

de Wijkkrant

voor Nijmegen-Oost

Jaargang 40 - nr. 1/januari 2012

Pagina 5

MAXIMALE TRANSPIRATIE

Pagina 13

TOTALE ACCEPTATIE

Pagina 23

OVERVLOEDIGE INSPIRATIE

Op zondag 15 januari proostten bewoners van Altrade op het nieuwe jaar. Daarna verrastte Moniek Wiedijk, rondleidster van museum het Valkhof, hun met een mooie lezing over de komende POPART-expositie.

Foto: Eric Hendriks

Beleef je buurt op dewijkwebsite.nl!

Nieuw:

- De Helpende Hand: buurtbewoners helpen elkaar
- BuurtRadar: een heel andere kijk op je buurt!

Gratis verspreid in:

Altrade

Hengstdal

Hunnerberg

Kwakkenberg

Groenewoud

Galgenveld

Geen appels en peren meer voor Jos

Na 23 jaar is Jos van Dijk gestopt met zijn groentewinkel aan de Groesbeeksedwarsweg. Jos van Dijk was in Nijmegen-Oost bekend vanwege zijn goede kwaliteit groenten en fruit en zijn liefde voor het vak. Op 31 december 2011 stond hij voor het laatst achter de toonbank samen met zijn medewerkers. Gedurende de dag komen diverse klanten Jos persoonlijk bedanken door hem bijvoorbeeld een flesje wijn te brengen.

Een klant: "Jos stond altijd voor je klaar en had goede tips om lekkere gerechten te maken van bijvoorbeeld de exclusieve paddenstoelen die hij verkocht". Er kwamen zelfs klanten speciaal uit Utrecht naar Nijmegen om groenten en fruit bij hem te kopen.

Jos: "Nu is het tijd om het roer compleet om te gooien, ik ga de winkel zeker missen, maar krijg er een mooie nieuwe uitdaging voor terug. Ik ga samen met mijn vrouw pleegkinderen verzorgen in Molenhoek, ook een heel dankbare taak."



Benieuwd naar het hele verhaal van Jos?

Kijk op www.dewijkwebsite.nl naar het filmpje van Wijk TV.



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

De wijkkrant en de wijkwebsite zoeken vrijwilligers die het leuk vinden om leuke buur-, wijk- en stadsinformatie te vinden en dit op de wijkwebsite te plaatsen. Reageer naar redactie@dewijkwebsite.nl.

Gezelschapsman biedt zich aan om tegen een kleine vergoeding bij u langs te komen. Meer info: e-mail: wijnand.73@live.nl.

Welke ervaren naai(st)er maakt tegen vergoeding een nieuwe bankhoes voor onze Ikeabank? Het is allemaal recht toe recht aan en de stof kopen wij zelf. Wie weet iemand die ons kan helpen hiermee. De bank is niet meer te koop. Telefoon: 06-10941342 of cynthia@elevatorcompany.nl

Gratis af te halen: circa 100 ronde koffieblikken met deksel van het merk Illy. Handig en leuk om van alles mee te doen. E-mail: schreurs.paul59@gmail.com. Telefoon: 06-38378840.

Te koop: blauwe booties van Wolky, maat 38, heel weinig belopen, vond ze uiteindelijk toch niet zo leuk... Nieuwprijs 129,95; je mag ze hebben voor 30 euro. Verder ook nog goede kleding voor spotprijzen, maat 36/38. E-mail: jacky.versteeg@gmail.com. Tel: 06-49608201/024-3234956.

4-pits witte gaskookplaat, voor op de koelkast- of keukenblad, met elektronische automatische ontsteking, wegens inbouwkeuken, kortom; prima kwaliteit. Ophaalprijs; 35 euro! 024-3236460. E-mail: hanlijn@hotmail.com.

Portmonee gevonden met klein geldbedrag. Gevonden bij bushalte van 't Santstraat t.h.v. Café de Kroon. Datum 24/12/2011. E-mail: j.vdveur@upcmail.nl. Telefoon: 024-3235791.

Te koop: glazen vitrinekast, omlijsting zwart. Achterwand spiegel, zijwanden en deur van glas. Hoogte 180cm, breedte 50cm, diepte 38cm, 4 glazen "plankjes". Af te halen voor 25 euro. E-mail: jacky.versteeg@gmail.com. Telefoon: 3234956.

Oorlogsspullen gezocht voor mijn verzameling militaire items uit de oorlog. Heeft u nog spullen uit de tijd, dan verneem ik het gaarne. natuurlijk tegen een goede prijs! Telefoon: 06-53719728. E-mail: angela.nijmegen@hotmail.com.

Koptelefoon verloren: een vuistdik grijs doosje met een opvouwbare koptelefoon, alleen geschikt voor mijn 'xp metaal detector! wie heeft hem gevonden?? 06-51900797. E-mail: bobojacobo@upcmail.nl

Gezocht: iemand die een busje/auto met aanhanger heeft om dozen met inhoud te vervoeren tegen betaling van brandstofkosten en max. 5 euro per uur voor de moeite. Het gaat alleen om chaufferen, niet om tilwerk. E-mail: diamana.wanker@gmail.com.

Woonruimte gezocht Ik ben net afgestudeerd en kom uit Griekenland. Ik werk als accountant in Nijmegen. Ik zoek een appartement of studio met een of twee kamers, liefst in Nijmegen-Oost. Huurprijs ongeveer 500 euro per maand. Graag reacties naar e-mail: christietar@gmail.com.

Man, 25 jaar, werkend als pedagoog/leraar, zoekt op korte termijn een goede en zelfstandige woonruimte in Nijmegen (Oost). Het liefst met een balkon of tuintje. Ik heb géén huisdieren en rook niet. Contact: c.pieterse@gmail.com of 0617165494.

Iedere maandagmiddag koersbal in wijkcentrum daalsehof, Altrade; belangstellenden van harte welkom. Heeft u interesse, kom dan meedoen. Koersballeider Kees Gaertner. E-mail: Gaertnerch@live.nl. Telefoon: 3234579 0633710310.

Zangkoor Hatikwa zoekt met spoed een repetitierumte. De ruimte moet groot genoeg zijn voor een koor van 25-30 pers. Dinsdagavond van 20.00 - 22.00 uur. Telefoon: 0243244440 - 0630065378 E-mail: jemvandenburg@live.nl.

Meer 'knollen & citroenen': pag. 19

Vijf vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken heel veel kleine ondernemers in de wijk. We stellen steeds ongeveer dezelfde vijf vragen. Deze maand spraken we met Arno Roozeboom: vakfotograaf aan de Heyendaalseweg.

Door Marjon Spoorenberg

Arno Roozeboom oefent al 30 jaar het vak van fotograaf uit. Zijn vader was fotograaf en zodoende is Arno van kinds af aan ermee opgegroeid. Nadat hij de fotovakschool in Apeldoorn had voltooid kwam hij in dienst bij zijn vader. Eenmaal in bezit van zijn rijbewijs mocht hij ook op locatie gaan fotograferen en hij herinnert zich nog goed dat Haskoning zijn eerste klant was. Toen zijn vader met

Wat is je kwaliteit?

"Ik maak goede foto's van unieke momenten zoals een jubileum of een huwelijk maar ook mooie portretten die iets betekenen, met een emotionele waarde. Fotografie is kunst!"

Wat zeggen opgetogen klanten over jou?

"Klanten worden soms helemaal stil als ze de foto's zien, je maakt als het ware een verhaal over hun huwelijksdag of jubileum en soms springen dan de tranen in hun ogen."

Wat is het grootste plezier wat je aan werk beleeft?

"Met toewijding en vakmanschap de juiste toon te zetten, spontaan, ongedwongen, vernieuwend, creatief en dan vind ik het fijn als mensen tevreden zijn."

Hoe ziet je werkdag eruit?

"Mijn werkdag is verschillend, ik heb geen werkdag van negen tot vijf. Ik werk ook 's avonds, in de weekends en zelfs op zondag. De laatste tien jaar is het werk wel veranderd, waar ik vroeger in een donkere kamer foto's aan het ontwikkelen was zit ik nu veel meer achter de computer."

Hoe ziet je werkdag er over vijf jaar uit?

"Over vijf jaar zullen er ongetwijfeld nog meer dingen veranderd

zijn en de computer zal nog meer gaan bepalen. Ik hoop dit werk nog lang te kunnen doen en zal iedere uitdaging aannemen."

Arno Roozeboom vakfotografie
Heijendaalseweg 28
6524SM Nijmegen
Tel.: 024-3220374
www.fotoroozeboom.nl



pensioen ging, nam hij de zaak over. In februari bestaat de zaak 44 jaar. Je kunt bij Arno Roozeboom terecht voor pasfoto's, huwelijksreportages, reclamefotografie, fotoreportages van jubilea maar ook voor foto's van huiselijke taferelen zoals gezinsuitbreiding, portretten van kinderen, ouders en grootouders. Hij verzorgt ook fotoalbums, digitale fotoalbums, foto's op CD en je kunt zelfs foto's professioneel laten bewerken en afdrukken.

Word ook straatambassadeur!

Vroeger leefden mensen veel meer samen in de straat. Ze groetten elkaar nog en stonden voor elkaar klaar. Dat is de laatste jaren een stuk minder geworden. Daarmee is het minder gezellig in de buurt en hebben mensen vaker een gevoel van onveiligheid. Het nieuwe digitale buurtplatform www.wijkwebsite.nl voorziet bewoners van allerlei belangrijke informatie en diensten, zowel in het digitale als het dagelijkse leven. Zo brengt ze buurtgenoten weer bij elkaar.

Dankzij de inbreng en inzet van actieve bewoners is de website hard op weg een succes te worden. We bouwen met hen een stevig netwerk zodat zoveel mogelijk mensen dit gebruiken.

Vind jij het leuk en belangrijk om voortrekker te zijn en daadwerkelijk mee te bouwen aan dit buurtnetwerk?

De wijkwebsite zoekt voor elke straat in Nijmegen-Oost één of twee bewoners als straatambassadeur. Als contactpersoon help je straatgenoten voor de periode van een jaar met het gebruik van de wijkwebsite.

Heb je een pioniershart? Meld je dan nu aan! Als straatambassadeur ben je verzekerd dat je als eerste weet wat er in je buurt en op de website gebeurt. Ook werk je mee aan meer saamhorigheid in de buurt, leer je meer mensen kennen en help je ze op de digitale weg.

Doe ook mee en sluit je aan. Mail naar Anna via anna@mijnbuurt.nl en bouw ook mee aan een betere buurt.

Bespaar tot wel 50% op uw energiekosten!

- * stoken met houtbrokjes/pellets
- * volledig automatische werking
- * vele voordelen tov hout en gas
- * comfortabel, zuinig en schoon
- * sfeervolle vlam
- * hoog rendement
- * Co2 neutraal
- * korte afvoer, enz



Bel voor info
t: 024-360 1871
m: 06-2812 5355

Of kijk op:

www.pelletkachelpiazza.nl



Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

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.



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...



Avontuurlijke inspanning voor een goed doel

Philip Roebroek, ruim acht jaar woonachtig in de wijk Galgenveld, vertelt over zijn deelname aan de New Yorkse marathon, waarmee hij niet alleen een puike persoonlijke prestatie heeft geleverd, maar ook sponsorgeld voor de Stichting Energy4all heeft ingezameld.

Door Alex Holderbusch

Philip vertelt geanimeerd over het ontstaan van de marathon en over zijn passie voor hardlopen. Hij laat zich graag inspireren door Dolf Jansen. Hij traint vier keer per week en is trouw lid van Atletiekvereniging Cifla. Voor een marathon blijkt hij wel onzag te hebben. "Eerder, in 2010, heb ik aan de marathon van Eindhoven deelgenomen." Hij heeft dus ervaring en weet waar hij aan begint. "New York heeft glooiende straten en het parcours bevat vijf bruggen met hoogteverschillen." Een fysiek zware uitdaging voor alle deelnemers.

Hoe is hij eigenlijk gekomen tot deelname aan de marathon van New York? "Een collega vroeg mij of deelname aan de marathon van New York niet iets voor mij was. Via De Gelderlander, die de reis organiseerde, heb ik mij aangemeld. Er heeft een groep van circa zeventig man deelgenomen, die door De Gelderlander op de voet is gevolgd."

Philip heeft zich goed voorbereid, vooral door zijn loopafstand geleidelijk te vergroten in aanloop naar deelname aan de marathon. Eén van zijn hardlooptochten voert hem door Nijmegen-Oost, waar hij dus gesignaleerd kan worden.

Energy4all

De Stichting Energy4all zamelt geld in om het onderzoek naar een medicijn voor energiestofwisselingsziekten uit te breiden en te versnellen. Dit onderzoek vindt plaats in het UMC St. Radboud in

Nijmegen. "Energy4all heb ik leren kennen via De Gelderlander. Het doel was om per deelnemer ongeveer 1.000 euro sponsorgeld in te zamelen. Dat is gelukt. We hebben onder

'De helft wordt niet ouder dan negen jaar'

andere knuffels verkocht via de Montessori-school. De reis- en verblijfkosten hebben de deelnemers voor eigen rekening genomen." In totaal is er ruim 90 duizend euro ingezameld. En dat geld is hard nodig: "Per week worden in Nederland één of twee kinderen geboren met een energiestofwisselingsziekte. Het is een erfelijke ziekte. Wat het precies is, is lastig uit te leggen. De symptomen zijn spierzwakte en de onmogelijkheid tot normale inspanning. Kinderen blijven dus achter in hun ontwikkeling. De helft wordt niet ouder dan negen jaar. Medicijnen bestaan er niet. Genezing is niet mogelijk. Voor deze kinderen is het alsof ze elke dag een marathon moeten lopen."

Sfeer

De sfeer tijdens de marathon en goede organisatie hebben indruk gemaakt. Wat ook opviel, was de toegankelijkheid en openhartigheid van menig deelnemer of markante inwoner van New York. Philip verhaalt: "De marathon wordt met een militaire precisie georganiseerd en is een grootse gebeurtenis

in de stad. Er zijn enorm veel toeschouwers, die met de deelnemers meeleven. Er is zelfs een heus Nederlandse supporterspunt. We waren herkenbaar als Nederlanders door een oranje tulp op onze kleding."

Indrukwekkend

Philip heeft ook nog iets van New York kunnen zien. "Misschien niet representatief voor het land, maar New York is toch wel indrukwekkend. Ik heb onder andere het zuiden van Manhattan, Chinatown, Soho en het 9/11 Memorial bezocht. En Brooklyn Bridge, prominent aanwezig in menig film." In Central Park, tevens de finish van de marathon, heeft Philip nog wat trainingsuurtjes doorgebracht.



Niet mis om een marathon te lopen!

Huisartsen Hamers, Meijerink en Herberts en apotheek Van der Ploeg zijn samen verhuisd naar het nieuwe pand op de hoek van de Tooropstraat en de Dommer van Poldersveldtweg.

We werken nu samen onder de naam:

pegasus

huisartsen + apotheek

Pegasus Huisartsen en Apotheek Dommer van Poldersveldtweg 27-27a www.pegasusnijmegen.nl

TRAININGSGROEPEN MET EEN FYSIOTHERAPEUT ÓÓK SPECIAAL VOOR CHRONISCHE AANDOENINGEN

Valt uw chronische aandoening – zoals reuma, artrose, osteoporose en hart- en vaatandoeningen – in 2012 buiten het basispakket?
Blijf dan voordelig trainen in onze speciale groepen!

maandag en donderdag
18.00 - 19.00 uur
19.15 - 20.15 uur
20.15 - 21.15 uur
vrijdag 9.00 - 12.00 uur



Rozendaal/Nijmegen-Oost

WINNAAR VAN DE
'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS 2010'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

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

024 - 323 04 24

Buurtbewoners helpen elkaar met de Helpende Hand

Help een buurtgenoot



Oppassen
in de buurt?

Deel met
buurtgenoten



Af en toe
gezelschap?



Geef je buur een lift

Met de Helpende Hand op www.wijkwebsite.nl helpen jongere en oudere buurtbewoners elkaar. Bijvoorbeeld met het lenen van gereedschap, met klusjes in huis en tuin, met kinderoppas of een keertje samen wandelen. "Maar dat kun je toch gewoon ook vragen, daar heb je toch geen website voor nodig!", zul je denken. Het blijkt echter dat mensen elkaar graag helpen, maar niet goed weten wat er in de buurt nodig is. Je gaat tenslotte niet overal in je buurt aanbellen... En in een wereld waar mensen elkaar overdag minder zien maar wel internet gebruiken, is de Helpende Hand een leuke aanvullende oplossing.

Hoe werkt het? Je vertelt op de website wat je nodig hebt (durf gewoon te vragen!) of welke hulp je aanbiedt. Dit wordt dan zichtbaar voor buurtbewoners waarbij je privacy natuurlijk veilig is.

Hieronder zie je alle hulp die jouw buurtbewoners nu vragen bij De Helpende Hand op de wijkwebsite.

Wil jij ook iemand helpen? Zoek de vraag op de wijkwebsite, klik dan op ik ben geïnteresseerd. Controleer daarna nog een keer je verzoek en verstuur het. De betreffende buurtbewoner neemt dan zelf contact met je op. Succes!

GEVRAAGD

Wat ik zoek is: oppas voor onze, kleine, oudere, redelijk lieve hond. Ze is liever niet langer dan 4 uur alleen thuis. Daarom zitten we weleens omhoog als ze niet met ons mee kan. Met de carnavalsvakantie zoeken we zelfs een oppasadres voor een hele week. De rest van het jaar kan ze meestal wel mee met vakanties.

Ik zoek betaald huishoudelijke hulp gedurende een half uur per dag.

Wat ik zoek is: iemand die mij Nederlands wil leren (lieft een docent of student Nederlands) voor een aantal uren in de week voor een kleine vergoeding. Ik kom uit Australië en spreek al een klein beetje Nederlands.

Gezocht: een aanhangwagen (lieft met kap) voor transport van meubels, houtpanelen, MDF platen

Ik zoek onbetaald iets anders gedurende 2 uur per week. Wat ik zoek is: een (leen)hond die wij samen met onze kinderen (9, 7 en 5 jaar) regelmatig mogen uitlaten.

Wat ik zoek is: iemand die in ieder geval 's middags mijn hulphond en gepensioneerde hulphond uitlaat. Ik ben door een ongeluk aan huis gebonden en kan er zelf niet uit...

Wat ik zoek is: iemand die gezellig meefietst, ongeveer 10 zondagen per jaar. Begeleiding van gehandicapten op een tandem of eigen fiets.

Wij zoeken iemand die het leuk vindt om af en toe voor onze hond te zorgen. Soms een uurtje, soms een dag of nacht. Sam is een lie-

ve gezellige hond, een jachthondje, die wel aan de lijn moet worden gehouden op straat.

Wat ik zoek is: iemand die eenmalig een deur kan monteren in het pand van de Waarmakerij; de deur is aanwezig, maar de deur moet nog een mooi plekje krijgen in een daarvoor bestemd deurgat..!

Ik heb totaal geen benul van tuinieren. Toch wil ik een mooi en vooral 'warme' tuin. En ja, als ik mijn vakantiegeld krijg van het uwv, gaat dat meestal helemaal op aan plantjes die het elk jaar weer afleggen. Er is financieel weinig ruimte voor een tuinlijke omarming. Wie kan mij helpen?

Mijn mooie jas heeft een nieuwe voering nodig. Zelf kom ik er niet aan toe dit te doen. Ik koop stof, kan het patroon maken maar zoek iemand die dit kan naaien. Ik bied je graag iets in de plaats daarvoor terug. Dat kan van alles zijn. Ik ben loopbaancoach dus ik kan je een coachsessie geven of een kennismaking met het Talentenspel.

Ik zoek vrijwilligers die op bezoek willen gaan bij bewoners van zorgcentrum Nijvelt die weinig bezoek krijgen en wat extra aandacht kunnen gebruiken.

Mail naar M.stumpers@waalboog.nl.

Ik zoek onbetaald gezelschap gedurende een half uur per dag.

Ik zoek betaald een kinderopas gedurende 2,5 uur per dag. Een lieve betrouwbare opas die onze kinderen (jongen 6 en meisje 5) op maandag en donderdag uit school kan halen en op kan passeren. (15.15-17.15 uur). Graag extra oppassen tijdens vakanties en ziekte. Wij zoeken iemand die voor langere

tijd kan. Ben je enthousiast? Dan horen wij het graag.

Waarmee wil jij iemand in de buurt helpen? Kijk bij de Helpende Hand op www.dewijkwebsite.nl.

AANGEBODEN

Hallo ik ben Zoe ik ben bijna 11 en ik wil graag oppassen op dieren zelf heb ik een poes ze is 1 jaar oud en voor een kleine vergoeding of gratis wil ik dat graag voor u doen en mama helpt een beetje mee.

Ik bied aan Nederlandse taalles voor buitenlanders, heb 30 jaar ervaring, gewerkt bij het ROC etc. - Gediplomeerd binnenhuisadviseur, en gratis interieur advies en makelaar. - coaching op het gebied van grip krijgen op je leven, huis, administratie etc. Heb een eigen bedrijfsruimte. Voor meer informatie kunt mij mailen: shahnaz_lakho@hotmail.co

Ik bied onbetaald gereedschap aan. Voor alle buurtbewoners die met de komst van glasvezel een netwerk willen aanleggen met UTP kabels heb ik een tester om de stekkers/aansluitingen te controleren. Borg 20 Euro

Ik wil graag uw kleding en andere textiel waar mogelijk repareren. In deze tijd van crisis doen we wat langer met onze kleding; dan is het wel fijn als het er toch nog verzorgd uitziet. Daarin wil ik graag wat voor u betekenen, zodat u er nog een seizoen plezier aan beleeft. Denk bijvoorbeeld aan: -ritsen inzetten, -zomen inkorten of uitleggen.

Lees verder op pag. 29



Te laat het abonnement opgezegd?

De Rechtswinkel adviseert

Het is al enkele jaren geleden dat u fanatiek heeft gesport. Daarom neemt u zich voor om lekker fit het nieuwe jaar in te gaan. Bij u om de hoek bevindt zich een fitnesscentrum waar u dagelijks iedereen zich in het zweet ziet werken. Vol verwachting sluit u een jaar-abonnement af bij deze sportschool.

Ingezonden door Laura Stortelder

Helaas blijkt dat óók u zich niet aan alle goede voornemens voor het nieuwe jaar kunt houden en al na enkele weken vindt u de tijd niet meer om te gaan sporten. U laat het abonnement een tijdje links liggen, maar aan het eind van het jaar besluit u toch dat het tijd wordt het abonnement op te zeggen. U maakt namelijk bijna geen gebruik van uw abonnement, terwijl u er wel flink voor betaalt. Wanneer u per brief uw abonnement wilt opzeggen, wordt u verteld dat u te laat bent. De sportschool wijst daarbij op de algemene voorwaarden. Hierin staat dat het abonnement een opzegtermijn van twee maanden heeft. Bij het afsluiten van het abonnement heeft u de algemene voorwaarden alleen maar vluchtig doorgekeken en u wist dan ook helemaal niet dat er een opzegtermijn was! Omdat u te laat bent, zit u nog eens een jaar aan het abonnement vast. Het fitnesscentrum eist opnieuw een jaar abonnementsgeld van u, terwijl u juist van het lidmaatschap af wilde. Mag dit zomaar?

Heeft u of een bekende iets soortgelijks meegemaakt? Rechtswinkel Nijmegen-Oost kan u helpen om hetgeen te krijgen waar u recht op heeft. In deze rubriek zal ditmaal worden ingegaan op uw rechten bij de automatische verlenging en het opzeggen van abonnementen.

Wat is uw recht?

Het automatisch verlengen van een abonnement wordt ook wel 'stilzwijgende verlenging' genoemd. Een bedrijf waarbij u een abonnement heeft afgesloten verlengt dit namelijk zonder dit vooraf tegen u te zeggen. Deze stilzwijgende verlenging was tot voor kort toegestaan. Een aanbieder mocht een abonnement dat niet binnen de opzegtermijn was opgezegd, stilzwijgend verlengen met maximaal een jaar. Dit leidde nogal eens tot vervelende situaties voor consumenten. Ook in de hierboven geschetste situatie wil de consument van het fitnessabonnement af. Door de stilzwijgende verlenging wordt de persoon echter nog een jaar met het abonnement opgescheept. De wetgever vond ook dat dit een

ongewenste situatie was en besloot er iets aan te doen.

Op 1 december 2011 is een nieuwe wet in werking getreden. Deze nieuwe wet verbiedt de stilzwijgende verlenging voor bepaalde abonnementen in zijn geheel. Bovendien mogen volgens de nieuwe wet opzegtermijnen bij abonnementen niet langer zijn dan 1 maand.

Ook voorziet de wet in nieuwe manieren van opzeggen. Voor 1 december 2011 kon een aanbieder eisen dat abonnementen per se schriftelijk moesten worden opgezegd. Vanaf 1 december kunt u een abonnement op dezelfde manier opzeggen als hoe u deze aangegaan bent. Wanneer u bijvoorbeeld online een abonnement hebt afgesloten, kunt u deze ook weer via dezelfde website opzeggen. Tot slot verbiedt de nieuwe wet dat het opzeggen van een abonnement op een bepaald tijdstip moet plaatsvinden. Een aanbieder van een abonnement kan u dus niet meer verplichten om op een door de aanbieder aangewezen moment, bijvoorbeeld een bepaalde maand of kwartaal, uw abonnement te beëindigen.

Hoe haalt u uw recht?

Zoals zojuist besproken, is er sinds 1 december 2011 een nieuwe wet over stilzwijgende verlenging en opzegtermijnen bij abonnementen. Het is hierbij van groot belang te beseffen dat deze nieuwe regels alleen van toepassing zijn op abonnementen die zijn afgesloten na 1 december 2011. Wanneer u nog een 'oud' abonnement heeft, gelden deze regels (nog) niet. Of dit in de toekomst gaat veranderen is nog onduidelijk. De nieuwe wet is net een maand in werking getreden en de politiek is over de vraag of de nieuwe regels ook zullen gaan gelden voor 'oude' abonnementen, nog niet uitgediscussieerd. Wanneer u dus een abonnement van voor 1 december 2011 heeft, is het nog even afwachten of de nieuwe regels ook voor uw abonnement gaan gelden en is het raadzaam om dit te laten controleren bij de Rechtswinkel.

Bovendien zijn er nog een aantal andere factoren van groot belang om te bepalen of de regels van de nieuwe wet over stilzwijgende verlenging en opzegtermijnen op uw abonnement van toepassing zijn.

Naast het genoemde fitnessabonnement uit het voorbeeld, bestaan er tal van andere abonnementen. Bijvoorbeeld een abonnement op

een krant, een bepaalde dienst of het lidmaatschap van een vereniging. Voor deze verschillende soorten abonnementen gelden verschillende regels. Voor het fitnessabonnement uit het voorbeeld, geldt dat op grond van de nieuwe wet het abonnement niet zomaar verlengd mag worden. Ook mag de opzegtermijn voor het abonnement niet langer zijn dan één maand. Heeft u meer vragen over de verlenging en opzegtermijn bij een fitnessabonnement of heeft u een ander soort abonnement en bent u benieuwd of u in aanmerking komt voor bescherming op grond van de nieuwe wet? Komt u dan vooral langs bij onze Rechtswinkel! Wij kunnen dan bepalen of de nieuwe wet u bescherming biedt en wat precies uw rechten zijn. Ongewenst vastzitten aan een abonnement kan erg duur zijn en een bezoek aan de Rechtswinkel kan u dan ook veel geld besparen!

Kosteloos advies

Zit u ook met een dergelijk probleem, heeft u een ander juridisch probleem, of een casus voor deze rubriek? Wij, de juridisch adviseurs van Rechtswinkel Nijmegen-Oost, voorzien u graag van een passend juridisch advies. U bent van harte welkom op onze spreekuren. Een afspraak is niet nodig en het advies is geheel gratis, dus aarzel niet. Kijk voor meer informatie op onze website: www.rechtswinkel-nijmegen.nl.



Spreekuren:

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

Bezoekadres: Daalseweg 259a Nijmegen.
www.rechtswinkelnijmegen.nl

Activiteiten in Oost



Onderstaand vind je alle activiteiten in Nijmegen-Oost. Ook jouw activiteit hier? Als je die plaatst in de wijkagenda op www.de-wijkwebsite.nl dan komt hij automatisch in de Wijkkrant. Je kunt deze dus niet mailen! Geen internet? Lever je buurtactiviteit dan in bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg 259a

25 januari

Het Theehuis is een initiatief van het IVC waarin vrouwen elkaar wekelijks kunnen ontmoeten en creatief bezig kunnen zijn. Op 25 januari is het Theehuis Plus schoonheidssalon en TWinkeltje. adres: IVC, Dominicanenstraat 91, Nijmegen 024-3233235. Begint om 09:30 E-mail: k.snip@ivc-nijmegen.nl

25 januari

Sjoelen in het OBG. Iedere woensdagochtend schuiven de schijven in het OBG-Dienstencentrum. Doe mee! www.oudburgerengasthuis.nl. Begint om 10:00 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

25 januari

Avondmeditatie met Evert vd Ven, Atelier de Clou, vrije inloop. Meditatie is voor ieder mens; als je de dag eindigt met meditatie, heeft dit een gunstige invloed op je lichaam, je ademhaling, je rust en je slaap. Je leert je gedachten te laten voor wat ze zijn en je aandacht te richten op wat er nu is. Welkom bij Atelier de Clou, PH7, Prins Hendrikstraat 7. Begint om 19:00. E-mail: info@declou.com

26 januari

Ochtendmeditatie met Evert vd Ven, Atelier de Clou, vrije inloop. Zie ook 25 januari. Welkom bij Atelier de Clou, PH7, Prins Hendrikstraat 7. Begint om 08:45 E-mail: info@declou.com

26 januari

Country Dansen in het OBG. Onder begeleiding Country Dansen in het OBG-Dienstencentrum. Vrij binnenlopen en mee dansen. Daarna naar de weekmarkt. www.oudburgerengasthuis.nl. Begint om 09:00 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

26 januari

Iedere donderdag en vrijdag vanaf 9.00 uur dames- en herenkapsalon OBG. Professor Cornelissenstraat 2, Nijmegen. Wijk Galgenveld E-mail: wpoos@hotmail.com

26 januari

Weekmarkt in het OBG. Fruit, gebak, vis, bloemen, sieraden en kaarten op de gezellige weekmarkt in het OBG-Dienstencentrum. Iedere donderdagochtend, vrije toegang! www.oudburgerengasthuis.nl. Begint om 10:00 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

26 januari

Tekenen en schilderen in het OBG!!! Onder deskundige begeleiding leren tekenen en schilderen in het OBG-Dienstencentrum. Iedere donderdagmiddag. Kom ook eens langs en informeer naar de mogelijkheden. www.oudburgerengasthuis.nl Begint om 13:30. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

27 januari

Iedere donderdag en vrijdag vanaf 9.00 uur dames- en herenkapsalon OBG, Professor Cornelissenstraat 2, Nijmegen. Wijk Galgenveld. E-mail: wpoos@hotmail.com

27 januari

3-daagse workshop bij Atelier de Clou: Wat is je volgende stap? Deze dagen voor bezinning, ontspanning en inspiratie brengen je in contact met je innerlijke passie, je volgende stap en je durf om te gaan voor een nieuw begin. We maken gebruik van meditatie, mindfulness, stilte, ontspanningsoefeningen, humor, visualisatie en dans. Verdere info: www.declou.com. E-mail: info@declou.com

27 januari

Soosavond in het OBG. Gezellige vrijdagavondsoos in het OBG-Dienstencentrum. Vrije inloop. www.oudburgerengasthuis.nl Begint om 19:30 E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

28 januari

2-daagse workshop Talentenspel Ontdek je talenten en je levensmissie! Tijdens deze 2-daagse kom je op een speelse doch krachtig werkende manier opnieuw in contact met jouw natuurlijke talenten. Om dáár mee de gewenste verandering en verdieping in je leven/werk aan te brengen. (28/1 + 4/2) Info: www.lucyvannorel.nl of 06-22858512 Begint om 10:00 E-mail: lucyvannorel@gmail.com

29 januari

Dans en Meditatie in het OBG. Elke zondag dans en meditatie in het OBG-Dienstencentrum. Doe ook eens mee. www.oudburgerengasthuis.nl. Begint om 11:00 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

29 januari

dansen in wijkcentrum "Daalsehof" Zo 29 januari 2012 is er tussen 14.00-17.00 uur dansen in wijkcentrum "Daalsehof" in Nijmegen-Oost met "live-muziek". Entree 1 euro. Begint om 14:00 E-mail: pejdriessen@gmail.com

30 januari

Ochtendmeditatie met Evert vd Ven, Atelier de Clou, vrije inloop. Meditatie is voor ieder mens; als je de dag begint met meditatie, heeft dit een gunstige invloed op je lichaam, je ademhaling en op alles wat je doet. Je leert je gedachten te laten voor wat ze zijn en je aandacht te richten op wat er nu is. Welkom bij Atelier de Clou, PH7, Prins Hendrikstraat 7. Begint om 08:45 E-mail: info@declou.com

30 januari

Boetseren in het OBG. Doe mee met de boetseercursus in het OBG-Dienstencentrum iedere maandagochtend. Loop gewoon eens binnen en informeer naar de mogelijkheden www.oudburgerengasthuis.nl Begint om 10:00 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

30 januari

koersbal wijkcentrum Begint om 13:45 uur. E-mail: Gaertnerch@live.nl

30 januari

Klaverjassen in het OBG. Ook zin in een potje klaverjassen? Speel mee in het OBG-Dienstencentrum. Iedere maandagmiddag. www.oudburgerengasthuis.nl Begint om 14:00 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

31 januari

Bridge in het OBG. Iedere dinsdagmiddag worden de kaarten geschud in het OBG-Dienstencentrum. Doe mee! www.oudburgerengasthuis.nl. Begint om 13:30 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

31 januari

Dansen met Jan Kersten in het OBG. Vanavond 19.30 uur een swingend optreden van Jan Kersten in Seniorencafé Burgerlust in het OBG-Dienstencentrum. Kom ook en dans gezellig mee. Gratis toegang! www.oudburgerengasthuis.nl. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

1 februari

Cursus: 'Schrijven om gelezen te worden' in Nijmegen-Oost. In 10 bijeenkomsten vanaf 1 februari (20.00 uur) worden alle stappen van idee tot boek doorlopen. Geschikt voor zowel beginnende als meer gevorderde schrijvers. Opgeven en informatie: 06-54780034, cursus@franknorbertrieter.nl www.uitgeverijleviathan.nl/cursus.

3 februari

Soosavond in het OBG. Gezellige vrijdagavondsoos in het OBG-Dienstencentrum. Vrije inloop. www.oudburgerengasthuis.nl Begint om 19:30 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

Vervolg op pag. 30

Meidenvoetbal

Belevissen van een voetbalmoeder in hart en nieren

Er was eens een tijd dat wanneer je als meisje wilde gaan voetballen, dit pas mogelijk was als je vijftien jaar werd. Dan kwam je in een elftal waarin sommige medespeelsters je moeder hadden kunnen zijn.

*Ingezonden door Trees Bijvoet,
Meidencoördinator S.V. Orion*

Maar dat maakte dan niet uit, want je kwam tenslotte ook voor het voetbalspelletje. In het dorp werd met enige argwaan het damesvoetbal aan de zijlijn aanschouwd en menigmaal kreeg je te horen dat voetbal toch echt geen sport is voor vrouwen. Maar ja, zo fanatiek als jongens kunnen zijn, zo kunnen meiden dat ook en dan klim je verder op en promoveer je naar het 1e damesteam.

Door het volgen van een sportopleiding is er de mogelijkheid om een voetbaldiploma te bemachtigen en technisch en tactisch je verder te ontwikkelen. Nadat ik verhuisd was naar de grote stad en me daar had aangesloten bij een grote vereniging, werd het voetbal kwalitatief steeds beter. Na een aantal seizoenen mochten we interregionaal gaan spelen. Dat betekende ver reizen, veel trainen en heel veel teambuilding. Als voorstopster mocht ik in de wedstrijd tegen spits Vera Pauw (ex-voetbalcoach van het Nederlands vrouwenteam) zien te voorkomen dat de score niet te ver op zou lopen. Dus dat betekende hard werken, er voor blijven gaan en niet opgeven. Na zo'n wedstrijd, duizelig nog van de schijnbewegingen, was er geen twijfel mogelijk...

Vrouwen kunnen voetballen!

Na nog een verhuizing speelde ik een paar seizoenen bij een club met de rood, groen en zwarte kleuren, gevolgd door een tiental jaren geen voetbal waarin er drie kinderen geboren werden. Tja, en op een of andere manier zit het mogelijk in de genen, maar na een tijdje zijn er opeens twee dochters en een zoon lid van voetbalvereniging S.V. Orion. In de rol van supportster bij mijn kinderen kruipt het bloed toch waar het niet gaan kan, en aanmelding bij een veterinnenteam (stel vrouwen boven de 40+) volgt al snel.

Heerlijk weer om dat geklets door elkaar heen te horen in de kleedkamer en die groene graszoden of dat kunstgrasveld onder je noppen te voelen. Of in de pauze die hete thee naar binnen te werken en proberen stil te zijn om te luisteren naar de nieuw in te zetten tac-

tië voor de 2e helft. En dan na afloop die uitbundigheid te ervaren na een zware wedstrijd waarbij de veterinnen toch nog de jonkies hebben weten te verslaan, terwijl je ondertussen een poging doet om die bezwete sportkleding in de gezamenlijke sporttas te mikken.

Helaas komt er ook een eind aan dit ontzettend leuke, sportieve en sociale gebeuren. Dan is het maar goed dat er binnen de vereniging nog zoiets bestaat als trainster, coach of meidencoördinatorschap.

Nu als meidencoördinator heb ik de mogelijkheid om het meidenvoetbal te promoten en meiden al vanaf jonge leeftijd te stimuleren om hun kwaliteiten als voetbalster volledig tot hun recht te laten komen.

Dus daarom is Voetbalvereniging S.V. Orion in Nijmegen op zoek naar...

Meiden

- die het leuk vinden om tegen een bal aan te trappen samen met andere meiden,
- die willen leren hoe je technisch en tactisch nog beter kunt worden in het voetbalspelletje,
- die niet bang zijn voor een beetje regen en tegen een stootje (leren) kunnen,
- die het leuk vinden om wedstrijden te gaan spelen.

Als je in 2012 zes jaar wordt kun je je al opgeven voor de pupillentraining en er meteen aan meedoen. Bij voldoende aanmelding willen we een F-meiden team maken voor komend seizoen vanaf augustus 2012.

Ook als je op de basisschool zit ben je van harte welkom om mee te gaan trainen met leeftijdsgenoten en zo te oefenen voor de wedstrijden die je mogelijk in het nieuwe seizoen op zaterdag gaat spelen.

S.V. Orion is een familievereniging die sportiviteit en gezelligheid heel belangrijk vindt. Er wordt gevoetbald voor de winst, maar wel door middel van Fair-Play. De voetbalvereniging is gelegen op Sportcomplex Mariënbosch, aan de Nijmeegsebaan 143. Voor meer info zie www.sv-orion.nl.

Dit seizoen heeft Orion acht meidenteams, drie damesteams en twee zaalvoetbal-damesteams.

Doordat we zoveel voetballende meiden en dames hebben, worden we door de KNVB uitgenodigd om mee te denken en beleid uit te stippelen over hoe we het meidenvoetbal in district Oost Nederland nog verder kunnen stimuleren en verbeteren. Er is veel aandacht voor het meidenvoetbal, omdat dit momenteel de grootste groeiende afdeling is binnen deze KNVB.

Tenslotte kunnen ook meiden heel goed voetballen en vooral als ze, net zoals de jongens, op jonge leeftijd beginnen. Dat is dus ook wat we meer willen promoten:

Meidenvoetbal: Je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen.....

Mocht je interesse gewekt zijn, heb je vragen of wil je je aanmelden dan kun je dat doen door een mailtje te sturen naar Haptotherapiebijvoet@live.nl

of bellen naar 06-17998484.

Ook als mensen het leuk vinden om aan meiden training te geven en ze het voetbalspelletje te leren dan zijn ze van harte welkom om zich te melden!





Femme Vitale, bewegen op muziek voor 40-plussers.

Er is nog plaats op de maandag-, woensdag- en vrijdagochtend en bij voldoende deelnemers start er nog een uur op de donderdagochtend om kwart over 10. Voor de andere dagen is er een wachtlijst. Een les bestaat uit een pittige warming-up, waarna er zorgvuldig wordt gestretcht. daarna veel BBB-oefeningen, (buik, billen, benen). Tevens oefeningen ter voorkoming van rugklachten, er wordt geëindigd met stretchen, ontspannende ademhalingsoefeningen en de laatste 5 minuten een moment van meditatie. Er wordt veel verschillende muziek gebruikt. Klassiek, Jazz, Funk, Caribisch, Arabisch, Afrikaans, kortom: muziek uit alle windstreken. Ik ben blij als men vrolijk, fit maar ook ontspannen weggaat. Even een uur voor jezelf en ook genieten van de muziek. Er wordt in kleine groepen gewerkt, 7 dames en als iemand eens inhaalt, kunnen we weleens met 8 dames zijn. Femme Vitale wordt ook in Groningen en Utrecht gegeven, beide opgestart door Irene. In Nijmegen wordt er lesgegeven aan de Holleweg 15 in het souterrain. Er is vloerverwarming en matjes zijn aanwezig. Een proefles is mogelijk.

Meer info:

www.femme-vitale.nl of bel:

024-8454106 / 06-20431302

Irene van den Hoven van Genderen



Wilt u meer bewegen?

Denkt u aan hardlopen?
Komt het er maar niet van?
Zet dan de eerste stap met
hardloopebegeleiding

Kleine groepjes
Persoonlijke aandacht
U kunt elke week starten



www.hardlopennijmegen.nl

Stichting GrandCare Steun en toeverlaat bij alle hulpvragen

De zussen Daniëlle en Rianne van den Berg hebben Stichting GrandCare opgericht. Het streven van de twee zussen is om de dagelijkse bezigheden voor hun cliënten en familie te veraangename, de bijzondere momenten te behouden en hierdoor het plezier in het leven te vergroten. Door hun werkervaring in de zorg/welzijnssector zagen Daniëlle en Rianne dat er steeds meer mantelzorgers overbelast raken en senioren vereenzamen. Vroeger boden familie en bekenden vaak extra ondersteuning of gezelschap.

Tegenwoordig wonen kinderen ver weg of hebben familieleden en bekenden hun eigen drukke bezigheden. Daar waar een gebrek aan ondersteuning is, voorziet het hechte team van GrandCare in de dagelijkse hulpvragen en biedt het een betrouwbaar steunpunt. Of het nu gaat om boodschappen doen, dit in combinatie met een kopje koffie, ondersteuning bij het bezoeken van de huisarts of ondersteuning in het huishouden. Zowel zelfstandig wonenden als mensen die woonachtig zijn in een zorgcentrum, verpleeghuis of aanleunwoning kunnen een beroep doen op GrandCare. Meer info:

Grand Care

www.grandcare.nl, 06-15869544
0475 217618, info@grandcare.nl

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



www.delichtearde.nl

**Grote collectie edelstenen,
ruw en gepolijst.**

En andere mooie kadootjes

K. Beynenstraat 66, Nijmegen

Dinsdag - vrijdag 12.00-18.00 uur.
Zaterdag 12.00-17.00 uur.

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-, kidssalon
en pruikenkamer

www.cityhairshop.nl

Daalseweg 3
6521 GE Nijmegen
Telefoon 024-360 24 71

T 06-22210675 www.praktijktinekenauta.nl

**Praktijk
Tineke Nauta**

Haptotherapie

CranioSacraal Therapie

Vrouw en kracht

De juwelen van de Lutherse kerk

De kleine kerk aan de Prins Hendrikstraat is in 1890 gebouwd. In 1924 betrok het kerkgenootschap van de Evangelisch-Lutherse kerk dit mooie historische pand. We praten met Perla Akerboom, predikant van de Lutherse kerk sinds 1984.

Door Simone Kiekebosch

Ik ben hier nog nooit eerder binnen geweest en ben aangenaam verrast door het intieme karakter van de kerk. Het is heel breed opgezet, maar niet heel diep, waardoor je je niet meteen zo verloren voelt.

“Er kunnen 99 personen in volgens de brandweer”, zegt Perla. Er staat een klein “leen”orgel. Het echte orgel is een bijzonder instrument uit 1726. Het heeft oorspronkelijk (samen met de kansel) in de Lutherse kerk op de Grotestraat in de stad gestaan, maar die kerk is in 1959 gesloopt.

En nu wordt het muzikale juweeltje gerestaureerd bij een orgelbouwer in Herwijnen. Perla vertelt: “Momenteel zijn ze daar bezig met een proefopstelling. Ze hebben de vloer opgebouwd zoals hier in de kerk op het balkon (met enkele treden) en puzzelen alle onderdelen weer in elkaar.” Gelukkig hebben ze overal foto's van genomen... Perla laat mij nog een houten onderdeel van het orgel zien, dikke verflagen, in groen en goud.

We nemen plaats in de consistorie, de kamer waar de voorbereidingen voor de diensten plaats vinden. Het is er frisjes, ook al was er gisteravond nog een bijeenkomst van de kerkenraad waar Perla ook voorzitter van is.

Hoe houdt dit kerkje in deze woelige religieuze tijden het hoofd boven water?

“We proberen steeds meer samen te werken. Bijvoorbeeld met de Protestantse diaconie. Zij doen aan budgetbegeleiding en dat zouden wij wel willen faciliteren hier in de kerk. Op 31 januari om 20.00 uur is hier een informatieavond met betrekking tot het gebruik van de kerk voor een spreekuur van de budgetbegeleiding. Ik hoop dat er veel mensen komen zodat we de ideeën kunnen uitleggen.”

Het is eigenlijk een ontzettend actueel item in deze tijden van financiële crisis.

“We verhuren de kerk ook voor allerlei activiteiten. Voor concerten, verhalenvertellersmiddagen, muzikantenoptredens, ensembles en andere evenementen. Zolang het maar bij het karakter van het gebouw past. Er mag niet gerookt worden en een experimentele schilderworkshop zou ook niet op z'n plaats zijn. De Grote Broer gebruikt de ruimte

ook wel eens, maar dan weer niet voor de circusonderdelen.” We lachen en zien ze in gedachten al aan de monumentale balken hangen met een rekstok.

Wat voor mensen komen hier?

“De kerkelijke gemeenschap bestaat uit circa 100 leden. Nederlanders, maar ook mensen uit andere landen. De Lutherse kerk is vooral groot in bijvoorbeeld de Scandinavische landen en Duitsland. Als er mensen uit die landen naar Nijmegen komen en bijvoorbeeld op de Radboud Universiteit gaan werken, dan komen ze hier terecht. Maar ze komen uit de hele regio. Mensen uit het land van Maas en Waal, Limburg en omstreken. Het ledenaantal blijft redelijk gelijk en ook

hardt. Misschien ook omdat ik af en toe een Amsterdamse tongval bespeur naast een behoorlijke dosis humor.

Ook Perla is enorm begaan met de mensen op straat. Ze heeft onder andere elf jaar bij daklozenvoorziening de Hulsens gewerkt en de Lutherse kerk heeft ook plaats geboden aan de straatkerk, diensten voor straatmensen. Daar konden daklozen terecht voor een praatje en warme soep en koffie. “Dat is zo belangrijk, dat mensen gekend worden.” Perla is onlangs 65 jaar geworden en werd tot haar grote verrassing benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau. Tja, dat krijg je niet zomaar voor een betaalde baan. Haar maatschappelijke betrokkenheid is duidelijk groot.

‘Ieder mens wil gekend worden’

valt me op dat er een aantal jonge gezinnen bij is gekomen. We hebben iedere tweede en vierde zondag van de maand een dienst op zondagmorgen om 10.00 uur.”

Maar het werk gaat verder dan alleen de kerkdiensten.

Grote betrokkenheid

Dan vertelt Perla over huisbezoeken bij zieken, waken bij mensen die alleen zijn, werk met Engelse veteranen, doopdiensten, huwelijken en begrafenissen.

Door alles heen hoor ik de enorme menselijke betrokkenheid en bekruipt mij een gevoel van overeenkomst met Majoor Boss-

Luthers in Nederland betekent ook vrijzinnig, meegegaan met deze tijd. Is daar een voorbeeld van te geven?

“Ik neem het ambt van predikant wel heel serieus. Ik probeer de bijbel in deze moderne tijd uit te leggen. Het is een stuk opvoeding. We besteden veel tijd aan de kinderen. Ze steken de kaarsen aan en zingen een lied mee. Daarna gaan ze naar een aparte ruimte waar ze tekenen en bijvoorbeeld een verhaal horen of een dialoog hebben met elkaar. We hebben een positieve kijk op het leven. Ieder mens is waardevol, er is vergeving en iedere dag kun je opnieuw beginnen.”



Bril nodig?

Kom naar

Geerling
optiek

kwaliteit voor ogen

Dé opticien in Uw buurt.

Of surf naar:
www.geerlingoptiek.nl
en ga naar:
www.brilonline.com

155 brillen voor u gevonden pagina 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 € 143,00	 € 143,00	 € 143,00	 € 143,00	 € 143,00
 € 143,00	 € 143,00	 € 143,00	 € 143,00	 € 143,00
 € 143,00	 € 143,00	 € 143,00	 € 143,00	 € 143,00

Ray-Ban
Adviesprijs: € 143,00
Kunststof montuur met volle rand. Klassieke kleuren maken deze bril tot wat hij is. Chaque en stoer tegelijk.



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

Dit jaar kan de vergoeding van uw verzekering veranderd zijn. Wij kunnen voor u nakijken of u nog recht heeft op vergoeding van uw verzekering.

Lekker en gezond afvallen (EN... SLANK BLIJVEN) met DORIEN VERNOOIJ van de EGA AFSLANKCLUB

EGA staat voor 'Eerste Goudse Afslankclub' maar het zou ook 'Eet Graag Alles' kunnen zijn, want dat doen we nu eenmaal graag.



Dorien Vernooij is cursusleidster in de Betuwe, Nijmegen, Beuningen, Groesbeek, Wijchen en Arnhem. Je mag eten wat je gewend bent, het draait om de dagelijkse maaltijdsamenstelling en de hoeveelheid, groente, vlees, vis, aardappels, rijst, vleesvervangers, kaas, noem het maar op, het mag allemaal. Geen liflafjes maar gewoon lekker eten, elke week de bekende stok achter de deur om te komen wegen, lekkere recepten en veel informatie over wat wel en niet mag. We gebruiken geen pillen of poeders, het programma is

uitsluitend gebaseerd op basis van gezond eten.



LAAT DE GOEDE VOORNEMENS DIT JAAR WERKELIJKHEID WORDEN BIJ DORIEN VAN EGA!

Dorien is elke woensdag in de Ark van Oost van 20.00 tot 21.00 uur.

Ook cursus in de Meijhorst, Hatert en Titus Brandsma.

Loop gewoon eens binnen op de groep of kijk op de website:

www.ega-dorienvernooi.nl

U mag ook bellen met Dorien (0481) 461413



Alfombriota

Grote sortering:

- vitrages
- inbetweenes
- gordijnen
- jaloezieën
- rolgordijnen
- lamellen
- silhouetten
- kamerbreed tapijt
- tapijttegels
- vinyl
- marmoleum

Voor gedegen
voorlichting en een
vrijblijvend woonadvies

St. Annastraat 201 Nijmegen
Tel. 024 - 355 42 55 - Eigen parkeerterrein

Een kijkje in de keuken van je buur

Altijd al nieuwsgierig geweest hoe het er nu echt aan toegaat in het asielzoekerscentrum? Zou je graag eens een kijkje willen nemen en zomaar binnen willen stappen? Dan is er nu een bijzonder project waarbij dit mogelijk is.

Ingezonden door Karin van Eerten

Het project 'Kijkje in de keuken van je Buur' is een nieuw samenwerkingsproject tussen Stichting Vluchtelingenwerk en Welzijnsorganisatie Tandem. Een project dat wijkbewoners en bewoners van het AZC de gelegenheid geeft om wat meer over elkaar te weten te komen door voor elkaar te koken.

Een groepje vrijwilligers uit Nijmegen-Oost gaat in hun omgeving op zoek naar mensen die graag mee willen doen met het project. Binnen het asielzoekerscentrum aan de Dommer van Poldersveldtweg worden ook mensen gezocht. Er worden dertig koppels

Van Stampot tot Samusa

gevormd bestaande uit twee mensen van het AZC en twee wijkbewoners. Alle deelnemers vullen een korte vragenlijst in om het matchen zo goed mogelijk te laten verlopen. Denk bijvoorbeeld aan vragen over dieetwensen of de taal die iemand spreekt.

Zij zullen met elkaar in contact worden gebracht en eenmalig bij de ander thuis gaan

eten. Hierdoor kun je echt nader kennismaken en meer te weten komen over wat er zich afspeelt in het leven van een asielzoeker. Bovendien gun je de bewoners van het AZC een kijkje 'in de keuken' van onze Nederlandse samenleving.

Boeiende ontmoetingen

Karin van Eerten (Tandem): "Het unieke van dit project is dat er contacten ontstaan tussen de wijkbewoners en de mensen van het AZC. Deze contacten kunnen voor beide partijen verrijkend zijn.

De ontmoetingen maken het mogelijk om onder het genot van een lekkere maaltijd eens wat verder te praten met elkaar. In principe blijft het bij de twee ontmoetingen, hoewel het ook anders kan aflopen."

Negin (Vluchtelingenwerk) heeft jaren geleden zelf als vluchteling met haar gezin meegedaan aan een soortgelijk project: "Ik vond het heel erg leuk om mee te doen met het project. We hadden een goede klik met het Nederlandse gezin, het contact is zelfs uitgegroeid tot een warme vriendschap."

'Kijkje in de keuken van je buur' zal op de voet worden gevolgd door de Wijkkrant. Iedere maand komt er een artikel over het project en het leven van de asielzoekers.

Schrijvers en matchmakers

Voor het schrijven van artikelen, en voor het zoeken en matchen van mensen zijn er nog enkele vacatures. Dus wil je meedoen met de organisatie van dit project of wil je meer informatie, neem dan contact op met: Karin van Eerten, Welzijnsorganisatie Tandem. Tel. 024-3650170.

E-mail: k.vaneerten@tandemwelzijn.nl.



Nieuwe geluiden

Een nieuw jaar, een nieuw begin. Ach, het leven gaat in januari ook gewoon door. Net als het weer en alle ellende op de wereld. Alle leuke dingen ook, trouwens. Dat besef je wanneer je er op oudjaar een keer niet zo'n heisa van maakt en simpelweg de uren laat verstrijken, terwijl je een boek leest of van een film geniet. Geen bespiegelingen of goede voornemens. 2012 is ook maar een getal. En een afspraak. Wat een rust.

Bewust van de geluiden om me heen, realiseerde ik me dat, ondanks de tijdelijke knallen en gillens, deze plek in de stad soms oorverdovend stil kan zijn. Vooral 's-nachts. De enige geluiden die dan door lijken te komen zijn die van een lange goederentrein over de spoorbrug en een lage brom, wat, zo heb ik me laten vertellen, de motoren van grote schepen in de Waal moeten zijn. Geluiden met een zekere charme, zo in de nacht. Dan is er natuurlijk nog de buurtkat die zo nodig ons territorium moet verdedigen en de muzikant die in het holst van de nacht zijn instrumentarium uitlaadt. Verder af en toe een sirene, iets waar ik als onervaren stadse nog niet echt aan gewend ben. Dan ga ik piekeren over het wat, waar en wie. Kijk ik de krant erop na, vind ik niks.

De laatste tijd valt me ook een vroeg vogelgefluit op, dat me verdacht veel aan de lente doet denken. Zoals een vriend begin december opmerkte dat er nog vijf soorten bloemen in zijn tuin stonden te bloei-



en, hoor ik nu alweer geluiden (geluiden?) van de eerste lentebloesem. Klimaatverandering of het nu natuurlijk is dan wel door de mens beïnvloed: het brengt een hoop afwisseling met zich mee. Vorig jaar nog een zouttekort en een dreigende zoutvervuiling; nu werden we er weer even fijntjes op gewezen dat we in dit land dijken hebben en dat die soms zwak zijn. Vooral als er veel water door de rivieren stroomt. En dat winters ook wel eens kwakkelen en maar geen echte winters willen worden.

Voordeel is dat we steeds beter zijn voorbereid; iedereen bezit inmiddels wel een sneeuwschep, wat extra zout, reserve waterflesjes, een koolmonoxidemelder, airco, een tekentang, handontsmetter, veiligheidshesjes, slotspray en een volledige uitrusting voor een wandeling in de sneeuw/regen/wind/brandende zon.

Met mijn tonnen vol regenwater, open haard plus stapeltje hout, gasfornuis, elektrische waterkoker, bescheiden voedselvoorraadje, kaarsen, een pruimenboom, groentenzaden en allerhande gereedschap, meen ik in tijden van nood een heel eind te komen. Misschien nog een opwindradiootje.

Toch vinden we het spannend als er iets heftigs gebeurt. Echt erop vertrouwen kun je niet, maar waarop eigenlijk wel in het leven. Vooruit kijken een nieuw jaar in voedt dan ook onze behoefte aan controle en geeft een beetje richting aan die ongewisse toekomst. Veel willen we liever niet meer, andere dingen juist wel, graag. Het nieuwe jaar is begonnen. Ik zou haast willen zeggen: een nieuw jaar, een nieuw geluid. Laat maar horen!

Loes Wijffels

Geen snotterige rodekool bij étumé

Spitskoolstamppot met een slavink, zuurkoolstamppot met varkensstoofvlees of hutspot met een runderbraadworstje en jus. Van de drie hoofdgerechten die maaltijdvoorziening étumé aan de Daalseweg dagelijks serveert, is er altijd één Hollandse pot. Omdat volgens Lena Berestevitch de klandizie vooral bestaat uit ouderen. Rodekool met haché is dan ook een van de favoriete gerechten.

Door Erik van Huizen

Lena leidt étumé samen met Sander Verwij. Zij studeerde HBO rechten, hij bedrijfskunde. Allebei deden ze in verschillende cafés en restaurants horeca-ervaring op. Maar het belangrijkste van alles is volgens Lena de liefde voor het koken. En veel geduld. Want over de rodekool kreeg ze al eens klachten. Dat was volgens een oudere klant niet gaar genoeg. "Maar wij maken wel eten waar wij zelf ook achter kunnen staan. Daar wijken wij niet van af. Bij ons krijgen ze geen rodekool die veel te gaar is, snotterig zeg maar. Als ze dat niet lusten, dan moeten ze wat anders nemen."

Voor al ouderen

Van maandag tot en met vrijdag levert étumé maaltijden aan iedereen die geen zin heeft om te koken of wie dat niet meer kan. De klandizie bestaat nu nog voornamelijk uit oudere mensen, maar ook werkenden, alleenstaanden of gehandicapten bestellen wel eens een maaltje. "Wij maken de maaltijden altijd vers", vertelt Lena. "We beginnen in de ochtend met koken. Na het bereiden wordt het eten zo snel mogelijk afgekoeld en geseald. Daarna zetten we het eten in de koeling en

printen we de routes voor de bezorgers uit. Onze bezorgers brengen de maaltijden dan tussen 9.00 en 12.00 uur de volgende ochtend bij de mensen. Zo brengen we nu bijvoorbeeld iedere vrijdag al zo'n 250 hoofdgerechten bij de mensen. Meestal eten we zelf ook mee. Maar soms komt er na vier uur nog een aanvraag voor een maaltijd, dan is het eten op en eten we zelf maar een keer een frietje. Dat is ook wel eens lekker als je de hele dag tussen de groenten hebt gestaan."

Sociaal

De eerste tijd deden Lena en Sander alles zelf. Van het eten koken tot het bezorgen. "Meestal moesten we het menu zelf helemaal verzinnen. Dan zei Sander bijvoorbeeld dat hij pas andijvie had gegeten. Dat gaan we dan maken. We beginnen dan met koken en proeven veel. Als het niet lekker is, gaan we iets anders maken. Het is voor ons echt uitproberen. Gewoon doen dus. En als het smaakt, dan zetten we het op het menu. Verder

Hoe étumé werkt

Om een maaltijd te kunnen bestellen bij étumé is geen abonnement of iets dergelijks nodig. Er is dus geen afnameverplichting. Een maaltijd kan een dag van tevoren tot 16.00 uur worden besteld via een bestelstrook, eenmaal iets besteld krijgt de klant wekelijks het nieuwe menuboekje voor die week toegestuurd. Bestellen kan ook telefonisch of via de website.

Dinsdag		Vrijdag	
10 jan		13 jan	
Hoofdgerechten (€6,40) 1. Kippenbout met sinaasappelsaus, worteltjes en puree 2. Visfilet op biet en pompoen, met aardappels in de schil en crème fraîche (vegetarisch mogelijk met brie) 3. Salade van rozevallaardappel met spekjes, paté en druiven		Hoofdgerechten (€6,40) 1. Hutspot met 2. Roodbaars 3. Slieve sn 4. Macaroni	
Extra's (€1,95) a. Portie XL (extra grote portie) b. Pompoensoep c. Bieten-aardappelsalade d. Compote van rabarber met kwark e. Witte of rode wijn (25cl) (€2,75)		Extra's (€1,95) a. Portie XL (extra grote portie) b. Kleintje s c. Uiensoep d. Verassing e. Witte of ro	
Woensdag		Maandag	
11 jan		1. a. 1. 2. b. 2. 3. c. 3. 4. d. 4.	
Hoofdgerechten (€6,40) 1. Zuurkoolstamppot met varkensstoofvlees met spek 2. Scholfilet met mais, erwten en aardappels. Met witte wijnsaus 3. Nasi met kip en pindasaus (vegetarisch mogelijk)			
Extra's (€1,95) a. Portie XL (extra grote portie) b. Gosterse kippensoep c. Vleessoep d. Kwarktaart met cranberryjam			

De hoofdgerechten kosten allemaal 6,40 euro. Voor 1,95 euro kan daar iets extra bij worden genomen zoals vooraf een soepje of een salade en als toetje bijvoorbeeld tiramisu met kersen of kwarktaart met cranberryjam. Maar ook een 'gewone' vlaflap is te bestellen. Voor de grotere eter is voor hetzelfde extra geld het hoofdgerecht op te waarderen naar een XL-portie.

Overigens is het niet alleen Hollandse pot wat étumé serveert. Bijvoorbeeld ook tagliatella met gerookte zalm, mierikswortel, spinazie en erwten of bijvoorbeeld roodbaarsfilet met worteltjes, kruidenboter en krieltjes. Meestal staat er wel een gerecht op de kaart dat ook vegetarisch is te krijgen.

Betalen gebeurt maandelijks. Aan het einde van de maand ontvangt de klant een gespecificeerde rekening. Het geld wordt dan via een automatische incasso afgeschreven.



werken we vaak met seizoensgroenten. In de lente hebben we asperges, in de herfst hebben we wildgerechten en in de winter boerenkool. Deze week staat er ook een stevige snert op het menu."

Inmiddels hebben Lena en Sander voor twee dagen in de week een Ierse hulpkok en staat er in de keuken een student schoon te maken. En in februari komt de fulltime kokkin Lucienne het team versterken. Parttime bezorgers zorgen ervoor dat het eten uiteindelijk bij de klant terecht komt.

Beetje aandacht

Hoewel de twee ondernemers grootse plannen hebben met étumé, wordt je volgens Lena qua geld niet snel rijk van dit werk. "Wel gelukkig. Want dit werk moet je niet doen om miljonair te worden. Dan hadden we een cateringbedrijf moeten beginnen. We leven van een gemiddeld inkomen."

Anja doet mee aan Alpe d'HuZes

Het evenement Alpe d'HuZes is een initiatief waarbij geld wordt ingezameld voor kankerpatiënten. Op 6 juni 2006 om 6 minuten over 6 beklommen 66 fietsers de Alpe d'Huez 6 keer. Onmogelijk? Toch bleek het mogelijk. Ze zijn er allemaal in geslaagd. Daarmee was het begrip Alpe d'HuZes geboren. In de Wijkkrant vertelt Anja Arntz uit Groenewoud over haar voorbereiding en deelname aan de beklimming op 7 juni van dit jaar.

Ingezonden door Anja Arntz

Vorig jaar deden 4700 fietsers mee en zamelden zo'n 20 miljoen euro in. Dit hele bedrag ging direct naar het Koningin Wilhelmina Fonds. Niets bleef aan de strijdstok hangen. In 2011 meldden 12.000 mensen zich aan voor deelname aan de Alpe d'HuZes 2012. De organisatie besloot een extra koersdag in te lassen aangezien een maximum van 5000 deel-

nemers is gesteld.

Dit jaar wordt dit evenement op 6 en 7 juni voor de 7e keer georganiseerd. We willen 30

miljoen Euro inzamelen. Onmogelijk? Het is mogelijk!

Ik ben zelf een van de circa 8000 deelnemende enthousiaste fietsers. Een enorme inspanning leveren om geld in te zamelen voor een ander geeft naar mijn mening heel veel voldoening. Ik denk soms: "Zes keer de Alpe d'Huez beklimmen onmogelijk? Mensen vertellen me dat het onmogelijk is. We zullen het in juni weten. Veel is onmogelijk, doch heel veel is mogelijk."

Elke deelnemer wil zoveel mogelijk geld inzamelen door middel van acties. Zo maakt banketbakkerij en chocolaterie Looijenga een Alpe d'HuZes-delicatesse. De hele maand februari is deze verkrijgbaar, waarvan de helft van de opbrengst direct naar de Stichting Alpe d'HuZes gaat. Het zou geweldig zijn als u in februari een Alpe d'HuZes-delicatesse koopt en daarmee mijn actie ondersteunt!



Kijk ook op
<http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/acties/anjaarntz/anja-arntz>

Geen snotterige rodekool bij étumé

Vervolg van pag. 16

Maar we hebben allebei heel erg leuk werk. Dat is belangrijker dan het salaris. Want het geeft een ontzettend goed gevoel als je de deur sluit en naar huis gaat. Vaak is het ook een sociale bezigheid. Soms ben je wel een kwartier met een bestelling bezig. Dan wil-

len de mensen niet alleen bestellen, maar ook een beetje aandacht. Dat is niet erg, dat vinden wij leuk."

Als het aan Lena en Sander ligt, wordt het bezorgingsgebied van étumé snel uitgebreid. "Ik denk dat wij hier over twee jaar zo'n 500 maaltijden per dag bereiden. Dat is hier dan

ook wel onze maximale capaciteit. Onze eerste stap is om ook in Beek-Ubbergen te gaan bezorgen. Dan zijn Malden, Groesbeek, Oosterhout en Lent aan de beurt. En wellicht komt er in de toekomst ook een vestiging in Arnhem. Wat we in ieder geval niet willen, is dat

Een pluim

Als laatste wil Lena de bezorgers van de maaltijden nog een groot compliment geven. "Zonder onze bezorgers zijn wij natuurlijk helemaal niets. Ze steken veel tijd en energie in het werk en verdienen daarom een grote pluim. Want het werkt hier niet zoals bij een pizzabezorger. Onze bezorgers zijn bijvoorbeeld mensen die in de VUT zijn. Ze moeten weten hoe ze met onze klanten moeten omgaan. Het is meer dan even een pizza afleveren. Dat kan soms best moeilijk zijn. Daarom is het voor ons ook zo moeilijk om goede bezorgers te vinden."

er kookfabrieken komen. We willen alleen kleinschalige vestigingen. Want verbondenheid met de klant vinden wij heel erg belangrijk. Hier loopt ook nog wel eens iemand binnen. Om wat te bestellen of voor een praatje."

Verschillende soorten yoga op alle doordeweekse dagen. Kom eens langs voor een gratis proefles!



Yogacentrum Hart van Oost
Groesbeeksedwarsweg 263
6521 DK Nijmegen
06-12896973

info@hartvanoost.nl
www.hartvanoost.nl





Knollen & citroenen



Vervolg van pagina 2

Duikteam 'de Bevers' zoekt clubruimte. Na 40 jaar in Nijmegen, met 80 leden, in Nijmegen-Oost, moet de club verhuizen, door bouwplannen van het Canisius College. Samen delen van de clubruimte is ook een optie. Kostenbesparend voor beide. Fleuren 024 - 3221 534. E-mail: gysuzi@xmsnet.nl. 024-3221 534.

Moestuin(tje) gezocht Namens een groepje studenten ben ik op zoek naar een volkstuintje in Nijmegen (bij de verenigingen staan wachtlijsten). Weet u een volkstuintje of iemand met een stukje grond geschikt om groentes op te verbouwen dat dit jaar beschikbaar is? Neem dan graag contact met me op via anneb@windenberg.net.

Te Koop: appartement Molukkenstraat 144. Dit in de Indische buurt gelegen 3-kamer hoekappartement is zeer gunstig gelegen t.o.v. universiteit, ziekenhuizen en stadscentrum. Het appartement is goed onderhouden, heeft nog enkele authentieke details en is erg licht van binnen. Ideaal voor starters! Telefoonnummer: 024-37113232.

Mijn hobby is het **verzamelen van ansichtkaarten** met diverse thema's. Daarom ben ik op zoek naar diverse oude ansichtkaarten, 10x15 cm. Het mogen on- en beschreven kaarten zijn. Ik ben nu ruim twee en half jaar aan het verzamelen. Tevens ben ik op zoek naar gebruikte tabbladen, waar 6 foto's in kunnen. E-mail: e.breebaart@gmail.com.

Wie weet een **garage te huur?** Liefst in Gorgeveld. Bel 024 3235816 of mail naar adsl0223@xs4all.nl.

Kogamyata damesfiets te koop (50 inch). In zeer goede staat. Frame: maat 50 inch. Aankoopjaar: 2008. Kleur: donkerblauw. Extra inbegrepen: 2 bijpassende, nieuwe waterdichte fietstassen met bijpassende regenhoes. Leren zadel. Vraagprijs 600 euro. Telefoon: 024 3235816. E-mail: adsl0223@xs4all.nl.

Appartement gezocht Werkend/studerend stel is op zoek naar zelfst. huurwoning in Nijmegen, liefst in Oost, Bottendaal of Centrum. Min. 2 kamers, 45m2, max.

huur 900 euro incl. Weet u iets of verhuurt u zelf een appartement, dan kijken we uit naar uw reactie! 06-19996491. E-mail: l_heumann@yahoo.de.

Panorama Feestdag Ook deze zomer zijn we van plan een gezellig en actief samen zijn te organiseren op het mooiste punt van Nijmegen, op zondagmiddag 24 juni 2012. Meer nieuws volgt in de volgende wijkkrant. E-mail: willeminjvanoort@hotmail.com.

Mooi wonen in rijksmonument. Vr.Prijs € 249.000: zonnige woning aan grote tuin in Krayenhoffkazerne in Limospark in Nijm.-Oost. Vele extra's o.a. parkeerpl. in eigendom in garage! Tuinkamer/keuken/toilet. 1e verdieping: werkruimte/slaapk./badk./2e toilet. Molenveldlaan 56 6523 RM. Tel.:024-8441647. E-mail: inelap@hotmail.com.

Ikea bankje Karlstad 3-zitsbank met bekleding Prijs: € 300 1 jaar oud. In zeer goede staat. Maten: Breed: 2,05 mt diep 88 cm IKEA nieuwprijs: 569,- exclusief 2 extra kussens Door de verstelbare armleuningen verander je de bank makkelijk naar hoekbank of chaise longue. Diverse andere hoezen verkrijgbaar. Telefoon: 06-57824282 E-mail: e.sprenkels5@upcmail.nl

Gevonden: goud(?)kleurig kettingje, op de Kopse Hof, eerste week januari. 024-3235504. E-mail: m-simons@versatel.nl.

Gevraagd: **Spaanse studieboeken**, nl: Caminos nieuw deel A2 zowel tekstboek als werkboek. Wie heeft deze Spaanse studieboeken ooit aangeschaft en wil ze weer kwijt? E-mail: mieke.brands@telfort.nl.

Bruin stoffen zitbank 3 persoons, met rode rugkussens en bijbehorende gele en bruine kussens. lengte 2.10 mtr, diepte 0.86mtr., hoogte 0.66mtr. 125 euro. E-mail: immawolfs@planet.nl.

Twee houten stoeltjes met stoffen bekleding en rietgevlochten zijken in zeer goede staat. 100 euro. E-mail: immawolfs@planet.nl Telefoon: 06-12398130.

I.v.m. **aankomende verhuizing** doe ik spullen weg: 1. koelkast, tafel-

model, merk Exquisit 2. 'rolluik-bureautje' € 40,- 3. grote TV 4. aantal kasten 5. witte scheerwollen smoking (pas 2 x gedragen) E-mail: louisesser@gmail.com. Telefoon: 06-42702108.

Wegens verhuizing te koop een **4-pits elektr. kookplaat** met deksel; nog bijna nieuw! vraagprijs € 175,- (nieuw € 235,-) E-mail: louisesser@gmail.com.

Twee hamsterkooien met heel veel bijbehorende attributen zoals huisjes, radjes, flesjes, bakjes enz. Kooi 15 euro per stuk, onderdelen ook apart te koop voor 1 euro per stuk. Telefoon: 024-3230323.

Gastgezin Basset hound Wij zijn de gelukkige baasjes van een heel lieve Basset hound en zijn op zoek naar iemand in de buurt die het leuk vindt om af en toe een dagje op onze hond te passen. Diesel is super lief, dol op kinderen en andere honden. E-mail: sonjaverhoeven@gmail.com.

Te koop zeer mooi woon/werkpand/appartement in Nijmegen-Oost, op het stadslandgoed limos, in de monumentale Krayenhoffkazerne is dit riante luxe 4-kamerappartement met 2 zeer ruime woonkamers op de begane grond gesitueerd. Zonder beneden of bovenburen! zie funda! Molenveldlaan 66 6523 RM Nijmegen € 397.500 k.k. E-mail: shahnaz_lakho@hotmail.com.

In verband met aanschaf nieuwe printer aangeboden mijn oude **Canon Pixma MP630**. Achterinvoer van A4-formaat hapert, foto's gaat prima. Eén kleur moet worden vervangen. Iets voor uw vereniging? Gratis op te halen! 024 3606398, E-mail: kunstaj@planet.nl.

Ik ben op zoek naar een in goede staat verkerende **houten alt-blokluit** met barokke boring van het merk Moeck of Mollenhauer. Ik zou hem het liefst willen ruilen tegen een Braun espresso/cappuccino apparaat wat ik heb staan. E-mail: marc.eyck@gmail.com.

Vriendelijk man (60 jaar) zoekt een **maatje** voor een gezellige ochtend of middag. ik ben Max en wil graag met een man of een vrouw van ongeveer mijn leeftijd dingen doen

zoals in de stad winkels kijken, koffie drinken en praten en een beetje wandelen. Gewoon een rustig en gezellig uitje. 06-34754389, e-mail: bonita50@live.nl.

In het kader van ons kunstproject 'Grensverhalen' zoeken we mensen met een bijzondere band met de **Nederlands-Duitse grens** (bijv. Duitsers in Nederland/Nederlanders in D'land of andere mensen met een interessant grensverhaal) die het leuk vinden om geïnterviewd en gefotografeerd te worden. Voor meer informatie kunt u mailen naar grensverhalen@gmail.com.

Zwarte bril gevonden in de Pater Brugmanstraat tussen Jan van Goyenstraat en Barbarossastraat. E-mail: togramma@hotmail.com Telefoon: 06-45963950.

Ivm aanschaf van een nieuwe **bank**, bieden wij onze oude aan. 225 cm breed, lichte bekleding. Hij zit werkelijk nog heerlijk! 06-22662986, e-mail: info@binnen-kijken.com.

Te koop: 4 eeth.stoelen, massief eiken d.bruin met biezen zittingen. 1. eeth. tafel, massief eiken d. bruin, 85 cm br. 180 cm lang. Prijs € 100,-. Tel.: 024-3230498.

Te koop: * Zwarte fotocamera, erg handig, merk Canon met ingebouwde flitser, 10 euro. * Leuke meetlat voor op de kinderkamer, 5 euro. Tel.: 06-13582580.

Woningruil Ik zoek met spoed een woning / appartement in N.O. Ik laat achter: mooie flat met 3 kamers, 3 hoog in Hatert, 3 min loopafstand van winkelcentrum. Tel.: 3551070.

Blauw stoffen 3 zitsbank - 4 mooie eettafelstoelen - 1 retro ladenkastje - 1 bureautje met veel bergruimte - 1 sisal mat van ca 200 bij 300 cm. Alles in goede staat. **Meeneemprijs vanaf 50 euro** per item. Telefoon: 06-33922412. E-mail: p.kooy@worldonline.nl.

Zonnehemel Tegen een redelijk bod te koop Alisun 1000H zonnehemel. Zelf op te halen en te monteren. E-mail: i.franken@chello.nl Telefoon: 0622426242.



Vraagprijs: 319.000,- k.k.

Pater Brugmanstraat 72
6522 EP NIJMEGEN



Vraagprijs: € 249.500,- k.k.

Evertsenstraat 40
6512 JM NIJMEGEN

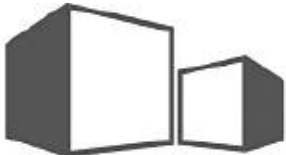


Vraagprijs: € 387.500,- k.k.

Van Welderenstraat 19
6511 MB NIJMEGEN

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




KOLMEIJER
makelaars Nijmegen

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

Naam

Adres

Postcode Tel.

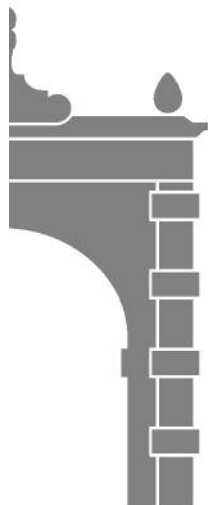


Oud Burgeren Gasthuis *Sedert 1592*

- 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!



Uw taxi in Nijmegen (Oost)

TAXI ALTRADE

024-3602737

06-21585960

Vaste klanten altijd
25% korting

taxialtrade@chello.nl



Nijmegen-Oost in beweging

Je hoeft in onze wijk maar een paar keer met je ogen te knippen en links en rechts word je gepasseerd door wandelaars, hardlopers en mountainbikers: Nijmegen-Oost is volop in beweging. En geef ze eens ongelijk met zulk een mooie omgeving binnen handbereik! Toch ligt bij menig een blessure op de loer en is er ook een grote groep buurtbewoners die niet beweegt of te weinig.

Ingezonden door Clemens Vollebergh, hardlooptrainer

Met het klimmen van de leeftijd neemt de spiermassa van een mens behoorlijk af: als je twintig bent besta je voor 50% uit spieren, op je tachtigste is dat nog 25%. Daarnaast kunnen we steeds minder explosieve kracht leveren. Wie zich daar bij neerlegt en gelooft dat het lichaam niet meer aan kracht kan winnen, belandt achter de geraniums en schuifelt uiteindelijk achter de rollator voort. Gelukkig is ons lichaam op elke leeftijd trainbaar: ouder worden, daar kunnen we niets aan doen, maar fit ouder worden hebben we voor een groot deel zelf in de hand! Er is dus geen excuus om niet te bewegen,

alleen een grote groep mensen weet niet hoe. Of ze storten zich met zoveel fanatisme op sportieve activiteiten dat ze geblesseerd raken en sport en extra bewegen laten voor wat het is.

De voorlopige resultaten van het Nationaal Beweeg Onderzoek laat een aantal negatieve trends zien: Nederlanders bewegen minder en zitten meer. In 2010 zat de gemiddelde Nederlander op een werkdag 6,3 uur en op een vrije dag 4,5 uur. Dit is in 2011 toegenomen. Langdurig zitten kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid. Mensen met overgewicht zitten meer; een extra factor die bijdraagt aan een kwetsbare gezondheid.

Hoeveel moet je bewegen om fit te blijven? De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zegt dat mensen fit blijven dankzij de schijf van drie (zie www.bewegenismedicijn.nl):

- Recreatief bewegen: vijf keer per week een half uur per dag matig intensief bewegen. In stevige pas boodschappen doen, een brief posten, in de tuin werken, met de kinderen stoeien, de hond uitlaten.
- De Fitnorm: drie keer per week 20 minu-

ten intensief bewegen: in een stevig tempo de Berg en Dalseweg omhoog fietsen richting Tivoli en dan via de Meerwijkse laan en Groesbeeksweg, via de Sophiaweg terug.

- De spierkrachttraining: twee keer per week 20-30 minuten circa 8 krachtoefeningen uitvoeren.

Dat lijkt voor veel mensen een enorme opgave maar 'wie geen tijd heeft om te bewegen moet vroeg of laat tijd maken om ziek te zijn'.

Nijmegen-Oost heeft fantastische mogelijkheden om te sporten. Bij sportverenigingen maar ook op eigen houtje: zorg er echter voor dat je regelmatig beweegt en niet eenzijdig. En investeer in kracht. Hoe? Dat vertel ik op 3 februari van 16.00 – 17.00 uur in de Ark van Oost. De voorlichtingsbijeenkomst 'Met kracht in balans' is bedoeld voor mensen waarbij wandelen en traplopen wat moeilijker gaat maar ook voor sporters. Want die kunnen alleen functie van hun spieren vragen als de rompspieren sterk zijn en bijdragen aan een grotere stabiliteit.

Vrijdag 3 februari 16.00-17.00 uur Bibliotheek Hengstdal, toegang gratis, Clemens Vollebergh, 024-3566601, steun@chello.nl.

Beroerte, beroerder, beroerdst? In dit geval niet!

Het was heerlijk geweest. De week aan zee had hun beiden opmerkelijk goed gedaan. Na 40 jaar noeste arbeid was het grote genieten voor hun gevoel begonnen. Helaas.

Het noodlot haalde haar in; op een verjaardagsfeestje was ze plotseling niet meer goed te verstaan en ook haar gezicht en arm deden niet meer wat je wilt dat ze doen. En zo was ze in de molen gekomen van ziekenhuis, specialisten, revalidatieklinieken en tenslotte ook de fysiotherapeut.

Ik leerde haar ongeveer een jaar geleden kennen doordat ik haar 'overnam' van een collega die besloten had het vak te verlaten. De rechter zijde van haar lijf had nog steeds grote moeite te doen waar het voor aangenomen was. Ook de spraak en het begrijpen van wat je zegt was niet helemaal van wat je hoopt wat het is. Maar evengoed wij aan de slag. Trouw als ze is en vol goede moed

en vriendelijkheid kwam ze naar onze wekelijkse afspraken. Maar het gewenste, gehoopte en verwachte herstel liet zich nauwelijks zien. Ook dat kom je tegen in de fysiotherapie.

Daar kwam bij dat ze afgelopen zomer ineens een onaangekondigde terugval liet zien waarbij er opnieuw van alles gaande was met het brein. Nog steeds zijn de hoge heren en dames er niet helemaal achter wat het precies is geweest. Opnieuw een infarct? Een groot epileptisch insult?

Maar even onaangekondigd werd het lente. En even later werd het zomer. Wat er gebeurde? Haar spraak werd beter. Ze begreep mij en ook anderen ineens veel beter. Haar stappen werden beter en zo belandden we zowaar in de fitnessruimte. En het leuke is; de zomer houdt aan! Wekelijks, en we zijn nu al een aantal maanden verder, blijven zich nieuwe records melden. Kleine maar ook heel grote. Van een voet die getild en gedragen

moet worden om op een trapper van de fiets te blijven staan. Om het dan met moeite één minuut vol te houden. Tot zelfstandig fietsen, wel 15 minuten achter elkaar. Van traplopen met allerlei steun en het bijzetten van de voet tot zelf vooruit de trap op en af gaan. En dan ondertussen een kleine discussie aangaan. Geweldig is het om dat mee te maken!

Verklaren kan ik het echter niet. Want het is een raar iets, dat brein. Inderdaad breingeheim. Soms moet je geheimen koesteren. Dat is dan ook wat we doen!

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



MIK
www.studiomik.nl



PAULCHARDON

Praktijk voor coaching en gestaltpsychotherapie

*Door stil te staan...**kom je verder...*

Wanneer je je steeds moe voelt, snel geïrriteerd bent of niet lekker in je vel zit...of het gaat niet goed op je werk of in je relatie...Maak dan een afspraak voor een kennismakingsgesprek.

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

Somon Schilderwerken

- binnen- en buitenschilderwerk
- wandafwerking waaronder glasweefsel
- houtrotreparaties

Tijdens de wintermaanden een korting van 15% op al uw binnenschilderwerk.

Voor een vrijblijvende offerte belt u 024- 35 55 117
www.somonschilderwerken.nl

dankzij u al 50 jaar

**borgers**
mode**www.borgers-mode.nl**

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

**NIEUW: DAMES "ANGELS JEANS"
VOORJAAR 2012**

PETERS
*Keukeninterieurs***Nieuwjaarshow**

met kookdemonstratie Miele

zaterdag 28 januari

11.00 tot 16.00 uur



St. Jacobslaan 90 Nijmegen
Tel. (024) 3552220
www.peterskeukeninterieurs.nl

25 jaar
De juiste keuze

EEN LEKKERE WINTER
Met de kampioen van Nederland!

ROOKWORST, BALKENBRIJ, STAMPPOT, HACHEE, SPEKLAPJES, VERSE WORST, ZUURKOOLSPEK, MET GOUD BEKROONDE STOOFPOTJES EN DE BESTE ERWTENSOEP VAN NEDERLAND, GEMAAKT VOLGENS TRADITIONEEL FAMILIRECEPT... OUDERWETS LEKKER!

Al ons vlees, worsten, vleeswaren, maaltijden en specialiteiten zijn afkomstig van scharrelvlees. Diervriendelijk gehouden vee, dat lekker buiten kan scharrelen en uitsluitend schoon, zuiver plantaardig voer krijgt. Het gebruik van antibiotica, groeibevorderaars of medicijnen is streng verboden. Dit wordt extra gecontroleerd van boer tot slager. Deze strenge controle geeft u de garantie dat u met scharrelvlees schoon, zuiver en diervriendelijk vlees op tafel heeft.

Scharrelvlees goed voor u... beter voor de dieren!

AANBIEDINGEN GELDIG T/M 4 FEBRUARI

GROOTMOEDERS HACHEE	kant en klaar	500 gram	€ 4,95
BALKENBRIJ	traditioneel familierecept	500 gram	€ 2,95
ERWTENSOEP	de beste erwtensoepp van Nederland	liter	€ 5,90
BOERENGHAKT	lekker gekruid	500 gram	€ 3,95

SCHARRELVLEES... GEGARANDEERD ANTIBIOTICA-VRIJ

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

Maak het waar!

Wie van u denkt dat je wensen uit kunnen komen door ze hardop uit te spreken? Ik inmiddels wel. Eind december 2011 ben ik naar de 'Waarmaakdag' in de Waarmakerij aan de Tooropstraat geweest om mij te laten adviseren door 'Waarmakers'. Hoe kan ik mijn dromen waar maken? Nieuwsgierig als ik ben wilde ik wel eens weten welke adviezen en tips ik zou krijgen om een wens of idee vorm en inhoud te geven. Na een inspirerende dag ging ik vol energie en enthousiasme weer naar huis. Dat idee zou wel eens kunnen gaan slagen!

Door Anne-Marie Kirch

Voor degene die nog nooit van de Waarmakerij heeft gehoord zal ik dit artikel beginnen

en het zou mooi zijn als het huis voor de 4-daagse klaar is.

Zzp'ers ontmoeten elkaar in de Waarmakerij en gaan met nieuwe opdrachten aan de slag of vinden een nieuwe baan, dat is toch mooi", zegt Juul. "Het idee van de 'Waarmakerij' en de 'Waarmaakdagen' is inmiddels ook in andere steden opgepakt. Ze horen daar de verhalen uit Nijmegen en enthousiaste mensen in Amsterdam en Utrecht proberen om hetzelfde concept in hun eigen stad waar te maken."

Terug naar de Waarmaakdag

Wat hoop ik waar te maken deze dag? Het is mijn wens om in 2012 mijn huidige baan als tennistrainer te combineren met een (part-time/of freelance) functie waarin ik ook mijn

en geeft ons zinvolle tips om kort en krachtig voor onbekend publiek te spreken. Stel jezelf maar eens voor in 1 minuut (=elevator pitch) zonder uh's en overbodige woorden. Na een paar keer oefenen lukt het mij en de andere deelnemers om kort en kernachtig een heldere introductie te geven voor de groep. Ook spreken is schrappen. Ik kies drie woorden als kapstok en aan de hand van die drie woorden stel ik mezelf voor. Confronterend maar zeer leerzaam!

Na de pauze spreek ik met Henk Vanetie en krijg ik individuele tips over netwerken, het verkopen van je product of dienst. Ook maakt Ellen van Hees leuke portretfoto's voor me voor Facebook of een eigen website.

Een stapje verder...

Uiteraard is er ook voldoende gelegenheid om op deze dag te netwerken. Ik realiseer me steeds meer dat als ik mijn dromen wil waarmaken het van belang is om me te focussen en zo in contact te komen met de mensen die mij weer een stapje verder zouden kunnen helpen. Want dat is wat de Waarmakerij ook zo succesvol heeft gemaakt. "Het ontmoeten van nieuwe mensen en gewoon beginnen, niet wachten tot iemand langs komt met een zak geld", zegt Juul. Na deze dag zie ik nieuwe kansen en barst van de energie om met mijn idee verder aan de slag te gaan. Ik ga het waarmaken in 2012!

"Gewoon beginnen, niet wachten tot iemand langs komt met een zak geld"

met een korte introductie. Het pand aan de Tooropstaat, waar ooit een garage zat, is nu een moderne ruimte met meerdere werkplekken voor freelancers/ zzp'ers. Ik spreek met Juul Martin, één van de initiatiefnemers en kijk met hem terug op 2011, een jaar waarin veel is waargemaakt. 'Durf te vragen'-sessies, de 'Dag van de Dialoog': voorbeelden van succesvolle initiatieven die dankzij een aantal bevlogen mensen die - niet alleen dromen maar ook doen - tot stand zijn gekomen.

Wat heb je in 2011 waargemaakt?

Juul: "Hier in de Waarmakerij (www.waarmakerij.nl) komen wekelijks 60/70 mensen, waarvan sommigen zelfs dagelijks. Sinds kort zit er ook een meubelmaker in het pand. Waar ik zelf het meest trots op ben is 'Het huis van Overvloed', een huis dat gebouwd gaat worden met materialen die 'over' zijn (www.huisvanovervloed.nl). Er is een grote groep mensen die aan de voorbereidingen hebben meegewerkt, van een architect tot communicatieadviseur en diverse mensen die 'handjes' aanbieden om te helpen sjouwen (iedereen is nog steeds welkom om mee te helpen!). We hebben net gehoord dat het 'Huis van Overvloed' in het bestemmingsplan is opgenomen en daar ben ik ontzettend blij mee! Het wordt een plek in Nijmegen-Lent, waar (ook) meerdere co-werkplekken worden gerealiseerd. Op 1 april beginnen we met de bouw

communicatieachtergrond kan toepassen. Ik wil stimuleren dat zoveel mogelijk mensen (jong en oud) in beweging komen, gaan sporten dus! Hoe ga ik dat aanpakken? De eerste workshop die ik volg is van Anne Spies van 'Spies en Spreken', zij is een professional op het gebied van spreken voor groepen



Henk Vanetie geeft advies over het verkopen van je dienst en/of product aan twee deelnemers op de Waarmaakdag.

ARBEIDSRECHT CONTRACTENRECHT

Molenveldlaan 98
6523 RM Nijmegen

T 024 32 97 850
E kantoor@vdbadvocatuur.com

VANDERBEEK

ADVOCATUUR

www.vdbadvocatuur.com

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

Uitgeleide uitvaartondersteuning

Omdat ieder afscheid uniek is...

Margreet Mattijssen

*persoonlijk en kleinschalig
deskundig en betrokken*



06 - 48691416

dag en nacht bereikbaar

www.uitgeleide.nl



versterk
JOUW
uitstraling

Een volle kledingkast en toch niets om aan te trekken?

Wil je weten welke kleur jouw uitstraling versterkt? Welke kleding het beste past bij jouw figuur, levensstijl en persoonlijkheid?

neem dan een:

**kledingstijl advies
kleuranalyse of
garderobe advies**

*Maak van je kleding je bondgenoot.
Laat je verrassen door het resultaat!*

**kleding- en kleuradvies voor
mannen en vrouwen**

www.mirjampappot.nl

E info@mirjampappot.nl

M 06 - 15 600 207

T 024 - 26 000 82

Commissie Welstand wijst twee ontwerpen over Aquaduct af

Net voor de kerstvakantie toetste de Nijmeegse commissie beeldkwaliteit de drie ontwerpen over het aquaduct op de rotonde Broerdijk.

Ingezonden door Henk Horstink

Helaas waren de architecten en kunstenaars daar alleen enigszins enthousiast over de witte Herculesring van ontwerper Alphons ter Avest uit Arnhem. De andere twee ontwerpen wezen ze eigenlijk beide af. U kunt de ontwerpen zelf bekijken via onze pagina op de wijkwebsite of direct bij de stichting groengroep: <http://stichtinggroengroep.nl>. Een lastige situatie omdat de meeste buurtbewoners om ons heen die ring op zich wel mooi vonden, maar ook dat die veel te weinig aquaduct aangaf.

Wij als initiatiefgroep zouden wel graag laten zien hoe indrukwekkend hoog en groot dat aquaduct geweest moet zijn. Een dikke dijk en daar nog een houten brug van 6 meter hoog en daar weer een goot en water op 12 meter hoogte overheen.

En dat overspande dan het hele 500 meter

brede Hengstdal! Het moet afgezien van de gevechten in het amfitheater veel indruk hebben gemaakt

Een belangrijk probleem vinden we ook dat de buurtbewoners met alleen die witte ring niets te kiezen hebben.

We hebben inmiddels spontaan drie compleet nieuwe creatieve ontwerpen aangeboden gekregen. Een van buurtbewoners Rob van Wieringen (zie wijkkrant december), maar ook van een aquaduct-expert. Deze Paul Kesener wil laten zien hoe mega hoog het aquaduct onderin het Hengstdal is geweest. Hoger dan de lantaarnpalen die er nu staan en dat is toch echt hoog.

Hij wil een cakeplak van een meter dik uit die tien meter hoge constructie op de rotonde zetten met bovenop een blauw golfpatroon voor water.

Buurtbewoners Eugene van Leeuwen wil ook watergolven laten zien maar dan met een veel sierlijker constructie. Hij heeft een mooi gestijlde ronde boog van circa zes meter in gedachten, die iets overbrugt en daarbij water laat stromen.

Wij zouden ze graag aan u als buurtbewoners voorleggen, maar de commissie beeldkwaliteit moet ook beoordelen of ze goed genoeg zijn. Daar is niet iedereen het mee eens, maar zo is het nu eenmaal geregeld in Nijmegen. Nu wil de Commissie niet zomaar allerlei nieuwe ontwerpen voor de zelfde plek gaan toetsen. We hebben de wethouder daarom benaderd of hij de commissie om advies wil vragen. Omdat we nog geen antwoord hebben kunnen we de beloofde buurtavond in de Ark van Oost voorlopig nog niet organiseren. Dat wordt misschien wel maart.

In de tussentijd kunt u wel genieten van de prachtige aquaduct beelden op onze pagina op de wijkwebsite (/aquaduct visualisatie). En als dat niet genoeg is van een van vele andere leuke zaken in Oost zoals de beste cafés, de mooiste huizen en bijzonder beesten zoals een vliegend paard, om nog maar te zwijgen over de duizenden Oosterlingen. Wij geven ons actuele nieuws altijd door via onze pagina op de wijkwebsite.



Op donderdagmiddag is er van 13:30 tot 14:30 'Volksdansen voor ouderen' onder leiding van docente Heleen Broekhuizen (Tel. 024-3724500) in De Ark van Oost. Na het uitwisselen van wildwestverhalen over medecursisten die er die dag niet bij kunnen zijn wordt er op oude volksdeuntjes gedanst. Nieuwe leden zijn van harte welkom! "Wij willen graag door blijven dansen!"

FYSIOTHERAPEUTISCH INSTITUUT NIJMEGEN

therapie op haptonomische basis



Het team van het Fysiotherapeutisch Instituut Nijmegen heet u van harte welkom!

FYSIOTHERAPIE

HAPTOTHERAPIE

CRANIOSACRAALTHERAPIE

Wilt u meer weten?

Neem dan telefonisch contact met ons op:

024-3228418

of bezoek onze website:

www.HaptonomieNijmegen.nl

Berg en Dalseweg 122A

6522 BW Nijmegen

Rijbewijskeuring € 25,-

Elke donderdag op afspraak tussen 15.00 en 17.00 uur
(andere dagen in overleg mogelijk)



Wat moet u meenemen:

- *Eigen verklaring met Geneeskundig verslag
(te verkrijgen op het gemeentehuis, thuis alvast invullen)
- *Schoon potje met urine
- *Medicatielijst
- *Eventueel bril of contactlenzen
- *Uw huidige rijbewijs

P.J.T. Pulles, huisarts - Kanunnik Boenenstraat 8, Nijmegen
024-3552339 www.mcbrakkenstein.nl info@mcbrakkenstein.nl



PIANOLES

Voor kinderen en volwassenen.

René Wolf

Paulus Potterstraat 24

tel.: 3441926

e-mail: quieto@chello.nl



MARTA BELA



SPAANS INSTITUUT

Marta Bela Spaans Instituut

Ervaren moedertaaldocent geeft sinds vele jaren leuke interactieve lessen op alle niveaus in Nijmegen-Oost. Ook privé- en bedrijfscursussen zijn mogelijk.

Voor actuele cursusinformatie en inschrijving zie www.martabela.nl of tel. 06-25201768.

inspiratie gemotiveerde keuze

Weet jij het al?

uitgelooot bachelordeficiëntie
studiezoekenlotingscholier
persoonlijkheidsvragenlijst
studie keuze bewuste keuze
knopendoorhakken student
inspiratie gemotiveerde keuze
onderzoeken studie keuze test
hbo capaciteiten buitenland
werken studie succes master
twijfel motivatie universiteit

Gertie Boleij
STUDIE
KEUZE
ADVIES

inspireert en motiveert
bij de keuze voor je toekomst
www.gbstudiekeuze.nl

bel 06 31 50 14 53

hbo capaciteiten buitenland

...of zoek je inspiratie bij je keuze?

studiezoekenlotingscholier
persoonlijkheidsvragenlijst
studie keuze bewuste keuze
knopendoorhakken student
inspiratie gemotiveerde keuze
onderzoeken studie keuze test
hbo capaciteiten buitenland
werken studie succes master
twijfel motivatie universiteit
persoonlijke begeleiding

Kleine advertenties

Als ondernemende wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Je plaatst je advertentie op www.dewijkwebsite.nl (dus niet mailen!). Dan komt ie automatisch in de wijkrant. Geen internet? Lever je advertentie dan in bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg 259a.

Cursus Peutermassage Lijkt het je leuk om te leren hoe je je peuter (tussen 2,5 en 4 jaar) kunt masseren? Heb je zin om iets leuks te doen met je peuter? 16 start er weer een cursus peutermassage bij Fijn! Lees er alles over op www.fijnontspanning.nl en schrijf je snel in! Tot ziens bij Fijn! Tel.: 06 24903472 E-mail: info@fijnontspanning.nl

Gezellige doe avond/dag Mijn naam is Helga Haefkens. Heeft u even geen zin in een avond van plastic bakjes of make-up.... misschien is dit dan iets voor u. Ga eens gezellig een avond met vriendinnen schilderen of beeldhouwen. www.many-faces.nl, E-mail: helga108@hotmail.com

Weerbaarheidstraining Rots en Water voor kinderen van 9-13 jaar. Meer Zelfvertrouwen en Zelfbeheersing, Sterker in je schoenen staan! Start: maandag 23 januari 2012 19.00-20.00 uur in Nijmegen Oost. 06 50988837, www.kleinekapiteinkindercoaching.nl, e-mail: dekleinekapitein@live.nl.

Rijbewijskeuring, geen wacht-tijd! (ook voor groot rijbewijs vanaf 70 jaar) Prijs ouderenbon-den: € 30,00; overigen: € 35,00. Grada Gootjes, arts, Broerdijk 17, 6523 GM Nijmegen. 024-3236553. Zie www.medishekeuring.info, ook voor andere medische keuringen, zoals adoptiekeuring à € 35,00 per ouder. E-mail: grada.gootjes@upcmail.nl.

Wilt u meer bewegen denkt u aan hardlopen? komt het er maar niet van zet dan de eerste stap met **hardloophandleiding** kleine groepjes persoonlijke

aandacht u kunt elke week starten www.hardlopennijmegen.nl E-mail: info@hardlopennijmegen.nl. Telefoon: 0614262836

Maak van uw huis uw Thuis! Quote van een tevreden klant: "Gelukkig vond ik Els en Giny. Voor mij zijn ze de nederlandse Trinny en Susannah op woongebied!" Graag helpen wij ook u om van uw huis uw Thuis te maken! Intakegesprek gratis... E-mail: info@binnen-kijken.com Telefoon: 06-22662986.

Coaching voor kinderen Ik begeleid kinderen 'die niet lekker in hun vel zitten', om wat voor reden dan ook. Samen kijken we wat er aan de hand is en hoe het kind zich weer beter kan voelen. Door gesprek, spel, visualisaties, oefeningen voor kracht en/of rust, edelstenen; passend bij het kind. Kijk op: www.mirakindercoaching.nl of bel vrijblijvend voor meer informatie. Chris Schoenmakers. T.: 06-45128146 chris@mirakindercoaching.nl.

Yoga is een prettige vorm van lichaamsbeweging die goed is voor je houding, ademhaling en stemming. Het helpt je te ontspannen. Bij Hart van Oost zijn **verschillende yogalessen** voor iedereen op iedere doorde-weekse dag! Ook bieden we workshops aan. Zie voor het aanbod: www.hartvanoost.nl. E-mail: info@evavanginkel.nl

3-daagse workshop bij **Atelier de Clou**: Wat is je volgende stap? Deze drie dagen voor bezinning, ontspanning en inspiratie brengen je in contact met je innerlijke passie, je volgende stap en je durf om te gaan voor een nieuw begin. We maken gebruik van meditatie, mindfulness, stilte, ontspanningsoefeningen, humor, visualisatie en dans. Info: www.declou.com. E-mail: info@declou.com. Telefoon: 06-26024682.

Lessen **basgitaar en contrabas** in Nijmegen -Oost door zeer ervaren en bevoegd docent Diverse stijlen: Op basgitaar pop,

blues en jazz. Op contrabas blues, jazz en klassiek. Gratis proefles. Telefoon: 06-12930157 E-mail: adoremi@kpnmail.nl.

Wens je **basisveiligheid en basisvertrouwen** voor je kind? ondersteuning bij de natuurlijke ontplooiing? hulp bij grensoverschrijdend gedrag, hooggevoeligheid, ADHD, sensomotorische- en leerproblemen, slaapproblemen e.d.? Kinderpraktijk Het Berenhol biedt hulp aan ouder en kind via Natuurremedies uit Het Hengstdal, methode fluisterkind®, eigenwijs bewegen. Inlichtingen: Dorothee Helmer, 024-3607967; lid VIT, RBNG, het-berenhol@planet.nl.

Voor het project 'Kijkje in de keuken van je buur' zijn we op korte termijn op zoek naar **vrijwilligers** die het leuk vinden om wijkbewoners te zoeken die willen eten met bewoners uit het asielzoekerscentrum in Oost, of die graag artikelen willen schrijven in de wijkrant over dit project. Tel.: 024-3650170. E-mail: k.vaneerten@tandemwelzijn.nl.

Laat je meevoeren tijdens een **klankmeditatie-concert** door de ontspannende werking van o.a. klankschaal, drum, oceandrum en stem. Voel hoe de kracht van deze klanken voor je werken. Do. 5 januari Van Slichtenhorststraat 81, van 20.00 - 21.15 uur. Kosten € 15,-. E-mail: info@praktijkmeander.nl. Telefoon: 06 20548906.

Gezocht: hondenliefhebber hulphond zwiebo: ik ben 3 jaar oud, luister heel goed. het enige wat ik mis, is iemand, die mij lekker hard naast de fiets laat rennen, of met wie ik mee kan hardlopen. De rolstoel van mijn baasje gaat mij niet hard genoeg:) Tel.: 06-25113793. E-mail: maxenzwiebo@hotmail.nl.

40+ gym voor dames op mooie muziek in een mooie studio, matjes en vloerverwarming aanwezig. Er zijn nog enkele plekken vrij. Gratis proefles is mogelijk, graag opgave vooraf. Tel.:

024-8454106 (Irene) Meer info: www.femme-vitale.nl. Telefoon: 024-8454106.

Diverse kunstwerken te huur en te koop. Kijk op www.novioarte.nl of kom langs op de Kunnik Mijllinckstraat 1-3 in de wijk Brakkenstein. E-mail: contact@novioarte.nl. Telefoon: 024-8200315.

Nieuw: Peuteryoga! Vanaf januari 2012. Voor wie? Peuters van 2-4 jaar met hun ouder/verzorger. Info: gabi@yogabi.nl of 0622862826.

Scouts en leiding van **Scouting Paul Kruger** willen u hartelijk bedanken voor uw hulp tijdens onze speculaas- en flessen-actie eind november. Ons zomerkamp is in zicht! Helaas hebben we niet alle flessen kunnen ophalen, waarvoor onze excuses. We hopen in de toekomst weer op uw steun te mogen rekenen. t.laan@scoutingpaulkruger.nl

Coaching Training Bewustwording ondersteunt je in het aanboren van nieuwe inspiratie. Vonck helpt je te leven en werken vanuit je hart, op een manier waarbij jouw talenten het best tot hun recht komen. Spreekt je dit aan, bezoek dan mijn website voor meer informatie: www.vonck-coaching.nl E-mail: info@vonck-coaching.nl Telefoon: 024-3238171

Vanaf januari start weer een nieuwe cursus **Dynamische Hatha Yoga**. Er zijn nog 2 plekken vrij om 18.45 en 1 plek om 20.00 uur. Zie voor meer info www.yogakula.nl, 06-47568851 E-mail: mdewit3@hotmail.com

The Queen's English i.p.v. Dutch: de Engelse taal (nog) beter beheersen; correct toepassen (vergeten) grammaticaregels; uitspraak verbeteren; voorbereiden/corrigeren van lezing/presentatie/toespraak in het Engels; vertalingen Engels-Nederlands en Nederlands-Engels (ook beëdigd). Ook bijles Nederlands. Mail: willyschaap@kpnplanet.nl Telefoon: 0243280036.

Vervolg op pag. 28

Kleine advertenties

Vervolg van pag. 27

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

Voorjaarsprogramma 2012 **'In-stemmen met jezelf'** is uit. 'The voice is the muscle of the soul' Roy Hart Stem-en dansexpressie. Ind. lessen en workshops. Zwaan de Vries, docent dansexpressie en docent drama, stemwerker en theatermaker. Info en folder: Telefoon: 0243231252 zwaande-vries@hotmail.com.

Nieuw in Nijmegen-Oost: **Kracht-mens counselling en coaching**. De praktijk richt zich op studenten en volwassenen. Counselling/coaching is een vorm van laagdrempelige psychosociale hulpverlening. Vergoeding door zorgverzekeraars, mits aanvullend verzekerd. Kijk eens op de website: www.krachtmens.nl. E-mail: info@krachtmens.nl. Telefoon: 024-6420741.

Cursussen **beeldhouwen in steen of hout** begeleid door ervaren beeldhouwer in eigen atelier. Geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Inspraken kan op elk moment en gemiste lessen kunnen worden ingehaald. 06 53596920 / www.beeldhouwen-nijmegen.nl beeldhouwennijmegen@gmail.com.

Praktijk/kantoorruimte in centrum In hartje centrum Nijmegen bij Kronenburgerpark mooie ruimte in onderhuur. Alle faciliteiten zijn aanwezig; in goed overleg kan ook gebruik gemaakt worden van aanwezige voorzieningen. Huur € 12,50 per uur, liefst per dagdeel/ avond. Gebruik kan ook in weekends. Bel/mail gerust voor nadere informatie. Telefoon: 024-3237738/06-25058251, E-mail: t.meulders@kpnmail.nl.

Scriptiebegeleiding Ik begeleid studenten bij het schrijven van hun scriptie: methodologie, planning, uitvoering, rapportage. Inhoudelijk ben ik thuis in alle opleidingen rondom Personeel en

Arbeid. Ook redigeer ik teksten van tijdschriften, websites, folders of andere uitgaves. Zie www.marcpeeters.nl. E-mail: Contact@MarcPeeters.nl Telefoon: 0243786076

Toe aan een **ecologische winterschilder** zo na de feestdagen?? Ik schilder met verf op lijnoliebasis voor uw schilderwerk binnenshuis, duurzamer en niet duurder dan chemische verf. Geïnteresseerd? Ga naar www.michieldeec-schilder.nl of bel met 06-53885685. 20% korting op de offerte t/m maart 2012. E-mail: nustol@zonnet.nl Telefoon: 06-53885685.

In de periode februari/maart start op de donderdagmiddag van 13.30u tot 16.00u in Yogacentrum Hart van Oost de 8 wekelijkse **mindfulness/stress reductie training**. Aanmelden/ informatie via tel. 0622609167, josejansen58@hotmail.com

SofieSweers Interior Design Wil je een nieuw interieur maar weet je niet waar je moet beginnen? Heb je een ruimte waar je niets mee kunt? Krijg je je huis maar niet verkocht? Gediplomeerd binnenhuisarchitecte helpt je d.m.v. schetsen, 3D-beelden, technische tekeningen en maquettes. E-mail: mail@sofiesweers.com, www.sofiesweers.com.

Ayurvedische massage geeft diepe ontspanning, rust, reiniging en vitaliteit. De warme, medicinale, Indiase kruidenolie, waarmee gemasseerd wordt, heeft een genezende en weldadige werking. Kortom, deze massage is heerlijk voor lichaam en geest. Voor meer informatie: Eva Hartmann, gediplomeerd massagetherapeut. Tel. 024-3241737. E-mail: eva-hartmann@versatel.nl

Kinderdagverblijf De Zonne-straltjes, is een warm, vertrouwd en veilig kinderdagverblijf specifiek voor peuters. We staan voor kinderopvang op hoog niveau. We werken vanuit een duidelijke pedagogische visie, gebaseerd op antroposofisch-pedagogische inzichten. Iedereen is welkom! www.korvn.nl, tel.: 024 8443347 E-mail: dago@toverfluit.nl

Timmerman (in prepensioen) biedt zich aan voor al uw timmerwerk, aftimmerwerk, deuren afhangen, kasten plaatsen, sloten enz. Tel: 0610572021. E-mail: r.iedema@online.nl.

Werkster heeft nog tijd Hoi Nijmegen-Oost, Ben je alweer druk bezig met je werk, etc.? Denk je erover, wegens drukte dit jaar, om een "werkster" in te zetten in je privé-huishouden? Ik doe het graag voor je en met alle plezier! Dus wie weet, breng ik je de oplossing! Graag eerst mailen voor contact. Groet van Pepita, pepita-queue@hotmail.nl

Ik ontwerp **websites, webshops en blogs**. Ik ben ook webmaster en kan je site online zetten en/of beheren. Ik werk ook veel met MailChimp (e-mail marketing) en ben expert op het gebied van online marketing (Twitter, Facebook, YouTube, LinkedIn ...). Dus voor al je online wensen en vragen E-mail: john@oosterlaar.eu Telefoon: 0638747542.

Luisterruimte Als je rondloopt met iets waar je over wilt praten met iemand buiten de kring van familie, vrienden, bekenden...ik luister en bied een veilige ruimte om te kunnen vertellen. De gesprekken worden door de aanvullende ziektekosten verzekeringen vergoed. Grada Gootjes <http://www.luisterruimte.nl/> grada.gootjes@upcmail.nl, Telefoon: 024-3236553.

Lichtprocessie bij Oud-Katholieken

Zaterdag 4 februari zal de maandelijkse viering van de Nijmeegse Oud-Katholieken in het teken staan van Maria Lichtmis. Ter ere van de herdenking van de intrede van Christus, het Licht der Wereld, zal een lichtprocessie gehouden worden. Vroeger werd deze kaarsenprocessie gezien als een lichthulde aan Maria, tegenwoordig is het meer een feest voor Christus. Na de zegening van de kaarsen zal bij aanvang van de viering de processie in de donkere kerk plaatsvinden. De Oud-Katholieken maakten in 2009 hun intrede in Nijmegen, ook met een lichtprocessie. Toen was het verschijnsel Oud-Katholiek in Nijmegen nog onbekend. Inmiddels is de groep die zich onder bescherming heeft gesteld van stadspatroon St.Stephanus gestaag groeiend. Wars van dogma's, met gehuwde priesters m/v en liberale standpunten heeft deze van oudsher Nederlandse kerk een eigen gezicht en koers: eigentijds maar verbonden met de traditie. Zaterdag 4 februari 2012, 19.00 uur Dagkapel. St.Dominicuskerk, Prof Molkenboerstraat, ingang Groenewoudseweg.

Zou je willen (leren) mediteren met een edelsteen of een keer een Amethystbad voor diepe ontspanning? Kom dan naar **De Lichte Aarde**. Voor meer info kijk op de website www.delichte-aarde.nl. E-mail: iblo@planet.nl Telefoon: 024-3776004.

Swingende workout voor vrouwen, iets voor u? Deze wordt gegeven op maandag van 19.30 tot 20.30 en op dinsdag van 20.30 tot 21.30 in de gymzaal in de Celebesstraat in Nijmegen. En op dinsdag van 17.00 tot 18.00 in de gymzaal in de Palembangstraat in Nijmegen. Voor meer info kijk op www.dvvnijmegen.nl of bel met het secretariaat 024-3778540. E-mail: gverhagen@live.nl. Telefoon: 024-3778540.

Ruimte te huur. Ben je op zoek naar een niet al te grote ruimte, voor b.v. meditatie, met ongeveer 6/7 personen, dan is de meditatie-ruimte in De Lichte Aarde misschien wel wat je zoekt. €25,00 voor een dagdeel. E-mail: iblo@planet.nl, T. 024-3776004

Vrijwilligerswerk Vrijwilliger voor Computerbegeleiding voor ouderen. m.stumpers@waalboog.nl.

Marlôt Fliers schildert **portretten in opdracht**. Bent u geïnteresseerd in een geschilderd portret op doek (acrylverf), dan kunt u contact opnemen met mij. Wilt u meer informatie dan kunt u een afspraak maken om mijn werk en stijl te bekijken. E-mail: m.l.fliers@gmail.com Telefoon: 024 3241817.

Wethouder Tankir opent Repair Café in het OBG - en ander OBG-nieuws

Na twee succesvolle aanlooptdagen in 2011 is het OBG voortaan vaste gastheer voor het Nijmeegse Repair Café. Op zaterdag 21 januari gaf Turgay Tankir, wethouder van Werk & Inkomen, Openbare Ruimte en Wijken, het officiële startsein voor dit nieuwe initiatief om reparatievrijwilligers in contact te brengen met mensen die iets te repareren hebben.

Ingezonden door Koen Berfelo

Waarom zou u naar het Repair Café komen?

In het Repair Café staan enthousiaste vrijwilligers klaar om u met hun deskundige hulp en advies van dienst te zijn bij het repareren van kapotte spullen zoals kleding, kleine huishoudelijke apparaten, meubels en andere voorwerpen. Indien mogelijk repareren zij het artikel meteen en anders adviseren zij hoe u zelf te werk kunt gaan (zie foto).

Hebt u geen kapotte spullen? Ook dan bent u van harte welkom in het OBG-Dienstencentrum voor het maken van een praatje, een kop koffie of om zomaar een kijkje te nemen. Bent u zaterdag 21 januari verhinderd, dan kunt u voortaan iedere derde zaterdag van de maand tussen 11:00 en 14:00 uur terecht bij

het Repair Café in het OBG. Maak er gebruik van!

Aandacht voor historie

Het OBG is met zijn meer dan 400-jarige historie een monument in de Nijmeegse samenleving en nog springlevend. Vandaar dat het OBG graag aandacht geeft aan zaken die de lokale of landelijke historie betreffen. Zo vindt u momenteel in het OBG-Dienstencentrum de zogenaamde geschiedenis-koffer. Een initiatief van onder meer de Provincie Gelderland om de Gelderse geschiedenis dichterbij de mensen toe te brengen. Daarnaast doet omroep MAX het OBG aan op 30 januari aanstaande met de MAX-Roadshow. Daarin wordt de 60-jarige geschiedenis van de Nederlandse televisie belicht. In een ruim één uur durend programma kunt u genieten van de mooiste televisiefragmenten uit die 60 jaar. Onder het genot van een kopje koffie of thee met taart verzorgt MAX een gezellige, vrolijke en soms ontroerende middag. Ook u bent daarbij van harte welkom in het OBG. Aanvang: 15:00 uur en de toegang is gratis. Dat laatste geldt ook voor de Pronkzitting van carnavalsvereniging Kiek se Kieken op 5 februari vanaf 14:00 uur in het OBG.

Begeleid wonen voor dementerenden

De ziekte van Alzheimer is een sluipende ziekte die ons geheugen aantast en waarmee steeds meer mensen te maken krijgen. Over dit onderwerp houdt de Alzheimerstichting maandelijks een inloopavond in het OBG-Dienstencentrum. Mensen die van dichtbij geconfronteerd worden met de gevolgen van Alzheimer en andere vormen van dementie kunnen in dit Alzheimercafé hun ervaringen delen met lotgenoten en deskundigen voor advies. In de twee groepswoningen voor dementerenden, Diligence en Postiljon, biedt het OBG plaats aan 12 personen die, als gevolg van dementie, niet meer zelfstandig kunnen wonen. De huiselijk en gezellig ingerichte woningen beschikken over een gemeenschappelijke woonkamer, keuken en tuin. In iedere woning wonen zes mensen in hun eigen studio die is voorzien van een eigen badkamer en toilet. Voor deze studio's bestaat de mogelijkheid van huurtoeslag. Voor meer informatie over deze woonvorm en de andere diensten van het OBG kunt u terecht op www.oudburgerengasthuis.nl of belt u 024-3279279, Email: info@oudburgerengasthuis.nl. Het OBG: Al bijna 420 jaar in de buurt.

Buurtbewoners helpen elkaar met de Helpende Hand

AANGEBODEN *Vervolg van pag. 7*

Ik wil u helpen weer grip te krijgen op uw leven of u weer beter te gaan voelen. Hiervoor bied ik kunstzinnige therapie / begeleiding aan, zie www.zonnekunst.nl.

Ik wil u helpen bij het vinden van een oplossing voor uw juridische problemen! Rechtswinkel Nijmegen-Oost biedt u gratis juridisch advies aan. U kunt ons vinden tegenover de Albert Heijn (Daalseweg). Elke maandagavond, woensdagavond en zaterdagochtend kunt u geheel vrijblijvend bij ons terecht. Kijk op www.rechtswinkelnijmegen.nl voor meer informatie!

Ik bied gezelschap aan om samen spelletjes te doen. Kaarten, dobbelen, trivia, scrabble, het maakt mij niet uit, ik vind het allemaal leuk.

Ik kan hulp bieden bij het doen van boodschappen. Dit kan gezamenlijk gebeuren, of ik kan de boodschappen doen. Ik ben in bezit van een auto, dus zwaardere boodschappen zijn geen probleem. Ik kan op diverse dagen en tijden.

Tegen vergoeding van benzinekosten bied ik vervoer aan. Dit kan zijn om u ergens naar toe te brengen of op te halen. Maar ook voor het doen van bijvoorbeeld boodschappen. Dit kan op verschillende dagen en tijden.

Ik wil van je huis een THUIS maken!! Heb je weinig te besteden maar wel wat spullen en krijg je het maar niet gezellig? Ik heb de feeling om met 'weinig tot nix' je interieur in evenwicht te brengen, zodat het praktisch én gezellig wordt.

Ik wil tegen vergoeding van enkel benzinekosten mensen vervoeren naar een bestemming in de regio.

Voor als het weer eens winter wordt met veel sneeuw, heb ik een sneeuwschuiver te leen. Zodat we allemaal onze stoep sneeuwvrij kunnen maken.

Ik wil computerproblemen oplossen.

Heeft u hulp nodig bij het tuinonderhoud? Ik help u graag. Met een persoonlijke aanpak en lange ervaring geef ik u weer plezier in uw tuin.

Zoekt u iemand die zowel binnen als buiten met ecologische (op lijnoliebasis) schilderklussen vericht? Milieubewust, gezonder en niet duurder dan met synthetische chemische verf. Google dan op www.michieldeecoschilder.nl of bel met hem 06-53 88 56 85. Wij, bewoners van de Daalseweg, hebben zeer goede ervaringen met hem.

Ik bied onbetaald hulp bij administratie/belasting aan. Ik heb wekelijks 3.5 uur beschikbaar.

Ik wil buurtbewoners helpen

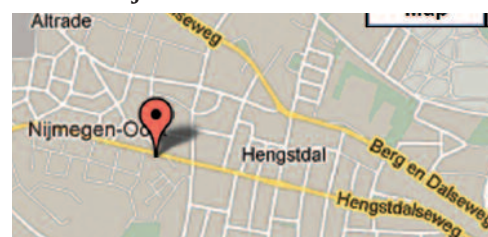
Ik werk voor Bieb aan Huis. Kun je zelf niet meer naar de bieb, dan kun je gratis gebruik maken van deze service. Zie ook OBGZ, tnv Toke Moorman.

Ik bied betaald huishoudelijke hulp aan. Ik heb wekelijks 3 uur beschikbaar. Ik ben 17 jaar en ben aan het sparen voor huwelijk en een eigen huisje. Op het gebied van huishouden doe ik alles wat er nodig is: poetsen, strijken, afwas, stofzuigen, noem maar op ik kan elke dag na half 4 een paar uurtjes komen en maandagochtend tot 10 uur en na half 4 weer.

Ik wil u helpen als u problemen heeft met het schrijven van foutloos Nederlands. Ik kan helpen met correctie van brief of tekst.

Ik heb een hogedrukspuit, superhandig!

Waarom wil jij iemand in de buurt helpen? Kijk bij de Helpende Hand op www.dewijkwebsite.nl.



De Sterreschans in gebruik

De aannemer van het voormalige schippersinternaat aan de Ubbergseveldweg had eind september vorig jaar nog maar net zijn hielen gelicht of de eerste bewoner nam al zijn intrek. In wat van nu af aan heet "woonzorgvoorziening de Sterreschans".

Door Anna Bakker

De enige bouwer die nu, half januari 2012, ogenschijnlijk zijn werk nog moet afmaken is de hovenier. Maar eerst zal deze de tuin aan de achterzijde nog egaliseren. De locatie is natuurlijk prachtig, maar op een hellende stuwwal is het lastig wandelen met een rolator of rolstoel. Als laatste dan is de beplanting aan de beurt; de voortuin zal, zoals in het oorspronkelijke plan, een lage haag krijgen. Verder ontstaat aan de voorzijde een kruidentuin.

Accommoderen

Inmiddels zijn 28 tot 30 appartementen bezet. Het complex bestaat uit het oude internaat en twee nieuwe gebouwen in de achtertuin. Veertien appartementen wachten nog op hun bewoners. Volgens locatiemanager Lex Corbijn zal dat niet lang duren. Momenteel doet een drietal appartementen ook dienst voor tijdelijke opname van mensen 'van buiten' die komen om te revalideren.

De ingebruikname is geleidelijk gegaan. Gaandeweg dit jaar is de personeelsploeg uitgebreid en daarmee ook het aanbod van zorg en activiteiten. Voltallig is het team nog niet, met de groei van het aantal huurders groeit ook nog steeds de vraag naar gediplomeer-

de verpleegkundigen en verzorgenden. De locatiemanager beschrijft het als een organisch proces. Na het doorlopen van alle seizoenen is wat hem betreft de inhuizing pas echt compleet.

Actief

Het principe van de zorg die Domus Magnus, eigenaar van meer woonzorgvoorzieningen in Nederland, biedt is: comfortabel oud worden met een leefstijl die de bewoners gewend waren voordat ze op de Sterreschans kwamen wonen. Ter stimulans biedt het team culturele activiteiten aan en moedigt aan dat de bewoners een actief leven blijven leiden. Door contacten met vrienden en familie te onderhouden, maar ook door bezig te blijven met cursussen en sport. Zo heeft een van de bewoners, 80 jaar, van origine gewend aan de glooiende hellingen van het Limburgse achterland, recentelijk zijn mountainbike weer tevoorschijn gehaald om de stuwwal en de bossen in de omgeving te bedwingen. In gezelschap van de locatiemanager Lex Corbijn, die zelf ook van een sportieve uitdaging houdt.

Een nieuwe omgeving

De plek waar bewoners maaltijden en ontbijt kunnen nuttigen is het restaurant. In tegenstelling tot andere zorgcentra is deze ruimte geen hangplek voor ouderen. Wel ontmoeten ze el-

kaar daar bij speciale gelegenheden, zoals een wekelijks concert of bij een lezing. De meeste bewoners hebben hun wortels in Nijmegen-Oost. Een van hen, een dame van 90, was tot voor kort bewoonster op het Limosterrein. Tot groot genoegen, maar de sfeer en de garantie op zorg wanneer dat nodig zal zijn was voor haar een doorslaggevend argument om te verhuizen. Sinds 31 oktober vorig jaar woont ze er nu. Ze roemt de keuken en langzamerhand, vertelt ze, leert ze ook andere bewoners beter kennen. Vaak blijken er toch gemeenschappelijke kennis en ervaringen te bestaan.

Na de eerste periode, gericht op de interne organisatie, denkt Corbijn na over activiteiten waarin betrokkenheid met de buurt meer naar voren komt. Voorzichtig fantaseert hij al over een *landfair* in het najaar, met kraampjes in de achtertuin van het complex.

Het moge duidelijk zijn: het is goed toeven op de Sterreschans. En eigenlijk zou je willen dat ouder worden op dit vijfsterrenniveau voor iedereen is weggelegd.



Activiteiten in Oost

Vervolg van pag. 10

8 februari

Tai chi in Oost. In februari en maart kun je deelnemen aan een cursus tai chi. Je maakt kennis met de basisprincipes en leert een korte tai chi-vorm. De cursus is een afgerond geheel en na deze acht lessen ben je in staat om zelfstandig te oefenen. Start: Gratis introductieles op woensdag 8 februari om 20.00 uur. Plaats: "de hofkamer" op voormalig limosterrein, Wachterslaan 239. Kosten: 50 euro. E-mail: janwillem@cwmozaiek.nl.

9 februari

yoga voor senioren- gratis proefles. Op donderdagmorgen wordt op een sfeervolle locatie in Nijmegen-Oost yogales voor senioren gegeven. Deze les is geschikt voor iedereen vanaf 50 jaar, die graag wat meer zou willen bewegen om soepel te blijven. Yoga helpt rugklachten verminderen en verbetert de ademhaling en

bloedsomloop. Dru yoga is een zachte vorm van yoga die heel geschikt is voor mensen die wat ouder zijn. De lessen worden gegeven om 10:45 uur. E-mail: info@evanginkel.nl.

10 februari

Soosavond in het OBG. Gezellige vrijdagavonds in het OBG-Dienstencentrum. Vrije inloop. www.oudburgerengasthuis.nl Begint om 19:30 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

11 februari

Yogaworkshop met warme gemberpakking, Groesbeeksedwardsweg 263 in Nijmegen. Een gemberpakking is een warm compres, dat samen met een kruik op je onderrug (nieren) komt te liggen. Met ontspanning door klankschalen, en voorafgegaan door zachte yoga voor het niergebied/onderrug. Zie ook www.clairepeters.nl, bij interesse tevens presentatie over woestijnreizen. Begint om

19:30 uur. E-mail: praktijkijdsderbeemden@online.nl

16 februari

Missionaris in deze tijd. Pater Siegfried Bergman ofm was missionaris in Pakistan en kijkt nu terug op een wereld in verandering. Vanuit zijn levensverhaal geeft hij zijn visie o.a. op de verhouding islam-christendom. Datum en tijd: 16 februari 2012, van 14.00 tot 16.30 Locatie: kapel Franciscanen, Vermeerstraat 7 Eigen bijdrage: 3 euro. Begint om 14:00 uur. E-mail: info@coil-net.nl.

17 februari

Soosavond in het OBG. Gezellige vrijdagavonds in het OBG-Dienstencentrum. Vrije inloop. www.oudburgerengasthuis.nl. Begint om 19:30 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

24 februari

Soosavond in het OBG. Gezellige vrijdagavonds in het OBG-Dienstencentrum. Vrije inloop. www.oudburgerengasthuis.nl. Begint om 19:30 uur. E-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost

Verschijnt maandelijks in:

Altrade, Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal,

Hunnerberg en

Kwakkenberg.

Oplage: 12.000

exemplaren

Uitgave:

Stichting

De Wijkkrant

Nijmegen-Oost,

Hengstdalseweg 78, 6523 EM

Nijmegen.

Internet: www.dewijkwebsite.nlE-mail: redactie@dewijkwebsite.nl**REDACTIE**

Anna Bakker

Alex Holderbusch

Marleen de Jong

Simone Kiebosch

Marjon Spoorenberg

Karin Veldkamp

EINDREDACTIE

Eric Hendriks

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Anja Arntz, Koen Berfelo,

Tees Bijvoet, Karin van Eerten

Henk Horstink, Erik van Huizen

Fem Verhoeven, Maikel Verkoelen

Clemens Vollebergh,

Sandra Wanetie, Loes Wijffels

WIJKWEBSITE

Rik van Ooijen

WIJKTV

Bas Olbertz

Anne-Marie Kirch

Erik van Huizen

OPMAAKTon Burgers, www.a-formaat.nl**DRUK**

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Tip Top verspreidingen, Cuijk,

tel. 0485-319050

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

Wim Peters, E-mail:

advertenties@dewijkwebsite.nl**KOPIJ INLEVEREN**

Deadline volgend nummer: vrijdag

10 februari 2012. Bezorging

volgend nummer: woensdag 22

februari, samen met De Brug.

**Geen wijkkrant
ontvangen?**

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

Professor Schillebeeckxplein

Bijna twee jaar na zijn dood heeft Edward Schillebeeckx een plein naar zich vernoemd gekregen. Gelegen tussen de Dominicuskerk en het Albertinum, op de doorgaande route naar de Nijmeegse universiteit, is het 'een plein zonder stoplichten, waar het aankomt op oplettendheid', duidde Manuela Kalsky de geste van de gemeente.

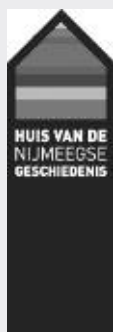
Edward Schillebeeckx, overleden op 23 december 2009, zette 'de universiteit van Nijmegen internationaal op de kaart', zei scheidend burgemeester Thom de Graaf maandagmorgen 19 december bij de onthulling van de bordjes 'Professor Schillebeeckxplein'.

Het gaat om de kruising Heijendaalseweg - Groenewoudseweg, pal naast de Dominicuskerk, tegenwoordig huis van de Effataparochie, op de toegangsweg naar de Radboud Universiteit en op een steenworp afstand van het Albertinum, het voormalige klooster waar Schillebeeckx

lang woonde en werkte. Zijn lichaam is begraven op de begraafplaats van de dominicanen, achter dat gebouw.



Informatie gezocht over Ten Hoetstraat



In het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis is momenteel een mini-expositie over 'Indisch in Nijmegen'. Daarin is ook een stukje te lezen over de opvang na de Tweede Wereldoorlog over Indische Nederlanders in de Ten Hoetstraat. Welke wijkbewoner

weet daar nog meer over of heeft daar zelfs foto's van? Weet u meer laat het weten aan Leon Gruppelaar, l.gruppelaar@nijmegen.nl

Het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis is gratis toegankelijk van dinsdag tot en met zaterdag en op koopzondagen. U vindt het in de Mariëburgkapel vlakbij bieb en Lux.



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

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