt plaats op site

Uitgelicht Nieuwsoverzicht

Grieks tafelen bij de Buurttafel op vrijdag 13 februari

Bart Limos 10 (Buurttafel Limos 10) 11 februari 2015

Beste Wijkbewoners, Komende vrijdag, 13 februari, om 18u, wordt voor u iets van het oude Europa voorgeschoteld Lucienne en Ans koken een keur aan gerechten

(advertentie)

TALIS

Gouden gids

Verder vonden we dat je alle groepen en bedrijven in een buurt makkelijk moet kunnen bekijken. Vroeger hadden we de gouden gids, nu hebben we het zo gemaakt dat je met een paar keer klikken een overzicht krijgt van alle horecazen, winkels of zzp'ers in je buurt. Handig voor bewoners, maar zeker ook voor deze ondernemers: zo worden ze weer een beetje meer zichtbaar en gaan we ons geld in de eigen buurt uitgeven in plaats van daarbuiten. Zo stimuleren we met elkaar de lokale economie!

Proef

Op dit moment draaien we tot 1 april op proef met deze nieuwe mogelijkheid in de wijkwebsite. Diverse ondernemers en winkeliers doen mee en geven ons hun feedback voor verdere verbetering van de site.

Maak ook je bedrijf zichtbaar. Ga naar dewijkwebsite.nl, schrijf je in en maak je eigen bedrijfspagina.



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT

"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"



en natuurlijk
een uur
vrij parkeren

Brain Wash
uw kapper

GELOF T/M MAART 2015

kleuren
€17,50

GEEN EXTRA TOESLAG VOOR
LANG/DIK HAAR
OOK GELDIG VOOR
15 FOLIE HIGH-LOWLIGHTS

Heb jij de
kleurvoucher al?
Vraag hem dan
je kapper!

BrainWash Nijmegen Molukkenstraat 23
Ma - vr 09.00 - 20.00u
Za 09.00 - 18.00u

Bekijk de voorwaarden op de kleurvoucher. Maximaal één kortingsvoucher per klant per bezoek. BrainWash kappers behouden zich het recht voor om de actievoorzwaarden tussentijds te wijzigen en/of de actie voortijdig te beëindigen.

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl

T/m zondag 15 maart:
osse Haricots -verts, Peultjes of Sugar-snaps
100 gram van € 0,99 voor € 0,49

coop Walraven Molukkenstraat
maandag t/m zaterdag
8.00- tot 20.00 uur
zondag 12.00- tot 20.00 uur

eyelove
Kwaliteitsbrillen

**Complete bril op
iedere sterkte
voor € 49**

inclusief gratis oogmeting!

- + Montuur naar keuze
- + Glazen op iedere sterkte (met cilinder)
- + Glazen voor veraf of dichtbij
- + Gratis ontspiegeling
- + Gratis krasverende laag
- + Gratis dunner geslepen glazen vanaf sterkte 3.00
- + Gratis luxe brillenkoker

Complete multifocale bril voor € 99,-
(met onzichtbaar leesgedeelte)

DA van Marwijk - Molukkenstraat 15 - Nijmegen - tel. 024-324 5819

Foodservice Royale

Naast de catering service kent Royale ook een gezellige lunchroom: **Foodservice Royale**. Gezond en heerlijk lunchen in een gezellige ambiance, met een rijk aanbod van diverse broodjes, avontuurlijk belegd met natuurverse ingrediënten.

Foodservice Royale Tel.: 024 300 0611



Bloemenveld stelde prachtig boek samen uit zelf ontworpen rouw bloemstukken.

In de Bloemenveld winkel naast de COOP aan de Molukkenstraat staan wij niet alleen klaar voor een boeket of plant, wij maken ook rouw bloemstukken.

Bloemenveld heeft een eigen boek samengesteld met meer dan honderd voorbeelden. U kunt er kiezen uit de vele prachtig vormgegeven rouwarrangementen in diverse tinten. Van complete arrangementen, die de kist goeddeels bedekken, tot bijzondere, eenmalige stukken. Natuurlijk worden deze voorzien van rouwkaart of zelf bedrukte linten in allerlei kleuren. Klassiek of modern altijd naar uw wensen.

We maken het zo persoonlijk als mogelijk is. Als voorbeeld een bloemstuk waarin groenten verwerkt zijn voor een overledene die van tuinieren hield. Hele uitbundige en bijna overdadig samengestelde rozen-ensembles voor onze geliefden, maar ook verstilde kleine juweeltjes. Mooie kunstwerkjes

waarin een tak (levensboom) het centrale element vormt.

Het boek 'Bloemenveld' kan als catalogus worden gebruikt, waaruit nabestaanden een passend rouwwerk kiezen. Maar het kan ook als inspiratiebron dienen, aan de hand waarvan men zelf een arrangement bedenkt, dat Bloemenveld vervolgens uitvoert en op de door u gewenste plek gaat bezorgen. Een rouwboeket is al verkrijgbaar vanaf € 22.50 en een rouwstuk vanaf € 35,00

Bloemenveld maakt rouw bloemstukken naar ieders wens.

Bloemenveld Molukkenstraat 11
6524 NA Nijmegen
024 32 33 248
www.bloemenveld.eu
info@bloemenveld.eu

Bloemenveld



www.lederhoek.nl

ons winkeltje

Verkoop van
horlogebandjes
en we vervangen
de batterij in uw
horloge!

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

"Geen 18, geen alcohol"

Mitra van Haastregt/Lamers

Grooteberg (Zuid-Afrika) wit of rood
Vina Cordial Tempranillo

van € 4,75 voor € 3,75 per fles
(op=op)

Molenweg 104
6542 PZ Nijmegen
024 377 11 00

M mitra

Molukkenstraat 21
6524 NA Nijmegen
024 324 92 37

Contact in Zicht geopend

Tekst en foto: Bert Hendrix

Op vrijdag 13 februari opende burgemeester Bruls de 'Buurtbus voor Nijmegen-Oost' door een folder in ontvangst te nemen. De vroegere SRV-wagen is omgebouwd tot 'huiskamer' om ouderen

in staat te stellen elkaar te ontmoeten en een praatje te maken. Enthousiaste vrijwilligers zorgen voor de begeleiding.

De komende tien weken staat de bus elke woensdag aan de Van 't Santstraat op het plein bij het AZC (vanaf 25 februari) en op vrijdag in de Mo-

lukkenstraat op het parkeerterrein bij het Winkelcentrum (vanaf 20 februari).

Voor vragen kunt u terecht bij Alice Pleiter, 06-27492753, e-mail: lucy@peerproducties.nl.

U kunt ze ook volgen op

www.facebook.com/contactinzicht



Erwtensoepactie succesvol

De meiden van Trekvogels B1 genieten op zaterdag 14 februari van een welverdiend frietje na de huis-aan-huis verkoop van 50 pakken erw-

tensoep in Nijmegen-Oost, vers gemaakt door scharrelslager Wim Coenen.

Foto: Lucca Hesp



Kleine advertenties

Vervolg van pag. 14

Haptonomische zwangerschaps Begeleiding HZB. Ben je zwanger en zie je op tegen de pijn? Ben je zwanger en je weet niet hoe je het met je partner kunt delen? Ben je zwanger en alleen erg miselijk? Ben je zwanger en voel je het kindje en ben je niet echt blij? Bel gerust. 06-22210675

Feestje zonder geluidsoverlast? Wij hebben de oplossing! Silent disco, silent events. Koptelefoons met 3 kanalen en volumeregeling per koptelefoon. Al vanaf € 150,- uw eigen thuisfeestje! Ook leveren wij DJ's, licht, geluid en services. www.silentDJ.com bel 06 55 746 820 (René).

Uitwaaien aan de Z-Vlaamse kust www.huisjeinschoondijke.nl Een mooi groot **vrijstaand vakantiehuis** voor 2 t/m 6 personen. 10% vroegboekorting. Grote beschutte omheinde tuin met diverse terrassen. gratis wifi. Info: Fred en Patty Tel: 024-6632932

Heb je een vraag of probleem waar je alleen niet meer uitkomt? Dan kan ik je helpen. Als **jongerencoach** bedenk ik samen met jou oplossingen. Ik luister naar je. Je zult leren om op een goede manier keuzes te maken. 06-22069029

Tuinman, Jan, met passie (hovernier, KvK) heeft tijd en energie om uw tuin aan te pakken. Ik hou van kleine, groene tuinen met veel variatie. Ook klein bestratingswerk, terras, snoeien, onderhoud, planten. 024-6631754

Moeite met wiskunde? Wiskundedocent geeft bijles aan middelbare scholieren. Alle niveaus, alle profielen. Berg en Dalseweg 142; wiskundepraktijk.nl; 024-3604466

Gloednieuw gevestigd: SalkaValka, 'n praktijk voor **coaching van kinderen, jongeren, jongvolwassenen**. Kijk voor informatie en contact op www.salkavalka.nl, 024 6841184

Bij Fluitstudio Oost kunt u terecht voor **dwarsfluitlessen** aan zowel kinderen als volwassenen. Alle genres, van pop en folk tot klassiek en jazz. Bel 024-3600637 en kijk op www.fluitstudio-oost.nl.

Bent u een dierbare verloren? **In Balans Therapie** biedt professionele begeleiding, steun en een luisterend oor. Wij helpen u uw verlies te dragen en uw balans weer terugvinden. 06-28237808 www.inbalanstherapie.nl.

All round klusser 25 jaar ervaring met keukens zetten, cv onderhoud etc. 06-83945881 A.hendriks22@chello.nl.

Twee vakantiehuizen voor 4 en 6 personen te huur aan de Costa Brava op een berg met uitzicht op zee en heuvels. Casa Montgri is ons vakantieadres, 3 km van zee, vlak bij Girona en 1 uur van Barcelona. Je kunt hier het hele jaar terecht. 06-24134066

Nog steeds te huur: **praktijk/kantoorruimte** (9,5x5) boven praktijk voor Kinderfysiotherapie in Nijmegen-Oost, Gelderselaan 2. Gezamenlijke ingang, wachtkamer, toilet en keuken. 024-3295836 kinderfysio-theeuwesvrenken.nl.

Op 1 april a.s. opent op de Berg en Dalseweg 65-69 een nieuwe, zeer grote en gezellige Hair-, Beauty- en Massagesalon **B & M Hair** zijn deuren, waarbij de "totale beauty- en wellnesservaring" van de klant voorop staat! U bent van harte welkom! 06-27371497

Leuke cursus **portrettekenen/schilderen** in het atelier van Zaa-del Makerij. Woensdagavond van 19.30 - 22.00, behalve tijdens schoolvakanties. Aanmelden / meer info: bel 06 55 81 61 65 / 024 3221021. Nog 2 plaatsen vrij.

Schildercursussen van Philomena van Wamel, eerstegraads docent, Krayenhoffkazerne, atelier 32. [facebook.com/SchildercursusPvW](https://www.facebook.com/SchildercursusPvW) philomenavanwamel@hotmail.com 06-23032793

Te huur: **vakantiehuis in Frankrijk**. Grote voormalige boerderij op het platteland van de Bour-

gogne (700 km). Max 6 personen, maar ook knus voor 2. Vrij gelegen met grote tuin. Huurprijzen v.a. €450,-. www.gites.nl/168771

Te huur: opslagruimte vanaf 25,- per maand, bijv. voor webshop, tuinmeubilair, huisraad, wintersport, camping artikelen etc. Ook: spreekkamer, kantoor/praktijkkamer op unieke locatie te huur. www.opslagruimte-nijmegen-huren.nl/www.kantoor-praktijk-ruimte-nijmegen-huren.nl. 06-29044309

Timmerman in prépensioen heeft voldoende tijd voor al uw timmerwerk in en om het huis, b.v. aftimmerwerk, deuren afhangen, veiligheids-hang-en-sluitwerk, dubbelglas, isolatie, We gaan het voorjaar in dus schuttingen, tuinpoorten, enz. 06-10572021

Unieke handgemaakte **Afrikaanse hemelbedden**. Met mix van Arabische en Afrikaanse stijlinvloeden zoals je die tegenkomt in Lamu, Mombasa en Zanzibar. www.lamubed.nl / 06-55 746820

Zangles. Alle zangstijlen. Kom voor een proefles! 024-3236553 zie www.gradazingt.nl YouTube: grada gootjes.

Psycholoog in **Praktijk voor Therapie** heeft ruimte voor begeleiding, tegen geringe vergoeding. www.sat-nijmegen.nl/olav. 06-52070366 of 024-3604438

Wie heeft 'n oud mobieltje voor me (bellen/sms'en)? 024-3603383

Speelveld Oost

Toen ik 22 was, lifte ik naar de Noordkaap, treinde ik naar de Extremadura, had ik een vriend uit Ierland en fantaseerde ik over emigreren naar Noorwegen: kortom, heel Europa was mijn speelveld. Tegenwoordig is mijn speelveld klein: ik kom maar eens per maand Nijmegen uit en m'n voornaamste leefomgeving is Oost: voor de supermarkt, bakker, Wijkkrant, fietsenmaker, het hardloopprondje. In mijn eigen tuin voel ik me nog meer senang en driekwart van mijn tijd breng ik zelfs in eigen huis door. Soms, als het erg onrustig is in mijn bovenkamer, heb ik nog meer begrenzing nodig: met een boek in een bad en voor één uur bestaat er verder helemaal niets op de wereld.

"Mijn wereld wordt steeds kleiner", zeggen mensen soms en dat is dan niet positief bedoeld. Gevangen zitten achter de geraniums, is het idee. Maar als je speelveld kleiner

wordt, groeit de betrokkenheid. En genieten kan evengoed in Oost als op Bali: van de zonsondergang achter de Koningstoren, een hemelsblauwe ereprijs tussen de stoeptegels, het aquaduct-kunstwerk op de Broerdijk-rotonde, een vossenspoor in de sneeuw, een stiekem paadje achter het Erica-zwembad, een grote hulst waar ik met kerst nog wat twijgen afhaalde, appelvinken in een oude linde, hardlopen in hagelbuien door Hengstdal, de ommuurde Joodse begraafplaats waar ik me bosuilen en steenmarters inbeeld, de prachtige Bandoengstraat, het besef dat de omheining van het Romeinse legerkamp door onze voortuin liep - ik vind het allemaal even intrigerend.

Al ben ik een geboren optimist, het is natuurlijk niet alleen maar jubelzang in speelveld Oost. Toen we hier pas woonden, nodigden we onze nieuwe burens uit en bleven we zelf zitten met 12 tompoezen (inmiddels kunnen we er bakboter lenen hoor). En ik zoek nu al drie maanden een vrijwilliger die

mijn bedlegerige vrouw Anna op dinsdagochtend gezelschap wil houden. Want ook al ben ik graag en veel thuis, af en toe wil ik wel ook even de wijk in: om een boodschap te doen, te sporten of deze column te schrijven.

Het mooiste aan Oost is evenwel dat er zoveel leuke vrouwen wonen. Ik zat pas in het Oud Burgeren Gasthuis te werken en zag dat van een tafel van tien oudere dames er zeker zes in mijn richting keken. Ik dacht "Ok, de jongere vrouwen zien mij inmiddels niet meer zo zitten, de oudere gelukkig nog wel." Totdat ik zag dat recht achter mij oud-journaallezer Gijs Wanders zat...

Reacties? k.goutbeek@gmail.com





Rechtswinkel
Nijmegen-Oost

Een verrassing uit Duitsland

Nijmegen als grensstad bevindt zich maar een aantal kilometers van de Duitse grens. Duitsland is niet alleen een geliefd vakantieland, het is ook erg aantrekkelijk voor Nijmegenaren om een auto vol met goedkope boodschappen vanuit Duitsland weer mee terug te nemen naar Nederland. Natuurlijk probeer je een 'bonnenregen' te voorkomen, maar wat als er toch een verkeersboete uit Duitsland op de deurmat valt?

Ingezonden door Joyce ten Brinke

Een veel gehoord misverstand is de gedachte dat wanneer je een bekeuring uit het buitenland ontvangt, 'ze er toch niet achter komen', als je niet betaalt. Als gevolg van een Europees kaderbesluit is sinds kort voor de landen binnen de Europese Unie eenvoudiger om een betaling van een buitenlandse boete in Nederland af te dwingen. Een van de problemen met het ontvangen van een verkeersboete uit Duitsland is dat het zorgt voor verwarring, dit komt omdat deze in het Duits is opgesteld. Indien u dit niet begrijpt, kunt u de Duitse autoriteit verzoeken om de aan u toegezonden brief in het Nederlands te laten vertalen.

In Duitsland zijn er twee mogelijkheden om een boete af te handelen, namelijk via een Verwarnung of een Bussgeldbescheid. Een 'Verwarnung' ontvangt u indien de hoogte van de boete tussen de €5 en €35 ligt. Indien u deze binnen één week betaalt voorkomt u verdere strafvervolgning. Wanneer u te laat betaalt of u betaalt niet, bijvoorbeeld omdat u

vindt dat de boete onterecht naar u verzonden is, wordt de Verwarnung omgezet naar een Bussgeldbescheid. Dit heeft als gevolg dat de boete verhoogd wordt. Dit bedrag zal tussen de €40 en €750 liggen. De brief die u vervolgens ontvangt bevat niet de nieuwe

Eenvoudiger om betaling van buitenlandse boete in Nederland af te dwingen

exacte hoogte van de boete, dit bedrag volgt in een verderop besproken brief. In Duitsland geldt een ander systeem dan in Nederland, waarbij deze brief tot doel heeft dat er onderzocht wordt wie de bestuurder was ten tijde van de overtreiding. Er wordt dus niet bekeurd op het kenteken van de auto zoals gebruikelijk is in Nederland. Deze brief bevat dan ook een foto indien u geflitst bent. Vervolgens heeft u de mogelijkheid om aan te geven wat uw kant van het verhaal is over de verkeersboete. Indien u tentijde van de overtreiding niet de bestuurder was kunt u de gegevens opgeven van de persoon die wel reed. Dit kan tot gevolg hebben dat de boete voor u wordt kwijt gescholden. Indien u niet in het gelijk wordt gesteld krijgt u tenslotte een brief toegestuurd met daarin het nieuwe boetebedrag.

Als u van mening bent dat u onterecht bekeurd bent, heeft u de mogelijkheid om bezwaar aan te tekenen. Dit is mogelijk binnen twee weken, na de ontvangst van het Bussgeldbescheid, bij de instantie die op het Bussgeldbescheid is genoemd. Een voorbeeld van een gegronde reden voor bezwaar tegen uw verkeersboete is 'het niet zijn van de be-

stuurder ten tijde van het voorval' of 'het bevinden in een noodsituatie ten tijde van het voorval'. Uw bezwaar kan worden toegewezen wat tot gevolg heeft dat u de boete niet hoeft te betalen. Indien uw bezwaar wordt afgewezen, kunt u voor een gerechtelijke pro-

cedure kiezen.

Heeft u nog verdere specifieke vragen over uw verkeersboete waartegen u bezwaar wil aantekenen? Komt u dan gerust naar ons spreekuur waar we uw situatie kunnen beoordelen en u van advies kunnen voorzien.

Gratis advies

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

Spreekuren:

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

Bezoekadres: Daalseweg 259a Nijmegen.

MIK
www.studiomik.nl



Activiteiten in Oost

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

25 februari

Avondmeditatie met Evert vd Ven, Atelier de Clou, vrije inloop. PH7, Prins Hendrikstraat 7. 19.00u. www.declou.com.

Met staatssecretaris Van Rijn in debat over de veranderingen die gaande zijn in de zorg, in het OBG-Dienstencentrum, Prof. Cornelissenstraat 2, 20.00u.

26 februari/ook in maart

Film 'Krieg am Niederrhein' in het Bevrijdingsmuseum Groesbeek Vertoning Duitstalige film (geen Nederlandse ondertiteling) van 14-17 uur (incl pauze en inleiding) over het Rijnlandoffensief: de grootscheepse aanval van de geallieerden op het Duitse Rijnland, zie pag. 21, reserveren noodzakelijk: 024-3974404 of via info@bevrijdingsmuseum.nl.

Tevens Anne Frank-middag voor kinderen in het Bevrijdingsmuseum. Eerst de film 'Het korte leven van Anne Frank' en daarna bezoek aan het museum o.l.v. een gids waar de thema's onderduiken en dagboeken worden herbeleefd. Voor kinderen van 10-14. . Reserveren noodzakelijk: gegevens daartoe zie boven.

27 februari

Cinema OBG met 'The Grand Budapest hotel'. www.obg.nu. 14:30

Stabat Mater(Pergolesi), Requiem (Fauré), Toonkunstkoor Nijmegen o.l.v. José Doodkorte, Concertgebouw De Vereniging, 20:15u.

28 februari

Vijfde editie van kroegenfestival 'Tribute in (Nijmegen-)Oost,' een ode aan de grote bands van vroeger, in acht kroegen vanaf 21.00u www.festivalsinoost.nl.

1 maart

Gezinsmis in de vastentijd. Het kinderkoor zingt, ook voor kinderen en tieners. 10:30u. www.mariageboorte.nl

Open Podium Expositie De Kluis, Mariënborg 67. Toegangscodes in Beeld. Instituut voor Toegepaste Haptonomie, 13.30, 024-6452451

2 maart

PGB-informatiebijeenkomst. Door nieuwe wet- en regelgeving moet de zorg beter, goedkoper en efficiënter worden georganiseerd. Oud Burgeren Gasthuis, 19:00. www.homeinstead.nl

5 maart

Hobbycentrum Nijmegen-Oost presenteert vanaf 5 maart drie weken één uur in de week een theatercursus voor jong en oud. Durf jij de uitdaging aan? Of wil je wel komen maar nog even de kat uit de boom kijken? Meld je van tevoren even aan: 024-3231330, info@hobbycentrum-nijmegen-oost.nl. Verzamelen: 5 maart om 13.45 bij de ingang van het OBG. Kosten: gratis.

OBG - In het OBG zijn bijna dagelijks allerlei activiteiten zoals grand café, vrijdagavondsoos of rommelmarkt. Kijk in de agenda op de wijkwebsite voor 't programma van vandaag. www.obg.nu.

In het Hobbycentrum Nijmegen-Oost kun je elke dag terecht voor zaken als edelsmeden, glas-in-lood, houtbewerken etc. Meer info: www.hobbycentrumnijmegenoost.nl.

7 maart

Maandelijks Cheng Hsin Mindfulness & Contemplatie-ochtend Locatie: Maitri, Broerdijk 35, 10.00u. www.chenghsin.nl.

Dansavond met live muziek van formatie Divan Dirks Locatie: Ark van Oost, Cipresstraat 154. €3,- www.divandirks.nl. 20:30u

8 maart

Dagworkshop Art of Effortless Power met Rob van Ham: (interne) vechtkunsten. Cheng Hsin is de kunst van het niet-vechten, waarin je leert om vanuit ontspanning, acceptatie en verbinding de kracht en intentie van de ander over te nemen en een effectieve interactie aan te gaan. Locatie: Dojo NJV, Fagelstraat 1, 10:00u. www.chenghsin.nl.

12 maart

Buurtsoepie Hengstdal. Kom je je laten verrassen door een heerlijke pan maaltijdsoep met brood, koffie/thee en een koekje als afsluiter, in een gevarieerd gezelschap? 12.30u. We gaan ervanuit dat je helpt met opruimen. Aanmelden: lotusjuweel@hetnet.nl of telefonisch 06-414308416. Er is plaats voor 10 personen. Dommer van Poldersveldtweg 73 in Nijmegen (naast restaurant "Zusje van Oost"). Hopelijk tot ziens!

14 maart

Barokconcert door projectkoor Alla Breve met vocale en instrumentale solisten in de Boskapel in Nijmegen. Meer informatie;

www.nimo.nu onder de kop 'Proj.Koor Alla Breve'. 20:00u.

18 maart

Kookworkshop biologische Indiase vegetarische buffetgerechten (ghee, citroenrijst, dahl, raita, chutney, gebakken panir of tofu, kokos groente curry). 18u. Van tevoren melden. 06-13079008 www.kokenmetdominique.nl

19 maart

Hoogfeest heilige Jozef, pleegvader van Jezus. 19:00u. www.mariageboorte.nl

21 maart

Repair Café in het OBG: een zaal vol gereedschap en materialen; deskundige hulp bij (bijna) elke reparatie, ontspanning en inspiratie. 024 - 3223110 www.nijmegen.repaircafe.nl

Open Dag 'Zorg & Welzijn', Sterreschans, domusmagnus.com

22 maart

Lezing over het spelgedrag van honden, Gerd Köhler, Ark van Oost, Cipresstraat 154, 13.30 - 16.00u. €25,-. hondenlezingen.nl

23 en 30 maart

Cursus 'Omgaan met dementie'; eerste avond. Voor mantelzorgers van mensen met de ziekte van Alzheimer of andere vormen van dementie. Kosteloos. 19.00-21.30 uur. Graafseweg 274 (voormalig Augustinusklooster). Aanmelden 024-3730716 of via info.nijmegen@homeinstead.nl tot uiterlijk 16 maart.

Oost ontmoet Oost

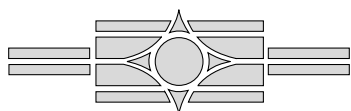
Tekst en foto: Bert Hendrix

Voor de achtste keer organiseerde het Wijkcomité Oost op 8 februari "Oost ontmoet Oost" in het Estelgebouw. Voor de laatste keer daar, omdat het monumentale gebouw aan de Barbarossastraat verkocht is aan een bedrijf dat er luxe appartementen in gaat bouwen. Daar is al veel belangstelling voor, wat door de ligging en het uitzicht voor de hand ligt.

Veel, zeer veel buurtgenoten waren aanwezig. Er waren muzikale optredens, kunstenaars stelden hun werk tentoon. Ook waren er films over de oorlog, fotopresentaties en drone-opnamen van de stuwwal, de Ooijpolder, de Kopse Hof en diverse gebouwen in de wijk. Daarnaast trokken de bouwplannen voor appartementen in het Estelgebouw veel belangstellenden.







van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. C.T.G. van Schie

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H. M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. M.E.B. Rasing

voor:

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

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

Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

Uw taxi in Nijmegen (Oost)

TAXI ALTRADE

024-3602737

06-21585960

Vaste klanten altijd
25% korting

taxialtrade@chello.nl



KOLMEIJER
makelaars Nijmegen

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

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

WANT: verhalen over een eenzame handschoen

Hoog op de berg, in een voormalig klooster op de Heilig Landstichting blijkt ze te wonen: de 'handschoenenverzamelaarster'.

Door Kor Goutbeek

Het gaat om Marian Habets: zij is psychiatisch verpleegkundige en werkt bij Pro Persona - een fusieorganisatie waar de voormalige GGZ Nijmegen deel van uitmaakt. De resocialisatie-afdeling waar zij werkt ligt aan de Nijmeegsebaan, op het terrein naast de sauna. Habets: "Voor psychiatrische pa-

tiënten kan schrijven helend zijn, ze krijgen hun gedachten en gevoelens meer op een rijtje, scheppen enige ordening en lijn in hun wereld. Daarom stimuleren we mensen om hun herstelverhaal te schrijven of op een andere manier - fictieverhaal, een gedicht - creatief met taal bezig te zijn. Marian raapt al tien jaar handschoenen van de straat: werkhandschoenen, kinder-, dames-, dikke, dunne, donkere, bonte, lichte, forse, kleine, wollen, wieler- en leren handschoenen. "Ze geven zo'n zieligheidsgevoel", zegt Marian, "Ze dragen een soort eenzaamheid met zich

mee, je vraagt je meteen af: waar is die andere handschoen?"

Workshop Schrijven open voor iedereen

Marian geeft de workshop 'Want' in Dagactiviteitencentrum Phoenix, dat zit tussen het Oud Burgeren Gasthuis en de Provenier, aan de Professor Cornelissenstraat. Op woensdag 11 maart 2015 van 14.00-16.00 uur kun je meedoen, gratis en voor niets, koffie inbegrepen. Je gaat verschillende schrijfoefeningen doen waarbij een door jou gekozen handschoen het vertrekpunt is. Beschrijf de hand-

schoen nauwkeurig, van wie zal hij geweest zijn? Door middel van een aantal verrassende oefeningen schrijf je als vanzelf een eigen verhaal. Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij Hetty Hoes (tel. 06-54 33 73 35)



Schrijfwedstrijd met als thema 'Niet(s) zonder ons'

Het Kwartiermakersfestival vraagt mensen in Nijmegen met en/of zonder psychische beperkingen, om een gedicht of een kort verhaal in te sturen voor een schrijfwedstrijd. Inzendingen van maximaal 1.000 woorden dienen vóór 1 april gestuurd te worden naar:

nietzonderons@gmail.com
Een deskundige jury zal de inzendingen beoordelen. De winnaars kunnen rekenen op publicatie van hun inzendingen in een speciale boekuitgave.

Informatie: Dick van den Heuvel, d.van.den.heuvel@propersona.nl, 06- 22329838.

www.suzannevanhorssen.nl

T (024) 35 63 010



"Een eigen manier van leven vraagt om een eigen manier van afscheid nemen."

Vincent en Wilma Tromp

Ook ons initiatief:

Suzanne van Horssen
uitvaartbegeleiding



het afscheidshuys
WAARDIG AFSCHEID NEMEN

Kijk voor antwoorden op veelgestelde vragen over Het Afscheidshuys op www.hetafscheidshuys.nl

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

Café Jos



Maandag 15.00-00.00 uur
Dinsdag en woensdag 15.00-01.00 uur
Donderdag 15.00-02.00 uur
Vrijdag en zaterdag 14.00 tot 02.00 uur
Zondag 14.00 tot 00.00 uur

MEESTERSCHENKERIJ
KWALITEIT EN BUURTGEZELLIGHEID

Daalseweg 309 Nijmegen (024) 323 20 01

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

Leerlingen Canisius College organiseren talentenshow voor Stichting Doe een Wens

Op zaterdag 21 maart vindt in de Ark van Oost aan de Cipresstraat in Nijmegen, een unieke talentenshow plaats. Deze show wordt georganiseerd door vijf derdejaars leerlingen van het Canisius College in het kader van hun economieproject 'Money Makers'.

Tekst en foto: Marc van Kempen

Tijdens deze talentenshow wordt jongeren uit Nijmegen en omgeving een podium geboden waarop zij hun talenten kunnen tonen. Allerlei talenten mogen die avond het podium bestijgen; van zang tot pianospel, van dans tot mime, van dj-shows tot turnvoorstellingen. Je kunt het zo gek niet bedenken of het kan en mag die avond. Kun je paaldansen, of heb je een papegaai met veel humor? Kom het laten zien op de talentenshow. De talenten die optreden nemen kosteloos deel. Bedoeling is dat

zij een netwerk aan eigen publiek meenemen die entree betalen. De opbrengsten van deze avond komen geheel ten goede aan 'Stichting Doe een Wens'.

Jongeren die deze avond hun talent willen tonen dienen zich, i.v.m. de planning, vooraf aan te melden via juulvankerkhoff@hotmail.com. De show is van 18.30 uur tot

20.00 uur in de Ark van Oost. Toegang/donatie voor Stichting Doe een Wens, bedraagt € 3,50. Kaartjes kunnen het beste vooraf besteld worden per genoemd emailadres.

Het project 'Money Makers' is een Canisius-breed project waar alle derdejaars leerlingen van het Canisius College sinds een aantal jaren aan meedoen voor het vak economie. De

projecten worden enerzijds beoordeeld op opbrengsten en anderzijds op aanpak, opzet, uitvoering en creativiteit.

"We zijn nog op zoek naar een aantal leuke acts voor deze avond. Maar ook naar publiek! Dus benut deze kans om jezelf deze avond in de kijker te spelen. En neem vooral je ouders, familie, vrienden en burens als donerend publiek mee", aldus de enthousiaste organiserende derdejaars Canisius leerlingen.



WIM COENEN

Koken met Coenen

Koken met Coenen staat al jarenlang bekend om haar gezellige, informele en leerzame kookworkshops. Bij onze kookworkshops draait het in eerste instantie om het verzorgen van een gezellige, leerzame en lekkere avond. Onze gasten genieten van een heerlijke maaltijd, die men zelf heeft bereid onder leiding van een enthousiast team. Er valt wat te leren en er valt veel te genieten. Samen maken we er een lekkere, leerzame avond van. Kijk eens op onze internetsite, dan ziet u hoe je op eenvoudige wijze met eerlijke producten een lekker gerecht kunt maken. Wilt u meer informatie, neem dan even contact met ons op.

De data voor de komende workshops:

Vrijdag 6 maart
Vrijdag 27 maart
Vrijdag 10 april
Vrijdag 24 april
Vrijdag 8 mei
Vrijdag 22 mei

Het wijnarrangement wordt verzorgd door wijnhuis "Lang leve de wijn". Inloop vanaf 18.45 uur, start om 19.00 uur. Meer informatie en reserveren op: www.kokenmetcoenen.nl

Kookworkshops, recepten informatie, kookadviezen, begeleiden van (top) sporters, organiseren van barbecues, buffetten, buurtfeesten en bedrijfsfeesten of gewoon voor uw feestje thuis.

Romik Fietsreparatie GAAT VERHUIZEN!

Romik de fietsspecialist is uit zijn kelder in de Pontanusstraat gegroeid.

Hij komt nu in een mooi winkelpand. Natuurlijk blijven zijn service en kwaliteit hetzelfde! De oude locatie is gesloten vanaf 22 februari.

Open vanaf DINSDAG 3 MAART op het nieuwe adres:

Professor Molkenboerstraat 28a, 6524 RP Nijmegen, 06-22721528

Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag 09.00 – 17.00 uur
Je vindt Romik Fietsreparatie ook op Facebook.



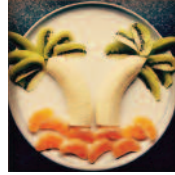
JOP OOK WEER VAN START IN 2015

Ook in 2015 is er weer een project voor jongeren tussen 12 en 15 jaar. Dit jaar staat de ontmoeting met jongeren met een lichamelijke beperking centraal, in samenwerking met Pluryn, Werkenrode Jeugd.

De eerste bijeenkomst vindt plaats op dinsdag 24 maart tussen 19.00 en 21.00 uur in het parochiehuis van de Antonius van Paduakerk. De avond start met enkele ervaringsspelen en kijken naar een film die het verhaal vertelt van tien jongeren met een lichamelijke handicap die naar Ethiopië zijn afgereisd om daar jongeren met eenzelfde handicap te ontmoeten. Een andere wereld! In april volgen twee projectavonden, daarover meer in de Wijkkrant van maart.

Jongeren kunnen zich aanmelden voor het JOP-project via email: verhoeckx@hetnet.nl. Vermeld in de mail je naam, adres, telefoonnummer en geboortedatum. Aanmeldingen moeten uiterlijk 1 maart binnen zijn. Het JOP is een jongerenproject van de parochies De Heilige Drie-Eenheid en H. Stefanus en van de Protestantse Gemeente Nijmegen.

Poespasthema van de maand 'Maak eten leuker!'



Gezonde voeding is natuurlijk heel belangrijk voor je peuter. En gevarieerd eten volgens de Schijf van Vijf is op die leeftijd erg belangrijk. Veel ouders weten dit ook en besteden hier dan ook erg veel aandacht aan. Maar wanneer je kleine peuter het woordje "nee" ontdekt heeft, verandert je gezellige tafelmoment in een regelrechte ramp. Hier een aantal tips om het eten toch leuk te houden voor zowel papa en mama als voor de kleine herrieschopper.

Ingezonden door Kim, peuterleidster bij Kinderdagverblijf Poespas.

Waarom is de voeding dan zo belangrijk in de eerste levensjaren? De eerste vijf jaar zijn belangrijk voor de ontwikkeling van eetgewoonten. De basis voor het latere eetgedrag van je kind kun je nu dus vormen. Bied je kind maximaal zeven eetmomenten per dag, waarvan drie hoofdmaaltijden en maximaal vier tussendoortjes. Probeer de vier tussendoortjes te variëren, bijvoorbeeld fruit, rijstwafel, soepstengel of stukjes komkommer of wortel. Zo wen je je peuter al aan om verschillende dingen te eten. Door groente als tussendoortjes te geven heb je al een voor-sprong op het avondeten. Vaak hebben kinderen niet door dat ze als tussendoortje hetzelfde eten als aan tafel, waardoor het in de middag misschien wel op gaat maar in de avond niet.

"Ik bepaal hoeveel mijn kind eet!" Nee, jouw kind bepaalt zelf hoeveel hij wil eten. Kinderen zijn geboren met een natuurlijk gevoel voor honger en het gevoel van vol zitten. Hij voelt daarmee zelf heel goed aan wanneer hij genoeg heeft gehad. Straf je kind daarom ook niet als hij zijn eten niet op eet. Straffen aan tafel zorgt ervoor dat je kind een negatief gevoel koppelt aan het tafelmoment. Eten moet leuk blijven, hoe moeilijk dat soms ook kan zijn. Maak je geen zorgen als je kind een keer of een tijdje wat slechter eet. Blijf gewoon proberen, bedenk dat jij én je kind er op de lange termijn meer baat bij hebben als je nu standhoudt. Soms zal je peuter wel tien tot vijftien keer moeten proeven voordat hij aan een smaak gewend is. En dan nog zal hij lang niet alles lekker gaan vinden, ook kinderen ontwikkelen smaakvoorkeuren.

Wees niet bang dat je kind te weinig binnenkrijgt. Als kinderen te weinig eten kan dit geen kwaad, een gezond kind laat zichzelf niet uithongeren. Hij eet vanzelf wel weer. Wat op dat moment totaal niet werkt is je kind dan een tussendoortje te geven in plaats van avondeten. Daarmee houd je juist

het gedrag tijdens de maaltijd in stand. De periodes dat je kind veel of weinig eet zullen elkaar geregeld afwisselen, dit is afhankelijk van de groei op dat moment.

"Maar wat moet mijn kind dan wél binnen krijgen?" Er zijn verschillende voorbeeldschema's van wat een kind nou ongeveer per dag binnen moeten krijgen. Tussen de een en vier jaar heeft je peuter per dag ongeveer nodig:

- 2 tot 3 sneetjes brood (liefst volkoren of bruin), dun besmeerd met zachte margarine (5 gram per snee);
- 1 tot 2 aardappelen of 1 tot 2 opscheplepels rijst, macaroni of spaghetti;
- 1 tot 2 opscheplepels groente (50 à 100 gram);
- 1 tot 2 porties fruit;
- 2 tot 3 bekertjes melk(producten), liefst halfvol of mager;
- een halve plak kaas;
- een halve plak vleeswaren;
- 50 gram gare vis of gaar vlees (of vleesvervanger);
- 15 gram vloeibare margarine, bak- en braadvet of olie voor de warme maaltijd (1 eetlepel);
- ½ tot 1 liter drinkvocht (bij voorkeur water), inclusief 3 dl. melk.

Nu we weten wat we wel en niet aan tafel moeten doen, wat maakt het eten nou leuker? De allereerste tip is misschien de meest simpele tip die er is: laat je peuter je helpen tijdens het koken! En nee hij hoeft niet met messen te gaan zwaaien of de koekenpan vast te houden, maar gewoon laten zien wat je in het eten doet is voor een kind al heel erg leuk. Hij herkent namelijk later aan tafel de stuk-

jes groente die er van te voren in zijn gegaan. Maar ook het uitkiezen van bepaalde groentes in gerechten kun je door je peuter laten doen. Pak alle groentes die je hebt en vertel welke groentes het zijn. Laat vervolgens je peuter kiezen welke groente hij in het eten wilt. Zo geef je hem de keuze om te kiezen wat hij lekker vindt en kan hij aan tafel niet meer zeggen dat hij het niet wil, hij heeft het immers zelf uitgekozen! Vertel wat je kookt en laat stap voor stap zien wat je doet. Zo snapt hij wat er uiteindelijk op zijn bord komt en waar het vandaan komt.

Combineer recepten door de 'lekkere' dingen en de 'vieze' dingen samen voor te schotelen. Lust hij erg graag wortel maar geen broccoli? Maak een pannetje waar beide in voor komen. Doordat hij ook hetgene krijgt wat hij lekker vindt, zal hij sneller toegeven om het ander ook te eten. Maar ook het variëren van bereidingswijze is een handige tip. Broccoli gekookt niet lekker? Maak het dan eens door de spaghetti of macaroni, zo proeft hij het weer op een heel andere manier.

"Niet spelen met je eten!" Of toch wel...? Maak eten interessant voor je kind. Snij bijvoorbeeld de groente in lange stengels zoals met frietjes en laat ze het met de handen opeten. Met de handen eten is sowieso een leuke manier van eten. Als ze ouder worden kun je ze altijd leren om met een vork te eten! Ben creatief met het bereiden van eten. Aardappels saai? Prak ze fijn en maak er een dam van met een kuiltje, leg in het kuiltje de groente. Ook met rijst kun je iets leuks maken, doe gekookte rijst in een koffiekopje en duw het een klein beetje aan, draai het om op een bordje en haal het kopje eraf, nu heb je een torentje van rijst net zo makkelijk als het maken van een zandkasteel. Er zijn genoeg recepten op internet om het koken leuker en gevarieerder te maken, maak hier dan ook gebruik van!



HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

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

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



Anita van Raak is haptotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut.

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

TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Stef de Grood

Leon Pennings

Annemieke de Grood

Berg en Dalseweg 172

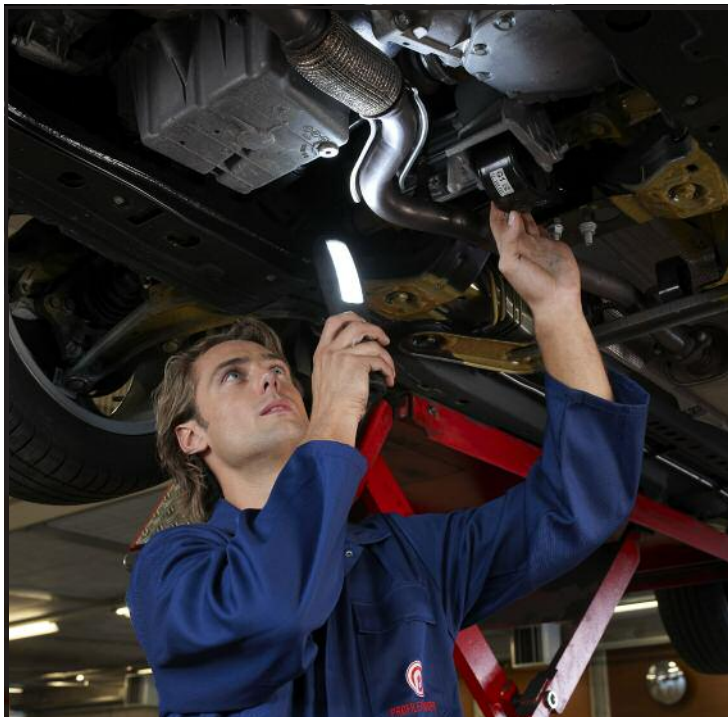
6522CC Nijmegen

024 - 323 33 66

www.tandarts-villawesthof.nl



Tandartsen Praktijk Villa Westhof



APK VOOR ALLE MERKEN NU 19,95

*Excl. roetmeting voor diesels. Incl. Afmeldkosten en 4-gasmeting.

MAAR OOK VOOR BANDEN, AUTOREPARATIES EN AUTO-ONDERHOUD:

- Het grootste assortiment
- Altijd scherpe prijzen
- Het beste persoonlijke advies
- Altijd snelle service
- Ook voor leaserijders

**+ NU GRATIS
 'EXCELLENT' WASBEURT
 T.W.V. € 15,-
 BIJ ELKE BESTEDING VA. € 50,-**



PROFILE TYRECENTER

HEYENDAAL

Nijmegen, ydlaalseweg 96
 T 024 329 48 33

WWW.PROFITYRECENTER.NL/NIJMEGEN

WINTERBANDEN ZOMERBANDEN VELGEN APK ONDERHOUD • VOOR ALLE MERKEN AUTO'S

Hoogwater 1995; twintig jaar later

“Met mijn roeibootje naar de kade”

Al bijna twintig jaar woont Conny Bouwman met Bernadette van Beek op een van de boten in 't 'Meertje'. Jan Hoenselaar schuift aan. Hij woonde er tussen '84 en '96 en was er bij toen het water tot ongekende hoogte steeg. “Iedereen moest van de boot af. De theorie indertijd was dat door het bovenstroomse water de dijk kon doorbreken. Dan zou er een vloedgolf deze kant op komen. Een tsunami. Alleen bestond dat woord toen nog niet”, lacht Jan.

Door Karin Veldkamp
Foto: Bert Hendrix

Het is eigenlijk elke winter wel raak. Het water stijgt minstens een keer per jaar tot halverwege de dijk. Maar in '95 was het echt spannend. Het is nu twintig jaar geleden dat de boot- en dijkbewoners hun stekje moesten verlaten. “Ik ben gegaan, maar sommige mensen bleven gewoon zitten”, vertelt Jan. “Natuurlijk was de vloedgolf een doomsce- nario. En eigenlijk was, ook toen, niemand het erover eens wat de gevolgen konden zijn van het hoge water. Maar als er een vloedgolf kwam, dan zou het water met volle kracht 't Meertje inlopen. De boten zouden overspoeld raken of tegen de kade aan geslagen zijn.”

De dreiging voorbij

Halverwege de tachtiger jaren lagen er nog veel originele vaarschepen in 't Meertje. “Geen actieve schippers. Nu liggen er alleen nog woonarken.” Veertien boten in totaal. Het bestemmingsplan is inmiddels aangepast. “De gemeente kan ons nu niet meer verplaatsen”, vertelt Conny nog steeds een beetje opge- lucht. “In het verleden kwamen er regelma-

tig plannen op tafel om de boten te verhui- zen. De bewoners kwamen steeds in het ver- weer. In '99 werd aan de huidige burge- meester, toen wethouder economische zaken, een boekje aangeboden om duidelijk te ma- ken dat dit speciale stukje Nijmegen bij de geschiedenis van de stad hoort. Het be- stemmingsplan is een feit en de dreiging daar- mee voorbij.”

Naar aanleiding van de ‘overstroming’ twin- tig jaar terug zijn de dijken verzwakt. Als er wederom een dergelijke hoge waterstand komt, dan staat het water nu 35 cm lager. Ik reageer verbaasd: 35 cm! Lijkt me erg weinig.

Maar de bootbewoners weten dat die 35 cm erg veel uitmaken als het de hoogste water- stand betreft.

“Het water staat jaarlijks wel 'n keer tot bo- ven aan de trap. En dat gaat soms zeer snel. Ik heb meegemaakt dat het 80 cm steeg in één nacht.”

Jan beaamt het: “Ik was een keer te lui of ver- geten om de stand te volgen en moest de vol-

“Het uitzicht was fantastisch, alsof je met de boot op de Waal lag”

gende morgen met mijn roeibootje naar de kade.” Hij luisterde in die tijd elke ochtend naar de radio: “Koblenz plus40”, imiteert hij. “Keulen was de graadmeter. Als het daar hoog stond, was het twee dagen later hier.”

Conny houdt tegenwoordig via teletekst de standen bij.

Hoogwater is dan wel regelmatig een *hot item* voor de stad, maar de bootbewoners genie- ten er wel van. “Hoogwater is altijd leuk. Dan besef je ook beter dat je op het water woont”, ervaart Conny.

“En in '95 was het uitzicht fantastisch”, mij- mert Jan. “Het was net of je met de boot op de Waal lag. De schepen kwamen bij wijze van spreke recht op je af. En ik voer met een kano de Ooijpolder in. Over de on- dergelopen weg naar de Vlietberg, door het (inmiddels gekapte) popu- lierenbos.”

Meer last van laagwater

“Eigenlijk is het bij hoogwater vrij rus- tig op de boot” legt Conny uit. “Want als het water stijgt, gaat de boot ook omhoog, mits je de kabels laat vieren natuurlijk. De ‘vaste’ loopbrug verlen- gen we met drijvers en extra loop- planken waardoor de boot (of de wal) bereikbaar blijft. Eigenlijk hebben we meer last van laagwater. Vooral als de boot op de bodem ligt. Tot twee jaar terug lagen we soms maanden droog. Door de hoeveelheid slib in 't Meertje komt de boot schuin te liggen. Daar- door barsten voegen, gaan deuren uit hun scharnieren. Dat is veel vervelen- der.” In maart 2013 heeft de gemeen- te gebaggerd. Sindsdien gaat het weer goed.

Conny Bouwman op haar boot.





eindelijkzon
uw groene investering

Zonnepanelen

waren nog nooit zo voordelig

Profiteer van de gemeentesubsidie en de BTW-teruggave en verdien uw investering in 6 jaar terug!

eindelijkzon

- dé zonne-expert in uw buurt
- levert goede producten tegen een aantrekkelijke prijs
- garandeert de opbrengst van uw installatie
- geeft persoonlijk advies



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

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



Neerlandia dé parket-speciaalzaak in Nijmegen-Oost

Ambachtelijke kijk op parket

Natuurlijk ook voor al uw onderhoudsproducten voor de vloer.



Neerlandia houtenvloeren

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

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

“Hoe vind ik een ervaren makelaar die in Nijmegen is gespecialiseerd?”

(Bellen met Jacobs is genoeg)

Wie twintig jaar ervaring heeft als makelaar in Nijmegen (Oost) en omgeving heeft echt wel wat extra's te bieden. En zeker nu, want Jacobs Makelaardij viert in april zijn vierde lustrum! Dat gaat gepaard met een aantal leuke aanbiedingen voor onze (nieuwe) klanten. Heeft u plannen uw woning in de verkoop te zetten en bent u op zoek naar een andere woning, neem dan meteen contact met ons op, want zeker in Oost komen er binnenkort aantrekkelijke woningen in de verkoop. Dan profiteert u meteen van de leuke acties die wij in de komende maanden lanceren. Valt u even met uw spreekwoordelijke neus in de boter!

Jacobs Makelaardij is een vertrouwensmakelaar pur sang die uw woongenot en uw financiële belangen (hypotheek!) altijd voorop stelt. Dankzij u maken wij dat al twintig jaar waar. Alle reden voor een feestje!

Voor de verkoop van uw woning neemt u contact op via www.jacobsmakelaardij.nl of bel 024-3606060. Een verkoopadvies is vrijblijvend en kosteloos.



Jacobs Makelaardij: alles draait om de eenvoud.

Hertogstraat 58, 6511 SC Nijmegen
024-3606060, www.jacobs-makelaardij.nl

Problemen met uw kunstgebit?



de JONG
Tandprothetische Praktijk

Ruim 65 jaar kwaliteit op de mm²

U kunt bij ons terecht voor:

- een nieuwe prothese
- een klikgebit
- reparatie, *klaar terwijl u wacht*
- advies en voorlichting

Fransestraat 28 8 6524 JC Nijmegen • 024-3229863
info@dejongtpp.nl • www.gebitspraktijk.nl

Horecagids 'Uit in Oost: eten en drinken in de gezelligste wijk van Nijmegen'

Wijkkrant brengt gids uit met de leukste horecazaken in Nijmegen-Oost

Zo'n 35.000 mensen in Nijmegen-Oost, Berg en Dal en Bottendaal krijgen eind februari een bijzonder boekje in de bus. Het is de horecagids 'Uit in Oost'. Daarin belicht de redactie van de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost de allerleukste restaurants, cafés en cafetaria's in de buurt.

Door Eric Hendriks

Foto: Marc van Kempen

'Uit in Oost' is een complete gids met vrijwel alle (bijna 80!) horecazaken waar mensen lekker kunnen eten en drinken en elkaar kunnen ontmoeten. Redactieleden van de Wijkkrant hebben een groot aantal zaken in Nijmegen-Oost, Berg en Dal en Bottendaal kort en krachtig beschreven. Fotografen uit de wijk brachten de horecagelegenheden prachtig in

beeld. Wie bladert in de gids, krijgt meteen zin om ergens heen te gaan. De uitgelichte zaken hebben financieel bijgedragen om de gids gratis bij alle bewoners te kunnen bezorgen.

De redactie van de Wijkkrant bracht twee jaar geleden al de dikke glossy 'Thuis in Oost' uit. De Wijkkrant vierde daarmee haar veertigjarig bestaan. Die glossy werd enthousiast ontvangen. Langzamerhand begon het weer te kriebelen: wat wordt het volgende project van de Wijkkrant? Al snel borrelde het idee voor een horecagids op. Zou het niet gaaf zijn om een prachtige gids te hebben waarin alle gezellige en lekkere zaken in Nijmegen-Oost beschreven staan? Die gids is er nu gekomen.

Nijmegen-Oost is een heerlijke wijk waar mensen graag wonen. Naast de ligging vlakbij natuur, de grote diversiteit aan bewoners en de prachtige oude buurten, vormt juist de gezelligheid één van de grootste kwaliteiten van de wijk. De aanwezigheid van alle knusse cafeetjes en restaurants maken Nijmegen-Oost tot dé plek voor mensen uit de wijk en de hele regio om gezellig uit eten te gaan of een terrasje te pakken.

De horecagids 'Uit in Oost' is binnenkort ook voor een klein bedrag te koop bij Bruna aan de Daalseweg en bij boekhandel Dekker v.d. Vegt in de Marikenstraat.

De gids is bovendien online te bekijken via: www.dewijkwebsite.nl/uit-in-oost.



Authentiek Thais Restaurant
BAAN ISAAN

Woensd. en donderd. Thais lopend Buffet
 ruime keuze € 15,- tevens afhaal service.

Nieuwe Openings Dagen
OP MAANDAG & DINSDAG GESLOTEN behalve op feestdagen
 elke dag à la carte ca. 90 gerechten

van 't Santstr. 159, Nijmegen-oost
 tel. 0243772444 - open 17. tot 23. u.

Praktijk voor resonantie therapie
Energy Balance

**Alles is energie!
 Genees jezelf met én
 door energie!**

06 4354 6383
info@energybalancecenter.nl
www.energybalancecenter.nl

Dit is het verhaal van Maria. Bij Maria was huidkanker gevonden, plaveiselcarcinoom. Zij stond voor de keus het operatief te laten verwijderen. Maria heeft eerst gekozen voor resonantie therapie met toestemming en onder toezicht van haar behandelende dermatoloog en chirurg. Na 5 weken intensieve resonantie-therapie werd het gezwel kleiner en uiteindelijk was de huidkanker weg. Kijk op de site voor meer ervaringen.

**Wij zijn voor u op
de beurs geweest
en hebben de
nieuwste
modellen
ingebracht.**

Kom kijken en passen bij:



Dé opticien in uw buurt

*De vergoeding van uw verzekering
kan veranderd zijn in 2015.
Wij kunnen nakijken of u dit jaar
recht heeft op vergoeding.*

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

VOORKOM EEN VECHTSCHIEDING!

SOEDIRA SCHEIDINGSMEDIATION



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

mr.dr. Anna Soedira

NMI-geregistreerd mediator

Prins Hendrikstraat 7 6521 AV Nijmegen

www.soedira-scheidingsmediation.nl

info@soedira-scheidingsmediation.nl

tel. 06 - 50 24 56 94

T 06-22210675 www.praktijktinekenauta.nl

*Praktijk
Tineke Nauta*

Haptotherapie

CranioSacraal Therapie

Vrouw en kracht

Uitgeleide

Deskundige en persoonlijke
begeleiding na een overlijden

(ongeacht waar u verzekerd bent)

Margreet Mattijssen

Dag en nacht bereikbaar



06 - 486 91 416

www.uitgeleide.nl

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

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

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

Bel voor een vrijblijvende offerte.

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

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost

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

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

Oplage: 14.000. Uitgave:
Stichting De Wijkkrant Nijmegen-Oost, Hengstdalseweg 78, 6523 EM Nijmegen. www.dewijkwebsite.nl
E-mail: redactie@dewijkwebsite.nl

EINDREDACTIE

Loes Wijffels

REDACTIE

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Joyce ten Brinke, Bert Hendrix,
Lucca Hesp, Marc van Kempen,
Fien Kraanen, Kim, Ron Moes,
Hanneke Roelofsen,
Kees Spoorenberg, Eric Stuart,
Maikel Verkoelen

WIJKWEBSITE

www.dewijkwebsite.nl

OPMAAK

Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Axender verspreidingen, Cuijk

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

Loes Wijffels, E-mail:
advertenties@dewijkwebsite.nl

DEADLINE

De uiterste datum om knollen/citroenen, advertenties en agenda aan te leveren is donderdag 12 maart. Elke maand bepalen we drie weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Wil je zeker zijn van bekendheid in de wijk? Benut dan ook www.dewijkwebsite.nl.

BEZORGING VOLGEND NUMMER

Woensdag woensdag 25 maart, samen met De Brug.
Geen Wijkkrant ontvangen?
Meld online uw bezorgklacht op www.dewijkwebsite.nl of via redactie@dewijkwebsite.nl.

Krant

Ik heb het een beetje druk.

Nou is dat op zich niet erg, want het zijn allemaal leuke dingen die ik doe. Ook hangt er niemand met een groot dreigend zwaard boven me te hijgen dat ik op moet schieten. Bovendien heb ik het mezelf aangedaan door overal 'ja' op te zeggen. Een besluit dat ik ooit nam om wat positiever in het leven te staan.

Maar nu heb ik af en toe last van overdruk. Ga ik opeens verschillende projecten door elkaar halen en snapt niemand meer waar ik het over heb. Dan vragen ze dingen die ik niet kan plaatsen en raak ik in de war. Vergelijk het met iemand die je tegenkomt en ergens van kent, maar niet meer weet waarvan. Deze persoon past ergens in een plaatje, maar welk?

Als het ontbreken van de ochtendkrant dan ook nog roet in mijn ontbijt gooit, ben ik van slag. Niet dat die papieren krant nou zo'n levensvreugde brengt. Het is het ritueel dat een beetje structuur geeft aan mijn dag. Ik heb mijn buurman, met wie ik het ochtendblad deel en die het na ruim twee weken bezorgedoe helemaal zat was, moeten smeken niet het abonnement op te zeggen. Niet nu. Naast al het getik en gescroll op de computer is het



lekker om af en toe een papieren krant door te bladeren en naast het nieuws mijn vaste columns te lezen. Noem het ouderwets, ik vind het lekker om het gedrukte papier te voelen en de inkt te ruiken. Dat er voor mij een selectie is gemaakt en ik niet zelf het hele internet af hoef om de, voor mij meest interessante informatie te vinden. Maar dat deze kant en klaar voor me ligt, bij mijn eerste kop koffie.

Dat rituelen houvast bieden, roepen religieuze leiders al eeuwen. Ze worden dan ook vaak verplicht gesteld voor hun volgelingen. En daar gaat het mis. Waar ik nog kan kiezen voor mijn ochtendgewoontes (mits de krant is bezorgd), moeten gelovigen meestal doen wat ze ongevraagd is opgelegd. Zonder keuzevrijheid. Ik heb dat nooit goed begrepen. Het woord 'geloven' is toch duidelijk iets anders dan 'zeker weten'. We weten niet echt wat er is, als het op het hogere aankomt. Toch lijken ze het zeker te weten, die gelovigen. Soms zo zeker dat ze anderen daarvan graag overtuigen. Desnoods met geweld.

Dit bedacht ik allemaal op een krantloze ochtend toen de druk me bijna teveel was. Ik werd er somber van. Gelukkig geniet ik inmiddels weer van mijn ochtendritueel. Het maakt mijn dag bij voorbaat goed. En dat geloof ik niet, dat weet ik heel zeker!

Loes Wijffels

Reclamezuil op ploffen

Deze reclamezuil aan de Daal-seweg in Nijmegen-Oost, op de stoep bij Theater Het Badhuis, lijkt op ploffen te staan. Er zitten tientallen lagen postergeschiedenis op. Bij het verwijderen haalt men kenmerkend alleen wat van de onderkant af. Hierdoor groeit ie boven sneller dan onder.

Foto: Ron Moes





Gratis open les: zondag 22 maart 14.00 uur

www.zennijmegen.nl - 024 - 785 01 03

Het *andere* Zen Centrum in Nijmegen

Zen uit het hart
Meditatie die werkt

Petruslaan 1 Heilig Landstichting