



de Wijkkrant

voor Nijmegen-Oost

Februari 2017



Foto: Marc van Kempen

Prikbord

De meest vertrouwde manier om iets te kopen of te verkopen in de wijk is deze rubriek. Advertenties kun je al heel lang opgeven via de website www.dewijkwebsite.nl. Op papier kun je je oproep aanleveren bij Stip Oost aan de Elzenstraat 4. Als wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Wil je elke week de nieuwste advertenties in je mail? Schrijf je dan in op www.dewijkwebsite.nl.

Onze wijkkrantfotograaf Mahmoud Ataya (23 jaar) zoekt zelfstandige woonruimte in Nijmegen. Bij voorkeur in Oost. Studio, appartement oid. Maximaal € 700 (incl. g/w/e). 06-17188735 (Engels sprekend, beetje Nederlands)

Heeft u nog oud DOKA-fotopapier op zolder en weet u niet wat u er nog mee moet? Fotograaf van de Wijkkrant komt het graag bij u ophalen 024-3236098. Dank!

Sola nieuwe bestekset, 6-persoons 83-delig. Enkele vleesmesses en koffielepeltjes zijn wel gebruikt. Zie marktplaats voor meer foto's en informatie: <http://link.marktplaats.nl/m1125674381>

Leven is een Kunst door prof. Paul van Tongeren; hij spreekt over zijn boek: Leven is een Kunst in de Mus-schenberg te Beek. Zie: www.wylerbergkring.eu

Meerdere kamers te huur voor Vierdaagselopers. 25 jaar ervaring - all inclusive met evt. huiselijk verkeer. Referenties of aanvraag beschikbaar. € 37,50 per dag. Best bereikbaar in avond. 024 3231900

Woningruil. Wij hebben een woning op de 1 ste verdieping, 3 kamers..waarvan 2 slaapkamers, balkon op het zuiden op de olijfwilgstraat. Wij zoeken een woning met (kleine) tuin met 1 of 2 slaapkamer(s). 06-17292202

Woningruil Beek naar Nijmegen €500. In de aanbieding: ruime

eensgezinswoning, hoekhuis in Beek-Ubbergen, grote tuin, veel berging, 4 sl.kamers. Gezocht: eengezinswoning in Oost, min. 3 sl.kamers. Beloning bij sleuteloverdracht €500,-. 06-49846539

Oprit gezocht voor elektrische deelauto. Vanaf begin maart gaat onze autodeelgroep elektrisch rijden. Nu zoeken we een plek om op te laden bij iemand thuis. Uiteraard krijg je die kosten vergoed. Ook kan je deelnemen. Telefoon: 0614418296 / 024 3229545

Te Koop zelfgeschilderde Disney Doeken. Met blanke laklaag. Bijna allemaal €20, alleen Donald en Dagobert samen €30. Familie Duck €100. Vierdaagse Duck €500. Ook te koop: bijzettafel Jakarta. Rond, grijs. 42x33 cm. €13,00 per stuk. agtdoekbrijder@hotmail.com Telefoon: 06-22715349.

Servies Douwe Egberts. Wijn-glazen en bekertjes van Xenos/Hema, de rest is puur servies van Douwe Egberts! Zie Marktplaats: link.marktplaats.nl/m1125940184

Uit hobby heb ik twee bridgekle-den geborduurd, 90 x 90 cm. Door dit formaat kunnen kopjes en glazen er naast geplaatst worden! Prijs € 35,00 p.st. Op aanvraag kan ik een foto mailen. 06-53409485.

Ik zoek in de buurt van de Ubber-seveldweg en de Museum Kam-straat een garage/garagebox te koop aangeboden. Graag reacties per mail: helene444@live.nl

Gemeubileerde, ruime, lichte bo-venwoning voor een tijdelijke peri-ode. 2 slaapkamers, ruime woon-kamer, kleine keuken en douche. Balkon op het zuiden. Max. 2 pers. Info: slooffcarolien@gmail.com. Telefoon: 06-30446213

Tweepersoonsslaapbank te koop, blank hout. 100,-. 0243603941

India: Gabeh wollen vloerkleed, overwegend rood van kleur, 2x3 m, gratis af te halen. 024-3236264

Zo goed als nieuw! Helaas mij te groot. Stoere damesboots, kleur bruin maat 37. €30,-. 06-30743583

Vind je het ook leuk om met kin-deren te werken? Wij hebben weer plaats voor vrijwilligers! We zoeken mannen/vrouwen voor de Tech-niekertjes en de Techniek-inloop! Vind de info op: www.tccn.info 024-8904303/06-31087637

Verloren op donderdag 19-1 tus-sen Molukkenstraat en Broerdijk: Doosje (ReSound) met hoorappa-raten en toebehoren. 024-3231437

Te huur: gemeubileerd apparte-ment Indische buurt, per direct be-schikbaar, volledig ingericht appa-tement op begane grond met tuin. 2 slaapkamers met in totaal 4 bed-den. Sfeervol ingericht. Telefoon: 06-38705573

Kook workshop "Echt Indonesisch koken" met Bettie en Marlôt Za-terdag 11 mrt 18.00u. "Uit-Koken", Pr. Molkenboerstraat 18, Nijmegen, p.p. € 39,95, opbrengst voor een goed doel. Aanmelden M.L.Fliers@gmail.com

Wij starten een leesgroep. Eens per zes weken op dinsdagavond. Zo-wel fictie als non-fictie. Geïnteres-seerd? Laat het weten via de mail: lueberbach@gmail.com. Irene van Pelt en Liesbeth Ueberbach

George Steck hoogglans zwarte pi-ano, als nieuw. Van eerste eigenaar, ongeveer 10 jaar oud, inclusief bankje. Weinig gebruikt. Prijs in overleg. 06-45963950

Tweepersoons grenen bed (160x200 cm) zonder lattenbodem en matrassen. Gebruikt als logeer-bed en sinds verhuizing overcom-pleet. Gratis ophalen. 06 50247534

Welke student wil wat bijverdienen voor het geven van enkele bijlessen Wiskunde A Havo 4aan huis. Telefoon: 0630555776

Sportieve elektr. damesfiets Giant izgst. Nieuwe accu. 024-3223049

Goed functionerende elektr. snoei-schaar Black&Dekker. Snoeideel lengte 45cm. Vermogen: 400Watt. Interesse: bel 06-29044309

Winterbanden (5 stuks) Vredestein, izgst. Mt. 205/60. R16 Geschikt voor bv Peugeot. 024-3223049

Hockeyschoenen merk Dita, maat: 40 1/3, kleur: roze Een paar train-ningen mee gehockeyd, daardoor klein gebruikersspoor bij de veter, maar noppen en zool nog geheel intact (maat was toch niet goed. Prijs: 25,-. 06-29044309

Mooi licht houten Ikea bureau met witte stoel/Fatboy op wieltjes. Prijs 75,- Houten Ikea stellingkasten, dubbel met kastje. Prijs 60,- Telefoon: 024 3223049

Tijdelijk een gezellige gemeubi-leerde kamer te huur voor een wer-kende vrouw. Per direct gedurende de werkweek. Mail naar info@min-kecannegieter.nl

Bruine Floris van Bommel heren-schoenen. Maat 45. Zien er redelijk goed uit. Bieden? 06-31919150

Elektronische kluis, merk Top Craft, nooit gebruikt, buitenmaten hoog 47, breed 37 en diep 40 cm € 10,00. 024 3230439

Radboudumc zoekt voor 'bewe-gend brein onderzoek' deelnemers; effect van bewegen op het geheu-gen. www.radboudalzheimercen-trum.nl/wetenschappelijk-onder-zoek/deelname-aan-wetenschappel-ijk-onderzoek/beweeginterventie

Wil jij jongeren helpen een sprong vooruit te maken in het voortgezet onderwijs word dan mentor! Con-tact: 024 3503466 of info@schoolscoolnijmegen.nl.

Wij zijn recreanten volleyballers, mannen en vrouwen van 30 tot 60 jaar en zoeken nog recreanten vol-leyballers op de dinsdagavond van 20.00 uur tot 21.30 uur. Info: Karel van Hees 024-3235229

Lijkt het je leuk om iemand weg-wijs te maken in Nijmegen en in de Nederlandse taal? STEP is op zoek naar vrijwilligers die taalcoach wil-len zijn: <http://stepnijmegen.nl/aan-melden-vrijwilligers>, 024-3233235

Ben jij ook verslaafd aan Funda en op zoek naar een woning in Nij-megen-Oost? Voor een artikel in deze Wijkkrant zou ik graag in con-tact willen komen met mensen die met elkaar ervaringen willen delen. maryse.castien@gmail.com

Lezerspost

Bouwplannen voor de Vlierestraat en inspraak

Een architectenbureau heeft in januari een bouwtekening laten uitlekken over 90 wo-ningen tot drie hoog aan de Vlierestraat, waar nu alleen nog de oude Montessori-school en daarvoor een huishoudschool stond. Onrust, maar volgens de gemeente geen echt plan; gelukkig.

De gemeente is wel met de corporaties Gemeenschap en Standvast in ge-sprek voor een bouwplan op het Montessoriterrein aan de Vliere-

straat voor 'wonen met zorg'. Met een am-bitie(?) van 32 eenheden 'beschermd' wo-nen, en 56 'levensloopbestendige' wonin-gen, waarvan de helft in de sociale sector . Veel buurtbewoners vinden dat veel te veel voor zo'n klein terrein; zeker omdat je een deel open en groen zou moeten houden.

De gemeente wil pas in gesprek met deze bewoners als de corpora-ties zouden hebben gereageerd. Dezelfde buurtbewoners willen echter niet alleen inspraak over het HOE van die woningen maar ook in-spraak over WAT en hoeveel er ge-bouwd kan of moet. Ze zijn met re-den bang dat ze alleen nog mogen inspreken over de hoogte en de kleur van de kozijnen. De mevrouw van de gemeente wil wel in gesprek

maar had het even te druk met andere za-ken. De bewoners gaan ervanuit dat er op korte termijn een gesprek komt en dat er ook ingesproken kan worden over Wat en hoeveel. Wordt zeker vervolgd.

Henk Horstink



Van de redactie

Bij de voorpagina:

Groep 7 van basisschool De Klokenberg geniet met hun meester van de sneeuw op het Kops Plateau. Foto: Marc van Kempen

In dit nummer om te beginnen veel aandacht voor de geschiedenis van Nijmegen-Oost, waaronder de Romeinen op het kops plateau en de tweede wereld oorlog in het Rode Dorp. Verder aandacht voor muziek, dans en theater, een nieuwe B&B, een hondenvrijwilligster, een veelzijdige wereldvrouw en een strijdlustige zieke. Ons proefkonijn maakte voor één keer een uitstapje naar Sri Lanka, Marc en Frank maakten weer een beeldpuzzel en Baukje een nieuwe 'kijk'plaat.

Kijk ook eens op www.dewijkwebsite.nl waar dagelijks nieuwe berichten uit de wijk verschijnen. Of plaats zelf je nieuws, oproep of kleine advertentie!

Doe ook mee aan onze poll en stem op je favoriete minister president!

Verder in dit nummer

7

De tweede beeldpuzzel van tekenaar Frank Schijven en fotograaf Marc van Kempen. Niet meteen naar de oplossing op pag. 35 kijken!

5

Kor dook weer in de oorlogsgeschiedenis van Oost, dit keer vanuit de ogen van een jongetje in het Rode Dorp. Heeft u ook nog herinneringen aan de oorlog in Oost? Zou u die op papier willen zetten en aan ons sturen? Dat zouden wij zeer op prijs stellen! redactie@dewijkwebsite.nl

8

Theatertoer Oosterlicht vindt dit jaar ook weer plaats. Haast u voor de kaartjes!

Sommige wijkbewoners komen vanwege ziekte amper de deur uit. Een interview met Anna-Titia, die al jaren strijdt tegen de bureaucratie in de zorg.

10

29

Karin onderzocht wat een trouwe viervoeter en haar baasje voor goed werk verrichten via 'Dogs make a difference'.

In 2017 verschijnt de Wijkkrant weer uiterlijk elke derde vrijdag van de maand. Veel leesplezier!

Lezerspost

Spanjestrider uit de Sleedoornstraat 1938

Ik ontving twee reacties op mijn oproep om informatie over Arnold Hoogland, die in 1937 naar Spanje vertrok om de linkse regering daar te steunen tegen generaal Franco die in opstand was gekomen en door Hitler werd gesteund.

De 25-jarige Hoogland stuurde elke maand bericht vanuit Albacete naar zijn moeder aan de Sleedoornstraat, tot de laatste brief in mei 1938. De eerste die reageerde was een mevrouw die had gehoord van een vader die in die tijd in Spanje last had gehad van de gevechten. Geen informatie.

Net voor de deadline van deze Wijkkrant reageerde een zoon van Arnolds drie jaar oudere broer, Jacob uit Groesbeek. Jaap (foto) was gelukkig getipt door nichtje Moniek uit Nijmegen-Oost. Jaap is geboren in 1942 en heeft zijn oom dus nooit gekend. Hij kent alleen het verhaal van zijn oom die uit overtuiging en voor de goede zaak naar Spanje was getrokken en waarschijnlijk gesneuveld.

Het kwam regelmatig terug bij de wekelijkse zondagbezoeken aan oma "Grutje" aan de Sleedoornstraat. Ook herinnert hij zich de felle politieke discussies in het linkse gezin Hoogland.

Ik ga samen met Jaap zoeken naar andere kinderen van zijn oom en tantes die wellicht nog foto's en verhalen van Arnold hebben. Wordt vervolgd.



Henk Horstink

Geniet jij ook zo van deze krant?

Wijkkrantprofessionals nu ook beschikbaar voor opdrachten in Nijmegen-Oost

Elke maand tonen de betrokken communicatieprofessionals van onze redactie hun vakmanschap. Ze schrijven vrijwillig mooie verhalen, ontwerpen wervende advertenties en maken prachtige foto's. Ook zorgen ze voor een aantrekkelijk vormgegeven krant die iedereen leest, een eindredactie binnen de deadline en een drukbezochte website en social media.

We hebben goed nieuws!

Onze zelfstandige professionals zijn nu ook voor jou beschikbaar.

- Dus wil je mooie foto's?
- Een mooi opgemaakte flyer, poster of advertentie?
- Iemand die een goed verhaal schrijft of je helpt bij je online vindbaarheid en social media strategie?
- Of gewoon eens sparren over hoe je het beste kunt communiceren met je doelgroep?

Neem dan contact op met Loes Wijffels van de Wijkkrant: advertenties@dewijkwebsite.nl of 024-2022258



Nijmegen
oost

Dagbesteding bij OBG

Is dat iets voor mij?

Dit is een bericht van onze adverteerder

Wat geeft je een goed gevoel aan het einde van de dag? Het maakt niet eens zo veel uit wát je precies doet, als het maar zinvol en fijn voor je is. Dat geldt vooral wanneer het allemaal niet meer vanzelf gaat. Het kan ook dat je kampt met lichamelijke of geestelijke klachten. Of je nu jonger bent of al wat ouder; niet altijd vullen de dagen zich vanzelf.



Fijn voor jezelf én je omgeving

Kom dan eens naar de dagbesteding bij OBG. Een aangename dag én het gevoel ergens bij te horen. Dat doe je vooral voor jezelf. Toch kan het ook een verlichting zijn voor je partner, je kinderen of andere mensen die veel voor je doen – en die altijd klaar staan. Ontspanning is net zozeer belangrijk voor hen. Een “goeie dag” is prettig voor iedereen!

Verschillende behoeften; verschillende groepen

OBG kent vier groepen voor dagbesteding: samen kijken we welke groep het beste bij je past. Want de ene mens is de andere niet. Afhankelijk van uw mogelijkheden, wensen en behoeften kun je de hele dag door bij ons terecht voor verschillende activiteiten. Met een herkenbare dagindeling bieden we houvast met activiteiten voor lichaam en geest. Denk bijvoorbeeld aan (hersens-)gymnastiek, wandelen, muziek luisteren, zingen of het trainen van oriëntatie. Maar ook met elkaar het nieuws bespreken. Dit alles met leeftijdgenoten in een huiselijke ruimte.

Een goeie dag..

“Samen oefeningen doen in de beweegtuin van OBG en daarna een lekkere kop koffie drinken”; Mevrouw de Waard, klant van Meebewegen.

“Met elkaar in gesprek over het nieuws uit de krant, dat vind ik prettig”; Meneer ter Apel, klant van de Atol

“Een advocaatje met een bitterballetje aan het einde van de dag”; Mevrouw Janssen, klant van de Beijer



Ochtendgroep: Meebewegen

Een bijzondere groep zijn de deelnemers aan Meebewegen. Zij kiezen voor actieve dagbesteding. Elke woensdagochtend begeleiden twee stagiaires van de opleiding Beweging en Management afwisselende beweegprogramma's zoals oefeningen in de Beweegtuin, een actieve wandeling rondom OBG, Jeu-de-Boulen en bij slecht weer: bewegen in het Atelier.

Geïnteresseerd?

Deelnemen aan de dagbesteding bij OBG gaat makkelijker dan je denkt. Onze dienstverleningsbemiddelaars Annemiek van Zandbrink en Claire Die-lissen staan u graag te woord met eventuele vragen. Een keer meekijken of meedoen kan natuurlijk ook.

Bel: 024 - 327 92 79 of mail: info@obg.nu

geheugen
aandacht
bewegen
structuur
interesse
veiligheid
zelfstandigheid
betrokkenheid
autonomie
ontmoeten
creatief
plezier

Online tips voor mantelzorgers

- * Hoe herken je beginnende dementie en hoe reageer je op je partner bij alledaagse voorvallen? Lees en speel de “Dementia-App”. Te downloaden voor smartphone en tablet.
- * Voor alle informatie over Alzheimer en dementie: www.alzheimer-nederland.nl - www.dementia.nl



Het Rode dorp in Aleppo-tijden

Dit is het verhaal van Leo Peters, zoon van slager Harry op de Broerweg (het verlengde van de Broerdijk). Leo is nu 78, woont inmiddels in de Hazenkamp en is familie van Wijkkrantcollega Eric Hendriks.



Kor
Goutbeek

"Ik was op 22 februari 1944 zes jaar oud. Ik was niet lekker en ging daarom niet naar school. Dat is mijn geluk geweest, want van mijn lagere school op het Kelfkensbos zijn tientallen kinderen omgekomen bij het vergissingsbombardement van de US Air force, die aan 800 Nijmegenaren het leven kostte. Mijn vader, Harry, was collectant in de Sint Stephanuskerk aan de Berg en Dalseweg. De collectanten gingen na de mis wel eens een borreltje drinken op het terras van een café. Toen mijn vader zijn peuk tussen middelvinger en duim naar de straat wilde schieten, ging er iets mis. De brandende peuk ketste tegen de broek van een Duitse militair die enkele tafeltjes verderop zat. De Duitsers werden woedend. Mijn vader werd opgepakt en weggevoerd. Die middag kwam hij thuis met ontvelingen en bloeduitstortingen. De Duitsers hadden hem rücksichtslos in elkaar geslagen."

Leven in de kelder

"Na de bevrijding van Nijmegen op 20 september 1944 waren er onophoudelijk granaataanvallen op het Rode dorp. Er was ook een enorme ontploffing van het munitiedepot achter de tuchtschool op de Berg en Dalseweg. Mijn vader vertelde dat het doelwit De Klokkenberg was, waar veel hoge Canadese militairen waren ingekwartierd. De Duitse granaten vernielden veel huizen in het Rode dorp. Buurtbewoners zochten daarom hun heil in een grote kelder van de zaadhandel op de hoek van de Broerweg en de Iepstraat. Mijn vader vond dat ook veiliger en wij liepen er samen heen.

Ik zag een vrouw in de richting van de Iepstraat rennen. Ik hoorde een harde knal en zag het vuur naast haar op straat ketsen. Gelukkig werd ze net niet geraakt.

Papa telde de knallen. Na drie inslagen volgde een pauze en toen renden wij vóór het volgende salvo naar de overkant van de straat. Zo bereikten we de zaadhandel levend. De volgende dag zijn we naar mijn opa en oma gegaan op de Berg en Dalseweg 336 en daar zijn we gebleven. We hebben er vooral in de kelder geleefd vanwege die voortdurende beschietingen."

Honderden kanonnen

"Vlakbij het huis van mijn grootouders, van de Kopsehof tot aan de Postweg, stonden honderden geallieerde kanonnen in slagorde, die elke dag granaten richting Duitsland vuurden: de grond trilde van de talloze dreunen van de terugslagen. Vanuit het Reichswald werd dat voortdurend beantwoord.

Op 3 december 1944 hoorde mijn vader dat ons huis was geraakt door drie Duitse granaten. Eén in de slagerij, één in de kokerij en

een in mijn slaapkamer. De laatste granaat stak nog uit een balk en was niet ontploft. Alle ruiten waren uit ons huis en uit de slagerij. Toen het even rustig leek, ging mijn vader er naar toe om de zaak dicht te timmeren. Daarna stapte hij weer op zijn fiets. Op dat moment werd er weer geschoten en papa liet zich achter het tuinmuurtje van buurman Siem Kokke vallen. Precies toen hij weer opstond, ontplofte een granaat in een boom vlakbij. Enkele granaatscherven en houtsplinters doorzeefden mijn vader. Buurman Kokke wilde nog helpen, maar hij was vrijwel op slag dood. Zijn hals was half doorgesneden en hij miste een arm.

De volgende dag ging ik met mama naar Melkerij Lent, waar papa in een grote hal lag opgebaard. Aan de ene kant stonden tientallen lege doodskisten opgestapeld en aan de andere kant stond een rij kisten met omgekomen slachtoffers. Mijn vader lag tot aan zijn kin in een papieren doodskleed."

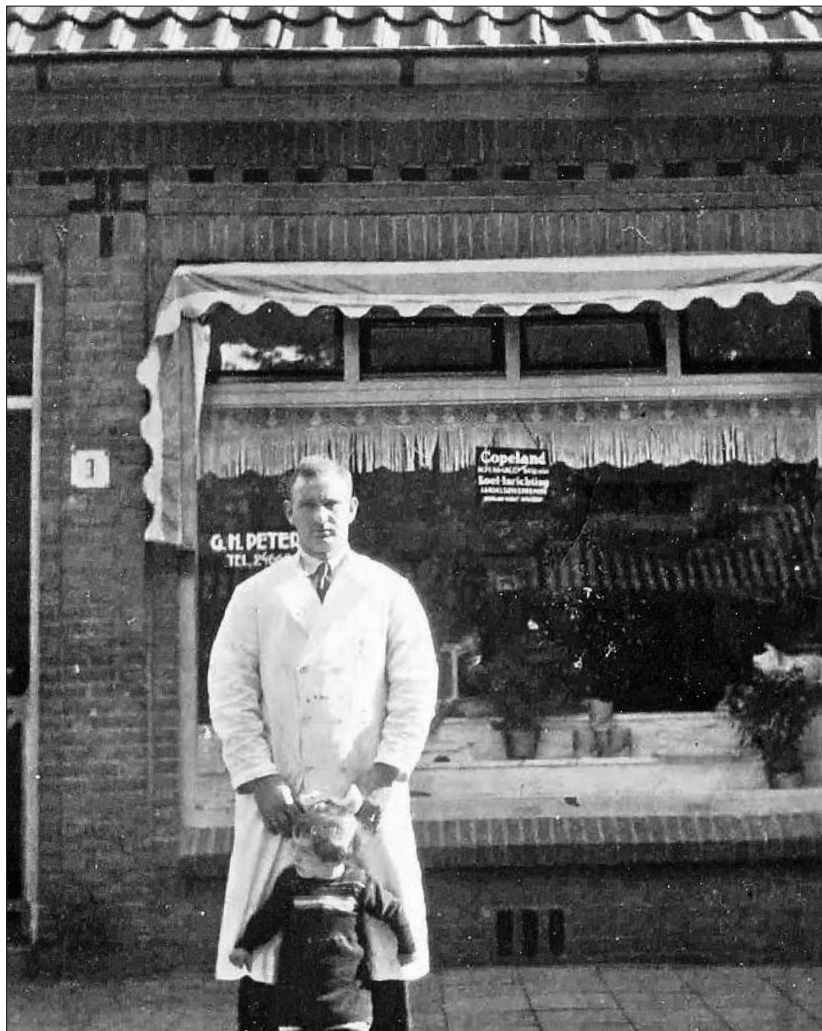
Levensgevaarlijk spel

"Voor de jongens in de buurt was het schietterrein tussen de Berg en Dalseweg en de Postweg een geweldig speelterrein. Er waren namelijk veel hulzen en militaire benzineblikken om mee te spelen. Kort na de dood van mijn vader zag ik kans aan de aandacht

van zijn moeder te ontsnappen. Enkele jongens stookten een vuurtje en ik stond vooraan. Een benzineblik ontplofte en ik raakte zo ernstig verbrand dat ik een halfjaar lang vrijwel iedere dag in de Maartenskliniek zeer pijnlijke behandelingen moest ondergaan.

Toch ging ik daarna weer granaathulzen zoeken. Aan een balk in de schuur van mijn opa maakte ik een xylofoon door elke huls met iets meer zand te vullen en er dan met een lepel tegenaan te tikken..."

Foto: de kleine Leo met vader Harry, omstreeks 1939/1940.



Heeft u ook herinneringen aan de oorlog in Oost? Zou u die willen sturen naar redactie@dewijkwebsite.nl? Dat zouden wij zeer op prijs stellen!

Kleine advertenties

Als ondernemende wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen, alleen via www.dewijkwebsite.nl. Dan komt dit automatisch in de Wijkkrant.

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

Uw levensverhaal, beknopt tot gedetailleerd, via enkele interviews, uitgebracht als mooi boek in kleine oplage voor uw eigen kring. Uniek en waardevol document. Anna Bakker, 06 22363599, www.levensverhalen.nu

Geef het FEEST van je leven! Zoek je een DJ die meer doet dan alleen leuke muziek draaien? Een mooi feest voor jezelf, maar ook voor je gasten! Kijk op www.muzyquest.nl Simone Kiebosch 06-15500129

Beeldhouweek in Frankrijk Een heerlijke combinatie van creatief bezig zijn en aangenaam verwend worden. Deskundige begeleiding in kleine groep. 6-13 augustus 2017. €595. www.creatiefindebourgogne.nl

Yoga op maandagochtend van 9.15-10.30 uur. Drie proeflessen voor €15,-. Yogacentrum Oost, Dominicanenstraat 6 H. 06-29058243, lieke@yoga-aruna.nl

Cursus 3-D- mozaïek. Maak zelf een beeld in mozaïek. Prachtig voor in de tuin of badkamer. € 140,00 p.p. (8x 2,5 uur) Start: do-avond 23 februari. www.tegelwijsmozaïek.nl Telefoon: 06-57371924

Cursus Sacred Dance. deopstap-nijmegen.nl/dansen/sacred-dance, meditation-des-tanzes-2-detail

Yoga, Cheng hsin, en ontspanningsmassage. www.maitri-yoga.nl voor meer lichaamsbewustzijn, meer energie en ontspanning. Broerdijk 35. Proefles mogelijk (€7,-)

Een faalangstig, druk of driftig kind? In Kinderpraktijk Het Berenholp help ik je kind verrassend en effectief op natuurlijke wijze. www.het-berenholp.com.

Kapster/schoonheidsspecialiste aan huis, Maxine, 06-30121751

Fotografieweken in Frankrijk, een ideale mix van een vakantie op een prachtige plek en het vergroten van je fotografietalent! 16-23 of 23-30 juli 2017, €595 all in. www.creatiefindebourgogne.nl

Bewegen op muziek, nog enkele plaatsen vrij, 40-plus bewegen, groepjes van 7 in sfeervolle studio. Extra aandacht voor buik, billen en benen en voorkoming rugklachten. Telefoon: 06-20431302

Tekenen&schilderen voor kinderen. Artlab for Kids op

woensdagmiddag bij Atelier Rohde, om de week, 15.15-16.45, 8x: €112 atelierrohde.nl, 0626804358

Last van een stijve nek, heup, of pijnlijke en vastzittende schouder of onderrug? Een stoelmassage ontspant. Bel 06-24 91 91 26 of mail am.van.heijkoop@het-net.nl.

Milde Bootcamp. In 3 maanden fit en krachtig, energiek en fris, dat wil je. Schrijf je nu in: 06-50405569

Computerhulp bij (basis)kennis tegen kleine vergoeding. Ik kom bij u thuis. Geen voorrij/fietskosten, 06-26522388/loekdekok@gmail.com

Te huur: twee speakers voor huis of tuinfeestje. Vanaf 50,00 af te halen in de Van Den Havenstraat. Ook te huur: ledparren, stroomkabels, speakerkabels, mengpaneel, microfoons en statieven. 0627185616

Open les: Je stem, dat ben je zelf! Wegens grote belangstelling een 2e kans om kennis te maken met de werkwijze en docente. Cordium Nijmegen. 06-22437602, info.stemvormingdemoor@gmail.com

Yoga Hengstdal. Nieuwe serie yogalessen, 06-21590904

iPad schilderles workshop. Alsof je echte verf en tekenmaterialen in je hand hebt! Tweedaagse lpadschilder- en tekenworkshop: 14 en 21 februari, Schone Kunsten, Splendorfabriek. 06-44038805

In het voorjaar starten Zing en Groei groepen voor ouders met kinderen van 0 t/m 5 jaar. Versterk de band met je kind, en leer hoe je je kind met muziek in zijn ontwikkeling ondersteunt! 06-40140174

Studiekeuze of carrièreswitch. Een bijzondere training voor iedereen. Middelbare scholieren van examenklas van mensen die een andere richting willen gaan qua werk. Zie www.pangeatrainingen.nl Telefoon: 0640815163

Te koop: * Mooie sidetable, antiek, hoogte 75 cm breedte 80 cm diepte 40 cm. € 40,- * Mooie salontafel antiek, hoogte 40 cm lengte 150 cm breedte 58 cm € 45,- e-mail: info@catshoek.nl. Accuproblemen? Gratis Accutest. Catshoek, Coehoornstraat 71.

Gratis kennismaking met hypnotherapie: therapeut in opleiding zoekt proefpersonen, grijp je kans en probeer het eens. 0652061624

Cursus/workshop beeldhouwen steen of hout in Oost door beeldend kunstenaar in eigen atelier www.beeldhouwen-nijmegen.nl

De magie van de klankschaal; gratis online minicursus. Heb jij een klankschaal staan maar weet je eigenlijk niet goed wat je ermee kan? www.soulsonding.academy

Is er een situatie in je leven, een verlangen of iets dat niet lekker zit? oerklank.com 06-17048515

Kinderbegeleidsters gezocht! De Crisisopvang van IrisZorgin Nijmegen zoekt een enthousiaste kinderbegeleidster. Ben je creatief en ondernemend? <https://werken.bij.iriszorgin.nl/vrijwilligerswerk/kinderbegeleidster-gezocht-nijmegen>

Energetische therapie/polariteit. Polariteit is een energetische behandeling waarin de positieve en negatieve polen in je lichaam verbonden worden zodat energieblokkades opgeheven worden en je je weer fit en ontspannen voelt. Telefoon: 06-20738778

Yoga, Cheng hsin, en ontspanningsmassage bij www.maitri-yoga.nl: zoekt u meer lichaamsbewustzijn, meer energie en ontspanning? Broerdijk 35. Proefles mogelijk (€7,-). Telefoon: 024 3222272

Workshop Vermeenigvuldigen. Kan je zoon of dochter wel wat extra ondersteuning krijgen in oefenen van de tafels? Kijk voor meer informatie op www.stipt-leren.nl.

Vakantie: het mooiste uitzicht kies je zelf met CO-BUS.nl, buscamperverhuur. Veel plezier. 06-12403209

Cursus collage/schilderen, werken met papier/natuurlijke materialen /schilderen, in atelier aan Berg en Dalseweg 295. Kosten 15 lessen 125 euro. Woensdagmiddag van 14u tot 16.30u. instromen kan ook, gratis proefles. 024-3224870

Praktijkruimte te huur in Oost. 1070,- p.m. incl. Voor info: lailaabedd@gmail.com

Gezichtsbehandelingen met 100 % natuurzuivere producten www.puurmara.nl. 06-34018381

Stiltewandeling met IJslandse paarden. Iedere tweede zondag van de maand van 10.15-12.15 uur vanuit Berg en Dal. <http://www.marlou-elsen.nl/diensten/stiltewandeling/>

Relatietherapie en begeleiding Als je telkens vastloopt in je relatie op dezelfde punten, kan professionele ondersteuning je verder helpen. Informatie: M. van den Boogaard, EFT-relatietherapeut, 0243240706, info@sentir.nl

Last van pijnlijke gewrichten? Meridiaanmassage zorgt voor een betere doorbloeding van je spieren rondom de gewrichten. Meer info: www.anahatamassagetherapie.nl

Zoek je een psycholoog? Krachtmens is er voor jou! Kleine praktijk, laagdrempelig, huiskamersfeer. Geen wachttijden en geen verwijzing nodig. Gratis kennismaken mag! www.krachtmens.nl

Dé specialist in uw regio op het gebied van werkgeheugen en aandacht heeft weer ruimte in zijn praktijk. Voor part. en GGZ, coaching i.c.m. een online training thuis (Cogmed, Jungle Memory, MBS). Telefoon: 06-43697872

Cursus poëzie schrijven. Individueel of in kleine groep. Uitgave mogelijk als de tijd daar is. dewych@gmail.com

Timmerman in prepensioen heeft voldoende tijd voor al uw timmerwerk in en om huis. 0610572021

Bouw en onderhoud van Wordpress websites. Wil je graag een eigen website of webshop? Of heb je hulp nodig bij het onderhouden van je Wordpress site? Voor een nette prijs help ik je uit de brand. Ik ben een ervaren webdesigner / webredacteur. 06-21640113

Ochtendkrant bezorgen. Er zijn wijken beschikbaar in Nijmegen-Midden: omgeving St. Annastraat/Archipelstraat. Bel voor meer informatie! 06-57343963

Te huur in Nijmegen-Oost * gemeubileerde kamer voor gesprekken/behandelingen. Indien wenselijk inclusief verstelbare behandelbank. Locatie verzamergebouw met bedrijfsartsen, therapeuten, coaches. * Zoek je opslagruimte vanaf 2m3, o.a. afsluitbare kasten, voor webshop of winkel in Nijmegen-Oost? Bel 0629044309

Vanaf 3 april wordt er op maand- en donderdagavond Cubaanse Salsalesen gegeven in de sfeervolle Bierbrouwerij Karakter aan de Berg en Dalseweg (oude Montessoricollege). 024-8454106 06-20431302

Frank Berkers Belastingen en Administraties. Binnenkort belastingaangifte doen? Met al uw vragen kunt u bij mij terecht voor goede hulp en advies. Bel gerust om een afspraak te maken! 024-3227286

Geweldloze Communicatie. Wil je meer begrip en harmonie in je relaties? 2-daagse training 24 en 25 maart. Monique Hoogakker. www.vol-leven.nu. 06 41310921

Portretfotografie - Het leven - www.mooikijken.nl. Heb jij een mooie portretfoto van jezelf, professioneel gefotografeerd, een foto die vertelt wie je bent. Vele anderen hebben een dergelijke foto niet. Tijd daar iets aan te veranderen. 06-50605669

Moeite met Wiskunde? Bijles aan middelbare scholieren. Alle niveaus. Groesbeekseweg 246b; Tel: 024-3604466 of 06 53181722; site: wiskundepraktijk.nl.

Wij.Zijn.Dance. * Maandag 6 maart een gratis proefles in PH7 van 20.00-21.30. Vanuit wisselende thema's wordt dans ervaren. * Orgineel teamuitje/building rondom een inspiratiethema. * Orgineel, speelt kinderfeest waarin plezier, creativiteit in dans centraal staan. Op belevingsreis aan de hand van een sprookjes of dieren thema! www.wijzijn.dance

Wil je verandering in je leven, bijvoorbeeld een andere baan of een betere relatie? Als gediplomeerd counselor/coach kan ik jou net dat extra zetje geven om te slagen. Email: maryse.castien@gmail.com

Vakantiehuis gehele jaar te huur in Bourgogne, comfortabele voormalige boerderij. Rust en ruimte op 't platteland. www.gites.nl/168771 (naar beneden scrollen).

Beeldpuzzel

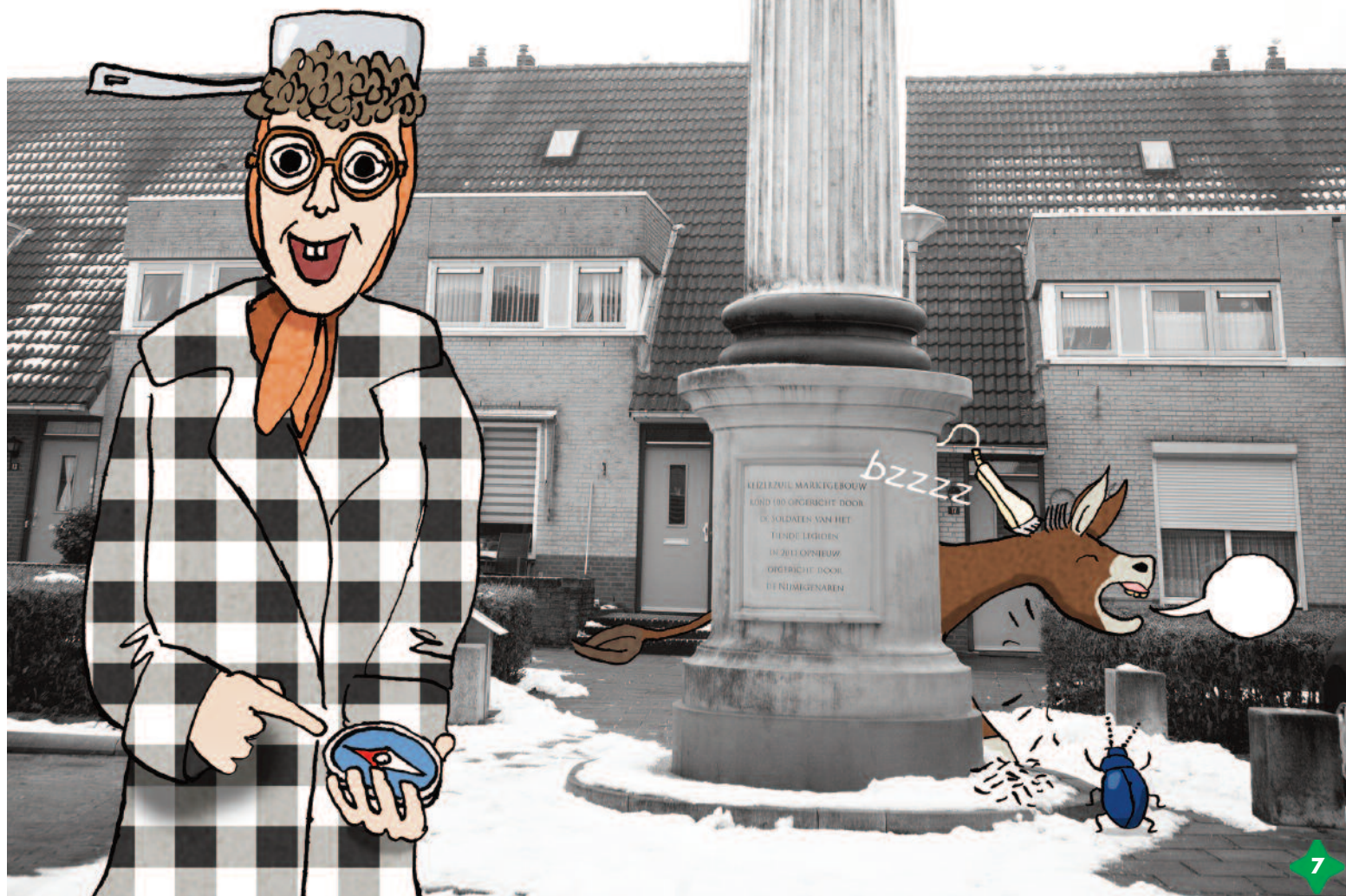
Op de foto staat de Romeinse keizerzuil in de Eikstraat. We zoeken drie begrippen rond het thema het oude Rome.

De oplossing staat op pag. 35.

Foto: Marc van Kempen



Illustratie:
Frank Schijven



Spannende locaties en verrassende voorstellingen op 18 en 19 maart

Theatertoer Oosterlicht staat voor het derde jaar op de 'planken'. Ook dit jaar is de toer in Nijmegen-Oost weer verrassend. Na twee succesvolle jaren met enthousiaste spelers, regisseurs, dansers, veel vrijwilligers en publiek, biedt Oosterlicht opnieuw een *walking theatertour* aan. Loop je mee?

Er zijn twee verschillende routes; de Bos- en de Limosroute. Per route zijn er vijf korte voorstellingen van tien minuten. Als bezoeker van Oosterlicht wandel je met veertien andere wijkbewoners, onder begeleiding van een gids, langs alle locaties... en die zijn nog geheim.



Karin
Veldkamp

Frank Uiterwaal was in 2016 bezoeker van Oosterlicht. Als acrobaat heeft hij een groot netwerk. Met zijn vieren doen ze nu inspiratie op bij 'hun' Oosterlichtlocatie. Ook hier wordt de voorstelling aangepast aan de ruimte. De act is doorspekt met verrassingen. Als bezoeker was Frank enthousiast over het concept: "Je gaat naar locaties waar je nooit komt met een gevarieerd programma."



Impronu speelt een theatervoorstelling met weinig tekst. Regisseur Jobert Franken vertelt: "Het enige wat het publiek hoort, is muziek. Je ziet de spelers praten maar je hoort geen stemgeluid. Je kijkt door een soort Kijkdoos". Ook Jobert kwam als bezoeker in aanraking met Oosterlicht en hij bood zich vervolgens aan als regisseur.



Kaartje boeken?

Loop mee op zaterdagavond 18 maart of zondagmiddag 19 maart en kies één route:

Bosroute:

- Debora Heijne met moderne dans
- Theater Impronu speelt: de Kijkdoos
- Theatersport Extra Stout
- Koor 'Hoogwater'
- Teksttoneel van Merano

Limosroute:

- Theatergroep PIT improviseert
- Dansschool Danielle danst.....
- Acrobatiek met Frank en consorten
- Stand Up Comedy door Tim en Koen
- Valerie Bongaarts speelt: de Keerzijde

Kaartjes kosten tien euro en zijn te bestellen op: www.dewijkwebsite.nl/oosterlicht

Valerie Bongaarts regisseerde tijdens de eerste editie in 2015 een korte voorstelling. Ook deze keer werkt ze weer enthousiast aan een productie. Dit jaar met de 'Keerzijde', een Griekse tragedie in tien minuten. "De grootste werkgever in onze samenleving maakt business van de gevolgen van de individuele samenleving en consumptiemaatschappij. Is het een oplossing of lapmiddel? Drie sollicitanten gaan de strijd aan voor een topfunctie. Uiteraard heeft de achthoekige locatie invloed op het eindresultaat."



JEF and the Pennies from Heaven

Al bij het maken van de foto krijg ik een vrolijk gevoel. Jeroen van den Berg, Eric Ritzerfeld en Frits Mulder (JEF) vormen samen een popband en de Pennies from Heaven zijn de gastmuzikanten die ze af en toe recruteren.



Simone Kiekebosch

Jeroen is de drummer, Frits zingt en speelt gitaar en Eric speelt Bas. Het bijzondere is, dat ze elkaar spontaan hebben ontmoet bij de Albert Heijn drie jaar geleden. Eric: "We houden ook meer van het kosmische gebeuren, waarin een nieuwe muzikant zich zomaar aandient, dan dat we echt op zoek gaan."

Nou, toevallig is onze Wijkkrant-fotograaf ook muzikant en meteen worden contactgegevens uitgewisseld. Zo gaat dat dus bij JEF.

Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?

Jeroen: "In 2001 zat ik met onder andere Frits in het bandje Spud Bencer. Indertijd hebben we een keer een cd opgenomen in de studio van Eric. De band is verdwenen en Frits en ik zagen elkaar jaren niet meer. Tot drie jaar geleden, bij de ingang van de Albert Heijn. Frits vroeg: 'Hé, doe je nog iets aan muziek?' Ik zei nee en Frits stelde voor om weer eens iets te gaan doen. Ik zei: ja, maar dan moeten we wel een bassist hebben en op dat moment liep Eric letterlijk in onze ar-

men bij de Albert Heijn. Daar hebben we onze bassist! Binnen tien minuten was het beklonken. We begonnen te repeteren en na twee maanden hadden we ons eerste optreden in Boscafé Merlijn aan de rand van het Reichswald."

De JEF-mannen verplaatsen zich per bakfiets, maar volgens mij willen ze eigenlijk het liefst een vliegtuig. ik citeer van hun Facebookpagina:

"We vliegen altijd zelf naar onze optredens. We landen dan op een geschikte locatie, zo dicht mogelijk bij het podium. Het laatste stuk lopen we dan."

Tijdens het optreden houden we onze pilotenpakken aan, zodat we zo weinig mogelijk tijd kwijt zijn aan omkleden. Na afloop van het optreden drinken we nog wat (we kunnen en mogen alle drie vliegen, maar degene die na het optreden nog moet vliegen drinkt niet)."

Hoe omschrijven jullie je muziek?

Frits, nadenkend: "JEF is half-akoestische popmuziek met theatrale podiumpresentatie. Zoals we het ook zeggen: op eenzame hoogte krijgt iedereen warme oren van zowel de eigen songs als een paar bewerkte covers. Feelgoodmuziek."

Ik heb jaren geleden een keer een bandje gehoord, Paolo Passionato & the Pennies from Heaven. Die naam hebben we bewust overgenomen. We zien onszelf als een vliegtuig en af en toe plukken we een Penny from Heaven. We dragen pilotenpakjes tijdens

onze optredens en nemen nog meer attributen mee als jerrycans en een megafoon."

De Pennies from Heaven zijn gastmuzikanten die leuk zijn voor het publiek, als een soort verrassing.

Jeroen: "Frits schrijft de nummers voor 90% en de band gooit er een eigen sausje overheen. Frits is de leadzanger, maar iedereen doet mee in het achtergrondkoortje."

Jeroen vervolgt: "We zijn als basis met z'n drieën, maar inmiddels is er uitbreiding en speelt Karel op Hammond/piano. En Martijn op trompet is hard op weg om regelmatig mee te vliegen."

Waar kunnen we jullie zien optreden?

Frits: "We hebben de laatste tijd geregeld meegedaan aan diverse kleine festivals, zoals Muziek bij de burens en Nijmegen muziek op straat. Vooral in Nijmegen en omstreken. We gaan ons wat meer op gezellige festivals door heel Nederland heen richten. Kleine festivals bevallen ons wel. De sfeer is vaak heel goed. Maar het leukst is toch nog steeds om te spelen in de kroegen van Nijmegen zelf. Je hebt een deel eigen publiek dat je kent en dat heb je niet als je ver buiten Nijmegen speelt."

Jeroen vult aan: "We hebben allemaal een baan en onze ambitie is niet om professioneel te bestaan van de muziek. We hebben er veel lol in en dat ziet het publiek ook."

Voor meer info: kijk op hun Facebookpagina. En muzikanten: mochten jullie mee willen met het vliegtuig van JEF. Je weet waar je moet zijn.



Foto: M. Ataya

Een situatie die ‘niet bestaat’



Loes
Wijffels

In onze wijk wonen allerlei soorten mensen. Sommige kom je veel tegen op straat, andere zie je weinig, bijvoorbeeld omdat ze door een langdurige ziekte of handicap niet zo gemakkelijk de deur uit kunnen. Natuurlijk zijn deze mensen méér dan hun beperking. Hoe denken ze over de wereld om ons heen? Waar houden ze zich mee bezig? En hoe ervaren zij de buurt waarin ze wonen? Anna-Titia strijdt al jaren tegen de bureaucratie in de zorg. Ze móet wel, want haar gezinssituatie blijkt volgens de regelgeving helemaal niet te bestaan.

Niet zo zeuren

Anna-Titia Goutbeek (47) woont met haar man en twee zonen van 18 en 20 sinds 2013 in het Rode Dorp. Ze heeft EDS (Ehlers Danlos Syndroom, een aandoening aan het collageen waardoor je erg slap wordt) en daarnaast onder andere Reuma en de ziekte van Crohn. De EDS bleek later erfelijk overdraagbaar te zijn. Anna-Titia: “Als kind had ik al snel een schouder uit de kom en was ik extreem lenig. Door medici werd vaak tegen mij gezegd dat ik niet moest zeuren. Je kunt er lang mee doorgaan, maar zodra je iets forceert gaat het mis. Rond mijn eerste zwangerschap in 1995 had ik al veel last van reuma en sinds 2003 weet ik dat ik EDS heb. EDS is vrij zeldzaam en de diagnose wordt vaak gemist. Bij mij gaat het zaagsgewijs achteruit. Inmiddels ben ik bedlegerig (ik lig in een speciaal systeem omdat gewoon liggen zelfs te zwaar is) en leef ik op medicinale drinkvoeding omdat mijn maag niet goed werkt. De verpleging moet dagelijks mijn darmen spoelen. Ik krijg snel blessures en mag niet overbelast raken. In de familie zeggen we gekscherend dat het handig is dat de EDS bij ons gecombineerd lijkt met hoogbegaafdheid: handig vanwege alle regelgeving waar we mee te maken krijgen.” Al gauw werd duidelijk dat de kinderen van Anna-Titia ook een vorm van de ziekte hebben. Momenteel functioneren ze redelijk goed en zijn ze bezig met hun studies.

Iedereen heeft sores

Anna-Titia: “We woonden in het Willemsskwartier waar ik het erg naar mijn zin had. Je moet er wel wat moeite doen, maar als je er eenmaal contacten hebt, dan zijn ze ook goed. Ik ging langzaam achteruit en op een gegeven moment moesten we een beter aanpasbaar huis zoeken. De kinderen hadden

welke situatie je ook verkeert, je moet er wat van maken, vind ik. En uiteindelijk ben je daarin ook gewoon jezelf. “

Mee kunnen doen

Anna-Titia wilde als kind eerst dominee worden, omdat ze praten zo leuk vindt. Later werd het ‘blindenjuf’ en vervolgens orthodontist, speciaal voor kinderen met schisis. “Ik vond dat iedereen moest kunnen meedoen en meepraten. Ongeacht een gebrek. Iedereen heeft recht op een zo comfortabel mogelijk leven.” Uiteindelijk deed ze eerst een studie tandheelkunde, maar dat bleek fysiek al te zwaar. Daarna heeft Anna-Titia psychologie gestudeerd. “Functioneleer, de technische kant van de psychologie, interesseerde mij. Ik heb vervolgens een orthopedagogisch onderzoek gedaan. Dat ging over het effect van taalstimulering bij peuters. Ja, ik was mijn tijd vooruit!” Na haar afstuderen, nog voor het taalstimuleringsonderzoek,

heeft Anna-Titia korte tijd bij het Cito gewerkt. Toen dat allemaal echt niet meer lukte, ook niet een paar uur per week, is ze vrijwillig gaan helpen waar ze maar kon. Uiteraard alleen op de dagen dat het haar lukte. “Ik was in het Willemsskwartier bezig met het uitwerken van een idee voor eenzaam. Ik wilde ze als pilot een aantal iPads geven, zodat ze met elkaar konden praten via Facetime of bijvoorbeeld op afstand meespelen met de buurtbingo. Toen het plan klaar was werd ik helaas te ziek om het te realiseren.”

Recht op zorg

Ze geniet van het inkleuren van ingewikkelde platen en haakte tot voor kort allerlei soorten poppetjes. Maar de meeste energie die ze heeft, gebruikt Anna-Titia noodgedwongen voor het gevecht tegen de bureaucratie van de zorg. Anna-Titia: “Er is veel meer aandacht voor ouderenzorg, want die ‘hebben er immers recht op omdat ze er hun hele leven voor hebben gewerkt’. Ik vind dat zó onrechtvaardig! Iedereen heeft toch recht op zorg? Ik gun de ouderen alles, maar hoe vervelend is het al als je niet eens hebt kunnen wer-

ken? Ook dan kun je hulp nodig hebben en eenzaam zijn. Maar voor die groep is er echt heel weinig geregeld. Zo is het voor die groep, zeker als ze net een gezin hebben, heel erg moeilijk om thuiszorg te krijgen. Mensen die als jongvolwassene ziek werden, hebben vaak amper een netwerk waarop ze kunnen terugvallen. Te vaak wordt gedacht dat ze het wel redden, maar hun gezonde vrienden hebben het druk met werk, studie en gezin. Bovendien zijn ze vaak ook niet zo honkvast.”

Het gezin van Anna-Titia leeft van haar Wa Jong-uitkering, maar ze hebben veel inkomensproblemen. “Mijn man lijdt aan een psychische aandoening. Ons gezin, met zoveel verschillende problemen maar wat verder zo sterk lijkt door het hoge opleidingsniveau en de goede sociale vaardigheden, vormt blijkbaar een uitzonderlijke situatie. Daardoor vallen we steeds opnieuw in de gaten van de wet. De regelgeving weet er geen raad mee. Extra noodzakelijke vergoedingen die we ontvangen worden gezien als inkomsten, waardoor we voor allerlei andere voorzieningen niet in aanmerking komen. Het bestaat in Nederland dat je twaalf jaar niet wordt uitbetaald! Dit creëert voortdurend stress, wat de gezondheid van onze gezinsleden niet ten goede komt.”

Geen vertrouwen

Anna-Titia werkte in 2012 mee aan een tv-programma waarin ze een jaar lang werd gevolgd. Daarin speelde het bizarre drama van verschillende WMO-aanvragen een grote rol. “Al die systemen zijn gericht op het bestrijden van misbruik. Er is geen vertrouwen. Door al die regels is zorg op maat onmogelijk. Gelukkig zie je hier in Oost een andere houding. Buurtzorg, een organisatie voor ‘zorg aan het lijf’, doet het zonder al die formulieren en regels en dat kan dus blijkbaar ook! Ook het hoofd van Zorg en Inkomen in Nijmegen doet enorm zijn best, binnen de mogelijkheden die er zijn. Maar zorg op maat is voor de grote groep nog steeds niet mogelijk.”

Anna-Titia is in deze problematiek gedoken en is dagelijks bezig met het schrijven van mails en het plegen van telefoongesprekken met diverse instanties tot aan de nationale ombudsman toe. “Ik voel me, als een sterkere van de zwakkeren in onze samenleving, verantwoordelijk hiervoor te strijden. Inmiddels weet ik er zo veel van dat ik professionals hierin zou kunnen begeleiden. Haha!”

Een praatje

Toch zou Anna-Titia liever over andere onderwerpen praten. Zoals ze doet met een asielzoeker uit het azc met wie ze vorig jaar in contact kwam. “Hij zou me komen verzorgen op de stille uren overdag, in ruil voor taallessen. We komen immers nog altijd zorg te kort en ik ben taalpsychologe. De taallessen werden niks. Ik bleek zelfs daar te ziek voor, maar deze man bleef komen. Zo lief! We bleken zo’n klik te hebben dat we alleen maar in het Engels zijn gaan praten over allerlei indringende zaken. Hij zegt: ‘In onze situatie (zowel die van hem als die van mij) is het eigenlijk heel simpel: je bent sterk en gaat verder of je geeft ‘t gevecht tegen de tegenslagen op en dan wordt ‘t je dood. Dat is je keus.’ Daar ben ik het helemaal mee eens al geef ook ik soms even op. Soms lukt ‘t gewoon niet meer om sterk te zijn. Maar dat is dan tijdelijk. Mijn angst voor de dood is naast de liefde van de mensen om mij heen echt mijn redding. Maar ik ben soms wél blij dat ik niet altijd aan de *ratrace* van het leven hoef mee te doen. Met deze asielzoeker uit Jemen ervaar ik dat het fijn is om elkaar te kunnen helpen en aan te vullen op verschillende terreinen. Hij prikkelt mijn intelligentie. Ik zou het fijn vinden als er meer mensen langskomen, zomaar voor de gezelligheid of om te helpen zorgen. Liefst met een beetje positieve verhalen. Of bijvoorbeeld een kind dat liever niet op school wil overblijven maar gezellig bij mij zijn boterhammen komt opeten. Ik weet dat hier veel leuke mensen wonen, maar ik ken ze amper.”

annatitia@gmail.com

Linkje naar de documentaire:
http://www.npo.nl/nrcv-dokument/12-11-2012/NCRV_1561103

Foto: Fien Kraanen



“Mensen zeggen weleens dat je sterker wordt van een ziekte, maar ik vind het alleen maar verschrikkelijk balen”

Ken je dat? Je loopt in de super en opeens staart zo'n rood/blauwe sticker je aan met de mysterieuze tekst: 'Weggooiën is zonde'. De uitbater van de consumptietempel richt het woord tot mij en zegt vermanend: consumptiemens, jij zondigt als jij mij dit laat weggooiën. Dus koop dit, al heb je het misschien niet nodig. Dan ben je braaf en krijg je bovendien 35 % korting. De uitbater legt de verantwoordelijkheid van het al dan niet weggooiën bij mij! Geweldig als je tot je laat doordringen welk psychologisch mechanisme wordt aangesproken met die drie simpele woorden. Chapeau voor de PR-geleerde die dit heeft bedacht.

Ik weet best dat ik die schuldige in de vorige alinea zelf bedenken ('als ik het niet koop maak ik me schuldig aan verspilling') en dat ik daar in mijn hoofd ook een slachtoffer van kan maken ('ik zit toch al zo krap, nou moet ik nog meer uitgeven, maar ja...') of een schoolmeester ('ik hoor dit te kopen, zo honoreer ik de goede bedoeling van de Tempeldirectie en red ik een beetje het milieu'). Die hele muppetshow in mijn hoofd heeft meneer Appie

niet bedacht natuurlijk. Maar wel bedoeld. Echt heel knap.

In de supermarktwereld wordt serieus gewerkt aan het tegengaan van verspilling en een centrale aanpak voor het doneren aan voedselbanken. Daar niet van. Maar zou je de uitkomst van het psychologische strijdtoneel in mijn arme hoofd niet kunnen honoreren met 65% korting in plaats van die armzalige 35%, vraag ik me wel af. Want de volgende dag wordt het toch weggegooid. Voor de voedselbank is het dan voor de meeste producten echt te laat.

Omdat levensmiddelen ons niet genoeg vitamine D opleveren, gingen we onlangs even naar Egypte. Daar schijnt de zon, de beste leverancier van deze vitamine, ook in de winter. We kwamen terecht in Port Ghalib, ooit van gehoord? Het is een gigantisch investeringsproject van de Koeweitse miljardair Nasser Al-Kharafi, die in 2011 plotseling overleed. Het totale plan beslaat 32 miljoen m². Hoeveel ervan gerealiseerd is weet ik niet. Hooguit een kwart schat ik, waarschijnlijk minder. De Kharafi Group toverde een dorre woestijnkust om tot een vakantiebestemming met

altijd mooi weer. Toen kwamen de revolutie en de toeristen-uitval en ging de investeerder dood.



'Een vakantie naar Port Ghalib is vergelijkbaar met een vakantie naar het paradijs. Azuurblauw water, een vier kilometer lang wit zandstrand, wuivende palmbomen, botanische tuinen, een prachtige jachthaven en zeer exclusieve resorts grenzen aan de op een na grootste zoutwaterlagune van de wereld. Iets voor u?' vraagt een promotiesite... Het was ook echt heel mooi. Alleen waren ze het gewone leven vergeten in te plannen. Er lag een vreemdende sfeer over alles. En die werd nog versterkt doordat aan de flanken van Port Ghalib talloze levensgrote wijken met appartementen, huizen, villa's en grote (hotel)gebouwen zo leeg stonden als de woestijn eromheen en met holle ogen een soort spookwijken vormden. Ik stond er bij, keek er naar en dacht: weggooiën is zonde.

We rijden en fietsen en lopen door Nijmegen-Oost en gaan recht op ons doel af of kijken om ons heen. Herkent u dit beeld?

Hanneke Roelofsen



Van de zomer stond er bij de NSG (Nijmeegse Scholen Gemeenschap op de Boenhoffstraat/Van Cranenborchstraat) een gekooid beest van de kunstenares Lottie van der Gaag (1923-1999). Ondertussen is het schrikwekkende droombeeld vrij om te vliegen

waarheen het wil. Het geschubde fantasiedier gemaakt in 1964, 'Fantoom', is imposant (3,75 meter hoog). Zal ooit een leerling het als excuus hebben gebruikt om thuis te blijven? Waarschijnlijk niet, aangezien het stenen, grillige wezen, vriendelijk oogt.

Lottie van der Gaag werd beïnvloed door de Cobra-beweging, hetgeen terug te zien is in haar bronzen beelden en schilderijen, waar fantasiefiguren overheersen. Werken van haar zijn in diverse Nederlandse en Parijse musea en galeries geëxposeerd. Zij ontving in 1958 de Jacob Marisprijs en in 1993 de Ouborgprijs.

Beelden in Oost



Rubriek van de Wijkkrant waarbij kennisgemaakt wordt met onbekende behandelingsmethoden in Nijmegen-Oost. Deze keer een proefkonijn-sessie vanuit Sri Lanka.



Simone Kiekebosch

Een maand op reis door Sri Lanka. Dit warme Aziatische land staat naast de thee en andere VOC-producten kennelijk bekend om de Ayurvedische behandelmethoden.

In het dorpje Ella aangekomen, worden we doodgegooid met aanbiedingen voor van alles op dit gebied. Het is teveel.

Onze guesthouse-eigenaar Sumith kent wel een goede plek voor Ayurveda, met een dokter. "It is a real Vet."

WAT, een Vet, dat is een dierenarts....en daar stuur je ons naartoe? Gelukkig, dit blijkt een misverstand. Hij bedoelt een veteraan, een deskundige met veel ervaring. Hij schatert het uit!

Eenmaal aangekomen bij een superkleine salon blijkt de dokter geen plek voor ons te hebben. Er zitten al te veel toeristen in zijn wachtkamer. Hij raadt ons de Hela Osu Suwapiyasa aan. Nou, dat bekt in ieder geval lekker! Een stenen paadje leidt naar boven

en een heerlijk ruikende dame kruist ons pad. Langs stenen boeddha's en vijvertjes, tussen de musketen heen en weer laverend, komen we in een gezellige ruimte met allerlei spectaculaire potjes en pannetjes met bijzondere kruiden. Ik heb al iets gelezen over Ayurveda en het lijkt me hartstikke interessant.

Aldus een brochure in Sri Lanka: 'Ayur' betekent 'leven' en 'Veda' betekent 'kennis'. Ayurveda is een wetenschap die ons een juiste manier van leven leert met perfecte gezondheid. Het bestaat al 5.000 jaar en het advies is om 'van jezelf te houden en de wereld om je heen te waarderen'.

Tijdens deze reis heb ik de wereld om me heen weer enorm leren waarderen, dus dat zit wel goed.

Ik kies voor de Full Body Massage. De dame die mij de massage gaat geven spreekt helaas geen woord Engels en ik word op blote voeten meegenomen naar een heel donkere ruimte. Kleren uit, alleen nog een onderbroekje aan. En ik krijg een sarong omgeslagen rondom de heupen. Ik ontwaar een aantal bedden met mensen erop. Eerst krijg ik zittend een haar/hoofdmassage met een kledder vet. Bah. Vreselijk. Ze neemt hier zeker tien minuten de tijd voor.

Daarna mag ik in het schemerdonker plaatsnemen op een smoezelige handdoek op een tafel met een te dun matje. De masseuse haalt een soort crème uit een paar plastic potjes en masseert mijn hele lichaam op routineuze wijze. Schouders, nek, rug, buik, borsten, benen. Veel olie vooral. De voetmassage is heerlijk. Later blijkt dat ze twaalf mensen op een dag masseert. Dat is natuurlijk belachelijk veel en waarschijnlijk zwaar onderbetaald door de baas. De geuren uit de potjes lijken allemaal op elkaar en worden bijgevuld door een kind van een jaar of twaalf met een grote jerrycan met olie. De romantiek van de veelbelovende potjes en kruiden is hier ver te zoeken helaas.

Ik hoor nog een paniekerige stem van een andere klant, een Engelse dame die roept: "Please turn the light on." Tja, de entourage kan beter, haha.

Na zo'n uur veegt ze mijn vette lijf een beetje af met een vochtig handdoekje en ik word overeind gezet met een vette kop met haar.

Eenmaal terug in het guesthouse kijkt de vrouw van Sumith mij aan: "Ja, neem maar even een douche, anders krijg ik mijn beddengoed niet meer schoon."

Het lijkt me goed om nog een keer een serieuze herkansing te doen, maar dan in Nijmegen-Oost. Ik hou me aanbevolen.

Hoe vet wil je het hebben?

Foto: Bert Lagerweij

13

Kleinbedrijf | Non profit instelling | Kunstenaar | Freelancer

Boekhouding Jaarrekening
Loonadministratie Belastingaangifte

NO
AB

vanditzhuijzenboekhouders



Van Nispenstraat 228 • 6521 kv Nijmegen • Telefoon 024-3602580
E-mail info@ditzboek.nl • Website www.ditzboek.nl



EZA VASTGOED
M A K E L A A R D I J



Maak geheel **vrijblijvend** een afspraak
voor een verkoopadviesgesprek met
uw **persoonlijke makelaar** van Oost.

024-6793201

www.ezavastgoed.nl, Daalseweg 30, Nijmegen

• **Verkoop** • **Aankoop** • **Taxaties**

Verstand van wonen, gevoel voor mensen!



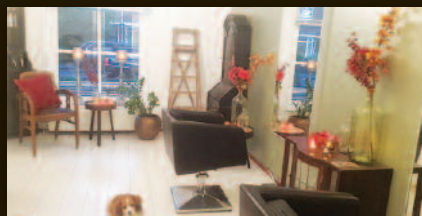
KAPSALON OOST
Jouw moment!



**Van harte welkom bij Kapsalon Oost:
dames- en herensalon**

Mooi haar in een relaxte sfeer, waar je je thuis mag voelen.
Kom binnen in Kapsalon Oost en voel dat het jouw moment is.
Beginnend met een kopje koffie en samen ontdekken waar jij
blij van wordt, gevolgd door een ontspannende
wasmassage en een heerlijk warm paraffinebadje
voor uw handen.

Graag tot ziens voor **jouw moment**



Maandag t/m donderdag tot 20.00 uur.
Vrijdag tot 17.30 uur. Alleen op afspraak.
Zaterdag gesloten.

Groesbeeksedwardsweg 36 Nijmegen
Tel. 024-3889347 / 06-18117243
www.kapsalonoost.nl
info@kapsalonoost.nl



Miranda
Friederichs

PROFESSIONAL
SEBASTIAN

**SCHEIDEN.....
en de kinderen dan?**

Bel voor een gratis adviesgesprek

Scheidingspraktijk Apart Verder ontzorgt!

- ~ Scheidingsbemiddeling op maat
- ~ Kinderbegeleiding & ouderschapsplan
- ~ Fiscaal & juridisch advies incl. convenant
- ~ Alimentatie advies & berekening
- ~ Mediation door MfN register familie mediator

Apart Verder
Scheidingspraktijk

Partner van:

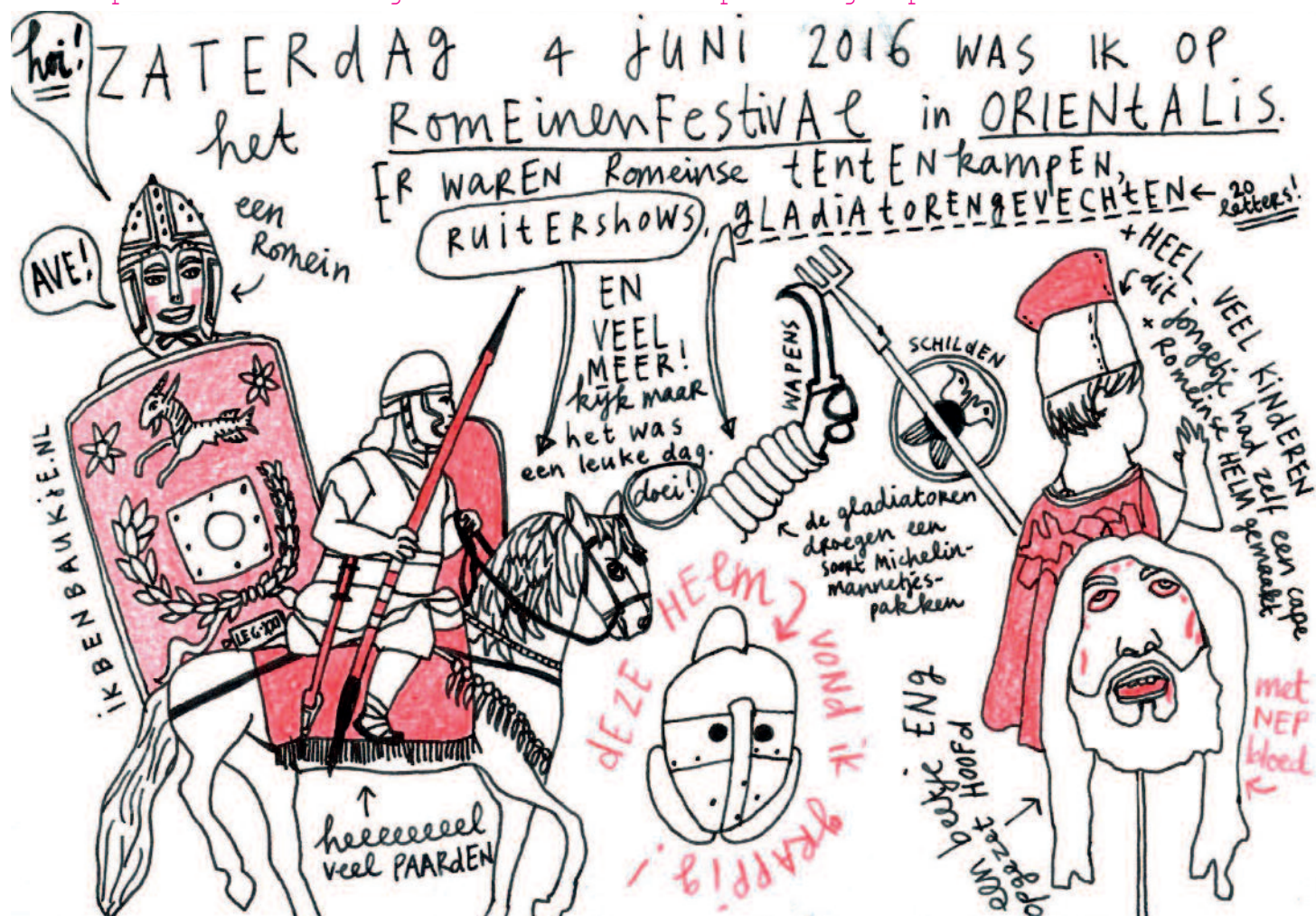
**HET
SCHEIDINGS
COLLECTIEF**

St. Canisiussingel 19H
6511 TE Nijmegen



Bel: 06-21449991 www.apartverder.nl

museumpark Orientalis gaat 1 maart weer open. afgelopen zomer was ik er ook:



doei! groetjes ikbenbaukje.nl (kan ik iets voor je betekenen? mail baukje.dh@gmail.com)

Groenewoud

Winterse Winterborrel

Foto: Kees Spoorenberg



Januari is voor veel mensen een stille maand. De feestdagen zijn achter de rug en de kerstboom is opgeruimd. Mensen hebben vaak veel familie en bekenden gezien en nu is het dan stil. De dagen beginnen al wel te lengen maar toch is het ook vaak koud en slecht weer, waardoor mensen en met name oudere mensen nauwelijks de deur uitkomen. Veel wijken in Nijmegen hebben daar een oplossing voor gevonden. Halverwege de maand januari wordt er een winterborrel georganiseerd. Zo ook in Groenewoud, waar dit evenement een traditie is. De activiteitencommissie had weer haar beste beentje voorgezet: in het speelpark hadden zij een koek- en zopietent geregeld waar erwtensoep, een broodje knakworst en een glaasje glühwein te krijgen was. Er stonden wat vuurkorven waar mensen zich konden warmen en kinderen konden zelf een broodje bakken. Het was koud en er lag sneeuw, waardoor deze winterborrel een echt winters karakter had. Veel buurtbewoners, jong en oud waren op dit festijn afgekomen om elkaar alsnog een 'Gelukkig Nieuwjaar' te wensen en de laatste nieuwtjes uit te wisselen!



Marjon Spoorenberg



Thuis in het Rijk van Nijmegen

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

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



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

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

Logeren in Oost

Na een aantal Bed & Breakfasts te hebben bezocht in Nijmegen-Oost, werd het tijd mijn grens te verleggen naar buiten de grote stad. In het groene heuvelachtige Berg en Dal, op slechts tien minuten fietsen van het centrum van Nijmegen, vind ik B&B 'Foreste'. Gelegen nabij de bosrand van de stuwwal en het schitterende wandelgebied de Elyzeese velden, dat onderdeel uitmaakt van het Gelders Landschap. Benieuwd naar het verhaal van Frans en Carolien, die hier een half jaar geleden hun B&B zijn gestart.

Naam: B&B Foreste

Eigenaars: Carolien Franken en Frans Coppes

Adres: Prins Bernhardlaan 8

E-mail: Info@bnbforestebergendal.nl

Hoe kwamen jullie op het idee een B&B te starten?

Frans: "Zeven jaar geleden kwam ik hier wonen met mijn twee zoons. Omdat ik graag mag klussen, heb ik toen voor mijn zoon de garage achterin de tuin omgebouwd tot zelfstandige woonunit. Nu mijn zoon het huis uit is, heb ik van deze woonunit ons gastenverblijf gemaakt. Het is een vrijstaande lodge, een appartement dat ruimte biedt aan twee personen.

Twee jaar geleden leerde ik Carolien kennen. Ook zij was enthousiast over het starten van een B&B. Hoewel Carolien ook nog haar eigen huis heeft in Nijmegen, runnen we nu samen 'Foreste'. We houden allebei van gezelligheid en contact met mensen. Sinds een half jaar staan we ingeschreven als Bed & Breakfast bij de Kamer van Koophandel."

Hoe zou je de sfeer van het B&B het best kunnen omschrijven?

"Warm, knus, informeel, persoonlijk en vooral: compleet! Wij geven graag informatie over wat er allemaal te beleven is in de omgeving. Je kunt hier natuurlijk fantastisch wandelen en fietsen. Er is de wandelroute N70 van natuurmonumenten en je kunt in Berg

en Dal een etappe van het Piepad volgen. Horecagelegenheden in de buurt zijn er genoeg en ook sauna 'De Thermen' is hier vlakbij."

Hoe zijn jullie op de naam 'Foreste' gekomen?

Frans: "We hebben gekozen voor een Romeins thema omdat de school waar ik werk op de oude Romeinse slaabarakken is gebouwd. In combinatie met het Grieks voor bos, vanwege de bosrijke omgeving, werd het de naam 'Foreste'."

Wat is jullie achtergrond?

Carolien: "Naast onze B&B hebben we allebei nog een fulltime baan. Ik werk in de psychogeriatrische zorg als woonbegeleidster en Frans is docent wiskunde en techniek in het voortgezet onderwijs. Je zou kunnen zeggen dat hier techniek, het klussen in huis en het zorgzame samenkomen in de B&B Foreste. Allebei vinden wij het heerlijk om met mensen in contact te komen en voelen ons betrokken bij de gasten. De werkzaamheden in de B&B zijn goed te combineren met mijn wisselende diensten. Ook al is het soms druk, de gezelligheid en waardering van de gasten geven je energie!"

Wat voor gasten bezoeken Foreste?

"Veelal sportieve stellen, jong of oud, die graag van de natuur willen genieten. Fiet-

sers, wandelaars, maar ook hebben we zakelijke gasten en cursisten van de Universiteit of Hogeschool."

Nooit bang geweest dat er geen gasten zouden komen?

"In het begin was het wel spannend of het wel zou lopen. Je steekt er veel energie in, maar eigenlijk liepen we weinig risico. Inmiddels hebben we al heel wat gasten ontvangen die ons ook weer goede reviews geven op internet. We merken dat dit heel erg helpt om weer nieuwe gasten aan te trekken. Als het zich voordoet dat de B&B gereserveerd is, kunnen we ze doorverwijzen naar een collega-B&B, het 'Oude Pomphuisje' in Berg en Dal. En dat gebeurt ook andersom."

Hebben jullie nog tips om succesvol een Bed and Breakfast te runnen?

"Allereerst is een warme ontvangst belangrijk, laten voelen dat de gasten welkom zijn. Wij doen dat o.a. met een flesje wijn, vers fruit en persoonlijke aandacht. Juist deze persoonlijke aandacht en de betrokkenheid wordt erg gewaardeerd. En de mensen kunnen hun voorkeur opgeven voor het ontbijt. Als je graag een Bed and Breakfast wilt beginnen en je gelooft erin: gewoon doen! Ook al kan het druk zijn en moeten de klussen tussen alle bedrijven door worden gedaan, je krijgt er heel veel gezelligheid en voldoening voor terug!"



Maryse Castien



Foto:
Marc van Kempen

Wereldvrouw uit Oost



Anna Bakker

Het gebeurde in een impuls dat Debora Heijne zich opgaf voor deze rubriek. “Ik krijg wel vaker een idee. Meestal denk ik er niet te lang over na. Dan voer ik het uit, en zie wel wat er gebeurt.

“Dat impulsieve gedrag brengt niet alleen maar goeds”, nuanceert ze meteen; had even wat langer nagedacht, spookt ook wel eens door haar hoofd. Maar toch. Ondertussen heeft haar leven op deze manier wel een aantal wendingen genomen. Dat aanpakken, meebewegen en initiatief nemen tekenen de onderwijsontwikkelaar, danser en ondernemer.

Als een van de redenen om zich op te geven vertelt ze: “Als ik ergens enthousiast over ben, dan wil ik dat graag met andere mensen delen, zo zit ik in elkaar.” Bovendien is ze geboren en getogen in Nijmegen-Oost.

De wereld ligt voor je open

Haar ouders kwamen in de 60’er jaren voor hun studie naar Nijmegen. De traditionele gelovige achtergrond die ze meenamen, lieten ze vrij snel los. Met onze eigen kroost gaan we het anders doen, besloten ze, en kwamen in een scene van vernieuwers terecht. De anti-autoritaire crèche waar Debora met haar oudere zus naar toe ging, was daar een belangrijk onderdeel van. “Eén groot feest!”, vertelt Debora. “Ik weet wel dat er ook heel rare verhalen daarover de ronde doen, maar er bestaan verschillende stromingen. Bij de crèche in het kerkje op de Daalseweg ging het vooral om het volgen en stimuleren van de kinderen in hun ontwikkelingen en niet teveel een autoritaire wil opleggen.”

Dat is niet zonder gevolgen gebleven, blijkt nu. In dat prille begin werd de kiem gelegd voor de kracht die haar nu stuurt: “Je moet doen wat je zelf wil, en je niet te veel laten afleiden door wat andere mensen of de maatschappij van je verwachten.” De wereld ligt voor je open, leerde ze juist. Als een vanzelfsprekendheid is het er spelenderwijs in geslepen: meerdere kanten van jezelf ontdekken, dat ontwikkelen en later met elkaar in verband te brengen.

De eerste vijf jaar van haar leven groeide ze op in een studentenflat in Nijmegen-Oost, daarna volgde de ver-

huizing naar de Jozef Israëlsstraat. Net buiten de zone van de speelstraten, maar wel volop spelen met de buurtkinderen op het plein of schaatsen op de stoep, zoals in die heel koude winter.

In haar vroege jeugd leerde ze van haar ouders dat ‘het goed hebben’ geen vanzelfsprekendheid was. Het gezin werkte, net na de Anjerrevolutie, een zomer lang mee op de tabaksvelden van de Che Guevara Coöperatie in Portugal. Debora kreeg er Portugese les zodat ze met de an-

dere kinderen kon praten. Toen ze, eenmaal terug in Nederland, het bericht hoorden dat de grootgrondbezitters de coöperatie hadden ont-ruimd, gingen ze in de kerstvakantie terug en bezochten de gezinnen die in barakken een tijdelijk onderkomen hadden gevonden. Het liet een diepe indruk op haar achter.

Als jongere vond ze Nijmegen bepaald niet bijzonder; het Westen, daar gebeurde het pas. Tijd voor de grote wereld dus, om te beginnen met een half jaartje Londen, om daarna in Amsterdam de modecademie te bezoeken. Boeiend en gaaf die mode, maar na drie maanden was ze er al uit: dit is het niet. De winst lag hem er dan vooral in, dat ze als model met het make-up-vak in aanraking komt. Voor ze zich stortte op een professionele opleiding in het grimeursvak, woonde ze nog een half jaar in Granada, doordat een vriendin haar meevroeg. “Waarom niet? Londen was per slot van rekening ook goed bevallen, daar was ik ook niet dommer van geworden?” Waarna als freelance make-up-artist de eerste stap naar het ondernemerschap wordt gezet. Tv- en foto-opdrachten volgden. Een kunstvorm, zo zag ze het grimewerk; als een afspiege-

ling van de tijd en de trend van het moment. En niet dat hele banale - zit de mascara goed? - zoals anderen dat soms zagen en daarom vroegen: “En wat doe je er dan nog verder bij?”

Na verloop van tijd ging ze er les bij geven en ontwikkelde haar eigen lesmateriaal. Ondertussen had ze, in haar oude stadje Nijmegen nota bene, haar grote liefde John leren kennen, en ze besloot daar terug te keren om te gaan samenwonen.

groeiprocessen

Dat lesgeven intrigeerde, en ze startte op de pabo om zich daarin verder te bekwa-men. “Maar het was al snel duidelijk dat ik geen juf wilde worden, en lesgeven bin-nen de beperking van een schoolgebouw was ook niet echt mijn ding. Maar wat ik wel heel interessant vond, was om mee te kijken met een leerling. Niet zozeer van-uit de positie ‘ik ben de juf en ik zal je wel vertellen hoe het moet’, maar ‘wie ben je, wat wil je en hoe kan ik jou helpen om daarachter te komen?’

In de periode dat Debora op het Montes-

sori College werkte - eerst als stagiair, later als mentor - legde ze huisbezoeken af en kwam zo-doende in contact met buitenlandse vrouwen, die wel van alles wilden en konden, maar niet wisten hoe ze dat voor elkaar moesten krijgen. Taal bleek niet de enige barrière te zijn. Samen met collega Helen Arentz startte De-bora de praktijkschool Wereldvrouwen, inmid-dels al tien jaar befaamd door het project ‘We-reldkoks’. Niet alleen door te koken maar door met taalvaardigheden, het proces en sámen bezig te zijn, konden veel vrouwen hun per-sonlijke vaardigheden ontwikkelen. Zelf groeide Debora ook, door dit specifieke onderwijsconcept - onderwijs en ondernemer-schap - verder te ontwikkelen en te delen met anderen.

Uit het hoofd

Sinds een paar jaar heeft het gedachtegoed van persoonlijke ontwikkeling zich verlegd naar dansimprovisatielessen en theaterworkshops. Helemaal in lijn met het idee ‘doen wat je zelf wil en niet laten leiden door beperkende ge-dachten’. De docent die vertelt hoe je je al dan niet moet bewegen is geschrappt. Je lichaam als

instrument om creativiteit te ontwikkelen, je prettig te voelen en jezelf te verkennen. Geen opgelegde passen dus, maar een beweging die van binnenuit ontstaat, zoals een dagelijks ge-baar bijvoorbeeld dat langzaam uitmondt in een dans.

Voor lagere scholen en middelbare scholen ont-wikkelde ze daarom ‘dansleerlijnen’. Maar ook Productiehuis De Nieuwe Oost in Arnhem heeft haar gestrikt om experimentele dansworkshops te geven aan technisch geschoolde dansers, in een samenwerking met niet-professionele dan-sers bijvoorbeeld.

“Dans is belangrijk, iedereen kan het. Het is dé gelegenheid bij uitstek om even uit het hoofd te gaan zodat je weer nieuwe dingen kan op-nemen. Zelf doen we het ook bij Wereldkoks. Nou ja, af en toe. Het is nu ook weer niet zo dat we de hele tijd allemaal samen staan te dan-sen.”

Meltingpot

Ze werkt er de helft van de week nog. Daar in het brandpunt, in de warme meltingpot van culturen, waarin mensen bij elkaar komen. Saamhorigheid en elkaar niet uitsluiten zijn de ingrediënten waarmee ze tot een succesvol be-drijf zijn gekomen. Uitspraken van politici waar-mee ze polarisatie voeden - bijvoorbeeld Kerst als bedreigde Nederlandse traditie - herkent ze niet en maken de samenleving er niet pret-tiger op. Ze ervaart de dreiging die op de loer ligt, zoals ze dat vroeger zag.

Ze was negen jaar toen, ten tijde van de Pier-sonrellen. Die haag met ME-troepen in de Sme-tiusstaat staat nog op haar netvlies gegrift; klaar om in te grijpen. En zij stond daar aan de kant, met haar fietsje, op weg naar school. Van haar ouders kreeg ze de details te horen, die luisterden naar Radio Rataplan en steunden de krakers met dekens en meer.

Het beeld staat voor haar nu nog symbool voor het fenomeen hoe bevolkingsgroepen plotse-ling tegenover elkaar kunnen staan.

Na een uurtje praten begint het wel een beetje te duizelen. Debora vertelt over een project dat ze vanuit de zomerfeesten voor de 4wmbto ontwikkelde waarin ze leerlingen, het bedrijfs-leven en de stad bij elkaar bracht. O ja, en over de vmbo-leerlingen waarmee ze naar het mu-seum gaat.

Huh, nog meer projecten? Als ik op mijn lijstje kijk, zie ik dat we het dan nog geeneens gehad hebben over haar muzikale en zangcarrière en haar onderneming ‘Debora24/7’. En natuurlijk de deelname van haar dansgroep aan het Oos-terlichtfestival in Nijmegen-Oost op 18 en 19 maart aanstaande.

Waar impulsiviteit al niet allemaal toe kan lei-den.

www.debora24-7.nl

Ook geïnterviewd worden voor deze rubriek? Anna Bakker schrijft bewonersportretten voor deze Wijkkrant én, in opdracht, levensverha-len. annabakker@levensverhalen.nu



Foto: Marc van Kempen

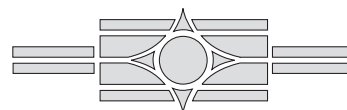
Wij zijn voor u op
de voorjaarsbeurs
geweest en hebben
de nieuwste
modellen
ingebracht.

Kom kijken en
passen bij dé
opticien in uw buurt:



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

of surf naar:
www.geerlingoptiek.nl



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H. M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

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

Platform Hengstdal zoekt nieuwe voorzitter

Bent u een wijkbewoner, man of vrouw, die zich bij de wijk betrokken voelt, kan bemiddelen, contacten wil onderhouden met gemeentelijke en andere instanties, initiatieven kan aansturen en, heel belangrijk, een teamspeler is? Dan bent u de persoon die Stichting Platform Hengstdal zoekt, dat bestaat uit een groep betrokken bewoners. Die betrokkenheid heeft te maken met allerlei veranderingen in het overheidsbeleid die op ons afkomen, de staat van onderhoud in de wijk, signaleren van knelpunten of problemen, stimuleren van initiatieven enz. Platform Hengstdal is geen actiegroep en organiseert per jaar een paar openbare vergaderingen, waar alle aanwezigen onderwerpen in kunnen brengen. Als u belangstelling hebt, of meer informatie wilt, kunt u contact opnemen met het bestuur van Platform Hengstdal via platformhengstdal@hotmail.com.

Oost ontmoet Oost

Op zondag 12 maart 2017 van 14.00 tot 17.00 uur houdt het Wijkcomité Oost voor de 10e keer een Oost ontmoet Oost in het Canisius College aan de Berg en Dalseweg 207. Er is een programma met diverse op-



tredens voor en door wijkbewoners, met muziek, film, kunst, debat, informatie en meer. Daarnaast is er een officieel programma. U bent vanaf 13.30 uur van harte welkom! Er zijn veel "verkamerde" panden in onze wijk waardoor in een aantal straten sprake is van overlast en het ontbreken van sociale cohesie. Het wijkcomité zal hierover in debat gaan met voor- en tegenstanders. Verder nodigen we instanties uit die betrokken zijn bij het Wel, Wee en Wonder van onze wijk. In de 'Alternatieve Hoek' presenteren zich wijkbewoners die 'gespecialiseerd' zijn in bijvoorbeeld kaartleggen, toekomst voorspellen, spiritualiteit, massage, edelstenen etc. Nadere informatie krijgt u via een uitnodiging die huis aan huis wordt bezorgd in het werkgebied van Wijkcomité Oost, dat nog creatieve 'talenten' uit de wijk zoekt van alle leef-

tijden. (muziek, zang, alternatief, geen commercieel karakter hebben. Geïnteresseerd? Meld u via: wijkcomiteoost@gmail.com.

Foto: Gerard Verschooten.

Palliatieve Terminale Zorg

Al meer dan 30 jaar zorgen vrijwilligers van de Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) voor mensen in de laatste levensfase die thuis willen sterven. Vrijwilligers worden op alle dagdelen ingezet, 's morgens vroeg, in de middag, avond of 's nachts, afhankelijk van wat het beste bij jou past. Als vrijwilliger kun je rekenen op een gedegen basistraining, goede begeleiding van coördinatoren en ervaren vrijwilligers, intervisie en verdiepende scholing door thema-avonden en aanvullende modules. In februari/maart start men weer met een basistraining: 5 theorieavonden en 2 praktijkavonden op woensdagavond. Heb je belangstelling: Evie van Weij/Marga Bistervelds. Tel: 024-3789090 of 06-13210731

Maak kans op reis naar Thailand

Thais restaurant Baan Isaan (Van 't Santstraat 159) gaat een reis naar Thailand voor twee personen verloten aan een van haar gasten, een geweldige privéreis met chauffeur en



gids. Een olifantenjungle, een vlot op riviertjes in de bergen, etnische minderheden bezoeken en natuurlijk Bangkok. De reis is in lente 2018 en duurt 12 dagen, waarvan 2 vliegdagen. Een uitvoeriger basisplan vindt U op de website www.baanisaan.nl

Expositie Gé Langhout

Kunstschilder Gé Langhout woont zijn hele leven al in Nijmegen. Hij heeft momenteel zijn atelier aan de Bosweg 28. Toen er ateliers kwamen in de Limoskazerne heeft hij daar, vanaf het begin, een atelier gehad. Eerst



in de Snijderskazerne, tussendoor in de Meerberg in Berg en Dal en, na de verbouwing, een atelier in de Krayenhofkazerne. Zijn werk heeft hij in verschillende landen geëxposeerd en verkocht. Enkele jaren geleden besloot hij om een atelier aan huis te realiseren. Wat hij nu doet, wil hij laten zien en daarom houdt hij een 'open atelier-weekend', op 11 en 12 maart. Het werk van Gé Langhout is divers, niet alleen op doek of paneel, maar ook zijn er vrouwentorso's en ronde, staande objecten van zo'n twee meter hoog. Dit levert voor de kijker een boeiend en steeds verrassend beeld op. Gé noemt zijn werk 'lyrisch abstract'. Openingstijden: 11 en 12 maart 11.00-17.00 uur. Bosweg 28, Nijmegen. www.gelanghout.nl

Talententeam uit Eritrea

Het Talenten Team Nijmegen-Noord bestaat uit sportieve Eritrese vluchtelingen die sinds kort in Lent verblijven. Het zijn hardlopers, wielrenners en volleyballers die kunnen re-



kenen op de inzet van vrijwilligers en sportverenigingen. Ze trainen mee met Nijmeegse sportclubs en vallen op door hun talent en inzet. Het Talenten Team Hardlopen werkt nauw samen met atletiekvereniging Cifla, waar elke donderdag getraind wordt. Hierdoor integreren ze goed in de club. Daarnaast organiseren ze trainingen met verschillende professionele looptrainers in Nederland. Neerlandia Houten Vloeren dat gevestigd is in Nijmegen-Oost sponsort de lidmaatschapsgelden en de licenties van het team. Door de verschillende sponsors en vrijwilligers is het mogelijk om dit talentvolle team een mooi programma aan te bieden, met positieve resultaten als gevolg. Ze liepen 27 wedstrijden, wonnen er tien en behaalden vele podiumplekken.

De mening van Oost

Wij willen graag je mening horen over de komende landelijke verkiezingen. Wie wilt u als minister-president? Het is de bedoeling dat 'De mening van Oost' een nieuwe rubriek wordt in deze Wijkkrant. Maandelijks de vinger aan de pols met als resultaat een statistiek met gegevens n.a.v. jouw antwoorden. Ga naar www.dewijkwebsite.nl, tik in het zoekvenster: 'mening van oost' en geef je voorkeur aan!



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT

Elke dag vers !

Elke dag doen wij ons best om een groot assortiment brood vers bij u op tafel te krijgen. Wij vinden het belangrijk dat ons brood elke dag vers door onze bakkers wordt gebakken. Op deze manier kunt u genieten van het ovenvers brood van Het Broodhuys. Door een mix van de juiste ingrediënten, de beste grondstoffen en de ambachtelijke bereidingswijze is ons brood heerlijk van smaak en blijft het superlang vers. Zo presenteren wij u een winkel vol heerlijk ambachtelijk brood en banket.

Trends volgen zowel in smaak, seizoen als gezondheid vormen steeds een uitdaging die iedere keer weer met veel plezier wordt aangegaan. Zo wordt voor mensen met een allergie (gluten, lactose, diabetes) geprobeerd een oplossing te vinden zodat ook zij op hun tijd kunnen genieten van iets lekkers uit de bakkerij.

Lekker vers en lekker gemakkelijk in winkelcentrum Molukkenstraat

Molukkenstraat 17
6524 NA Nijmegen
024-7370473

Geopend:
maandag tot en met zaterdag van 08:30 - 18:00 uur.

HET BROODHUYVS
— OOK VOOR UW GEBAK —



coop

da

eyelove
KWALITEITSBRILLEN

Foodservice
Royale

drankenspecialzaak
van haastregt/Lamers



ons
winkeltje

Bloemenveld



De hoorspecialist

Brain Wash
Jouw kapper

*"Kwaliteit, service en
winkelgemak in de
buurt"*

Kijk voor de aanbiedingen op:
www.winkelcentrummolukkenstraat.nl
of in de winkels.

Tribute in Oost

Zaterdag 4 februari 2017 was weer het jaarlijkse 'Tribute in Oost'. Muziekliefhebbers konden in acht horecagelegenheden rillingen krijgen bij hun muzikale helden van weleer. Er werden tributes gegeven voor namen als Blondie, Creedence Clearwater Revival, Johnny Cash, U2, Rolling Stones en Foo Fighters. En in café 'Bij Basje' ook de tributeband van The Doors met een Jim Morrison lookalike; hier op de foto. Het festival 'Tribute in Oost' is zeker niet 'The End'.



Foto & tekst
Marc van
Kempen



Dry-Needling

Bij het Fysiotherapeutisch Instituut Nijmegen zijn drie fysiotherapeuten speciaal opgeleid in het behandelen van langdurige pijnklachten met de Dry-needling methode.

Dry-needling richt zich op een myofasciaal pijnsyndroom en wordt bij de volgende symptomen toegepast.

Symptomen

- Langdurige pijnklachten met doortrekkende pijn
- Hoofd- en nekpijn
- Lage rugklachten
- Schouderklachten
- Tenniselleboog
- Bewegingsbeperkingen en artroseklachten

Eerst worden uw klachten op een gestructureerde manier door de therapeut onderzocht en gekeken of dry-needling een goede aanvulling is in het fysiotherapeutisch behandelplan.

Kijk voor meer informatie op www.haptonomienijmegen.nl of bel voor een (gratis) intakegesprek tel. 024-3228418
Berg en Dalseweg 122a, 6522 BW Nijmegen. E-mail: info@haptonomienijmegen.nl.

Fysiotherapeuten: Beate Schellekens, Lenneke Vermeulen en Denis Broeren.

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
NIJMEGEN

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

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

*Platte buik
slanke benen
strakke billen*

IN 5 STAPPEN

1. Bodycheck
2. Bewegingsplan
3. Voedingsplan
4. Huidverbetering
5. Coaching

met als resultaat:
het figuur en gewicht
waarbij jij je goed voelt
en voor altijd slank.



Bel voor meer informatie of
een gratis 'Advies op Maat'
T. 06 - 16 96 42 00
www.ladyline.nl
v.d. Brugghenstraat 12, Nijmegen

**Lady
LINE**
THE SLIMMING COMPANY

De grootste opstand

schaarden zich lichtelijk dronken achter Civilis en een opstand was geboren.

Kor Goutbeek



Op het Kops plateau, tegenwoordig een populair hondenuitlaatgebied, zijn bijna 500.000 Romeinse vondsten gedaan. Dat komt vooral omdat hier een klein Romeins legerkamp was van 10 voor tot 70 na Christus.

Aquilius was de laatste commandant van dit kamp. Hij moest in het jaar 69 met een handjevol veteranen de eer van Rome in deze uithoek zien te redden. De meeste soldaten waren namelijk naar Rome getrokken om hun generaal Vitellius op de troon te zetten als nieuwe keizer, na de dood van Nero. Aquilius was na vijftig jaar trouwe dienst aan zijn pensioen toe en had zijn reiskist al gepakt om een rustig boerenleven met zijn gezin in Italië op te pakken. Maar hij zou daar nooit aankomen: zijn reiskist is



opgegraven op het Kops Plateau. Waarschijnlijk zijn alle Romeinen in deze streek in 69 uitgemoord door opstandige Germaanse stammen, onder leiding van de Bataven.

De Bataven (*re-enactors op foto boven*) waren ruige, roodharige mannen uit de huidige Betuwe. De Romeinen hadden hen graag in hun legioenen, omdat ze zo sterk waren. Ook Claudius Civilis was zo'n geromaniiseerde Bataaf, die het tot officier had geschopt. Maar Civilis en zijn broer waren beschuldigd van verraad tegenover keizer Nero. Zijn broer werd onmiddellijk geëxecuteerd, maar Civilis werd voor zijn rechtszaak naar Rome gestuurd. Inmiddels was Nero gestorven en daarom werd Civilis vrijgesproken. Hij keerde terug naar het rivierengebied rond Nijmegen, waar hij zwoer de dood van zijn broer te wreken. Civilis organiseerde daarom een feestmaal voor de edelen van verschillende Germaanse stammen. Tijdens dat feest betoogde Civilis hoe de relatie met de Romeinen was verslechterd en hij roemde het Bataafse verleden. De edelen

De eerste slag vond plaats bij Arnhem. De Germaanse hulptroepen in dienst van Rome liepen over naar de opstandelingen en de Romeinen werden in de pan gehakt. Vanuit Xanten vertrokken twee legioenen met hulptroepen om dit te vergelden. Bij Nijmegen kwam het tot een tweede, bloedige veldslag. Opnieuw deserteerden de Germaanse hulptroepen en de restanten van de beide legioenen trokken zich gehaast terug naar Xanten. De Romeinen waren nu volledig verdreven uit Bataafs grondgebied en Civilis had veel prestige gewonnen. De kans op onafhankelijkheid van de Bataven was nu reëel. De Romeinse keizer - dat was inmiddels Vespasianus - stond hier welwillend tegenover. Maar de successen waren Civilis naar het hoofd gestegen en hij besloot Xanten aan te vallen. In september 69 begon de belegering

van de sterke legioensplaats. De Bataven en hun bondgenoten waren in de meerderheid, maar een eerste bestorming mislukte. Ook een poging om belegeringsgeschut te maken mislukte, wegens gebrek aan de nodige technische kennis. Toen besloot Civilis de vesting uit te hongeren. De Romeinse soldaten moesten zich in leven zien te houden met hun eigen paarden, muilezels

en zelfs gras. In maart 70 gaven ze zich over. Civilis had hun een vrije aftocht beloofd, maar toch liet hij alle uitgehongerde legionairs vermoorden. Civilis veroverde daarna zelfs Keulen en Trier. De Bataven waren in korte tijd de machtigste Germaanse stam geworden. Te machtig, volgens Rome. Keizer

Vespasianus zond nu zijn beste generaal, Cerialis, aan het hoofd van acht legioenen om een einde te maken aan het gedonder in het noorden. Ze arriveerden in de zomer van 70 voor de muren van Ulpia Batavorum, dat gezien werd als de hoofdstad van de Bataven. Deze nederzetting met zo'n 1500 inwoners strekte zich uit van de huidige plek van het Nijmeegse stadhuis in het westen tot Estel in het oosten (Het was een gemengde nederzetting van Romeinen en Bataven, waar men zich wel graag aan de laatste mode uit Rome hield). De legioenen, 40.000 man sterk, kenden geen genade: de nederzetting werd volledig platgebrand, de bevolking verjaagd of gedood. Op het Valkhof staat daarom op een wit hek te lezen: HIC STETIT HIC FRENDS AQUILAS HIC LUMINE TORVO CLAUDIUS ULTRICES VIDIT ADESSE MANUS. 'Hier stond Civilis en hij zag knarsetandend met grimmige blik de adelaars van de wrekende troepen naderen.' (De adelaars zijn de vaandels van de legioenen.)

Toen de Romeinen inzagen dat de Bataafse opstand gebroken was, werden ze veel milder: zo mochten de Bataven hun stad herbouwen, hoefden ze geen belasting te betalen en konden ze weer gewoon als vanouds dienst nemen in het Romeinse leger. Wel werd in datzelfde jaar voor alle zekerheid een Romeins legioen gestationeerd naast Ulpia Batavorum op een groot legerkamp dat bijna een eeuw op de Hunnerberg zou blijven.

Foto's: 'Thuis in Brabant'



zonnewinst
pure winst

**Met zonnepanelen spaart
u het klimaat en uw
portemonnee.**

**Bel of mail voor een
vrijblijvend informatief
offertegesprek.**

**06-3081-5810
info@zonnewinst.com**

Team
zorg

Thuis in thuiszorg

Wij zijn een klein team dat zorgt voor de gewenste zorg op maat. Wij vinden de aandacht net zo belangrijk als de zorg zelf. Heeft u (tijdelijk) zorg nodig dan staan onze gediplomeerde zorgverleners klaar om u hierbij te ondersteunen of het overnemen van zelfzorg. Het (tijdelijk) tekort aan zelfredzaamheid van u wordt door ons gestimuleerd om deze zelf te doen en aan te leren.

Wij als Teamzorg zijn u behulpzaam in de volgende thuiszorgdiensten:

- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Individuele begeleiding/ondersteuning
- Huishoudelijke hulp



T. 024 206 37 20 | M. 06 1500 62 73

Tarweweg 7S | 6534 AM Nijmegen | info@teamzorg.eu | www.teamzorg.eu

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

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.

Allerlei nieuwe plannen en ideeën hebben we voor dit jaar. Een flink aantal gaan we ook daadwerkelijk uitvoeren en doen. Ik noemde eerder al het virtueel “Fietsen met Evelyn” voor senioren en de hoorcolleges over allerlei onderwerpen voor geïnteresseerden. En natuurlijk gaan we door met de “oude zaken”, zoals het breicafé op woensdagmiddag, de lunches en de maandelijkse exposities.

Een van de nieuwe plannen is om nieuwkomers die in onze wijk komen wonen te ondersteunen. Veel van hen worden eerst in het AZC opgevangen en een aantal vindt daarna een woning. Mensen zijn vaak de taal nog niet machtig en kennen letterlijk en figuurlijk de weg niet goed. Stip wil hen daarbij helpen. We zoeken mensen die deze nieuwkomers willen ondersteunen.

U bent van harte welkom bij onze bestaande activiteiten. Heeft u wellicht zelf een idee of wilt u bijvoorbeeld een berichtje plaatsen in de Wijkkrant, kom dan gerust langs. Zoals u van ons gewend bent kunt u in de Stip terecht voor informatie en advies. Ingewikkelde formulieren, procedures of anderszins? We helpen u graag verder als u er zelf niet uitkomt. Bijvoorbeeld met uw kwijtschelding BSR (Belasting Samenwerking Rivierenland).

En, oh ja, Stip Oost is dit jaar op 15 maart stembureau. U kunt dus bij ons komen stemmen! Bovendien kunt u dan, als u tijd hebt, de dubbelexpositie van natuurfoto's en -schilderijen bekijken. Ik beveel die van harte aan!



Tot ziens in Stip Oost!
Rob Hermens,
coördinator

Stip Oost openingstijden:

maandag 13.30-16.30u, dinsdag: 13.30-16.30u*
woensdag 9.30-16.30u*, donderdag 13.30-16.30u

* Op dinsdag- en woensdagmiddag zijn er geen medewerkers voor Informatie & Advies aanwezig



Stip Hoorcolleges

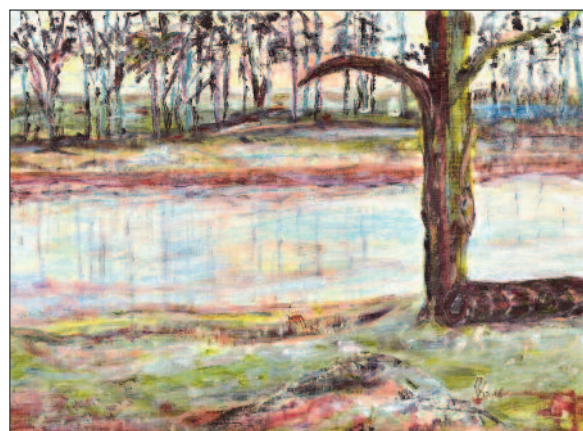
Met ingang van woensdag 1 Maart start in STIP-OOST, Elzenstraat 4 in Nijmegen een reeks van CD-Hoorcolleges. Prof. Dr. Johan Braekman doceert colleges over Kritisch Denken, over het ontwikkelen van heldere ideeën en argumenten. Aanvang 14.00 uur tot ca 16.00 uur. Deelname is gratis. Het aantal deelnemers is beperkt tot 15. Aanmelding per email: hf.burgers@kpnmail.nl, per brief aan H. Burgers p/a Stip-Oost, Elzenstraat 4 6523 EV, Nijmegen, of door u persoonlijk aan te melden tijdens de openingstijden van Stip Oost.

Alcoholgebruik: 'IkPas' bij Stip Oost

Uit de wijkanalyse van GGD Gelderland Zuid scoren volwassenen en ouderen in Nijmegen-Oost relatief hoog in het alcoholgebruik ten opzichte van de rest van Nijmegen, daarom wordt er extra aandacht besteed aan 'Ik Pas'. Op 21 februari vindt er een startbijeenkomst plaats van 19.30 tot 21.00 uur bij STIP, Elzenstraat 4. In deze bijeenkomsten worden tips gegeven om Ik Pas vol te houden en kan men andere deelnemers ontmoeten. Inschrijven: hendrik-jan.derksen@sociaal-wijkteam.nl. Maar deelnemers kunnen ook zonder inschrijven binnenlopen. Door u in te schrijven op www.ikpas.nl krijgt u de nieuwsbrief met alle informatie over de actie, verhalen van andere deelnemers, tips & tricks en nog veel meer. U kunt het speciale IkPas-bandje of IkPas-speldje bestellen waarmee u makkelijk aan vrienden en familie kunt laten zien dat u meedoet.

Dubbelexpositie: natuur in Stip Oost

In maart heeft Stip Oost een bijzondere tentoonstelling met 'de natuur' als onderwerp. Er zijn foto's te zien van Henk Spijker en schilderijen van Nicoline Hendriks. Kom kijken naar het contrast tussen een wonderbaarlijke insectenwereld en weidse, haast surrealistische landschappen. Henk woont sinds een aantal jaren aan de Postweg. Hij fotografeert de natuur in zijn directe omgeving. Henk is een kenner van (nacht)vliners en insecten. Een grote, kleine wereld die we alleen zien als we er goed op letten. Iedere keer sta je versteld van de vormen, kleuren en de verscheidenheid. En wat te denken van de namen, zoals de exotisch klinkende 'Oosterse Schone' of de 'Geelbandlangsprietmot', een insect waarbij de naam ook meteen een precieze beschrijving van het uiterlijk is. Nicoline woont in Groenewoud en doet haar inspiratie op 'voorbij de eigen horizon'. Zij



Hatertse Vennen in de winter, Nicoline Hendriks.

raakt gefascineerd door hoe de elementen in de natuur en cultuur zich tot elkaar verhouden en elkaar versterken: de dynamiek van rivieren, de lichtval en de expressie van kleuren. Nicoline vindt hierin een inspirerende uitdaging om dit in een beeld te vangen.

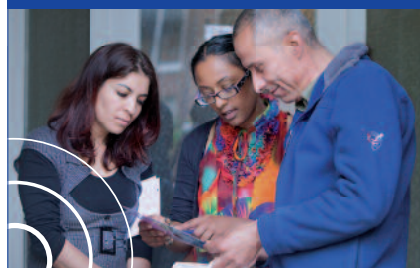
Ontdek deze beide bijzondere weergaven van de natuur en verwonder u.

Opening: Zondag 5 maart om 17.00 uur in Stip Oost (Elzenstraat 4)

Koninginnepage (lentse Waard, foto: Henk Spijker.

VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?
ANDERE MENSEN HELPEN?
ZORG OF HULP NODIG?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



stip
Stip Oost
Elzenstraat 4, oost@stipnijmegen.nl
Maandag van 13:30 - 16:30 uur
Woensdag van 09:30 - 12:30 uur
Donderdag van 13:30 - 16:30 uur



Waterloo en de voordelen van een bezetting

Nijmegen, Keizerstad. Geen Nederlandse stad kan met zoveel keizers gelieerd worden. Keizer Augustus stationeerde hier een Romeins legioen, keizer Trajanus gaf Nijmegen stadsrechten. Keizer Karel de Grote liet hier het Valkhof bouwen en logeerde daar zelfs regelmatig. Verschillende Duitse keizers als Otto I, Otto III, Koenraad III en Hendrik III logeerden op de Kaiserpfalz, totdat deze verwoest werd rond 1050. Een eeuw later bouwde keizer Frederik Barbarossa de Valkhof weer op, sterker dan ooit: daarna was het eeuwenlang de grootste burcht in ons land. Totdat in de Franse tijd een revolutionair Gelders provinciebestuur de burcht liet afbreken: het was immers een symbool van de onderdrukkende elite. De laatste keizer die Nijmegen aandeed was waarschijnlijk Napoleon. Hij bezocht in 1811 onze stad: ons land was inmiddels geheel bij Frankrijk ingelijfd. Hij was op toernee om te inspecteren of onze verdedigingswerken opgewassen waren tegen aanvallen door vijanden. Het

verhaal gaat dat Napoleon daarbij bijna verdrong in de Waal: dan was Waterloo niet eens nodig geweest.

Even over Waterloo: Franse legers werden daar verslagen door 'ons', de geallieerden: Britten, Nederlanders en Duitsers (Wij vochten dus zij aan zij met de Duitsers, ook een merkwaardig idee...) Willem II, de latere koning van Nederland, werd zelfs de held van Quatre-Bras genoemd, omdat hij lang standhield rond een boerderij ondanks voortdurende Franse charges. Napoleon was een soort dictator en wij waren de goeien die wonnen, is het algemene idee. Maar eigenlijk verloren in Waterloo Europese, moderne en wetenschappelijke ideeën het van nationale, kerkelijke en elitaire instituties. Ondanks deze 'restauratie' bleef er in ons land nog veel overeind van de Napoleontische invloed, zoals de grondwet, het burgerlijk wetboek, de burgerlijke stand, het kadaster, huisnummers en achternamen;

standaardmaten en -gewichten: de kilogram, meter en liter; de scheiding van kerk en staat en verbetering van het waterbeheer. Het Koninklijk Instituut van Wetenschappen werd opgericht, de Koninklijke Bibliotheek en de Nationale Kunst-Galerij, de voorloper van het Rijksmuseum. Amsterdam werd hoofdstad van ons land en het Paleis op de Dam werd van stadhuis een Koninklijk Paleis. En last but not least: Nederland werd een monarchie. Allemaal zaken die we nooit teruggedraaid hebben en kennelijk koesteren. (Zelfs aan de Duitse bezetting hebben we iets overgehouden, al valt die invloed in het niet bij de Franse: kinderbijslag, ziekenfondsverzekering, zwemdiploma's en de Midden-Europese Tijd, waardoor we nu gelijklopen met Duitsland, maar een uur verschillen met Groot-Brittannië...)

Reacties? k.goutbeek@gmail.com



Een blijvende herinnering



Na vele jaren in de ouderenzorg gewerkt te hebben, werd het Jorrit Bolhuis maar al te vaak duidelijk dat ouderen weinig foto's van zichzelf hebben, weinig mooie blijvende herinneringen. Jorrit Bolhuis: "We maken in vele fasen van het leven foto's, van geboorte, huwelijk, verjaardag of vakantie. Maar waarom niet als we ouder worden? Vinden we ons niet meer zo mooi als vroeger? Maar met de jaren worden gezichten karakteristieker, kortom: nog meer eigenheid. Ik wil graag echt contact maken met mensen en mooie herinneringen in hun vertrouwde omgeving vastleggen." www.mooikijken.nl. Op de foto dhr. en mevvr. Visser.

Dogs Make a Difference

Al enkele jaren bezoeken Ankie Louer en haar trouwe viervoeter Jip mensen uit de wijk. En dan hebben we het niet over de buurvrouw of een goede vriendin, maar over mensen die niet dagelijks buiten komen, zoals Alzheimer-patiënten. Jip geeft ze een vertrouwd gevoel en een beetje levensvreugde. Hond en 'baasje' zijn vrijwilligsters bij Dogs Make a Difference.



Karin
Veldkamp

De hond moet vooral relaxed zijn

Dogs Make a Difference (DMAfD) is een stichting. De door hen opgeleide vrijwilligers gaan samen met hun hond op bezoek bij mensen in een kwetsbare positie zoals ouderen, mensen met een beperking, psychiatrisch patiënten of delinquenten. Maar ze zijn er ook voor mensen die gewoon thuis wonen en behoefte hebben aan contact met een hond. Door de hond zijn de bezoeken makkelijk en ongecompliceerd en het brengt een stukje levensvreugde en contact met de buitenwereld.

Rond de twintig vrijwilligers gaan wekelijks op pad met hun trouwe viervoeter bij verschillende instellingen. Als hondenliefhebber liep Ankie er meteen warm voor: "Ik zag een kaartje hangen bij de supermarkt dat de stichting vrijwilligers zocht. Ik heb meteen gebeld."

Maar ze moest nog even wachten op de testdag voor Jip. Een paar keer per jaar organiseert DMAfD een dag om te checken of de honden geschikt zijn. "Ze worden vooral getest op hun reacties. Springen ze niet te veel, hoe reageren ze op een rolstoel, rollator of geluid? Is het een beetje een knuffelhond? De hond moet vooral relaxed zijn", lacht Ankie.

Het zijn de kleine dingen die het verschil maken

Jip en Ankie bezochten drie jaar de afdeling van alzheimerpatiënten bij Joachim & Anna. Terwijl Jip zich lekker liet knuffelen, dronk Ankie een bakje koffie met de bewoners. "Jip laat zich graag knuffelen maar reageert ook als er iemand huult. Dan gaat hij er naar toe. Dat is mooi. De mensen vinden het heel fijn dat er een dier in hun midden is. En er zijn natuurlijk mensen bij die vroeger zelf een hond hadden. Je ziet dat dingen terug komen bij hen zoals 'pootje geven' en 'zit'. Mensen kunnen daardoor weer even zichzelf zijn en genieten daarvan. Ik startte altijd in

de groep met koffie en na een tijdje ging ik even naar buiten met een bewoner. Het zijn de kleine dingen die het verschil maken. Met een hond maken ze makkelijker contact. Het geeft ze meer zekerheid en een goed gevoel. We hebben ook een tijdje een afdeling van de kinderpsychiatrie bezocht, waar veel autistische kinderen zitten. Zij kregen via de hond oefeningen zoals duidelijker praten of opdrachtjes geven. Dat werkte goed."

Als ik het sjaaltje pak dan weet Jip dat we gaan werken

Ondertussen hebben Ankie en Jip hun werkterrein verlegd naar Kemnade, een onderdeel van Pluryn voor jongeren met gedragsproblemen. Wekelijks lopen ze een half uur

met een jongere. "Het is even iets leuks brengen in een leven dat beperkt en eenzaam is."

Maar niet alleen de cliënten van de verschillende instellingen genieten van de wekelijkse bezoeken. Ook Jip wordt er blij van. DMAfD heeft sjaaltjes laten maken voor de honden zodat ze goed herkenbaar zijn. "Als ik het sjaaltje pak dan weet Jip dat we gaan werken", lacht de bazin. "Dan is hij helemaal blij. Het is een vrolijke en speelse hond, ook met kinderen kan hij goed overweg. Het is zo langzamerhand een 'bekende' hier in de wijk. En die speelsheid is goed voor hem. Hij blijft er actief bij. En ook voor mij is dit vrijwilligerswerk zeer waardevol. Ik word blij als ik mensen een klein beetje uit hun isolement kan halen."

www.dogsmakeadifference.nl



Foto:
Marc van Kempen

Op maandag- en dinsdagavond starten de bewegingslessen volgens de methode Feldenkrais. Heeft u belangstelling? Neem contact op met Jacqueline v/d Tillaart.



Oefentherapie
Cesar/Mensendieck
Fysiotherapie
Psychosomatische
oefentherapie
McKenzietherapie
Bedrijfsfysiotherapie
Looptherapie

Bijleveldsingel 76, Nijmegen, 024-3224911,
info@trainingsinstituutbijleveld.nl, www.trainingsinstituutbijleveld.nl
Facebook.com/trainingsinstituutbijleveld

De kracht zit al **20 jaar** in onze mensen!



Groesbeekseweg 75 Nijmegen 024 - 388 86 78



KAAIJ
advocatuur
mediation | coaching

Recht uit het hart

Personen- en familierecht
als advocaat of mediator

Nalatenschappen
als mediator

Arbeidsrecht
als mediator

Zakelijke geschillen
als mediator

Psychiatrisch patiëntenrecht
als advocaat

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

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuipers**

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

**Gratis een
vrijblijvende
figuur-
analyse!**

Meer zelfvertrouwen?

Eindelijk iets doen
aan je overgewicht?

Enkel je figuur
verstevigen?

Een medisch verant-
woorde en snelle aanpak?

**“De beste en leukste
manier om af te vallen”**

Simpelweg een
maatje minder?

Weer een mooi figuur
na je zwangerschap?

Een specifieke probleemzone
(buik, taille...) aanpakken?

zlim

voel je slank, voel je goed!

**Zlim Ooij | Prinses Beatrixstraat 53b | Ooij
6576 AW | Tel. 024 6639441 | ooij@zlim.nl**

Beeldend theater Madoc maakt plaats voor Stadskruidentuin

Theater Madoc kan na 25 jaar terugkijken op een rijk theaterverleden waarbij ze drie vaste theaters in Nijmegen heeft gehad. In deze theaters heeft menig kind zijn eerste theaterervaring opgedaan, hebben volwassenen de kans gekregen om het traditionele beeld van 'poppentheater' te doorbreken. Het begon allemaal in de huiskamer op de Javastraat waar per jaar ongeveer 2.000 mensen een voorstelling bezochten. Madoc verhuisde toen naar de Commanderie van Sint Jan en bouwde daar een sfeervol thea-

ter op de zolder. Naast het vaste theater kon je Madoc ook tegenkomen op straat. De laat-



ste periode heeft Madoc een theater in het hoofdgebouw van museum Orientalis gehad. Op dit moment staat het hele huis op de Javastraat nog vol poppen die met verbazing toekijken naar de veranderingen die op dit moment gaande zijn. Het bord van Theater Madoc is vervangen door een nieuw bord met de naam: 'Stadskruidentuin'. Theater Ma-

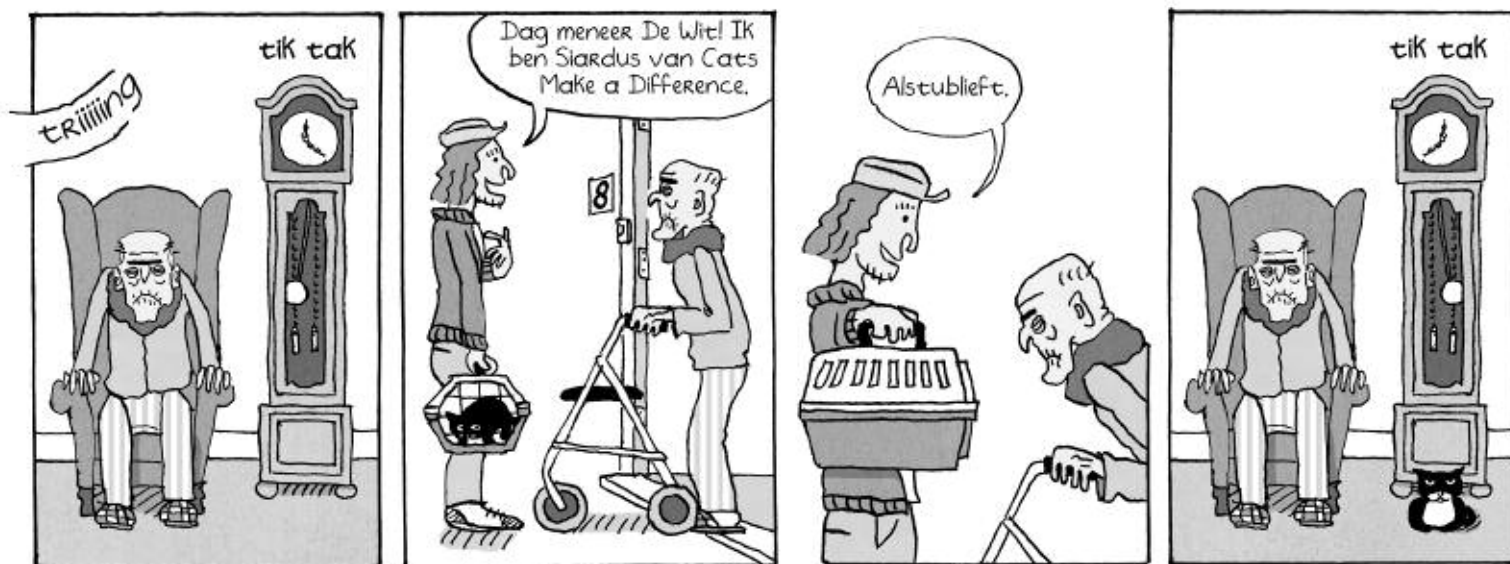
doc heeft plaats gemaakt voor planten en kruiden die gaan leven door de workshops en cursussen die er worden gegeven.

Reconstructie Daalseweg

Het verkeer op de Daalseweg stroomt weer door en iedereen lijkt blij te zijn. Het doel is bereikt, maar na enkele weken is gebleken dat er wat 'schoonheidsfoutjes' zijn ontstaan. Er is meer verdwenen of gewijzigd dan de stoplichten waar wijkbewoners hinder van ondervinden. Zoals een wijkbewoner op scootmobiel, die liet weten dat het gemis van de afritten op de hoek van de Heijdenrijckstraat en de Daalseweg groot is. Verder zijn er onduidelijke situaties ontstaan. Verkeersregels kunnen niet op de juiste wijze gehandhaafd worden. Het Wijkcomité Oost is bezorgd om de bewoners uit de wijk. Heeft u opmerkingen? wijkcomiteoost@gmail.com

SIARDUS maakt het verschil

door Frank Schijven



Naar een concert in De Vereeniging?

Wil jij net als Jesse ook naar een concert in De Vereeniging? Dat kan. Wij nodigen elke maand een wijkbewoner uit om te schrijven over zijn of haar ervaringen in het concertgebouw. Hoe? Meld je aan via marketing@stadsschouwburgdevereniging.nl en wie weet word jij uitgenodigd met twee vrijkaarten voor een concert. Wat moet jij hier in ruil voor doen? Je schrijft voor de eerstvolgende Wijkkrant een recensie, reportage of column over je bezoek aan De Vereeniging.

Boeiende prikkeling van de zintuigen

Door Jesse Bomers

Meegenomen worden in de laatste minuten voor de dood. 'Death Speaks', gecomponeerd door David Lang, vertolkt op een mysterieuze wijze de weg naar de dood. Door teksten uit Schuberts re-



pertoire te vertalen naar het Engels en zijn eigen liederencyclus te componeren, zet Lang het publiek aan het denken.

De bezoekers van 'Death Speaks' werden in concertgebouw De Vereeniging meegenomen in deze laatste minuten. De prachtige stem van Nora Fischer en muzikale ondersteuning op piano, viool en gitaar zorgde ervoor dat het publiek van begin tot eind geboeid bleef. Door gebruik te maken van het complete gebouw, visuele en tekstuele ondersteuning en het gebruik van licht werden alle zintuigen geprikkeld en de weg naar de dood gevisualiseerd.

Het concert begon met piano- en toneelspel in de Grote Zaal, waarin vervolgens het pianospel door-klonk in de foyer van De Vereeniging. Het toneelspel werd vervolgd door

een projectie op een groot doek, waarna de spelers weer de zaal binnenkwamen, startte Nora Fischer (één van deze spelers) met de liederen. Wanneer het leek alsof het concert op zijn eind loopt, stond geheel onverwachts iemand uit het publiek op en zong een lied van Schubert. Het concert werd op dezelfde manier afgesloten als dat het begon; piano- en toneelspel in de Grote Zaal en de foyer en projectie op het doek, waarna de musici onder luid applaus terugkeerden op het podium. Met dit concert in De Vereeniging werd de concertreeks van 'Death Speaks' afgesloten.

Voorafgaand aan het concert vond een inleiding plaats in de Kleine Zaal. Neil Wallace (initiator en regisseur 'Death Speaks') en Masa Spaan (programmeur De Vereeniging) heetten de bezoekers van harte welkom en vertelden over de totstandkoming van 'Death Speaks' en de gedachten van David Lang erachter. Na afloop was er de gelegenheid voor een 'meet and greet' met de musici.

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-
en kidssalon
en pruikenkamer

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



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



CAFETARIA Tweety



Biologische cafeteria uniek voor Oost-Nederland

Biologische friet 100% organisch met een snit van 14 mm
Biologische groente- en vleeskroketten, snacks en Bio mayo,
Bio Curry ketchup, Bio Tomato ketchup.

Nieuw bij ons een groot assortiment ambachtelijke snacks
o.a. authentieke Bami en Nasiballen, Frikandellen en Kroketten

Wij hebben ook een zeer groot assortiment vegetarische snacks

We hebben weer overheerlijke Winter kroketten

gevuld met Zuurkool, romige aardappel en stukjes rookworst
Nu 1 + 1 gratis - 2 stuks voor €1,95

Wij voeren o.a. het logo van verantwoord frituren, milieukeur,
EKO, SKAL, verantwoorde vleeskeuze, GreenPalm, Beter Leven
kenmerk, vegetarisch en het 100% biologisch logo.

**Cafetaria Tweety klein en knus
maar met een onverwacht groot assortiment**

www.cafetariatweety.nl Broerdijk 154 Tel: 024 360 08 01
7 dagen per week geopend van 12.00 tot 22.00 uur

Greep uit ons assortiment

Tapbieren	33	14 Koffies
Flesbieren	190	16 Theeën
Whisk(e)y's	250	32 Frissen
Wijnen	21	6 Waters

☎ 024-3232001
Café Jos Meesterschenkerij
<http://www.cafejos.nl/>
Info@CafeJos.nl

Café Jos Meesterschenkerij
Daalseweg 309
6523 CA Nijmegen

Café Jos Bon

Proeverijen op maat



Tandartspraktijk Bas Jansen
In het hartje van Nijmegen-Oost
Daalseweg 332
6523 CE Nijmegen

**Nieuwe patiënten zijn
van harte welkom!**

Tel 024-323.88.85
www.tandartspraktijkbjansen.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

Schoenmakerij Tweehuysen Erkend Gildemeester



Voor al uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Elke maand stellen we aan een van hen een aantal vragen. Deze maand ontmoeten we Peter Eijkhout. Hij is sinds ruim een jaar eigenaar van Sauter Wijnen Nijmegen, een ware blikvanger op de Sint-Annastraat.

Na een lange tijd in het bedrijfsleven vond Peter Eijkhout het tijd voor wat anders. Via een franchisenemer van Sauter Wijnen kwam hij op het idee om van een lang gekoesterde hobby zijn beroep te maken: wijnverkoper. Het blijkt dat hij nog meer in huis heeft. Hij praat graag en aanstekelijk.

Hoe begin je aan zo'n onderneming? "Ik ben al vijftientwintig jaar gepassioneerd van wijn en een kleine twintig jaar vinoloog. Ik heb veel van mijn vakanties en vrije tijd in wijn gestoken. Vanuit de inhoud gezien was de stap niet zo groot. Sauter kende ik als klant. Ik ben met een franchisenemer en de importeur gaan praten. Zij zagen een mogelijkheid een winkel in Nijmegen te openen. Bovendien ben ik in Nijmegen opgegroeid en woon ik nog steeds in de regio."

Wat is er zo leuk aan wijn? Peter steekt zonder aarzelen van wal: "Wijn komt van over de hele wereld. Mensen vinden het leuk om over wijn te praten en hebben verschillende voorkeuren. Wijn gaat vaak samen met eten. Er zijn heel wat mensen langsgesproken met kerstmenu's voor een bijpassende wijn. Hierover geef ik graag advies. Een goede wijn is representatief voor het druivenras, de regio en grond waar hij vandaan komt. En dan kan je de wijn toch niet lekker vinden."

Wat doe je precies? "In eerste instantie wil ik in de winkel zichtbaar zijn en een lokale functie hebben. Het persoonlijke vind ik belangrijk: ik ben het gezicht van de winkel. Ondanks mijn ruime assortiment, wil ik wel dat het overzichtelijk blijft. Ik bied wijncursussen en proeverijen aan. Die organiseer ik zelf. Hiervoor is veel animo. Soms is zelfs sprake van een wachtlijst. Ik ben dus ook 's avonds in mijn winkel te vinden."

Wanneer zijn je klanten tevreden? "Een tevreden klant begint bij goed luisteren en vragen stellen. Ik probeer de smaak van de klant te achterhalen. Op vrijdag en zaterdag heb ik een paar flessen open zodat mensen kunnen proeven. Het gaat niet alleen om kennis van wijn, maar ook om de smaak van de klant en welk soort eten of welke gelegenheid het betreft."

Wat zijn je kwaliteiten? "Een echte verkoper ben ik niet. Ik wil vanuit de inhoud, liefde en kennis klanten adviseren. De voorkeuren van klanten wil ik leren kennen. Via Sauter heb ik toegang tot uitstekende wijnhuizen. Cursussen geven vind ik het leukst. Hier komen veel jongeren op af. Fijn is het als klanten terugkomen en vertellen dat een wijn hartstikke lekker was."



Tekst/foto:
Alex
Holderbusch

5 vragen aan de kleine ondernemer



Agenda

Dansexpressieles,
Prins Hendrikstraat 7,
info@wijzijn.dance

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 schrijf je in voor de wekelijkse buurtmail. Zo blijf je makkelijk op de hoogte van wat er allemaal bij je in de buurt gebeurt!

16, 23 februari/9, 16 maart
Elke week op donderdagavond worden er hatha-yogalessen gegeven van 19.00 - 20.00 uur en van 20.15 - 21.30 uur in wijkcentrum De Ark van Oost. Tussentijds instromen mogelijk. Matjes aanwezig. www.yogahengstdal.nl of 06-21590904.

16/19/21/23 febr., 2/5/7/9/12/16 mrt
Film 'Krieg am Niederrhein' in Bevrijdingsmuseum Groesbeek (geen Nederlandse ondertiteling). 14.00-17.00 uur (incl. pauze). Reserveren noodzakelijk: telefonisch via 024-3974404. www.bevrijdingsmuseum.nl.

17 februari
Gilgamesj - een oeroud epos. Godfried Beumers leest om 20.30 uur zijn versie van dit indrukwekkende verslag van een diepe vriendschap. V. Dulckenstraat 20, godfriedbeumers@yahoo.com

18 februari
Repair Café in het OBG v.a. 11u. Prof. Cornelissenstraat 2, www.repaircafenijmegen.nl/oost

19 februari
Workshop SoulCollage® Ervaar je wijsheid Groei in wie je bent! Een creatieve en intuïtieve workshop met een vaak verrassend inzicht over jezelf. 11.00u. 06-43922456. Fransestraat 29, SoulCollage.nl, cgj.janssen@fo.nl

Workshops Traditioneel Boogschieten. € 25,- incl. materiaal www.chenghsin.nl

OBG- Matinee: Lindenberg Muziekschool, gevarieerd programma v.a. 14.30u. www.obg.nu

'Delicate Blossoms' door Sotto Voce, St Antonius Abtkerk, 15:30 www.sottovoce.nl/reserveren

Walking Dinner Altrade. Vorige jaren een groot succes! Iedere deelnemer levert bijdrage aan de maaltijd (koken/locatie). 06-22047837 secretaris@altrade.nl.

20 februari
Informatiebijeenkomst School's cool Nijmegen. 19-20.30u. Dobbelmannweg 7. Aanmelden: 024 3503466 of info@schoolscoolnijnmegen.nl.

Cursus Webdesign bij A29. Van Heutszstraat 29A, Nijmegen, info@vanbindsbergenvisser.nl

21 februari

Buurt aan Tafel. Elke 1e en 3e dinsdag. Vluchtelingen koken heerlijke gerechten vanuit de hele wereld. Aanmelden vóór maandag 11u via wij-dewereld.nl of mobiel: 06-46593526. Van Slichtenhorststraat 81, 17.45u.

Begin om 19:30
Lezing 'vrouwelijk anders' over de vrouwelijke seksuele energiestroom door Rita van Rijnsoever, van 19.30 - 21.00 uur, entree: €5,-, Hypericon, Berg en Dalseweg 83. Opgave: Judith Post 06 12229500/postjib@hotmail.com

22 februari

Workshop 'Het leven van de parachutist in WO2', Bevrijdingsmuseum Groesbeek, voor kinderen van 8-12 jaar, van 14.00-15.30u. www.bevrijdingsmuseum.nl. Museumkaart geldig. Begeleidende (groot)ouders € 5,00 p.p. Reserveren noodzakelijk: telefonisch 024-3974404 of per email info@bevrijdingsmuseum.nl.

Werken als zzp'er in de zorg? Laat je voorlichten op van 15-16.30 uur. Kantoor Zorgzuster, ROC/F0.12 Campusbaan 6, Nijmegen. Info: 06-23531729 zorgzusterzuid gelderland.nl

23 februari

Cineac voor kinderen in Bevrijdingsmuseum Groesbeek, documentairefilms over verschillende WO2-thema's (o.a. verzet, onderduiken, dagboeken etc.) speciaal voor de jeugd van 10-14 jaar. 14.00-16.00 uur. Standaard tarieven Bevrijdingsmuseum, zie www.bevrijdingsmuseum.nl.

Start vormselvoorbereiding stefanus.nl/vormsel. Locatie: Berg en Dalseweg 40, 17:45 uur. www.mariageboorte.nl

26 februari

Nijmeegse carnavalsmis, Molenstraatkerk 11.00 uur. Liever een mis zonder carnavalsgedruis? Maria Geboortekerk, Berg en Dalseweg 40, www.mariageboorte.nl

IVN excursie, vertrekt om 14:00u. direct voorbij de ingang van de Maartenskliniek aan de Berg en Dalseweg. Deelname € 2,00. Kinderen en leden IVN, KNNV en Groei en Bloei gratis. Info: www.ivn-nijmegen.nl

27 februari

Workshop Vermenigvuldigen Willen de tafels maar niet geoeft worden? Stipt-leren, van 10.00 tot 12.00u. op een leuke manier de tafels oefenen! Min. 2 en max. 8 kinderen. Vol is vol. Facebook: [stiptleren](https://www.facebook.com/stiptleren), €70,-

Gezelligheidskoor 'De valse nootjes' voor iedereen die plezier heeft in zingen. Iedere 2e en 4e maandag 19:30-21:30u, wijkcentrum 'Daalsehof'. Info: Marinus, tel: 06-10748973. Ook 13 maart.

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.

Kerknieuws en agenda van activiteiten:

Antonius van Padua Gemeenschap Nijmegen: www.apvnijmegen.nl
Maria Geboorte Kerk: www.mariageboorte.nl
Effata - Dominicuskerk: www.effataparochie.nl
Cenakelkerk H. Landstichting: www.parochie-heiligedrie-eenheid.nl

27 februari

Gezellig dansen in de Borgerzaal van het OBG, 19.30u. Gratis toegang. Kom in je carnavalskostuum. Muziek van Tom Meuwese, bezoek van Zijne Dotslustige Hoogheid Prins Bart 1. Prof. Cornelissenstraat, obg.nu

1 maart

Spionagetraining voor kinderen van 8-12 jaar in Bevrijdingsmuseum Groesbeek. Kinderprogramma van 14.00-15.30 uur over spionage en geheimschrift in de oorlog. bevrijdingsmuseum.nl. Reserveren: 024-3974404

Mis met askruisje, start van de vastentijd, 19:00u. www.mariageboorte.nl

Introductieworkshop Art of Living - Voor meer ontspanning en vitaliteit! €7,50 Centrum de Appel, Groesbeekseweg 642. annie.moedt@aofl.nl/06-18513189

3 maart

Ontmoetingscafé 55+, Berg en Dalseweg 40, 10.30 mariageboorte.nl

Rondleiding in de tentoonstelling 'Geveugelde Vrijheid, de Tweede Wereldoorlog in de lucht'. Bevrijdingsmuseum Groesbeek. 14.00-15.30u, bevrijdingsmuseum.nl. Reserveren noodzakelijk.

'Berenkracht & Fluisterkind', gratis workshop voor ouders en leerkrachten van IBBO school Nijmegen e.o.; andere belangstellende ouders/professionals investeren € 30,-. 024-3607967/ www.het-berenhof.com

4 maart

Gratis Workshop Increasing Consciousness (15 - 17u). Introductie voor de Cursus Increasing Consciousness die op 11 maart van start gaat! www.chenghsin.nl

5 maart

Workshop Tai Chi Chuan & Zen Body Being, door Rob van Ham voor beginners en gevorderden, www.chenghsin.nl

Workshop Tai Chi Zwaard www.chenghsin.nl

6 maart

Bingo Wijkcentrum 'de Daalsehof' tussen 14.00-17.00u. Geen entree. Marinus, 0610748973.

Technika10: techniek voor meiden van 8-12 jaar. Gezellige, neem je vriendinnetje mee. 6 lessen op maandagmiddag t/m 10

april, 15-17.u. €25 totaal. tcn.info Heyendaalseweg 98

Gratis proefles dansexpressie Prins Hendrikstraat 7, Nijmegen, wijzijn.dance

7 maart

Start intensieve schrijfcursus www.schrijfschoolnijmegen.nl

Buurt aan Tafel, zie 21 februari

Interactieve avond 'Geloof je het zelf?' 20u. Berg en Dalseweg 40, www.mariageboorte.nl

8 maart

Lezing 'In het licht van sterven' door Ineke Koedam. Deze avond wordt o.a. aanbevolen aan hulpverleners. € 10,-. Graafseweg 276, amrevenberg@hotmail.com

10 maart

Je kind natuurlijk, verrassend en effectief helpen met de Present-Child@Methode en met de Berenholremedies. Cipresstraat 154, www.het-berenhof.com

11 en 12 maart

Canto Misterioso, ligconcert vrouwenkoor Les Etoiles in Kapel Dekkerswald. Arvo Pärt, David Lang, John Tavener en andere hedendaagse componisten. €12,50. Kinderen €7,50. Kaarten: www.ticketkantoor.nl/shop/CM11-3

12 maart

Workshops traditioneel boogschieten. Zie 19 februari.

Dansen in wijkcentrum 'de Ark van Oost', 14-17u. met live-muziek. Entree € 2,50 06-10748973.

13 maart

Dansexpressieles, Prins Hendrikstraat 7, info@wijzijn.dance

15 maart

Vegetarisch Paasbuffet maken in het Pro College, Dennenstraat 21 www.kokenmetdominique.nl.

16 maart

Cursus Kunstgeschiedenis. Thema impressionisten, Wijkcentrum Burghardt, 8 lessen van 2 uur. www.deopstap-nijmegen.nl

17 maart

Art of Living - Happiness programma: voor meer ontspanning en vitaliteit. 17-19 maart. Centrum de Appel, Groesbeekseweg 642,-. €295,-/€195,- studenten, 65+ en mensen met een minimum uitkering. Aanmelden: 06-18513189 www.artofliving.org.

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

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

Oplage: 16.000. Uitgave:
Stichting De Wijkkrant
Nijmegen-Oost, Hengstdalseweg 78,
6523 EM Nijmegen.

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
M. Ataya, IkbenBaukje,
Marc van Kempen, Fien Kraanen,
Frank Schijven, Kees Spoorenberg,
Eric Stuart, Hanneke Roelofsen,
Dick Versteegen

ONLINE KANALEN
dewijkwebsite.nl
twitter.com/wijkwebsite
facebook.com/nijmegenoost
redactie@dewijkwebsite.nl

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl
Ontwerpburo Gabrielle Thijsen

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Coördinator: Eric Stuart
Axender verspreidingen, Cuijk

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
Loes Wijffels, 024 - 20 22 258
advertenties@dewijkwebsite.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om prikboard-berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 2 maart 2017. 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 VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk vrijdag 17 maart 2017. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je bezorgklacht: www.dewijkwebsite.nl of via redactie@dewijkwebsite.nl. Hiernaast kun je zien waar de Wijkkrant is af te halen.

Loes Wijffels Column



In een enquête wordt me gevraagd of ik voor of tegen ben. In een app mag ik stemmen op een stelling. Op straat willen ze weten wat ik van de situatie vind. En op tv en facebook vliegen ze dagelijks om je oren.

Meningen

Maar mag ik misschien ook zeggen dat ik het gewoon niet weet. Dat ik eigenlijk geen mening heb. Of in elk geval niet zo zwart-wit. Dat ik er echt wel over heb nagedacht. Maar dat er zó veel kanten aan het probleem zitten. Dat er echt wel wat vóór te zeggen is. Maar ook heel veel tégen. Dat het complexer is dan je in eerste instantie zou denken. Dat het afhangt van een heleboel zaken die ik niet weet. Of die nog niet zijn uitgezocht. Laat staan op een rijtje gezet. Dus dat ik nog geen keus heb kunnen maken. Dat ik simpelweg te veel informatie mis, om een goed oordeel te vellen.

En waarom zou ik het ook eigenlijk allemaal moeten weten. Zodat je me in een hokje kunt plaatsen. Bij een groep indelen. Zodat je me kunt vastpinnen op eerder gedane uitspraken. Wil je aantallen verzamelen. Bewijzen zoeken. Prognoses opstellen. Probeer je misschien gelijk te krijgen. Zoek je medestanders. Om je sterker te voelen. Je gehoord en gezien te weten. Of wil je soms weten wie ik ben. Hoe ik in elkaar steek. Zodat je weet wat je van me kunt verwachten. En kunt bepalen of je me wilt kennen of niet.

Vaak wil ik het ook allemaal helemaal niet weten. Laat ik het liever aan anderen over om een snoeihard oordeel te vellen. Bij voorbaat stelling te nemen. Keihard roepen dat het toch niks wordt. Of juist helemaal geweldig is. En wat doe je dan in godsnaam als het later toch weer anders blijkt te zijn. Blijf je dan hardnekkig hetzelfde zeggen. Omdat je niet mag afgaan. Je gezicht niet wil verliezen. Durf je dat. Op je schreden terugkeren. Je mening herzien. Het niet te weten. Maakt dat je bang. Zodat je maar achter de kudde aan hobbelt. Om erbij te horen. Is dat het?

Meningen.
Ik weet het nog even niet, hoor.

Afhaalpunten de Wijkkrant

Op dit moment lees je de Wijkkrant, dat vinden wij, de makers, uiteraard fijn. Wij maken de krant om zo veel mogelijk lezers in Oost te bereiken. Heel soms wordt de Wijkkrant niet bezorgd. Als de krant uiterlijk de **derde vrijdag van de maand** niet bij je in de bus ligt, kun je 'm ook nog op veel plekken in de wijk gratis afhalen.

Nieuw vanaf deze maand:

- Primera, Dommer van Polderveldtweg (naast de Zeeman)
- Daale Spijs en Ijs, Daalseweg 27)
- Tankstation Tinq, Kruising Hengstdalseweg, Berg en Balseweg.
- De Wijkkrant is ook gratis af te halen bij wijkcentrum Kerstendal in Berg en Dal

De plekken waar de Wijkkrant al te halen viel:

- Stip Nijmegen Oost, Elzenstraat 4
- Wijkcentrum Daalsehof
- Albert Heijn Daalseweg
- Bruna Daalseweg
- Coop Walraven, Molukkenstraat 13
- Coop, Tooropstraat
- Coop, Burghardt van den Berghstraat
- Oud Burgeren Gasthuis
- De Santenkraam, Pijnboomstraat/Broerdijk
- De Vijverhof aan de Kwakkenbergweg (hoofdgebouw)
- Cafetaria Tweety op de Broerdijk,
- Altijd Zondag op de Tooropstraat
- Lunchcafé Blixem op de Groesbeekseweg
- Wijkcentrum Ark van Oost, Cipresstraat
- Thais restaurant Baan Isaan, Van 't Santstraat
- City Hair Shop, Daalseweg
- Fysiotherapie MCNO/De Wedren, Waldeck Pyramontsingel 69
- Hotel Restaurant Rozenhof, Nijmeegsebaan 114



AUTOBEDRIJF **STARFIT**

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



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



Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448
F: 024-3601609

Openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

www.starfit-nijmegen.nl
info@starfit-nijmegen.nl