

de Wijkkrant

Jaargang 39
Nr. 1/januari 2011

voor Nijmegen-Oost

Pagina 5

**POOLSHOOGTE
BIJ DE PATERS**

Pagina 7

**KILIMANJARO
UP & DOWN**

Pagina 17

**OP DE KOFFIE BIJ
DE BUURVROUW**

**Intussen op de nieuwe
www.dewijkwebsite.nl:**

Meld je aan voor de
BuurtRadar!

Alle wijkkranten sinds 1972

Wijkagenda voor
januari en februari

ZOEK DE 10 VERSCHILLEN



ZOEK DE 10 VERSCHILLEN!



de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost

Oplage: 12.000 exemplaren
Uitgave: Stichting De Wijkkrant
Nijmegen-Oost, Hengstdalseweg 78,
6523 EM Nijmegen.
Internet: www.dewijkwebsite.nl
E-mail: redactie@dewijkwebsite.nl

REDACTIE

Anna Bakker
Marleen de Jong
Simone Kiebosch
Anne-Marie Kirch
Marjon Spoorenberg
Karin Veldkamp

EINDREDACTIE

Eric Hendriks

CORRESPONDENTEN:

Pleun Reedijk
Kees Spoorenberg
Kitty Tenten
Maikel Verkoelen (strip)

WIJKWEBSITE

Rik van Ooijen

WIJKTV

Bonnie Aansorgh, Bas Olbertz

OPMAAK

Ton Burgers, A-Formaat
E-mail: info@a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Tip Top verspreidingen, Cuijk,
tel. 0485-319050

ADVERTENTEREN VOOR BEDRIJVEN

E-mail:
advertenties@dewijkwebsite.nl

KOPIJ INLEVEREN VOOR DE VOLGENDE WIJKKRANT

Deadline volgend nummer: vrijdag
11 februari 2011. Bezorging
volgend nummer: woensdag
23 feb. 2011, samen met De Brug.



Bel dan met TipTop Verspreidingen,
telefoon 0485-319050
of meld online uw bezorgklacht
op www.dewijkwebsite.nl.

Kleine advertenties

Als ondernemende wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Voor kleine, 'semi-commerciële' advertenties hanteren we de volgende regels: De maximale omvang is 50 woorden, één advertentie per persoon, bij plaatsgebrek is er een wachtlijst, plaatsing op volgorde van binnenkomst. Je dient de advertentietekst elk nummer opnieuw aan te leveren. Naar edactie@dewijkwebsite.nl kun je de advertentie mailen, maar ook inleveren bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg 259a.

Antiquariaat Verzameld Werk is altijd geïnteresseerd in de aankoop van bijzondere boeken of gehele bibliotheken. 06-27526843 of www.antiquariaatverzameldwerk.nl.

Muziquest verzorgt de muzikale omlijsting voor al uw feesten en partijen. Daarnaast speciaal voor personeelsfeestjes en teambuilding: de Muziquiz. Een ludieke quiz waarbij je elkaar op een nieuwe manier leert kennen! Bel Simone Kiebosch 024-3656773 of mail info@muziquest.nl. Voor meer informatie www.muziquest.nl.

In december en januari hebben we tijd gereserveerd voor tien gratis adviesgesprekken van twee uur. Heeft u plannen om te **verbouwen of te verhuizen**, of wilt u uw interieur eens een nieuw aanzien geven, neem dan contact met ons op. Lees meer op www.melanfloris.nl/actie.htm, onze actiepagina. Tel.: 06-12156002.

Hoera, je bent **zwanger**! Een mooie tijd, waarin er veel verandert in je lichaam. Een tijd waarin het extra belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen én je te laten verzorgen. Dat kan bij Fijn! door middel van een ontspannende Zwangerschapsmassage met een heerlijke rugschub. www.fijnontspanning.nl.

Gezocht: **moeders (30-50 jaar)** voor eenmalige uitgebreide screening naar risicofactoren voor hart- en vaatziekten. U kunt deelnemen indien u voor of tijdens uw zwangerschappen geen hoge bloeddruk gehad heeft en uw oudste kind inmiddels 4-10 jaar oud is. Voor meer informatie: Dhr. R. Scholten, arts-onderzoeker, Verloskunde, UMC st Radboud, R.Scholten@obgyn.umcn.nl, 024-3614747.

Gezocht: **gezonde moeders** voor eenmalige screening naar risicofactoren voor bloeddrukproblemen in de zwangerschap. Voor deze studie zijn wij op zoek naar moeders (6 tot 12 maanden na hun bevalling) die voor of tijdens hun zwangerschap geen hoge bloeddruk hadden. Voor informatie: Mw. W. Heidema, arts-onderzoeker, Verloskunde, UMC st Radboud, W.Heidema@obgyn.umcn.nl, 024-3614747.

Op zoek naar een cadeautje? Koffie bij de Buurvrouw staat regelmatig bij je in de wijk! Een unieke belevenis, een rijdende cadeauwinkel met van alles aan boord! Kom eens binnen kijken, er is van alles voor volwassenen en kinderen... Meer info: koffiebijdebuurvrouw.nl.

Aangeboden: **Hondenuitlaatservice Nijmegen-Oost**. Uw hond wordt individueel uitgelaten waar door uw hond kan genieten van 100% aandacht. 06-214 200 66 / hondenuitlaat@live.com.

Zin in YOGA? Dat kan op donderdagochtend 9.15 uur en donderdagavond 18.00 uur in Atmosfeer. Dynamische Yoga waardoor het lichaam versterkt en de adem verdiept. Ontspanning en plezier staan centraal. Meer info via www.atmosfeer.net; je kunt ook een mail sturen naar Jacqueline: hmk-verschuur@planet.nl.

Het nieuwe dansjaar is begonnen! Op 12 januari start Hiphopbimre daarom de cursus Hiphop/Streetdance 13+ op woensdag van 18.00-19.00 uur. De nieuwe cursus Tapdance voor alle leeftijden start op 2 februari en wordt gegeven op woensdagavond van 19.00-20.00 uur. Meer info? Imre Griffioen, 0616359036, hiphopbimre@gmail.com.

Aangeboden: Individuele gesprekken, relatie- en gezinsgesprekken in vertrouwde omgeving bij Ineke Scholten. **Partituur, praktijk voor psychologische zorg en EFT relatietherapie**, Heydenrijckstraat 71, Nijmegen (Oost). De gesprekken worden al dan niet gedeeltelijk vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Afspraken/informatie: 06-53164237. www.partituur-coaching.nl.

De Telefooncirkel van het **Rode Kruis** Afdeling Nijmegen e.o. zoekt vrijwilligers om het team te versterken. Wil jij elke 2 weken op de vrijdag-, of woensdagochtend zorgdragen voor het telefonische contact met medemensen die vanwege leeftijd, handicap of ziekte in een sociaal isolement dreigen te komen? Bel dan met coördinator Karin Moolenaar op 024-6413808 of meld je aan via de website www.rodekruisnijmegen.nl.



Ook al werden we wat 'snowbored' (zie voorpagina), toch leverde de winter natuurlijk ook mooie plaatjes op. In deze Wijkkrant diverse winterfoto's van Kees Spoorenberg.

Vijf vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Een voorzichtige schatting leert ons dat er minstens 1.000 van deze ondernemers in de wijk wonen en werken. In elke Wijkkrant stellen we een ondernemer in de wijk aan u voor. We stellen steeds dezelfde vijf vragen. Deze maand spraken we met Huib Wijtenburg, homeopathisch arts.

Door Anna Bakker

Deze maand, de 24e om precies te zijn, bestaat de praktijk van homeopathisch arts Huib Wijtenburg 25 jaar. Een memorabele dag, omdat het dan ook 25 jaar geleden is dat zijn vader, eveneens arts, plotseling het leven liet. Opgegroeid in Kaatsheuvel tot zijn 12e, is Huib al bewoner van Nijmegen Oost sinds hij bij de Paters Jezuiten zijn middelbare schooltijd begon. Na de reguliere geneeskunde-studie in Nijmegen verdiepte hij zich begin 80-er jaren in de homeopathische heilkunde.

Wat is je kwaliteit? "Een open nieuwsgierige houding en goed luisteren, daar begint het mee." Deze eigenschappen helpen Huib bij het goed uitvoeren van zijn werk en het nog verder uitbouwen van zijn kennis en kwaliteit als homeopathisch arts. "De homeopathische geneeskunde omarmt de gedachte dat een ziekte kan optreden op het moment dat lichaam of geest, of beide, om wat voor reden dan ook, uit balans zijn geraakt en zichzelf niet herstellen. Een homeopathisch arts legt zich toe op het toedienen van een prikkel die die balans weer zal herstellen. Meestal gaat dat in de vorm van korreltjes geïmpregneerd met een niet te bevatten verdunning van een bepaalde stof. Een homeopaat gelooft in termen van het doorgeven van energie, en legt daarbij het denken in termen van moleculaire eenheden terzijde. Ik heb in mijn werk nóg een kwaliteit ontwikkeld. Sinds ik een tijdje in Nepal patiëntenzorg verleende en merkte dat de toegewijde tolken soms een eigen vertaling van het verhaal van hun landgenoten gaven, heb ik meer en meer geleerd om me toe te leggen om te voelen wat er aan de hand is."



5 vragen

Wat zeggen opgetogen klanten over jou? "Veel mensen verbazen zich over het feit dat ik als arts een uur de tijd neem om naar hun verhaal te luisteren. Ik zie graag de patient als geheel om een adequaat advies te kunnen geven, je kunt daarbij denken aan het hele leven maar ook aan het fysieke lichaam als geheel. Ik kijk niet naar onderdelen of alleen fasen van het leven. Vaak zie je een onderlinge samenhang bij meerdere klachten. Mijn volledige betrokkenheid spreekt mensen erg aan. In mijn praktijk zie ik veel mensen met chronische klachten, veel kinderen ook. Op het moment melden zich opmerkelijk veel kinderen met wratten."

Wat is het grootste plezier dat je aan je werk beleeft? "Ik hoor zo ontzettend veel levensverhalen, ik ervaar mezelf dan als een toeschouwer die dat aan zich voorbij ziet trekken." Maar er is meer. "Regelmatig, zeg maar wekelijks, maak ik spectaculaire genezingen mee, of openbaringen, wat betreft de samenhang van ziekte, genezing en geneesmiddelen die ik voorschrijf. Dingen die je soms ook niet van te voren kunt bedenken. Het is een mooie uitdaging zo goed mogelijk in te zoomen en af te stemmen op de klachten die mensen hebben."

Hoe ziet je werkdag er uit? "Wat een saaie vraag!" Na een tijdje komt er toch een beschrijving. "Ik zie dagelijks tussen de vier en twaalf patiënten. Een consult varieert van een half uur tot anderhalf uur, daarnaast heb ik nog een telefonisch spreekuur. Eén ochtend in de week werk ik bij Hypericon op de Berg- en Dalweg, en ik geef zo nu en dan cursussen en lezingen."

Hoe ziet je werkdag er over 5 jaar uit? Huib verwacht over vijf jaar nog steeds dit werk te doen. Wel zal er een verschuiving te zien zijn naar het geven van meer cursussen samen met zijn vrouw Lucy van Norel. Op dit moment doen zij dat al op het gebied van het Talentenspel, omgaan met pijn, en een cursus ademen. De rode draad die zichtbaar blijft in al zijn activiteiten, die hem voortstuwt, nu en in de toekomst, blijft onveranderd: "Bewustwording op gang brengen onder de mensen dat je lichaam je wat te zeggen heeft."

Huib Wijtenburg, Groesbeekseweg 209, 6523 NS Nijmegen, tel. 024-3243646 www.homeopathie-wijtenburg.nl
Huib Wijtenburg is BIG-geregistreerd en lid van de Vereniging Homeopathische Artsen Nederland



Mission impossible

Door Eric Hendriks

COL
UMN

Ik lees het coalitieakkoord van GroenLinks, PvdA en D66 2010 - 2014: "werken aan een duurzame toekomst." Goed, ik geef toe, dat had ik ook wel wat eerder kunnen doen. Maar aan de andere kant, er zijn nog zeker drie jaar te gaan. En nu is ook de gemeentelijke organisatie wel zover dat het daar begint te kriebelen, of niet?

Zoals elke Nijmeegse burger lees ik het document maar mondjesmaat door. En daarbij heb ik natuurlijk ook nog een gekleurde bril op. Zo komen de volgende zinnen door mijn selectie:

"bezuinigingen van een voor onze stad ongekende omvang"

"fundamenteel nadenken over de rolverdeling tussen overheid en burgers"

"bewoners, bedrijven en instellingen aanspreken op hun eigen verantwoordelijkheid" "zo veel mogelijk zelfredzaamheid"

"stimuleren bewoners om zelf hun rol op dit gebied op te pakken."

"Het uiteindelijke doel is de verantwoordelijkheid voor de eigen buurt te vergroten."

Ik denk even na over de relatie tussen bezuinigen en het vergroten van zelfredzaamheid. Hoe meer geld de gemeente heeft, hoe minder zelfredzaam de burger moet zijn? Of, in een meer prikkelende stelling verwoord: hoe rijker de gemeente, hoe hulpelozer haar inwoners...

Als er geld genoeg is het blijkbaar niet nodig om de eigen verantwoordelijkheid (lees: inzet) van inwoners te stimuleren... Nee, dan besteden we dat geld natuurlijk lekker aan andere leuke zaken. We gaan ze in de watten leggen! Of ze dat willen of niet...

Nu is er opeens veel minder te besteden en heeft de gemeente haar inwoners hard nodig om dingen voor elkaar te krijgen. En wordt de relatie plots heel anders. Niet meer 'wij weten wat goed voor je is'. Maar ook niet meer 'de burger is een klant die je maximaal tegemoet moet komen'. Nee, het wordt gewoon een stuk gelijkwaardiger. Gemeente en burger die elkaar hard nodig hebben om een leefbare en betaalbare stad te runnen. En dat vind ik eigenlijk wel heel gezond!

Maar dat zal nog wel wennen worden. Gemeenteambtenaren die burgers serieus als partner beschouwen. Een schier onmogelijke opdracht... En inwoners die niet alleen maar klagen, maar ook hun eigen verantwoordelijkheid nemen. Ook een mission impossible...

Of zie ik het helemaal verkeerd?



Vraagprijs: 224.500,- k.k.

Johannes Vijghstraat 70
6524 BWNIJMEGEN



Vraagprijs: € 225.000,- k.k.

Broerdijk 12 A
6523 HA NIJMEGEN



Vraagprijs: € 165.500,- k.k.

Borneostraat 3 B
6524 LA NIJMEGEN

Mr. Franckenstraat 27
6522 AC Nijmegen
Tel. (024) 360 95 52
www.kolmeijernijmegen.nl
wonen@kolmeijernijmegen.nl



Voor een *GRATIS* waardebepaling van uw woning: invullen/opsturen.

Naam

Adres

Postcode Tel.



KOLMEIJER
makelaars Nijmegen



24 UUR PER DAG UW MEDICATIE AFHALEN

Onze service staat 24 uur per dag tot uw beschikking. Daarom biedt Apotheek van der Ploeg u de mogelijkheid om uw medicijnen af te halen uit een kluisje. Dit kan op elk gewenst moment van de dag, zowel tijdens als na de openingstijden. Snel, veilig en gemakkelijk.

Hoe werkt het?

Wanneer wij uw recept ontvangen leggen wij uw medicijnen klaar in een kluisje. U ontvangt per sms een kluisnummer en pincode. Hiermee kunt u buiten openingstijd toegang krijgen tot de sluis en uw kluisje openen. Vraag aan de balie voor meer informatie.

Apotheek Van der Ploeg

Tooropstraat 182,
6521 NX Nijmegen
Tel. 024-3297060
www.apotheekvanderploeg.nl
info@apotheekvanderploeg.nl



PETERS Keukeninterieurs

Vakkundig advies - Uitstekende service
Betaalbare prijzen - Eigen montagedienst
Alles in 1 hand



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

25 jaar
De juiste keuze

Klooster in de straat anno 2011

In 2002 hebben we vanuit de Wijkkrant een interview gehouden met de paters Franciscanen van het klooster Bonaventura in de Vermeerstraat. Tijdens redactievergaderingen komt af en toe een opmerking: "Hoe zou het nu met ze zijn?" Tijd om weer eens langs te gaan bij deze kleine woongemeenschap in Nijmegen-Oost.

Door Simone Kiekebosch

Aangezien ik zelf in de buurt woon, bel ik spontaan aan. Eigenlijk om een afspraak te maken voor later in de week. Maar misschien denk ik te veel vanuit mensen die weinig tijd hebben. Pater Jan Haas maakt de deur open. En voor ik het weet zitten we in de ouderwets gezellige huiskamer met een kopje koffie, met uitzicht op de gigantische tuin.

Pater Jan Haas is momenteel 88 jaar en zit door een beroerte in een rolstoel. Hij praat een beetje moeilijker, maar is zeer goed bij de pinken.

Hoeveel mensen wonen er momenteel in het klooster?

"We zijn nu met z'n tien. De gemiddelde leeftijd is hoog. De oudste pater is 90 en de jongste is 68 jaar oud. Ten tijde van het eerste interview was Gerard Ris nog de gardiaan. Maar na zes jaar is er altijd wisseling van de wacht en komt er een nieuwe gardiaan. Dat is Siegfried Bergmann geworden. Pater Ris is hier blijven wonen." De gardiaan is de eerst aansprakelijke van het klooster.

De Franciscanen of minderbroeders vormen een kloosterorde bestaande uit volgelingen van Franciscus van Assisi. Ze behoren tot de bedelorden. Ze leven in armoede, mogen niet trouwen, maar mogen wel praten. Gelukkig maar, omdat we anders een lege bladzijde zouden hebben gehad in de Wijkkrant.

Pater Jan is in Pakistan tot priester gewijd. Dit betekende een aantal jaren studie, filosofie en theologie.

Veranderen er leefregels omdat iedereen een dagje ouder wordt?

"Nee, we staan vroeg op en ik probeer ook alles zoveel mogelijk mee te doen. We doen een aantal dingen gezamenlijk en dat proberen we zo veel mogelijk vast te houden. Het is ook belangrijk naar mijn idee om dat te blijven doen, anders val je zogeheten buiten de boot. Dat betekent om acht uur 's ochtends het ochtendgebed in de kapel. Om 10.30 uur koffie. Om 12.30 uur de warme maaltijd."

Hoe gaat het hier eigenlijk met het koken?

"We kregen altijd eten van de Vijverhof, maar dat is nu gestopt. We hebben nu een kok die voor twee dagen kookt en een dame die de was doet (al 25 jaar lang) en samen zorgen ze ervoor dat we te eten krijgen. Ja, daar hoef ik me niet druk om te maken", zegt pater Jan met een enorme brede glimlach, "ik hoef het alleen maar te eten. En 's avonds hebben we avondgebed of een mis. Ook op zondagochtend hebben we een mis om negen uur. Officieel is de mis voor de broeders, maar er zijn enkele mensen van buiten het klooster die al jaren de mis hier bijwonen. O.a. een dame van 93 jaar die hier in de buurt woont."

Bestaan er toekomstplannen voor de groep paters die er nu woont?

"Nou, daar praten we eigenlijk nooit over. En ik, ja, ik leef bij de dag."

Pater Jan heeft al op veel diverse plekken gewoond. Hij komt oorspronkelijk uit Rotterdam en heeft 36 jaar in Pakistan gewerkt als missionaris. Persoonlijk ken ik mijn tante Marie die 50 jaar non was in Brazilië. Zij is de rest van haar leven daar gebleven.

"Ja", vertelt Jan Haas, "Brazilië kent een samenleving die zo westers is, dat het voor oudere missionarissen gemakkelijk is om daar te blijven. Bij mij in Pakistan lag het anders. Voor ziekteverlof ging ik naar Nederland terug omdat hier de gezondheidszorg beter is. Daarnaast is de Pakistaanse wereld religieus best complex. Alhoewel ik moet zeggen dat 85% van het missiewerk eigenlijk ontwikkelingswerk is. Echt voor de armen ter plaatse." Ja, dat herinner ik mij ook wel van tante Marie. Ze kwam eens in de vijf jaar naar Nederland. Dat betekende dat ze met fantastische exotische verhalen kwam, maar ook de armoede kon benoemen uit de eerste hand. Wij gaven nooit geld aan hulporganisaties,



maar stuurden altijd geld naar tante Marie, of ze kreeg het cash mee in een envelop.

Minicursus spiritualiteit

Het valt me op dat ik pater Jan niet kan verleiden tot generaliserende uitspraken. Hij kiest zijn woorden zorgvuldig en doet geen uitspraken over dingen waarvan hij vindt dat hij hierover niet kan oordelen.

Wat kan zo'n gesprek toch weer een nuttige leerschool zijn! Er worden zo veel cursussen aangeboden waarbij de onderwerpen 'niet oordelen en aandacht' vaak thema's zijn. Daar betaal je dan meestal onspirituele prijzen voor. Hier, in mijn eigen straat, in gesprek met pater Jan, krijg ik zomaar een minicursus spiritualiteit. Zo zie je maar, deze onderwerpen zijn van alle tijden en om in stijl te blijven: er is niets nieuws onder de zon!

Een pater is ook maar een mens

Op de valreep krijg ik toch nog één ongezuurde mening te horen. We hebben het over zijn liefde voor muziek. De Mattheus Passie vind hij "je van het." Verder draait hij op zijn kamer ook andere stukken van Bach, soms Mozart, maar ook Tsjajkovsky. Hij houdt ook vanaf jongs af aan van Gregoriaanse gezangen. Op de vraag of ze nog wel eens zingen in de mis zegt hij: "Ik zing zelf niet meer mee, maar er worden nog wel liedjes gezongen, die vreselijke van Huub Oosterhuis. Dat vind ik armoede."

Het klooster wordt aangepast aan de vergrijzing. Er is een oprijlaan aangelegd voor rolstoelen, een lift gebouwd en de badkamer is vergroot. Ik hoop dat deze bijzondere groep paters hier nog lang zal kunnen blijven wonen. Voor hen zelf, maar ook voor de unieke buurtborrel van de Vermeerstraat, waar bij we altijd koffie van de paters drinken, gemaakt van wijwater!

Koop uw bril vertrouwd bij u in de buurt

Geerling
optiek

kwaliteit voor ogen

Dé opticien in Uw buurt.

Kijk ook op:
www.geerlingoptiek.nl

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

*p.s. Wij kunnen via ons systeem
zien hoeveel de vergoeding is die
U van Uw verzekeringmaatschappij
krijgt en rechtstreeks voor
U indienen.*

Alles voor uw auto!

audio

dakkoffer
koop/ huur

alarmsystemen

accessoires

automaterialen

accu's

airco

en nog
veel meer!



Dé autoshop

Coehoornstraat 71 Nijmegen (024) 322 24 15 www.catshoek.nl

MEUBELMAKERIJ

MENES

Keuken Renovatie

Nieuwe deurtjes in uw keuken, een nieuw werkblad, nieuwe apparatuur, een andere wasbak etc., en zelfs een andere indeling is mogelijk.

*Wel een nieuwe keuken,
maar niet de prijs betalen van een nieuwe keuken?*

Dat kan. Laat Menes voorrekenen wat uw zo goed als nieuwe keuken gaat kosten. Neem de maten van uw keuken mee, de maten van de deurtjes en het werkblad, dan bekijken we samen de mogelijkheden voor uw keuken. Een afspraak maken kan ook, wij komen dan bij u langs. Bespreek met ons de mogelijkheden en kies het soort front, apparatuur en werkblad wat u graag zou willen. Levering van alle merken.

Er is meer mogelijk dan u denkt. Een andere indeling, laden in plaats van deurtjes in de onderkasten etc.

Voordelen: Meestal geen hak en breekwerk. Levering vaak in 2 tot 3 weken. Werkzaamheden beperkt tot een paar dagen. Gebruik van bestaand leidingwerk. Niet de kosten van een nieuwe, maar wel de voordelen van een nieuwe keuken.

Bel 024-3792314 of 06 24208370 voor een afspraak
Daalsedwarsweg 18-g, Nijmegen.



Ups en downs op de Kilimanjaro...

Weet u het nog? In het mei-nummer van 2010 schreef ik een artikel over de droom van Ward Dekker: de beklimming van de Kilimanjaro in Afrika. Deze *once in a lifetime experience* is niet alleen een sportieve uitdaging, maar ook bedoeld om geld in te zamelen voor het Catharinafonds, waar Ward de voorzitter van is. Als deze wijkkrant bij u in de bus valt, is Ward met een groep van 30 enthousiaste deelnemers misschien al op de top... Tien dagen voor vertrek sprak ik hem om te horen hoe het staat met de voorbereidingen en de reiskriebels.

Door Anne-Marie Kirch

Hoe gaat het met de voorbereidingen, Ward?

Ward: "Prima, ik loop wekelijks met twee mede-reisgenoten de N-70, een wandeling van ongeveer 20 kilometer door Nijmegen/Berg en Dal, met lekker veel klimmetjes! Ook probeer ik zoveel mogelijk extra te sporten en ik ben op dit moment in een goede conditie. Maar er is natuurlijk een aantal dingen waar je moeilijker op kunt trainen, bijvoorbeeld hoogteziekte. Er zijn trouwens een paar deelnemers aan het trainen in speciale "hoogtekamers", dat is natuurlijk ideaal om je lichaam voor te bereiden op de grote hoogte. Maar we kunnen ons nooit overal op voorbereiden, je weet nooit precies wat je daarboven te wachten staat. Wel heb ik al video's bekeken en verhalen gehoord."

Heb je als reisleader met ervaring speciale voorbereidingen voor de groep als geheel genomen?

"Nou, niet zo veel, iedereen is verantwoordelijk voor zichzelf, je moet er zelf voor zorgen dat je materiaal in orde is. Ik heb een goede uitrusting bij elkaar gezocht, je moet je voorbereiden op temperatuurverschillen van + 30°C aan de voet van de berg tot -20°C op de top. Het is belangrijk dat je veel laagjes kleding bij je hebt, die je uit of aan kunt trekken. Zelf heb ik nog speciaal een donsjas en een Gore-tex broek aangeschaft, dat is wel goed spul!"

Hoe gaat het met de sponsoring voor jullie projecten?

"Goed, de meesten van ons halen het streefbedrag van € 1500,- wel en er zijn zelfs uitschieters van € 6000,- euro bij. Ik hoop op een totaalbedrag van €50.000,-. Ik ben zelf ook in tijd gesponsord, ik hoef voor deze reis geen vakantiedagen op te nemen en dat is na-

tuurlijk ook mooi meegenomen. We hebben trouwens een druk programma, op de dag van aankomst gaan we al meteen op bezoek bij de projecten van het Catharinafonds; er wordt een meisjesschool geopend en we brengen een bezoek aan een nieuw kantoor en een bibliotheek in aanbouw."

Waar heb je het meest zin in?

"Nou, ik wil de gezichten van de deelnemers wel eens zien als ze oog in oog staan met de Maasai tijdens het feest 's avonds waar we ook gezegend worden voor de reis. Er wordt die avond een koe en twee geiten geofferd, wilt je dat de Maasai bloed drinken? Proost!"

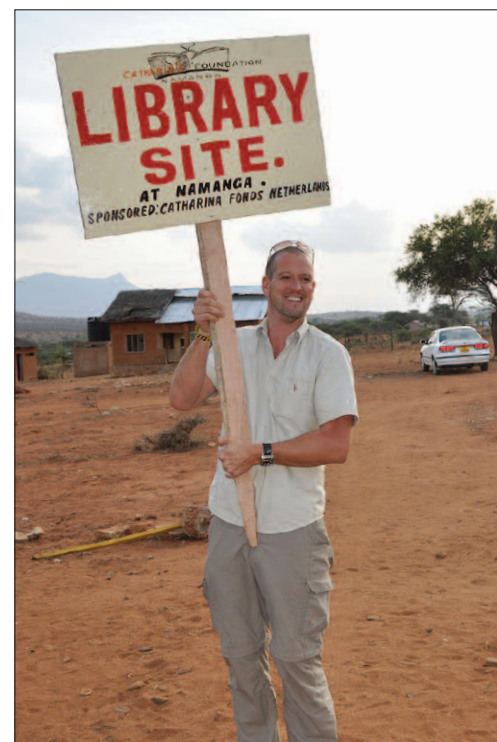
Hoe ziet de beklimming er uit? Dit deel van de reis is door SNP georganiseerd toch?

"Ja, dat klopt, na de eerste dagen zit mijn taak als reisleader er zo goed als op. SNP heeft het vervoer naar de voet van de berg geregeld en is ook verantwoordelijk voor al het materiaal wat mee naar boven gaat, je moet dan denken aan tenten, kookgerei, water en voedsel. Ik heb gehoord dat er misschien levende beesten mee naar boven gaan, want vlees houdt je natuurlijk niet goed tijdens zo'n reis. We gaan in totaal met 120 man de berg op, dat is dus drie begeleiders (draggers) op een deelnemer."

Zijn jullie nog te volgen tijdens de reis?

"Ja, we proberen elke dag een bericht op de website van het Catharinafonds te plaatsen (www.catharinafonds.nl). Uiteraard doen we uitgebreid verslag achteraf van onze reis. Er

gaat trouwens ook een filmploeg mee, die voor scholen in Nederland een documentaire over onze projecten gaat maken, die gaat overigens niet mee de berg op."



Kunnen mensen die jullie projecten willen steunen nog iets doen?

"Ja, graag natuurlijk, ze kunnen geld doneren (zie website) of op 20 februari naar een Benefietconcert in Trianon komen (15.30-18.00 uur). Daar speelt de band FLING voor € 5,- entree." *Al het entreegeld zal rechtstreeks naar het Catharinafonds gaan.*



Volgens Maasaigebruik worden er voorafgaand aan de beklimming een koe en twee geiten geofferd, aldus Ward Dekker (links)

SOFA'S • SLAAPBANKEN • WANDMEUBELS
SALONTAFELS • BIJZETTAFELS
(EET)STOELEN • (EET)TAFELS

NU TOT

40%

OP ALLE SHOWROOMMODELLEN

KORTING



U bent van harte welkom!

Daalseweg 37

024 360 54 66 • www.diletto.nl

Dobey Nijmegen

De leukste dierenpeciaalzaak
voor dier & tuin

Leverancier van alle topmerken
voeders voor uw huisdier



Tot ziens bij

Ricardo & Mariska

aan de Daalseweg 279a in hartje Oost.

Gratis bezorgservice: tel. 024-3222804

Kijk voor de laatste folderaanbiedingen

www.dobeynijmegen.nl

PAUL CHARDON

Praktijk voor coaching en gestaltpsychotherapie

Voor mannen die:

- *zich moe voelen*
- *snel geïrriteerd zijn*
- *vastlopen in hun werk*
- *niet tevreden zijn in hun relatie*
- *niet lekker in hun vel zitten*

...en dit willen veranderen

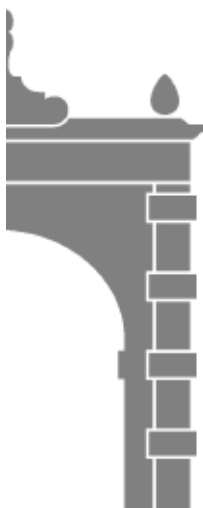
ir. Paul Chardon - Lentse Schoolstraat 10 - Lent
tel: 06 41 16 02 70 - email: info@paulchardon.nl
www.paulchardon.nl - www.relatietherapienijmegen.nl

Oud Burgeren Gasthuis *Sedert 1592*

- Personenalarmering
- Computercursussen
- Sleutelkluisverhuur
- Gestructureerde dagbesteding
- Weekmarkt op donderdag
- Gerust Thuis Bemiddeling
- Seniorencafé Burgerlust

(024) 327 92 79 of

www.oudburgerengasthuis.nl



Het OBG. Tot uw dienst!



Knollen & Citroenen

Onze advertentieregels: Als wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen, mail: naar redactie@dewijkwebsite.nl of lever in bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg 259a. Zet je de advertentie op het prikbord op de wijkwebsite, dan wordt hij ook afgedrukt in de krant.

Gratis af te halen: ongeveer 45 vierkante meter **klinkertjes**. Kunnen eventueel thuis bezorgd worden. Tel. 3221982.

Wie wil het ouderwetse **handschrift** van het oorlogsdagboek van mijn vader "vertalen"? 024-3603028.

Wie kan mijn **video's** op DVD overzetten? Je zou me heel blij maken! Tel.: 024-3603028.

Af te halen: 1 persoons lattenbodem 90x 200, Prijs: 1 boeket bloemen. Tel.: 024-3603028.

Te koop: *Dun porcelein mokkaserviesje, bloemmotief, circa 80 jaar oud, 25 euro. * houten meetlat voor op de kinderkamer met dieren erop, 5 euro. * Mooi plateau voor onder een potkachel, blauwe met creme medaillon tegels afgezet met blank hout, 20 euro. Tel.: 06-13582580.

Voor verzamelaar: fotocamera merk Yashica en een filmcamera Zeiss-Ikon type Movinette 8B. Gratis af te halen. Tel.: 024-3232104.

Ik zoek een ervaren **schoonmaakster** voor 1 middag per 14 dagen of 1 middag per maand. Tel. : 024 3225255.

Voor het afronden van mijn opleiding aan de Academie voor Psychodynamica ben ik op zoek naar een iemand die zich wil **laten coachen**. Het gaat om een serieus traject waarin jouw vraag/thema centraal staat. Alles blijft vertrouwelijk en niemand kijkt mee. Duur: 4 sessies. Totale kosten: € 95. noortjeterberg@hotmail.com.

Ik zoek een lieve oppas voor mijn **Cocker Spaniel** reutje van 6 jaar oud. Hij vindt het moeilijk om alleen thuis te zijn als ik werk. Het gaat om de maandag middag, dinsdag hele dag, woensdag hele dag en de vrijdag ochtend. Wie wil er op 1 of meer van deze dagen op hem passen? Marieke, tel.: 0611922126.

Ik ben op zoek naar een **woning** vanaf mei 2011. Ik ben een spontane vrouw van 41 jaar en werk in de gezondheidszorg. Huur tot ca 350 euro (of een woning die ik met iemand kan delen). Tel.: 06-24817180.

Gezocht: flat, appartement of woning om tijdelijk te huren in verband met verbouwing van eigen woning, liefst in Nijmegen Oost. Periode: 1 maart of 1 april t/m juni of juli 2011. Voor 2 volw. en 2 kinderen. Minimaal 2 slaapkamers. Weet u iets, bel: 06-18351290 (Ellen).

Wonen in de Krayenhoffkazerne op het Limosterrein? **Te koop:** woon-werkpand met eigendom-parkeerplaats in garage (€259.000). Zonnige woonkamer, binnentuin achter grand-café, atelierruimte, slaapk. met badkamer en suite. Adres: Molenveldlaan 56, 6523 RM Nijmegen. Tel. 024-8441647, mobielnr.06-83324134.

Wie vindt het ook leuk om af en toe **Mahjong** te spelen. Zelf kan ik het niet zo goed, maar wil het graag leren. Tel.: 024-3601183.

Gezin met zoontje van 2 zoekt **woonruimte** voor maart en april i.v.m. niet overlappende verhuizing naar Wijchen - bel 06-1306 5512 We wonen momenteel in Oost en gaan verhuizen, als u iets tijdelijks weet. Vergoeding is geen probleem.

Gezocht: collega-leerling zangles. Eens in de 14 dagen krijgen we low-profile zangles en zingen we lekkere popsongs in de Vrouwen-school (Dominicanenstraat). Wegens vertrek van 'n leerling hebben we plek voor nog één enthousiasteling. Groot zangtalent niet nodig, maar wel lol in zingen en nieuwsgierigheid naar (verbeter)mogelijkheden. Tel.: 024-3225219.

Gevonden een **schaapknuffel** van ongeveer 30 cm 28-12-2010 op Daalseweg ter hoogte van AH om 12.40u. E-mail: hijzelf@joepfotografie.nl.

Ik ben op zoek naar een **basiscursus naaien**. Het gaat hier om het in elkaar zetten van kussens, het omzomen van broeken etc. Echt de basistechnieken dus. Weet jij of ben jij iemand die een dergelijke cursus aanbiedt? Laat het me dan weten! Alvast bedankt. Groet, Janne E-mail: jannekevdd@hotmail.com.

Heeft u nog **militaire spullen** uit de oorlog (1940-1945)? ik neem het gaarne van u over voor mijn verzameling. uniformen, helmen, medailles, lege munitiekisten, bajonetten etc etc. alles is welkom, zowel Duits Amerikaans als Engels! natuurlijk tegen een goede prijs! bvd. A.van Hooft Tel.: 06-53719728.

Te huur per 1 maart 2011-Nijmegen Oost Bovenwoning: vier kamers + keuken (voor persoon en geen huisdieren) 780,00 all-in (d.w.z. de vaste lasten: stroom, gas, water, gemeente belastingen, zuiveringsschapbelastingen, brandverzekering, algemeen onderhoud, en kabel TV). Geïnteresseerd? 0653697704 en b.g.g. 06-18275752.

Te huur **kantoorkamer** 24 m2 in Nijmegen-Oost. Met gebruik van spreekkamer, pantry, wachtruimte en tuinterras. Zeer rustige ligging bij Groesbeekseweg. Kamer is zeer netjes en direct in gebruik te nemen. Op loopafstand van centrum, winkels postkantoor, openbaar vervoer etc. In klein gebouw met 4 andere zzp'ers. Info: bel 06-29044309.

Meer knollen op pagina 15

Gelukkig Nieuwjaar wensen in de Ahornstraat

Ingezonden door Gaby Erens

Op 8 januari tussen 16.00 en 19.00 uur stroomden buurtbewoners van verschillende straten rondom de Ahornstraat bijeen om elkaar gelukkig nieuwjaar te wensen. Al vele jaren vormt een aantal mensen de enthousiaste buurtcommissie die een paar keer per jaar bij elkaar komt om de feesten in de Ahornstraat te organiseren. Zo ook deze dag. Om 11 uur werd begonnen met het opbouwen van de buurttent, het aanslepen van vuurkorven en hout en het klaar maken van allerlei versnaperingen en het aansluiten van de muziek. Tijdens het feestje waren zo'n 60 buurtbewoners van alle leeftijden bij elkaar. Mensen die pas kort in de buurt wonen en bewoners die er al langer zijn genoten van de glühwein, warme chocolade melk, soep en warme broodjes en leren elkaar zo op een gezellige manier steeds een beetje beter kennen.



SCHARRELVLEES

GOED VOOR U... BETER VOOR DE DIEREN

Al onze producten zijn afkomstig van scharreldieren. Diervriendelijk gehouden vee, dat lekker buiten kan scharrelen en uitsluitend schoon, plantaardig voer krijgt. Het preventief gebruik van antibiotica, chemotherapeutica of andere medicijnen is streng verboden. Stoffen die de groei op enige wijze bevorderen mogen bij scharreldieren ook niet worden gebruikt. Dit wordt streng gecontroleerd door Producert, een gecertificeerd onafhankelijk controlebureau. Deze controle staat garant voor schoon, zuiver diervriendelijk scharrelvlees. Met scharrelvlees haalt u het beste vlees in huis. Wij maken van dit vlees ouderwets lekkere producten die de afgelopen jaren bij nationale en internationale wedstrijden met goud bekroond zijn. Kom gerust eens langs om onze met goud bekroonde producten te proeven.

AANBIEDINGEN GELDIG T/M 5 FEBRUARI

NIMWEEGS STOOFFVLEES kant-en-klaar	500 gram	€ 4,95
HUZARENSALADE	500 gram	€ 4,95
BOEREN GEHAKT	500 gram	€ 3,95
GEBRADEN KIP PIRI-PIRI kant-en-klaar	500 gram	€ 3,95

WIM COENEN

Scharrelvlees

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

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

FYSIOTHERAPEUTISCH INSTITUUT NIJMEGEN

therapie op haptonomische basis berg en dalseweg 124 nijmegen

PRAKTIJK VOOR HAPTOTHERAPIE EN CRANIOSACRAALTHERAPIE

craniosacraal therapie	zwangerschapsbegeleiding
haptotherapie	shantala babymassage
fysiotherapie	kinderhaptotherapie
oedeemtherapie	ouder-kindbegeleiding
manuele therapie	arbeidsreïntegratie
fysiotherapie in de thuiszorg	beweging voor 60-plussers
psychosomatische fysiotherapie	haptonomische vaardigheden

telefoon 024 - 32 28 418

www.haptonomienijmegen.nl



AMBIANCE

NATUURSTEEN - RESTAURATIE

ANTIEKE SCHOUWEN

INFO@AMBIANCENATUURSTEEN.NL

WWW.AMBIANCENATUURSTEEN.NL

06 20403894

Activiteiten in Oost



Onderstaand vind je informatie over alle activiteiten in Nijmegen-Oost die wij hebben ontvangen. Voor een actueel overzicht kun je ook kijken in de wijk-agenda op onze website: www.dewijkwebsite.nl. Hier kun je ook je eigen evenement publiceren, zodat er steeds een compleet en actueel overzicht is over wat er in je wijk te beleven is!

Voluit Leven is een cursus voor mensen vanaf 25 jaar, die willen leren zich minder belemmerd te voelen door Psychische klachten zoals: somberheid, gespannenheid, angst. Voluit leven leert richting te geven aan uw leven vanuit acceptatie wat er nu is. Start: 15 maart. Dinsdag van 14 tot 16 uur. Tel.: 024-3837870.

Kinderen zijn druk met van alles. Ze moeten veel leren en denken. Soms zoveel dat ze niet meer in balans zijn. **Kinderyoga** is heel erg leuk en 't helpt je kind om in balans te raken. Geef je kind op voor de kinderyoga lessen van Fijn! Nu mét korting. Kijk op www.fijnontspanning.nl bij Fijne nieuwtjes.

Wil je echt contact maken met je baby, je baby de volle aandacht geven en samen genieten? Dan is **Babymassage** iets voor jou. Fijn! biedt je de mogelijkheid om een van de bekendste vormen zelf te leren uitvoeren; Shantala Baby-massage. Geeft je op via de inschrijfpagina op www.fijnontspanning.nl.

Uitnodiging om mee te doen in de cursus "**Een rustpunt vinden in jezelf**" 8 donderdagavonden waarin de haptonomie in een kleine veilige groep thematisch aangeboden wordt. Data: 27 januari, 3, 17, 24 februari 3, 10, 17 en 31 maart 2011 van 20.00-21.30. Kosten: 220,- euro. tj.nauta@hccnet.nl.

19 januari start de groep '**Let op de kleintjes**', voor kinderen van 8 t/m 12 jaar die getuige of slachtoffer zijn van huiselijk geweld. Dit is een samenwerking tussen Hera, GGZ Nijmegen en NIM. Meer informatie of aanmelden? Hera Nijmegen: 024 - 322 0084 of nijmegen@hera.nl.

Danslessen: Uit-je-dans dansbeleving. Uit je hoofd, in je lijf; genieten + bewustworden. kinderen: dansexpressie in Grote Broer; div groepen en tijden. jan-mei 90 euro (15 lessen) studenten en volwassenen:; Cordium di-avond 19.30-21.00. jan-mei 150 of (stud)100 euro (15 lessen). info/opgeven:loes@avatar.nl

Hobbycentrum Nijmegen-Oost gaat hobby's uitbreiden In het nieuwe jaar kunt u er terecht

voor: - Teken en - vilt en - poppen maken van lappen stof. Voor verdere informatie: Bel 3812381

Kennismakingsworkshop Talentenspel - Ontdek je talenten en je levensmissie. Het Talentenspel is een speelse én krachtige methode om veranderingen in je leven aan te brengen. In deze workshop krijg je een toelichting over de opbouw van het Talentenspel. Ook ervaar je op enkele manieren hoe het werkt. Datum: Donderdag 17 februari. Tijd: 20 – 22 uur. Welkom 19.45 uur Kosten: 10 Euro. Groesbeekseweg 209, aanmelden en informatie: 024 3243647 of www.lucyvannorel.nl.

Vrouwen in de overgang Dinsdag 8 februari, Groesbeekseweg 209, 20-22 uur. Ontvangst vanaf 19.45 uur. Entree 5 euro. Aanmelden bij voorkeur via www.homeopathie-wijtenburg.nl. Verduidelijkt wordt welke mogelijkheden er voor vrouwen in de overgang bestaan om met minder klachten deze overgangsfase in hun leven te doorlopen. De overgang biedt psychologisch gezien de gelegenheid om oude pijn op te lossen, waardoor er meer ruimte komt voor wijsheid en levensvreugde. Tijdens deze lezing is er veel ruimte voor interactiviteit. Daarom is de lezing alleen toegankelijk voor vrouwen in de overgang.



gedicht www.saskiavanleendert.nl | beeld j ontwerp | locatie:julianapark

Dagen van liefde

In dagen van liefde
waren wij niet aan
te slepen voor elkaar.

Als slingerplanten
dansten en draaiden
wij om elkaar heen.

Wanneer een van ons
van koers veranderde
bewoog de ander mee.

Als bloemen die hun
hoofden reikten
naar het licht

twee magneten
veroordeeld
tot elkaar.



Foto's: Kees Spoorenberg.

JAAP DE VISSER WONINGINRICHTING
TAPIJT • GORDIJNEN ZONWERING LAMINAAT
 van 't Santstraat 125 Nijmegen tel: 024 - 3221716



**Uw trap
bekleden**

incl. tapijt:

v.a. € **250,-**

**DIVERSE
KLEUREN**

**10%
korting**

op

- * Plisségordijnen
- * Lamellen
- * Jalouzieën
- * Rolgordijnen

**GRATIS METEN
+ MONTAGE**

Geopend op DO-VR-ZAT. 11.00-17.00 uur Tevens op afspraak

Probst Administratief is een kleinschalig administratiekantoor in Bottendaal.

U kunt bij ons terecht voor:

- alle soorten belastingaangiften particulier én ondernemer.
- belastingadvies op maat,
- bedrijfsadministratie en boekhouding
- uw persoonlijke administratie

PROBST*
 administratief

Stijn Buysstraat 40 | 6512 CR Nijmegen
 t: 024 323 00 99 | m: 06 45 32 45 27
 info@probstadministratief.nl
 belastingconsulentnummer 580 338

Jut & Jul
 sfeerwinkel

**Tooropstraat 81
 6521 NJ Nijmegen
 (024) 360 44 55**

Geopend:
 dinsdag t/m vrijdag
 10.00-17.30 uur
 Zaterdag
 10.00-17.00 uur

Wijkbewoner in beeld

Duurzaam bouwen in Nijmegen-Oost én Ghana

Sinds een jaar woont Hans Olthaar in de Jozef Israëlstraat. Na een grondige renovatie is zijn huis nu bijna klaar. Zijn uitgangspunt bij de verbouwing was 'duurzaamheid'. Een levensmissie die Hans niet alleen thuis maar ook op zijn werk zoveel mogelijk toepast.

Door Karin Veldkamp

"Ik heb een tijd in 't Rooie Dorp gewoond en merkte daar dat duurzaam wonen op comfortabele wijze zeer goed mogelijk is. Dat inspireerde me om mijn huidige woning duurzaam te verbouwen. Ik streef naar een energieneutraal huis. Maar dat kan alleen als je weinig energie verbruikt."

En dat laatste is precies wat Olthaar doet. Hij heeft in het hele huis extra binnenwanden geplaatst, een vloerverwarmingssysteem, op zolder een warmtewisselaar, al zijn apparaten zijn energiezuinig en hij gebruikt ledlampen. "Ik streef duurzaamheid na in al mijn projecten. Met deze woning wil ik aan den lijve ondervinden of deze manier van wonen ook goedkoper is."



In St. Petersburg verbouwde hij het senaatsgebouw tot een horecagelegenheid. "Poetin en Clinton kwamen er regelmatig eten", vertelt Hans toch wel met enige trots.

Champagnelijst

Niet alle projecten zijn duurzaam, maar zijn passie blijft overeind staan. Met overtuiging vertelt hij over zijn huidige project in Ghana. "Ik was op werkbezoek in Nigeria en werd benaderd door de ambassadeur van Nigeria met de vraag om 200 woningen te ontwerpen. Ik

heb toen gezegd dat ik liever een duurzame woning wilde ontwerpen."

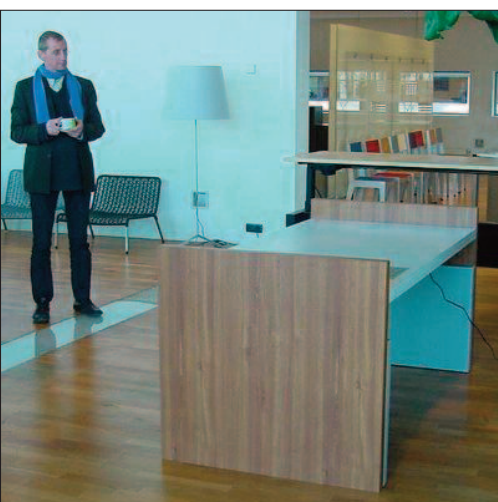
Inmiddels is zijn project gestart. Olthaar heeft een woning ontworpen die zichzelf voorziet in gas, water en elektra. *De Gelderlander* stelt jaarlijks een oliebollen- en champagnelijst samen. Olthaar zijn ontwerp prijkt op nummer zes van de champagnes. En terecht! Het huisje is voorzien van een watertank, zonnepanelen en biogasinstallatie.

Van golfplaat naar duurzaamheid

Via het dak wordt het water opgevangen en afgevoerd naar de watertank onder het huis. Dit levert 40 liter water per dag per persoon op. De bewoners kunnen hiervan het hele jaar douchen, koken etc. De elektra van de zonnepanelen wordt opgeslagen in accu's en er wordt gekookt met het gas van de bioinstallatie, welke is aangesloten op het riool. "De woningen zijn te koop", vervolgt Hans zijn verhaal. "Voor de allerarmste is het financieel niet haalbaar, maar voor de mensen die nu onder de golfplaten wonen en een baan in de stad hebben, is het financieel mogelijk. Ik hoop over een half jaar het eerste huis te kunnen bouwen."

De projecten van Hans zijn te bekijken op www.olthaar.nl

Ontwerp duurzame woning voor Ghana.



Hans bij het door hem ontworpen verstelbare bureau.

Hans zijn 'drive' zat er al vroeg in. "Op mijn twaalfde had ik al interesse in energie en duurzaam bouwen. Rond mijn vijftiende dronk ik brandnetelthee bij de Kleine Aarde en bouwden we windmolens", zegt hij glimlachend. Maar het bleef niet bij windmolens. Hans studeerde voor industrieel ontwerper, richtte zich op interieurprojecten en ging langzamerhand gebouwen ontwerpen over de hele wereld. In Nigeria een hotel, in Lybië een theater en in Leuven een bankgebouw.



fysiotherapie toorop specialist in bewegen



Fysiotherapie Toorop is al ruim 30 jaar het bekende gezicht in de wijk. Persoonlijk en klantgericht, allemaal bij u in de buurt.

Fysiotherapie Toorop is in beweging,
beweegt u met ons mee?



fysiotherapie
toorop

fysiotherapie toorop: tooropstraat 131, 6521 nk nijmegen, t. 024 323 37 88, www.fysiotherapietoorop.nl

ARBEIDSRECHT CONTRACTENRECHT

Molenveldlaan 98
6523 RM Nijmegen

T 024 32 97 850
E kantoor@vdbadvocatuur.com

VANDERBEEK

ADVOCATUUR

www.vdbadvocatuur.com



Knollen & Citroenen

Woningruil: wij hebben een leuk huis in Oost met 3 slaapkamers, ruime zolder, kelder en zonnige tuin (Z/W) met achterom. Wij zoeken een appartement of ruime bovenwoning in de schildersbuurt. Voorwaarde: een buitenruimte, zonnig gelegen. Tel. : 0612463880.

Woningruil: leuk appartement in de benedenstad: Vleeshouwerstraat (hoek Grotestraat), 1e verdieping. Woonkamer met keukenblok, één slaapkamer en badkamer met douche en wc, berging beneden, cv. Huur 290 euro, servicekosten ong. 30 euro. Gevraagd: woning met minimaal 2 slaapkamers in Botten-daal/Oost/centrum. E-mail: sylv@hotmail.nl.

Voor onze twee kinderen (meisje van 3 en een jongen van 6 jaar) zoeken wij een **lieve, niet-rokende oppas**. Tijdstip: 's avonds. Frequentie: 1 of twee keer per maand. Vergoeding in overleg. E-mail: C.Driessen@hpcnet.nl.

Aangeboden: Daewoo Matiz 1998 68.000 gereden, goed onderhouden en in prima staat. € 2500,-. Tel.: 024 3238796.

Retteketet een prachtig bed! Te koop: zeer mooie **boxspring** 2 pers. merk Tonsberg, zo goed als nieuw. lengte 210, breedte 160. met molton cover en 2 eindborden. Alleen af en toe gebruikt als logeerbed. In verband met verhuizing. € 320,00. E-mail: bouwte9@hotmail.com, Tel.: 0627827788.

Ik ben op zoek naar een **maatje**, man of vrouw, om gezellig te kletsen, over de markt te gaan te gaan struinen, koffie drinken. Ik ben getrouwd, ik ben niet op zoek naar een relatie. Ik hoor nog van je. Je kunt me mailen. E-mail: fmcroes@hotmail.com.

De bestaande **stalling** voor mijn vouwwagen wordt in februari opgeheven, daarom zoek ik wederom een stalling tegen een redelijke prijs, zoals ik nu betaal (+/- € 150,00 p.j.) in de omg. van Nijmegen-Oost. Ergens in een hoek van een tuin is prima. Moet wel altijd toegankelijk zijn om te halen en brengen. Tel.: 06-53913416.

Wij hebben nog diverse spulletjes staan voor een rommelmarkt, deze zijn **gratis af te halen** na 17.00 uur. Bel even met Peter, tel. 06-50977681.

Gratis af te halen: vier dozen (twee grotere, twee kleinere) met **boeken**. Fictie (romans) en non-fictie (studieboeken), inhoud is gevarieerd. De boeken zijn gratis af te halen in Nijmegen-Oost, met als enige voorwaarde dat u ze allemaal in één keer meeneemt. E-mail: L.vandenHengel@maastrichtuniversity.nl.

Wiskundedocent zoekt **werkruimte** voor individuele lessen aan middelbare scholieren. Tel.: 024-3604466.

Te koop: **piano**, goed onderhouden, mooie klank. Merk: Herrmann. Met pianokruk. € 750,-. Tel. : 024-3227391

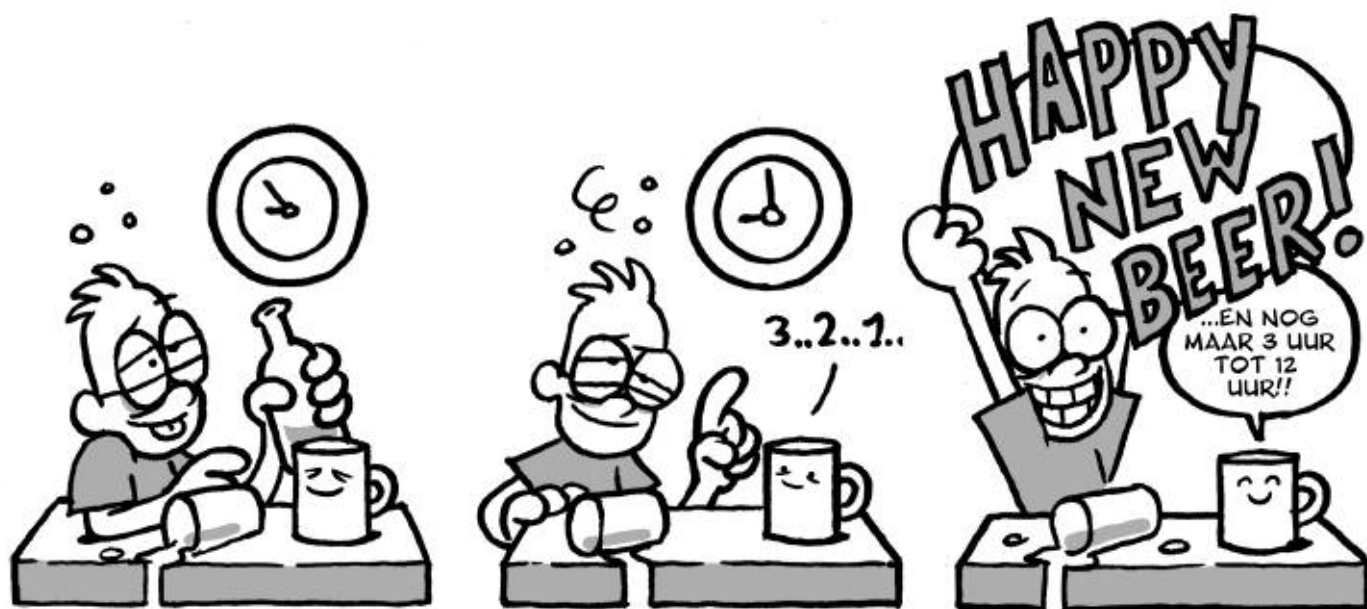
Ik ben **op zoek** naar een kinderstoel en tafeltje met 2 stoelen voor mijn zoontje. En een babywieg voor mijn vriendin. Tel.: 0611620377.

Gratis af te halen: Bank (2½ zits/stof ; grijs/groen effen) en kleuren-TV. Zelf het transport regelen! Het Oud Burgeren Gasthuis. Tel. 024-3279279, vragen naar Annelies of Frans.

Te Koop: nieuwe koloniale meubels van leenbakker stijl jodpur Eetkamertafel: Afmetingen (hxbxd): 77,5x160x80 cm, Salontafel: Afmetingen (hxbxd) : 47x130x70 cm, Tv Meubel: Afmetingen (hxbxd): 52,5x155x45 cm. Interesse? bel 0655877118, gaat weg, t.e.a.b.

Aangeboden: platenspeler (USB), nieuw in de doos, met deze draaitafel kunt u al uw LP's digitaal omzetten naar uw PC- of Laptop. Nieuw prijs € 89,- verkoopprijs slechts € 45,- afhalen (Nijmegen-Oost, nabij Belvoir-Hotel/Haskoning) op afspraak via 06-53890221 of hanlijn@hotmail.com.

Nijmeegse club komt maandelijks bij elkaar voor **discussie, cultuur en activiteit**. Binnen het kader van de evenwichtige opbouw is er momenteel plaats voor een aantal nieuwe mannelijke leden (40+). Iets voor jou om kennis te maken met een ongedwongen gezelschap van divers pluimage. Informatie: vrijdagclub@hotmail.nl.





PIANOLES

Een goed begin van het nieuwe jaar:

Neem een proefles!

René Wolf

Paulus Potterstraat 24

tel.: 3441926

e-mail: quieto@chello.nl



DJ Swinging Maria

Disco - Soul - World Music - Salsa
06-18179904 | info@mariaengels.demon.nl



Wil je het anders, maar weet je niet hoe?
Gun jezelf een nieuwe start
en maak kennis met
Zijnsoriëntatie!

Leer hoe je opnieuw, met een niet oordelende blik kunt kijken naar jezelf en je situatie. Dat helpt je om te ontspannen en te ontdekken wie je werkelijk bent en wat je werkelijk wilt. Zo ontstaat er ruimte om nieuwe wegen te vinden en anders om te gaan met wat je in je leven tegenkomt.

Kijk op onze website voor meer informatie en meld je aan voor een (gratis) kennismakingsgesprek.

Beugels & Wabeke
Praktijk voor Zijnsoriëntatie
Rembrandtstraat 31
6521 MB Nijmegen
Tel 024-3238604



Marion
Beugels



Jacomien
Wabeke



Zijnsgeörienteerd
begeleider/coach

www.beugels-wabeke.nl

Schoonheidsspecialiste Resi Peters:

Gekwalificeerd en erkend door de zorgverzekeraars

Daarom:

IPL lichtflitsontharen voor bovenlip en kin:
vergoeding zorgverzekeraar!

Superaanbieding:

oksels en bikinilijn ontharen van ~~170,-~~
nu voor **139,-** per behandeling!



skinclinic 

huidverbetering
huidverjonging
acne-therapie
cellulite- en figuurcorrectie

skinclinic starringstraat 11
(hoek oranjsingel)
6521 ae nijmegen
t 024 - 3243753
m 06 - 41462329
www.resipeters.nl
info@resipeters.nl

'Kadootjes' voor iedereen

Al een paar keer is me opgevallen dat er een vrolijk uitzijnde bus bij de Albert Heijn staat. Een soort SRV-wagen, maar dan anders. Iedere keer fiets ik er langs en zie ik niemand. Wie hoort er bij deze bus? De dochter van de melkman? Een zigeuner? En wat verkopen ze nu precies. Aan de buitenkant lijkt het een rijdend kinderkledingwinkeltje. Ik ga mijn nieuwsgierigheid achterna en maak een afspraak met de eigenares die Saskia blijkt te heten.

Door Simone Kiegebosch

Ze woont haar hele leven al in Nijmegen-Oost en we spreken bij haar thuis af. Het huis is als de bus: gezellig, vrolijk, creatief en kleurrijk. De enige die hier niet lijkt te passen is de sacherijnige oude kater die verongelijkt door de kamer loopt.

Hoe kom je aan deze bus?

"Het is een Duitse legerambulance geweest. Ik heb het hele ontwerp aan de binnenkant gemaakt en de verkoper heeft de bus aangepast aan mijn wensen" zegt Saskia trots.

Wat verkoop je precies?

"Kadootjes, voor volwassenen en kinderen. Bij voorkeur handgemaakte artikelen, o.a. van Nijmeegse mensen die mooie kadootjes maken en die via mij willen verkopen."

We gaan een blik werpen in de bus die voor de deur is geparkeerd. Zo kan ik eindelijk eens even echt kijken. Het valt me op dat de bus bijzonder efficiënt is ingepakt en dat het

geheel enorm kleurrijk is. "Ja, ik hou erg van kleur, heb ook veel spullen uit diverse landen. Ze laat me een paar mooie gerecyclede mapjes voor schrijfblokken uit Indonesië zien. "Ja, hier is ook een goed doel aan verbonden", zegt ze enthousiast. Er staat, hangt en ligt van alles: van roze boeddha's, sieraden, prachtige leren portemonnees tot Marokkaanse krukjes. Handig is, dat er op zo'n klein oppervlak zo veel kleine presentjes te koop zijn. Saskia vertelt dat ze ook probeert zoveel mogelijk te wisselen met de collectie. Terug in de huiskamer staan er inderdaad enkele dozen met spulletjes. Ik moet vreselijk lachen als ze vertelt dat haar eigen kinderen toen ze net begon alle kadootjes van hun zakgeld kochten.

Hoe ben je op het idee gekomen?

"Ik heb jaren in de hulpverlening gewerkt en daar was 'zorg op maat' een motto. Zoiets klantgericht wilde ik ook wel doen. Iets vrolijks waarbij je de klanten van zo veel mogelijk gemak voorziet. Ik heb eerst geïnformeerd op diverse plaatsen om een winkeltje te beginnen, maar ben toch uiteindelijk op het (unieke) idee van een bus gekomen. Ik hou daar ook wel van, als een soort zigeuner overal naartoe rijden. Ik kreeg wel steeds meer vragen over wanneer ik er nou precies zou zijn. Dus toch maar een route gemaakt. Voor meer info hierover kun je kijken op www.koffiebijdebuurvrouw.nl. Daarnaast wil ik ook nog wel mobiel rondrijden als een soort ijscokar. Even toeteren en men weet dat je er bent. En mensen mogen me ook aanhouden op straat hoor, dan stop ik gewoon en kunnen ze kijken. Voordeel van de mobiliteit is ook, dat je niet wacht op klanten, maar dat je ze in feite opzoekt. Je blijft in beweging."

Waarom kies je ervoor om bij de Albert Heijn te gaan staan?

"Ik sta op acht verschillende plekken in Nijmegen. Van Hazenkamp tot Lent/Oosterhout. Vooral in Oosterhout waren ze heel blij met dit initiatief. Daar is geen enkele kadowinkel. Bij de Albert Heijn is het altijd druk en kennelijk zijn dit wel de juiste spullen voor de inwoners van Nijmegen-Oost."

Dat kan ik alleen maar beamen, terwijl ik een kleurrijke rol pakpapier van haar koop. De prijzen zijn heel schappelijk. En dat is Saskia's uitdaging ook. Ze wil goedkope kinderka-



dootjes verkopen, maar daarnaast unieke, aparte dingetjes voor volwassenen.

Wat zijn de reacties?

"Heel positief. Het is een stoere bus. Vooral kinderen vinden dat een hele ervaring. Eerst erin klimmen, dan beweegt de bus ook nog een beetje. Best spannend. De eerste keer dat ik in de Hazenkamp stond, deed ik de deuren open en liep er een dame van rond de 80 jaar langs. Ik vertelde dat het mijn eerste werkdag was. De dame ging boodschappen doen en kwam even later met een gebakje naar me toe. De tranen stonden me in de ogen. Zo lief. En dat maakt het werk ook zo mooi, het gaat toch om de contacten met de mensen. Ze hoeven ook niet allemaal wat te kopen. Ik vind het al fijn als ze binnen komen kijken. Ik probeer het zo gezellig mogelijk te maken, met een muzikje erbij en een persoonlijke benadering. Dat is denk ik ook de kern van mijn idee. Alles wordt anoniemer, veel mensen kopen via internet hun spullen. Ik probeer juist de kleinschaligheid te be-

nadrukken, het persoonlijke contact. Vandaar ook de knetterige naam Koffie bij de buurvrouw. Misschien ga ik in de toekomst nog wel koffie verkopen!"

Heb je nog andere ideeën voor de toekomst?

Genoeg, zo zou ik het bijvoorbeeld ook leuk vinden om op buurtfeesten uitgenodigd te worden met mijn winkel. En voor creatieve spullen kunnen mensen me altijd mailen: info@koffiebijdebuurvrouw.nl.

Kortom: een hartstikke leuk nieuw concept in Nijmegen, een rijdende kadowinkel!



dankzij u al 50 jaar

borgers
mode

www.borgers-mode.nl

St. Jacobslaan 202, 6533 VP Nijmegen, tel. 024-3551983

**HERENOVERHEMDEN
NU 2 STUKS €50,-**

KAAIJ ADVOCATEN

1^e CONSULT (20 min.) GRATIS

*Algemene
rechtspraak
& mediation*

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

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

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



Kitty
studio
huidverzorging

Hengstdalseweg 46
Nijmegen

024-3224804

NIEUW

Stralend mooi met de revolutionaire
MedCof MicroSkinPolish-methode

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-, kidssalon
en pruikenkamer

Daalseweg 3
6521 GE Nijmegen
Telefoon 024-360 24 71

betalbaar **boekhouden**

voor de kleine onderneming en ZZP'er

ook voor uw **particuliere** aangifte
inkomstenbelasting

vanderkaaijaccounting

Wachterslaan 73, 6523 RS Nijmegen T +31 6 21517787
F +31 8 42298877 E info@vanderkaaijaccounting.nl
www.vanderkaaijaccounting.nl Pieter van der Kaaij

Somon Schilderwerken

is een erkend leer- en schilders-
bedrijf met 21 jaar ervaring.

**Wij zijn gespecialiseerd
in het onderhouds-schilderwerk.**

**Zoekt U een professionele schilder
voor zowel binnen- als
buitenschilderwerk
tegen een gunstig tarief?**

**Dan belt U met
024 - 355 51 17
voor een vrijblijvende offerte.**

De Rechtswinkel adviseert:

U bent al jaren werkzaam bij hetzelfde schildersbedrijf en heeft het daar ook erg naar uw zin. Totdat u op een dag tijdens uw werkzaamheden een ongeval krijgt. U bent op een ladder bezig met schilderen en valt plotse-ling naar beneden. De reden van de val is dat er een trede van de ladder afbreekt. Vanwege deze ongelukkige val wordt u naar het ziekenhuis gebracht en de arts deelt u mee dat uw knie goed geblesseerd is. Ook is uw nieuwe bril stuk. Als de ladder niet gebrekkig en erg oud was geweest, was dit nooit voor-gevallen. U bent van mening dat hier sprake is van een bedrijfsongeval, maar uw werkgever wil hier niets van weten en geeft aan dat dit voor uw eigen risico komt: u had immers kunnen zien dat de ladder niet stabiel was en daarnaast, zo stelt de werkge-ver, was u de laatste tijd erg moe.

Door Kizzy Rokette

U heeft al vele pogingen gedaan om uw werk-gever te laten betalen voor de schade en vraagt zich nu af wat uw rechten eigenlijk zijn. De schade die u heeft bestaat niet alleen uit de kosten voor een nieuwe bril, maar ook uit een aantal bezoeken aan de fysiotherapeut. De precieze vraag waarop u een antwoord wenst te krijgen is, of de werkgever aansprakelijk is in dit concrete geval?

Heeft u of een bekende iets soortgelijks mee-gemaakt? Stichting Rechtswinkel Nijmegen-Oost kan u helpen om datgene te krijgen waar u recht op heeft. In deze rubriek zal ditmaal worden ingegaan op de rechten van een werk-nemer bij een bedrijfsongeval.

Wat is uw recht?

Het uitgangspunt van het Nederlandse recht is "berokken een ander geen schade". In de wet staat dat een werkgever een zorgplicht heeft voor zijn werknemers. Een werkgever dient zijn werknemers te beschermen voor bepaalde gevaren en dient hiervoor naar redelijkheid voorzorgsmaatregelen te nemen. Indien deze maatregelen naar redelijkheid niet mogelijk zijn, dient de werkgever de werknemer te waarschuwen. Een voorwaar-de is dat alleen wanneer het ongeval plaats-vindt tijdens de werkzaamheden de werk-gever aansprakelijk kan zijn. Toch bestaat er een vangnet voor de bedrijfsongevallen die buiten de werkplek plaatsvinden, het moet dan gaan om een werkgerelateerde gebeur-tenis, zoals de reis van het werk naar een

klant. In zulke gevallen kan een werkgever aansprakelijk zijn op grond van het zogehe-ten goed werkgeverschap. Dit vangnet heeft als functie de benadeelde partij niet met de schade te laten zitten.

De werkgever is verplicht de lokalen, werk-tuigen en gereedschappen waarin of waarmee zijn werknemers arbeid verrichten, op zo-danige wijze te onderhouden dat een werk-nemer geen schade lijdt. Een werkgever is echter in beginsel niet aansprakelijk indien de werknemer bewust roekeloos of met op-zet handelt, maar zelfs dan kan een werkgever toch nog aansprakelijk zijn, omdat hij een grovere fout heeft begaan. Zoals gesteld dient een werkgever voorzorgsmaatregelen te ne-men tegen gevaren, maar deze zorgplicht strekt niet zover dat hij voor elk ongeval in moet staan. Zo oordeelde de rechter dat een werkgever niet aansprakelijk was voor zijn werkneemster die zichzelf sneed in de vin-ger met een pas geslepen broodmes. De werkneemster stelde dat de werkgever aan-sprakelijk was, omdat deze diende te waar-schuwen voor dit gevaar. De rechter oor-deelde echter dat de aansprakelijkheid niet zover gaat dat een werkgever dient te waar-schuwen voor feiten van algemene bekend-heid. Een ieder weet dat een mes scherp kan zijn. Maar tegelijkertijd moet een werkgever wel maatregelen nemen tegen de gevaren die hij kent, en ook tegen die gevaren die hij be-hoorde te kennen.

Bovenstaande maakt duidelijk dat een werk-gever moet bewijzen dat hij voldoende maatregelen heeft getroffen en aanwijzingen heeft verstrekt als redelijkerwijs nodig was om de schade te voorkomen, tenzij het een feit van algemene bekendheid betreft. De werknemer hoeft alleen maar aannemelijk te maken dat hij scha-de heeft geleden.

Hoe haalt u uw recht?

Terug naar de casus! We hebben gezien dat de werkgever zich op het standpunt stelt dat de werknemer zelf verkeerd heeft gehan-deld. Nu een gebrek-kige traptrede geen feit van algemene be-kendheid is, had de werkgever het mate-

riaal moeten controleren voordat de werk-nemers hiermee aan de slag gingen. De werkgever dient te bewijzen dat hij aan zijn zorgplicht heeft voldaan. Dat u wellicht moe was doet hier niet aan af. U kunt de kos-ten van de kapotte bril en de fysiotherapeut verhalen, en ook de toekomstige bezoeken Smartengeld voor het leed wordt bij be-drijfsongevallen soms ook toegekend, maar extreem hoge bedragen zoals in Amerika zijn in Nederland niet gebruikelijk.

Indien de werkgever, ondanks het feit dat u in uw recht staat, weigert mee te werken zou u zich kunnen wenden tot de medewerkers van onze Rechtswinkel. Onze bekwame me-dewerkers kunnen u op verschillende manier helpen, zo zouden wij u in de eerste plaats kunnen helpen door een of meerdere brieven op te stellen. Het hangt vaak van de om-standigheden van het geval af of de werkgever aansprakelijk is, daarom is het verstandig om ook hierover gedegen juridisch advies in te winnen.

Kosteloos advies

Kampt u ook met een dergelijk probleem, heeft u een ander juridisch probleem, of een casus voor deze rubriek? Wij, de juridisch ad-visedeurs van Stichting Rechtswinkel Nijmegen-Oost, voorzien u graag van een passend ju-ridisch advies. U bent van harte welkom op onze spreekuren. Een afspraak is niet nodig, dus aarzel niet! Kijk voor meer informatie op onze website: www.rechtswinkelnijmegen.nl.

Spreekuren

Maandagavond 19:00–20:00uur

Woensdagavond 19:00–20:00uur

Zaterdagochtend 10:30–12:00uur

Bezoekadres Daalseweg 259a, Nijmegen

Website: www.rechtswinkelnijmegen.nl



Groenewouds winterplezier.

Foto: Kees Spoorenberg

!!!NIEUW!!!

Studiekeuze4daagse

4 bijeenkomsten: dinsdag van 16.00 tot 18.00 uur.

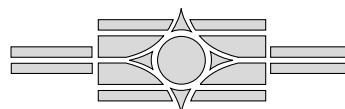
Start: 15 februari vooraf aanmelden.Voor eindexamenkandidaten havo, vwo
ter voorbereiding op studiekeuze
en voor studenten die twijfelen over hun studie:
studieswitchers en studiestakers.

gb@gertieboleijstudiekeuzeadvies.nl

www.gertieboleijstudiekeuzeadvies.nl

06-31501453

meer informatie op de website

studiekeuzeadvies
beroepskeuzeadvies*Gertie Boelij***Café
Jos****meesterschenkerij****Website: www.cafejos.nl****Daalseweg 309 Nijmegen 024-323 20 01****Maandag gesloten m.u.v. feestdagen****Dinsdag t/m zaterdag 15.00 tot 02.00 uur****Zondag 14.00 tot 20.00 uur****van Schie advocaten**

www.vanschieadvocaten.nl

mr C.T.G. van Schie

mr R.G.H.M. de Glas

mr F.G.W.M. Huijbers

mr S.T.W. Verhaagh

mr D.W. Beemers

mw mr S. van Oers

mw mr Z. Charrat

mw mr H. M. Smit

voor:

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

Berg en Dalseweg 15

6521 JB Nijmegen

Tel. 024 - 323 88 44

Gall & Gall**OVEJA NEGRA**
CABERNET SAUVIGNON
SYRAHVan ~~€5,49~~

Nu voor

€4,49

Bij zes flessen slechts €3.99 p.s.

Actie geldig van ma 24 januari t/m zo 6 februari.

Prettig Weekend

Gall & GallGall & Gall
Heydenrijkstraat 93 (hoek Bokkeweg)
Nijmegen
Tel.: 024-3234990

Osteoporose: sterke spieren = sterke botten!

Voor ze het goed en wel beseftte lag ze al op de grond. Op het eerste gezicht had het er nog wel komisch uitgezien: ze was onderuit gegleden en op haar zitvlak terecht gekomen. Maar het lachen was haar snel vergaan. Felle pijnscheuten onder in de rug hadden haar de tranen over de wangen doen lopen.

Met behulp van de ambulance was ze naar de eerste hulp van het ziekenhuis vervoerd. En hoewel ze eigenlijk niet eens zo heel hard op de grond terecht was gekomen, kon zelfs zij op de röntgenfoto zien dat er sprake was van een ingezakte wervel!

Ze had er zelf op aangedrongen om, nu ze er toch was, door de arts te laten onderzoeken of er misschien sprake was van osteoporose. Dat had ze eigenlijk al een tijdje in haar achterhoofd gehad sinds bij twee van haar drie zussen osteoporose was vastgesteld. Na de overgang hadden al haar zussen wel iets gebroken gehad. Helaas voor haar bleek nu dat ook zij de dans van de botontkalking niet ont-

sprongen was. Het etiket met de tekst 'osteoporose' prijkte vanaf nu definitief op haar voorhoofd.

Ze had er spijt van dat ze er niet veel eerder al werk van had gemaakt. Dan was het misschien nooit zover gekomen. Sporten en intensief bewegen...ze had er nooit zo het nut van gezien. Ze was toch immers de hele dag bezig met haar huishouden en werk. Maar daarvoor was het nu te laat. Ze kon alleen nog maar haar vreselijke best doen om te herstellen van deze breuk en verdere verergering van de osteoporose te voorkomen. Medicatie moest hierbij helpen.

Haar revalidatie begon met het dragen van een gipskorset voor een periode van 6 weken, om de breuk te doen helen. Daarna moest er geoefend gaan worden. Want echt sterker worden zouden de botten pas wanneer deze belast werden, zo had ze van haar fysiotherapeut, mijn collega Lambert, wel begrepen.

Nu, achteraf gezien, was ze trots op zich zelf. Zeven maanden van actief oefenen had ze erop zitten. In eerste instantie was Lambert bij haar thuis geweest maar zo gauw het kon had ze samen met hem twee keer per week getraind in de oefenzaal en had ze daarbij ook nog zelf getraind op de kracht- en cardio-apparatuur. Hij had haar steeds weten te motiveren om het vol te houden en tevens adviezen gegeven over voeding en leefstijl. Het resultaat was er dan ook naar. Ze kon haar huishouden weer aan en volop genieten van het fietsen en wandelen, haar favoriete hobby's. Kortom: ze was weer vrij!

Fem Verhoeven werkt als fysiotherapeut bij De Weren en schrijft regelmatig in de Wijkkrant over haar boeiende vak.



G-3 - Glasvezel in Groenewoud en Galgenveld

Een bewonersinitiatief onder de naam G-3 wil bereiken dat binnen afzienbare tijd een glasvezelnetwerk wordt aangelegd in de wijken Groenewoud en Galgenveld. Het exacte gebied is ruimer en is te vinden op de website www.g-3.nl.

Ingezonden door Paul Deimann

In de wijk Hazenkamp hebben vrijwilligers al eerder met succes een glasvezelnetwerk gerealiseerd. In die wijk heeft 65% van de bewoners inmiddels via glasvezel een zeer snelle en betrouwbare internetverbinding, televisie en telefonie. Glasvezel geldt algemeen als de techniek voor de toekomst.

Het bewonersinitiatief onder de naam G-3 - Glasvezel in Groenewoud en Galgenveld is in 2009 gestart om het project van de grond te krijgen. Vanwege de financiële crisis heeft de investeerder de plannen toen in de ijskast gezet. Inmiddels heeft het bewonersinitiatief opnieuw onderhandeld met de verschillende partijen en staan de lichten nu op groen. Als minimaal 40% van de huishoudens in het gebied meedoet, zal het glasvezelnetwerk voor hen worden aangelegd.

Het bewonersinitiatief G-3 wil in alle straten zogeheten ambassadeurs aantrekken om de bekendheid van het initiatief verder te vergroten. Een ambassadeur is de schakel tussen de projectgroep en de bewoners. De ambassadeurs zullen hun straatgenoten voorzien van informatie door het verspreiden van een tweetal folders en aanspreekpunt zijn voor extra informatie. Technische expertise is absoluut niet nodig.

Alleen met voldoende ambassadeurs wordt het project een succes, zo leerde het eerdere initiatief in Hazenkamp.

31 januari informatiebijeenkomst

Op 31 januari vindt om 20.00 uur in Café Groenewoud een informatiebijeenkomst plaats voor geïnteresseerden die ambassadeur willen worden.

De initiatiefnemers van G-3 verzoeken iedereen die interesse heeft zich aan te melden via het e-mailadres info@g-3.nl. De organisatie kan dan zorgen voor voldoende koffie en thee. Meer informatie is te vinden op de website www.g-3.nl. Hier kunnen geïnteresseerden zich ook aanmelden voor de nieuwsbrief over de voortgang van het project.



Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

Uw taxi in Nijmegen (Oost)

TAXI ALTRADE

024-3602737

06-21585960

Vaste klanten altijd
25% korting

taxialtrade@chello.nl



Een goed gevoel in Nijmegen-Oost



Ben en Juliëtte van Anken wonen en werken al meer dan 20 jaar in Nijmegen-Oost. Het is niet voor niets dat hun Makelaardij is gevestigd aan de Pontanusstraat nr. 1. Goed bereikbaar voor ú en in een gezellige sfeer wordt hier gewerkt aan de beste service met deskundigheid en de persoonlijke aandacht die u verdient. Ben en Juliëtte begrijpen uw woonwens, zijn objectief en onafhankelijk en altijd betrokken. Uw belangen worden met zorg en zekerheid behartigd en wij garanderen u de beste prijs voor uw woning. Dat is Van Anken Makelaardij ten voeten uit.

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

Pontanusstraat 1
Postbus 1075
6501 BB Nijmegen

Tel.: (024) 322 36 26
www.vananken.nl
E-mail: info@vananken.nl



Een goed gevoel...



Activiteiten in Oost

Onderstaand vind je informatie over alle activiteiten in Nijmegen-Oost die wij hebben ontvangen. Voor een actueel overzicht kun je ook kijken in de wijkagenda op onze website: www.dewijkwebsite.nl. Hier kun je ook je eigen evenement publiceren, zodat er steeds een compleet en actueel overzicht is over wat er in je wijk te beleven is!

Kinderyoga in Nijmegen-Oost! De lessen zijn weer gestart op zaterdag 8 januari. Voor meer informatie: www.kinderyoganijmegen.nl.

Cursus Vol-uit het leven in-ademen

Gedurende 4 maandagavonden leer je ademhalingsoefeningen om weer vol en vrij te ademen waardoor er letterlijk en figuurlijk weer ruimte in je lichaam en jezelf ontstaat. Start: 28 februari (vervolg 7 - 14 - 21 maart) op Groesbeekseweg 209, 20 - 22 uur. Ontvangst vanaf 19.45 uur. Info en aanmelden: www.homeopathie-wijtenburg.nl.

Swon zoekt vrijwillige chauffeurs.

Swon het seniorennetwerk is op zoek naar vrijwillige chauffeurs die deelnemers van en naar de dagopvang willen brengen. Swon heeft verschillende dagopvanglocaties voor ouderen in Nijmegen. Voor het vervoer van onze deelnemers naar deze locaties zoekt Swon enthousiaste vrijwillige chauffeurs. Bent u in het bezit van een (vrijdeurs) auto en vindt u het geen probleem om 's morgens en 's middags een uurtje vrij te maken? Heeft u affiniteit met ouderen, ook als ze soms wat vergeetachtig zijn? Dan komen we graag in contact met u! Als vrijwillige chauffeur komt u in een team met enthousiaste collega-chauffeurs. U rijdt volgens een rooster waarin we rekening houden met uw wensen met betrekking tot uw beschikbaarheid. Daarnaast ontvangt u een ruime onkostenvergoeding van €0,35 p/km, welke jaarlijks wordt vastgesteld. Meer informatie via het Swon-informatiecentrum, tel. (024) 365 01 90, e-mail info@swon.nl of www.swon.nl.

Open schaakavond, dinsdag 8 februari; 19.30 - 22.30 uur in Café Groenewoud gelegen aan de Groesbeekseweg 227. Schaak je graag? Iedereen die kan schaken is deze avond van harte welkom om mee te doen. Je kunt proeven van diverse schaakmogelijkheden, de clubsfeer en de gezellige speelplek. Bezoekers en SMB-leden kunnen vrij deelnemen naar keuze. Het programma begint om 20.00 uur, inschrijving vanaf 19.30 uur. Je kunt simultaan spelen tegen Internationaal meester Hans Klip. Of je kunt een schaakpartij spelen tegen een lid van SMB. Wel of niet met klok. Je kunt snelschaakpartijtjes doen, meedoen aan een kleine competitie. Een en ander is afhankelijk van de opkomst die avond. Hoe mee zielen hoe meer vreugd! Info: 06-14130284 of via mail pr@smb.nl.

Zondag 13 februari **dansmiddag** in wijkcentrum "Ark van Oost", Cipresstraat 154, aanvang 14.00 uur, entree €1,00.

Donderdag 10 februari de Sterredans.

Kent u Jenaplanschool de Sterredans? Nog niet? Donderdag 10 februari is een dan een prima mogelijkheid om met ons te komen kennismaken. Op donderdagochtend kunt u onze school tussen 09.00 en 12.00 uur volop in actie zien: spelen en werken in de onder-, midden- en bovenbouwgroepen. Speciaal: rond 10.30 kunt u een les Engels in een kleutergroep bijwonen. Kinderen en teamleden leiden u graag rond. Donderdagavond begint om 20.00 uur een informatieavond in de aula van de school. We starten dan met een korte presentatie waarna u al uw vragen kunt stellen. Meer informatie is te vinden op de website: www.sterredans.nl, Jenaplanschool de Sterredans, Ubbergseveldweg 97, Tel. 024-2320722, emailinfo@sterredans.nl.

Derde Swon-studiekring. Swon het seniorennetwerk gaat op 23 februari van start met een nieuwe (derde) studiekring. Deze studiegroep gaat om de andere week bij elkaar komen op de woensdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur in wijkcentrum de Ark van Oost, Cipresstraat 154. Tot de zomer zijn er in totaal 6 bijeenkomsten. Voor praktische zaken zoals bv. voor een gastspreker wordt onderling een bescheiden maandelijks inleg voor een groepskas afgesproken. Begeleidster van deze kring is mevrouw Cor van Dreumel. Aanmelden kan tot 5 februari. Als u dit ook heeft: zoveel onderwerpen waar u wel wat meer over zou willen weten? Dan is deze nieuwe studiekring iets voor u. De essentie van een studiekring is: samen een thema kiezen, informatie opzoeken, in de groep terugbrengen. Soms er een gezamenlijke presentatie van maken, soms afsluiten met een excursie. Meer informatie of een inschrijfformulier via: Swon-informatiecentrum, tel. 024-365 01 90.

Op 9 februari 2011 start de **Alpha-cursus**.

Al meer dan 11 miljoen mensen wereldwijd hebben deze cursus gevolgd. Tien weken bezig zijn met de kernpunten van het christelijk geloof. De avond begint met een warme maaltijd, daarna een inleiding en dan gelegenheid tot gesprek. Iedereen, jong en oud, kan meedoen. Start: 9 februari 2011, dan iedere woensdagavond tot en met 13 april van 18.30 tot 21.30 uur en de

zaterdag 12 maart overdag. In de pastorie van de Maria Geboortekerk, Berg en Dalseweg 40. Opgave en info: Leonie van Lierop leonie.van-lierop@12move.nl. www.rk-alpahcentrum.nl.

Books 4 Life: een tweedehands goede doelen boekwinkel. Sinds kort is in Nijmegen-Oost de nieuwe vestiging geopend van deze boekwinkel die haar volledige opbrengst schenkt aan goede doelen. Voor het geheel door vrijwilligers gerunde Books 4 Life betekent dit inmiddels al de 7e winkel in Nederland. Nadat enkele enthousiaste Nijmegenaren geruime tijd op zoek zijn geweest naar een geschikte locatie, is deze nu gevonden in de Waarmakerij aan de Tooropstraat 117. Daar wordt gewerkt volgens het vaste Books 4 Life-principe: de door klanten gedoneerde boeken worden tegen lage prijzen door vrijwilligers verkocht, waarvan de opbrengst rechtstreeks wordt geschonken aan onze partners Amnesty International en Oxfam Novib en enkele jaarlijks aan te wijzen kleinschalige projecten.

Cursussen bij De Opstap

Stichting De Opstap, in wijkcentrum "De Ark van Oost", Cipresstraat 154 Nijmegen, Aanmeldingen www.deopstap-nijmegen.nl of via telefoon 024 - 323 81 11.

Kennismakingsworkshop Mozaïek. In deze creatieve workshop maak je kennis met de basistechniek van het mozaïeken. Zaterdag van 11.00 tot 14.00 uur, op 12 en 19 februari is er nog plaats. De kosten bedragen voor deze 2 dagen € 32,-

Studiekeuze: hoe begeleid ik mijn kind hierbij? Deze workshop is voor ouders en bezorgers die betrokken zijn bij de profiel en studiekeuze van hun kinderen en hierover meer willen weten. De kosten bedragen € 8,-. Donderdag 17 februari van 19.30 tot 21.00u.

Nordic Walking is een intensieve manier om je lichaam te trainen tijdens het lopen. Het is een sport die geschikt is voor iedereen. Belangrijk is dat je de juiste techniek leert uitvoeren. De kosten bedragen € 21,25. Woensdag 16 maart voor beginners en van 10.00 tot 12.00 uur. Vrijdag 18 maart voor gevorderden en van 10.00 tot 12.00 uur.



Groenewouds winterplezier, ook voor het dier. Foto: Kees Spoorenberg.



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

**Vanaf heden is online een afspraak maken ook mogelijk.
Kijk snel op onze website!**

adres:
Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

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

openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

www.starfit-nijmegen.nl