



de Wijkkrant

Januari 2020

voor Nijmegen-Oost



Foto: Marc van Kempen

Van de redactie

Bij de voorpagina

Onlangs opende Rik Jaartsveld zijn kapperszaak Barber Rakoe op de Daalseweg 243. Zelf komt Rik uit Nijmegen-Oost en is pas 22 jaar. Hij knipt al vanaf zijn 15e; eerst alleen zichzelf. Later groeide het uit tot een hobby. Samen met een vriend, die daar ook plezier in had, oefenden ze op vriendjes. Het vak heeft Rik verder in de praktijk geleerd bij een 'barber'.

Tekst en fotografie: Marc van Kempen

Van de redactie:

Op de redactie is de veranderde verspreiding van de Wijkkrant de laatste weken een hot item. We zien het als een kans, een nieuwe uitdaging om de verspreiding zelfs te optimaliseren. Met als bijproduct nog meer contacten in de wijk.

9 Heb jij een geweldig idee voor de verspreiding van de Wijkkrant? Of doe je mee aan een van onze acties? Lees er alles over op pagina 9.

Verder o.a. in deze Wijkkrant

13 Liesbeth Ueberbach bemiddelt voor gastgezinnen en vluchtelingen

25 De kerststal in Berg en Dal heeft handige handen nodig

3 Hout draaien is wat Suzan Doornbos het liefste doet

19 Frauke de Gruijter zingt en springt met peuters

14 32 jaar lang verkochten Annemie Eisenburger en haar man groenten op de Daalseweg

Tijdelijk GEEN Wijkkrant in brievenbus met Nee/JA-sticker

Heb je een Nee/JA-sticker op je brievenbus (NEE - geen reclame / JA - wel huis aan huis bladen)? Dan krijg je vanaf deze maand helaas GEEN Wijkkrant meer in de bus.

Onze verspreider Axender verraste ons half december met dit vervelende nieuws. Weekblad de Brug beëindigde het contract met hen waardoor ze dit niet meer kunnen doen.

De Wijkkrant werd namelijk samen met de Brug bezorgd. Dit betekent dat de Wijkkrant alleen nog samen met reclamefolders wordt bezorgd op adressen zonder sticker.



Natuurlijk werken we al aan oplossingen, maar daarvoor hebben we meer tijd nodig. Ook wij werden hierdoor overvallen.

Afhaalpunten in de wijk

Heb je een Nee/Ja-sticker op je brievenbus en geen Wijkkrant ontvangen? Haal 'm dan bij één van de 25 afhaalpunten. Zoek hiervoor op 'afhaalpunten' op nijmegen-oost.nl. We gaan deze extra bevoorraden. En als je er wel een hebt ontvangen, stop 'm dan na lezing bij een buur in de bus!

Wolven, winter en wildernis...

Van een zeer betrouwbare bron hoorde ik dat afgelopen winter een paar weken een wolf heeft rondgedwaald in de bossen ten zuiden van Heilig Landstichting. Van tientallen plekken in Oost-Nederland komen de laatste jaren waarnemingen van dit grote roofdier. Afgelopen zomer werden op de Veluwe zelfs vijf welpjes geboren. De wildernis keert terug in Nederland. De wolf is meer mythe dan dier. In strips en films ploegen ze door de sneeuw om een eenzame reiziger een hartaanval te bezorgen. Als schimmige schaduwen sluipen ze tussen de silhouetten van boomstammen dichterbij totdat fonkelende ogen en blikkerende tanden zichtbaar worden. Hun gehuil gaat door merg en been. Eén roodkapje, drie biggetjes en zeven geitjes etsten een beeld van een griezel in de tere kinderziel.

2 Mythen over weerwolven versterkten zijn sinistere imago.



Bijna geen dier is eeuwenlang zó intensief vergiftigd, geklemd en afgeschoten als de wolf. Toch zijn wolven amper gevaarlijk. Een Canadese krant loofde 10.000 dollar uit voor een goed gedocumenteerd geval van wolfdoodt-mens, maar deze beloning is nooit geïnd. Wolven zijn schuw en mijden mensen waar ze maar kunnen. De kans op een beet van zijn afstammeling - onze trouwe huisvriend - is vele malen groter. Edelherten, zwijnen, runderen en paarden: wolven hebben invloed op hun aantallen, gezondheid - zieke en zwakke dieren worden immers het eerst gedood - en op hun gedrag. Herten en andere grote planteneters verspreiden zich namelijk beter als er wolven aanwezig zijn. Zodat er minder kans is op overbegrazing. Daarmee hebben wolven indirect invloed op de ontwikkeling van de plantengroei. Verder profiteren aaseters als wouwen, raven en zeearenden van de karkassen die wolven

Kor Goutbeek column

achterlaten.

De wolf staat symbool voor de ongerepte, ongetemde wildernis. Met het verdwijnen van die wildernis is niet zozeer diersoort x of plantensoort y verdwenen, maar vooral een zintuiglijke ervaring. Duisternis. Eenzaamheid. Stilte. Het avontuur van ongebaande paden en ongekennde vergezichten. Maar ook angst maakt deel uit van die wilderniservaring. Het onbekende, onverwachte roept een spanning op die je zintuigen scherpt, waardoor je meer ziet en geniet. Wat staat ons te wachten als we het gehuil van wolven weer horen? Een rilling zal langs onze ruggengraat lopen: de echo van een gedeeld verleden. In de kinderboekwinkel zag ik een boek liggen met de titel 'Drie kleine wolfjes en een vuil, vet varken'. Er is kennelijk écht iets veranderd.

Reacties? k.goutbeek@gmail.com



Simone
Kiekebosch

De vrouw en het hout

Iets met betekenis

Haar hele huis staat vol met kunstvoorwerpen en ze vertelt dat aan alle objecten een herinnering kleeft, alles heeft betekenis voor haar.

“En zo wil ik ook werken”, zegt ze: “Ik maak graag iets wat betekenis heeft. Ik maak bijvoorbeeld *troosthout*. Dat zijn kleine doosjes om iets in te koesteren. Geen massaproductie, maar handgemaakt en het liefst met een verhaal. Zo kreeg ik deze zomer een heel bijzondere opdracht van een man die wist dat hij zou gaan sterven. Voor hem maakte ik een serie as-doozjes, bestemd voor zijn dierbare familieleden en vrienden. Hij wilde mijn ontwerp uitgevoerd hebben in ‘hemels blauw’. Tijdens zijn bezoek in mijn atelier hebben we samen de kleur vastgesteld. Dit maakt voor mij mijn werk extra bijzonder. Hout is een warm product, anders dan een urn van steen.

Rust en ruimte. Dat zijn de woorden die bij Suzan Doornbos passen. Ze komt oorspronkelijk uit Brabant, maar is al heel lang geleden naar Nijmegen gekomen voor haar studie. Ze werkt als houtdraaier en woont sinds zeven jaar weer in Nijmegen-Oost, nadat ze negen jaar in Berg en Dal woonde.

Suzan: “Ik heb op allerlei plekken in Nijmegen-Oost gewoond. Onder andere boven eetcafé De Grut waar ik in mijn studententijd ook jaren gewerkt heb. Het bevalt me hier prima. Ik vind het een mooie wijk, sfeervol, vlakbij de Ooijpolder, maar ook bij de stad. En ik hou van de Daalseweg, een mooie straat.”

Waarom ben je begonnen met je werk als houtdraaier?

Suzan: “Toen ik in 2013 het boek ‘Om de vorm’ van kunstenares Maria van Kesteren zag, was ik bijzonder onder de indruk. Haar objecten stralen een enorme kracht uit. Ik volgde al een meubelmakerscursus, maar toen ik het werk van Maria zag, wilde ik maar één ding, zelf leren houtdraaien. Ik leerde het vak in Friesland, vlakbij de Waddenkust. Ik werd enorm gegrepen door het procedé. Je moet heel gefocust werken en ik wist vrijwel meteen dat dit was wat ik wilde met mijn leven.

Ik werkte op de universiteit, heb mijn baan opgezegd en ben zeven maanden lang drie dagen per week naar Friesland afgereisd om het houtdraaien onder de knie te krijgen. In die tijd heb ik zelfs overwogen om in Friesland te gaan wonen. De ruimte en rust van het landschap trekt me erg aan. Ik ben sociaal betrokken, maar ook gehecht aan mijn eigen terrein en boven alles een buitenmens.

“Ik heb indertijd kennis gemaakt met de nu 86-jarige Maria van Kesteren en we zijn goed bevriend geraakt. Als ik een nieuw ontwerp gemaakt heb, krijgt zij het ook als eerste te zien. Ze is mijn grote voorbeeld en een soort mentor voor mij.

Ik hou van objecten die een eenvoudige vorm hebben en die kracht uitstralen. Ik zoek een harmonie in vorm, materiaal, kleur en structuur. Hout moet voor mij rust uitstralen. En iets hoeft voor mij niet functioneel te zijn, het gaat mij echt om de vorm.”



Als mensen een boom omhakken in de tuin, kan ik een schaal voor ze maken uit die boom. Zo hebben ze toch nog een herinnering.

“Ik geef ook sinds kort workshops voor houtdraaien. Destijds heb ik een docentenopleiding gevolgd en eigenlijk wist ik toen meteen dat ik geen docent wilde worden. Maar nu merk ik toch, dat ik het erg leuk vind om mensen de techniek te leren. Ik heb twee draaibanken, dus ik kan de deelnemers intensief begeleiden. Wel hoop ik over een paar jaar een groter atelier te hebben met meerdere houtdraaibanken.

Mijn atelier is op de Smeltkroes, op het Honigterrein. Eerst had ik het idee van een prachtig atelier met uitzicht op de weilanden, maar ik ben nu wel blij dat ik op de Smeltkroes zit. Heb ik toch collega's voor een praatje, en ook voor samenwerking. Het is een inspirerende plek waar mooie kruisbestuivingen plaatsvinden.”

Welk talent gebruik je het meeste bij je werk?

Zonder te twifelen zegt Suzan: “Geduld. Heel lang geconcentreerd ergens aan werken. En ik merk dat mijn cursisten het ook heel fijn vinden om even helemaal te focussen.”

Ja, dat begrijp ik heel goed. In deze vluchtige tijd is het soms heerlijk om helemaal met één ding bezig te zijn en nergens anders aan te denken. Ik denk zelf even aan het spelen van de Canto Ostinato op de piano. Totale focus en eenvoud. Verrassend genoeg blijkt Maria van Kesteren dit muziekstuk ook te noemen in haar boek ‘Om de vorm’. Grappige parallel. De designs zijn ook behoorlijk minimalistisch, net als de muziek.

Waar kunnen we houtdraaiwerk van jou vinden?

“Ik heb werk liggen bij Kunstwinkel Sammelwut, een zaak in de Lange Hezelstraat, ik verkoop ook op beurzen en natuurlijk vanuit mijn atelier. Vorig jaar was er werk van mij te zien bij Green Capital bij het Valkhof museum, omdat ik ook veel met recycle-materiaal werk. Volgend jaar wil ik zeker weer op de Dutch Design Week in Eindhoven staan. Samen met een houtdraaier uit Rotterdam ben ik nu bezig met een project om *table ware* te maken. Onder de naam KlasterxDoornbos ontwerpen we een serie van alles wat op tafel staat, van borden, schalen, kopjes tot eierdopjes.

Mocht je geïnteresseerd zijn in Suzans werk of haar houtdraaiworkshops: Kijk op www.suzandoornbos.nl

Foto: Mohanad Ataya

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

Heb je nog oud **DOKA** - fotopapier of zwart-wit-negatieven van Nijmegen-Oost op zolder en weet je niet wat u er nog mee moet? Fotograaf van de Wijkkrant komt het graag bij je ophalen 024-3236098.

Te koop: zwarte **Apple iPhone 4**; 8 GB met twee laders. Refurbished en helemaal in orde. Gekocht en nooit gebruikt. Met nieuwe batterij. Eventueel met een zwart-leren hoesje, zgan. 06-18411151

Gezellig **OBG ouderenkoor** zoekt pianist(e) voor iedere woensdag van 10.30-12.00u in kapel van OBG. Afwisselend repertoire van bekende Nederlandse liederen, maar ook Engels/Duits/licht klasiiek. Telefoon: info: Annemieke Dister, 024-3225377

Meditatie elke 2e zondag 20.00 - 21.00u, www.stadsverlichting.nu. Je loopt binnen om 19.45, zit in de kring van 8 tot 9, kopje thee, vertrekt: alles zonder woorden. michaelheijting@gmail.com

Piano-improvisatie-ligconcert zondag 26 januari 16.00 - 17.15u in De Refter door componist Maarten Regtien. Korte lezing & geleide meditatie vooraf. Rijksstraatweg 37 Ubbergen. Prijs: 12,50/10,- euro studenten. Reserveren via contact@lauraklinkenberg.nl

Koor Voix Là zoekt nog enkele basen en tenoren. Iedere woensdagavond 20.30u in OBG. Voor informatie zie www.koorvoixla.nl of bel 024-3243647. Interesse kom 5 februari meezingen.

Gezocht: **overdekte stalling** voor auto, van 26 febr. tot 26 maart. Tegen redelijke vergoeding. watergeus@chello.nl. 0650264656

Voor het bosgebied rondom ons huisje in Zuid-Frankrijk zijn we op zoek naar een gebruikte **hakselaar op benzine** (8-15 PK). Enig achterstallig onderhoud is geen bezwaar. Telefoon: 06-14594126

Gratis af te halen **Samsung cartridge** 116S zwart. Per abuis gekocht. Emmy Voorn 06-11717812

Zondag 16 februari 2020 **jaarlijkse rommelmarkt** in wijkcentrum De Ark, Cipresstraat 154 Nijmegen van 10.00 tot 14.00u, entree € 1,50 Opbrengst bestemd voor jeugd-koor Smile.

Handige inklapbare **stevige rollator**, zowel binnen als buitenshuis te gebruiken. Dikke harde banden. Hand en parkeerremmen. Stokhouder. Merk: Premis (Medipoint) 20,00 euro. Tel.: 0653913416

Er is bij ons, aan de Bergansiusstraat 2, een **sleutel met 2 han-**

gers in de bus gegoooid, niet voor ons bedoeld. Een hanger heeft opschrift Prof. Schrijnen. Contact via marcobloemendaal@hetnet.nl

6 mooie **teakhouten eetkamerstoelen** in goede staat € 60,-. Telefoon: 06 24 63 41 99

Ik wil graag alle Nederlandse oude, originele singletjes van **de Beatles** compleet hebben. Voor gave exemplaren betaal ik tot 7.50 tot 10 euro per single. Wie helpt mij? Alwin. Telefoon: 0649848455.

Mijn wandelmaatje en ik zoeken een **slaapadres** tijdens de week van de Vierdaagse. Afhankelijk van de kwaliteit betalen we ca 25 euro p.p. p. nacht. Verder willen we graag douchen. Groet Sandra de Hoog, 06-19290467

Hallo, Ik ben per 1 februari 2020 op zoek naar een **appartement/studio/woning** voor 1 persoon in Nijmegen, voorkeur Oost. Max huur 800 euro. Ik ben docent op een mbo school. Hannah hanvdh@yahoo.com

Gratis aangeboden: rode **2-zitsbank** (Ektorp van IKEA) Telefoon: 06-22955355

Wie wil er een aantal dagen een elektrische **pottenbakkersdraaischijf** uitleenen? Ik vraag het omdat ik het graag rustig wil uitprobe-

ren. En zo ook te ontdekken wat ik handig vind. Wordt niet door anderen gebruikt en ik zal er zorgvuldig mee omgaan :) (vergoeding mogelijk) annathi@gmail.com

Perfekte tv aangeboden. Merk; **Panasonic Viera - Plasma 37"** (94 cm) - TH-37PV7F/S. Aansl; Scart (2x), HDMI, Video, Audio. Incl.; Afstandbediening en handleiding. Prijs in overleg. Tel. 06-20292066.

In 1957-1958 werden in hotel-pension Mariënboom aan de Groesbeekseweg circa 25 **Indische Nederlanders** gehuisvest. Wie kent iemand waarvan familieleden daar toen verbleven? Doel: herinneringen, foto's. Klaas, 024-3227281, k.bouwer7@gmail.com

Wie heeft plek in zijn vijver en wil **goudvissen** gratis overnemen? Ben je geïnteresseerd: 024 - 3789447 -

Ik zoek een **rustig plekje** in het groen dicht bij Nijmegen om in de zomer af en toe naar uit te wijken. Volkstuin, tuinhuis, caravan, vakantiewoning of veldje waar ik iets op mag zetten. Huur of koop. Ook kan ik dieren of tuin verzorgen. Telefoon: 06-14317579

Ik zoek als Vierdaagseloper onderdak voor in de **Vierdaagseweek 2020** voor mijzelf en mijn 23-jarige zoon. Na een aantal jaren logies buiten Nijmegen zoeken wij weer in Nijmegen zelf een slaapplek. 0644568721.

Geschiedenis

En nieuw jaar, een nieuwe rubriek: 'De onderste steen boven'. Aflevering 1.

Elke plek in Nijmegen-Oost heeft zijn geschiedenis. Maar kennen wij het verleden van die plek? Anton de Wildt, wijkbewoner, liefhebber van historie en veelvuldig bezoeker van het Regionaal Archief Nijmegen, zal de komende tijd eens flink gaan spitten. Spitten naar de geschiedenis van zomaar een plek in Nijmegen-Oost. En... hij zal de belangstellende lezer meenemen tijdens die graafwerkzaamheden. Dat betekent dat je hier niet alleen het resultaat leest. Nee, hij zal ook laten zien hoe jij dit spitwerk kunt aanpakken. Waar men tegen aanloopt tijdens dat diepgra-

DE ONDERSTE



vend onderzoek. Wat zijn de voetangels en klemmen, de beperkingen. En natuurlijk toont hij ons ook het vaak verrassende resultaat. Dat alles in de nieuwe rubriek: 'De onderste steen boven'. Spit jij mee?

Anton begint zijn zoektocht op de locatie waar nevenstaand rasterwerk te zien is.

Afhankelijk van het verloop van het onderzoek duurt het feuilleton korter of langer. Of het een ellenlange soap als *Peyton Place* wordt... de tijd zal het leren.

Reageren: adewildt@hetnet.nl

BOVEN

Foto: Anton de Wildt



5

vragen
aan de kleine
ondernemer

Lees
verder op
pagina 7



Tekst: Marjon
Spoorenberg
Foto: Marc van
Kempen

Irena Petrovic
Stankovic van
Ips Leerlab



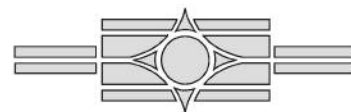
Thuis in het Rijk van Nijmegen

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

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



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



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

mr. H.E. Helmink

voor:

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

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

Schildersbedrijf Maria Engels

van Dulckenstraat 50
Nijmegen
Tel : 024 - 360 85 86
Mob : 06 - 181 799 04



E-mail: info@mariaengels.demon.nl

PROFILE Heister DE FIETSSPECIALIST

...daar mag je méér van verwachten!



Groesbeekseweg 161, 6523 NP Nijmegen, 024 322 9765

**MEESTERSCHENKERIJ
CAFÉ JOS
NIJMEGEN
SINCE 1977**

PRESENTEERT
KWALITEIT & BUURT GEZELIGHEID

BORRELEN
PROEVEN
34 TAP KRANEN
CAFÉ JOS BON

HAPPEN
PROEVEN OP MAAT
600 DRANKEN
SPECIALISATIE

Café Jos Meesterschenkerij
Daalseweg 309
6523 CA Nijmegen

www.cafejos.nl
024-3232001
Info@CafeJos.nl

TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood



Tandartsen Praktijk

Villa Westhof

Berg en Dalseweg 172
6522CC Nijmegen
024 - 323 33 66
www.tandarts-villawesthof.nl

Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Elke maand brengen we een kleine ondernemer onder de aandacht en stellen aan de eigenaar een aantal vragen.

Irena Petrovic Stankovic is eigenaar van Ips Leerlab, een leeratelier gevestigd in de Molukkenstraat in het voormalige schoolgebouw de Blauwe Buut. In het Leerlab kunnen mensen onder persoonlijke begeleiding een unieke leren tas maken. Dit gebeurt door middel van workshops. Je kunt er ook terecht als je een leren tas wil bestellen of voor andere leren accessoires zoals sleutelhangers, portemonnees, toilettassen, barbecue schorten en dergelijke. Bekend is de Nijmeegse sleutelhanger met een afbeelding van de Waalbrug. Irena is zes jaar geleden gestart met haar leeratelier, sinds vorig jaar juli zit zij in de Blauwe Buut maar het is nog onduidelijk hoe lang zij daar kan blijven omdat de gemeente andere plannen heeft met dit gebouw. Bij binnenkomst ruik ik meteen de geur van leer en valt mij de leren bank midden in het vertrek op.

Als je opnieuw mag beginnen, wat zou je dan doen? "Ik zou altijd weer voor dit beroep kiezen want ik heb altijd iets met mijn handen willen doen en had graag de tassen- en schoenenopleiding in Boxtel willen volgen. Mijn moeder raadt mij dit echter af, zij had liever dat ik iets anders

5 vragen

Vervolg van pag. 5

ging studeren. Ze was afkomstig uit Servië en daar zijn de omstandigheden voor een leerbewerker heel slecht. Ik heb toen de opleiding sociaal pedagogisch werk gedaan en de hbo-opleiding commerciële economie. In deze sectoren ben ik ook werkzaam geweest, maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Toen mijn moeder zes jaar geleden overleed, zei ze op haar sterfbed dat ik alsnog mijn hart moest volgen. Wat me daadwerkelijk over de streep haalde, was de leren bank van mijn moeder. Op die bank hebben we heel wat samen gepraat en afgehuild. Toen ze gestorven was sneed ik die bank aan stukken en ben gestart met de particuliere opleiding voor lederwaren."

Welke karaktertrek komt goed van pas bij je werk? "Ik ben sociaal, kan goed luisteren en ben geduldig. Deze eigenschappen komen goed van pas als mensen bij mij een workshop volgen, want ik wil dat ze zich op hun gemak voelen. Met handen werken kan rustgevend zijn, een soort mindfulness."

Waarin ben je goed, maar werkt soms tegen je? "Klanten kunnen bij mij ook een tas of een ander leerproduct op maat laten maken, waarbij ze zelf mogen bepalen wat ze willen. Dat kan ook tegen me werken, want als ik iets nieuws maak dan maak ik eerst een prototype en leg dat

aan de klant voor. Ik heb wel eens een klant gehad die bleef maar veranderen, en daar gaat dan heel veel tijd inzitten. Ik ben ook heel perfectionistisch en daar zit een valkuil in. Soms wil ik een product nog mooier maken terwijl het eigenlijk al mooi is. Het kan dan lang duren voordat het af is. 'Goed is goed'."

Van welke misser heb je het meeste geleerd?

"Ik vond het erg moeilijk om een goede en betaalbare ruimte te vinden voor mijn leeratelier. Aanvankelijk werkte ik vanuit huis, maar daar werd het al gauw te klein. Ik ben toen uitgeweken naar Arnhem, maar dat had ik beter niet kunnen doen. Ik heb de reistijd onderschat. Gelukkig kon ik toen in de Blauwe Buut terecht."

Hoe ziet je droomopdracht eruit? "Ik heb niet echt een droomopdracht, ik zou wel heel graag een maatschappelijk project uitvoeren voor bijvoorbeeld de gemeente Nijmegen. Hoe mooi zou het zijn als de Nijmeegse sleutelhanger door de gemeente cadeau wordt gegeven aan hun relaties, gemaakt in mijn atelier, door mij en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Daarnaast ben ik blij dat ik een carrièreswitch heb gemaakt en dat ik elke dag doe waar ik zoveel van houd."

Voor meer informatie kun je Irena bellen: 06-27578400 of een mailtje sturen: irena@ipsleerlab.nl. Website en webshop zijn in ontwikkeling maar Irena is al wel terug te vinden op Instagram en Facebook.

Een van onze Wijkkrantfotografen gaat exposeren: gaat dat zien!

Marc van Kempen



Verkoopexpositie
'Verstild Leven'
29 februari &
1 maart, 11.00 uur
Dorpsschuur Lent
Oosterhoutsedijk 29 Lent
06.23450008
1x.com/member/photographernl

De serie 'Verstild Leven' kent drie richtingen: "Levensstadia", "Mobiliteit" en "Beautiful Once". De serie is te zien en te koop op 29 februari en 1 maart in de dorpsschuur in Lent vanaf 11.00 uur. Op zaterdag treedt harpiste Claudia van Trigt op en op zondag gitarist Artur Hodes. We verwachten een grote opkomst. Tot dan!



Door toevallige ontmoetingen en betrokkenheid bij zijn onderwerpen lukt het Marc van Kempen altijd dicht bij mensen te komen die hij vastlegt op film. Marc fotografeert graag terloopse momenten die ter plaatse niet opvallend zijn maar door zijn camera veelzeggend worden vastgelegd en betekenis krijgen.



Marc van Kempen (1966) begon zijn carrière als analoog fotograaf. Onder invloed van onder anderen Gerard Petrus Fieret, Sanne Sannes en Francesca Woodman raakte hij op het spoor van de zwart-wit straatfotografie en emotieve fotografie die nadruk legt op expressie en poses.



Het lukt hem altijd vrij en onopgemerkt te fotograferen waardoor intieme, poëtische en ook krachtige beelden gerealiseerd worden. Van Kempen speelt met licht en donker, ook in zijn digitale fotografie. De donkere achtergrond, de schuine lichtinval en de oplichtende vlakken. De liefde voor het realistische is duidelijk te herkennen in de serie 'Verstild Leven'.

Oud-scharrelslager uit Oost Wim Coenen presenteert speciaal voor deze Wijkkrant weer een gerecht

NIMWEEGS STOOFVLEES

Ingrediënten:

800 gram in blokjes gesneden mager runderstoofvlees
500 gram fijngesnipperde ui
250 gram in schijfjes gesneden kastanjechampignons
100 gram Mexicaanse groenten
70 gram bloem
120 gram koud water
70 gram tomatenpuree
50 gram cocktailuitjes
40 gram fijngesnipperd ontbijtspek
60 gram braadboter
40 gram fijn gekruimelde peperkoek
10 gram zoutflinke theelepel Franse mosterd
mespunt laurierpoeder
mespuntje kruidnagelpoeder
rode wijn

Bereiding:

braad in de boter het vlees heet aan, zout en kruiden erbij, ontbijtspek erbij, champignons erbij, ui meefruchten, cocktailuitjes en een scheut rode wijn. Kort voor het afbinden erbij: tomatenpuree, Franse mosterd en peperkoek; afbinden met bloempapje. Zet de pan op het vuur en laat deze boven hoog vuur even warm worden. Doe een flinke scheut braadboter in de pan, wacht tot het schuim verdwenen is en de boter lichtbruin van kleur is.

Lekker met aardappelgratin zoals hier, of met stokbrood of een andere broodsoort, rijst, pasta en gebakken of gekookte aardappeltjes, aardappelpuree, sperzieboontjes, doperwtten of een aangemaakte salade.



WINTERPEEN UIT DE OVEN

Ingrediënten:

500 gram gemengd (vegetarisch) gehakt
500 gram geschilde in middelgrote stukken gesneden aardappelen
500 gram geschrapte in blokjes van een halve centimeter gesneden winterwortel
10 geschilde en in kleine blokjes gesneden sjalotje
80 gram olijfolie
1 eetlepel fijngehakte peterselie
zout en peper uit de molen



*** Zelf gehaktkruiden maken?**
Kijk op: kokenmetcoenen.nl -> Recepten -> Zelf kruiden maken.

Kijk voor alle op tv uitgezonden recepten op: kokenmetcoenen.nl -> tv uitzendingen.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°. Vet een ruime ovenschaal goed in met boter. Kook de aardappel en de wortel in 8-10 minuten half gaar, giet ze af en laat ze even uitdampen.

Zet de braadpan op het vuur en laat deze boven hoog vuur even warm worden. Doe een flinke scheut braadboter in de pan, wacht tot het schuim verdwenen is en de boter lichtbruin van kleur is.

Doe het gehakt in de pan, roerbak en krui- mel het 4-5 minuten bij hoog vuur tot het goudbruin en gaar is en strooi tijdens het roerbakken zout en peper over het gehakt. Meng vervolgens de aardappels, wortel, sjalotjes en de olijfolie erdoor, schep alles ge-

AARDAPPELGRATIN VEGETARISCH

Ingrediënten:

1500 gram voorgedaarde aardappelschijfjes
250 gram koksroom
200 gram geraspte kaas
100 gram in dunne ringen gesneden prei
80 gram zeer fijn gesnipperde uiblokjes
3 eieren
Braadboter
Zout en peper uit de molen



Bereiding:

Verwarm de hete lucht oven voor op 200°. Spoel de aardappelschijfjes af onder de hete kraan, laat ze in het vergiet uitlekken en doe ze dan in een ovenschaal.

Zet de pan op het vuur en laat deze boven hoog vuur even warm worden.

Doe een flinke scheut braadboter in de pan, wacht tot het schuim verdwenen is en de boter lichtbruin van kleur is.

Fruit de preiringen samen met de uiblokjes tot deze glazig zijn. Doe dit bij de aardap- pelschijfjes, schep alles goed door elkaar en verdeel het gelijkmatig over de schaal.

Roer in een kom de eieren, de koksroom, zout en peper met een garde door elkaar en schenk het ook gelijkmatig over de inhoud van de schaal.

Bestrooi alles met de geraspte kaas.

Zet de schaal in de voorverwarmde oven en bak de gratin af gedurende 20-30 minuten bij 200°. Kijk regelmatig, zonder de deur van de oven te openen, of het niet te hard gaat.

lijkmatig in de ovenschaal en strooi de pe- terselie erover.

Schuif de schaal in het midden van de oven op het rooster en laat het gerecht 30-40 mi- nuten bij 200° garen.

Kijk regelmatig, zonder de deur te openen, in de oven of het niet te hard gaat.

Neem de schaal uit de oven, zet deze op ta- fel en geef er een glas koude chocolade- melk bij.

Hoe krijg je elke maand 15.000 Wijkkranten bij lezers?



Verspreider Axender verraste ons half december met vervelend nieuws. Weekblad de Brug beëindigde het contract met hen waardoor ze de Wijkkrant niet meer op Nee/Ja-stickers bezorgen maar alleen in brievenbussen zonder sticker, samen met reclame. De Wijkkrant nam al maatregelen op korte termijn maar werkt ook aan oplossingen op lange termijn. Wat vind jij hiervan?

Door Eric Hendriks en Niels van Veen

Uitdaging

We werken nu aan oplossingen waarbij onze uitdaging is: hoe krijgen we elke maand 15.000 Wijkkranten bij de inwoners van Nijmegen-Oost? We onderzoeken hoe we dat samen met elkaar kunnen doen. De Wijkkrant is van ons allemaal en is onmisbaar voor een prettig en leefbaar Nijmegen-Oost. Als we met elkaar in de wijk samenwerken, dan moet dit toch lukken?

Denk jij ook mee?

We denken nu aan de volgende combinaties van oplossingen, maar zijn ook benieuwd

"Leuk én gezond om één keer per maand de Wijkkrant te bezorgen!" Foto: Bert Hendrix.



aan 'elke maand 15.000 Wijkkranten bij de inwoners van Nijmegen-Oost'.

Wat vind je van de volgende ideeën?

Idee 1) Bezorgduo per straat

In elke straat in de wijk is er iemand (met een reserve) die de krant elke maand daar bezorgt. Goed voor je conditie en contacten in de straat! De krant is op te halen bij een centraal distributiepunt. Het gaat dan om ruim 200 straten in de wijk, dus om ruim 200 mensen met een reserve.

Dit doen we al in de Ooijse Schependom. Wim van de Ven bezorgt hier met veel plezier de Wijkkrant in zijn eigen buurt: "Sinds ik grote delen van mijn werk heb afgebouwd, doe ik alleen nog maar leuke dingen. De Wijkkrant rondbrengen is daar een van. Elke maand een rondje lopen door de buurt is gezond én gezellig. Ik kom vaak mensen tegen waar ik een praatje mee maak. Het gaat toch om de verbindingen, weten dat je er bent voor elkaar. Het liefst zou ik in elke bus een krant gooien, ook die waar een Nee/Nee-sticker op zit. Als ik mensen erover spreek, merk ik dat ze vaak toch wel de Wijkkrant willen ontvangen. Ook voor studenten is het een leuke krant. Misschien ga ik op mijn rondje een keer overal aanbellen, dan krijg ik precies in beeld wie er een Wijkkrant wil. Ik geniet echt van mijn wandel-uurtjes door de wijk."

Zou jij ook net zoals Wim dat in jouw buurt of straat willen doen? Of dit overwegen? Laat dit dan ons even weten via deze link: nijmegen-oost.nl/bezorgduo. Je bent tot niets verplicht, we zijn benieuwd of dit idee haalbaar is.

Idee 2) Elke straat een boekenkast voor boeken en Wijkkranten



Vind je hier straks de Wijkkrant in jouw buurt?

Veel mensen hebben in hun tuin een boekenkast ('minibieb') staan waar je gratis boeken met elkaar kunt ruilen. Als nu elke straat zo'n boekenkast heeft, dan kunnen we de kranten daarin leggen. Elke inwoner kan dan vlakbij daar de krant ophalen. Meteen goed voor beweging én contact in de buurt! Of wellicht een kast alleen voor Wijkkranten? Wijkbewoner Joris van Meel heeft sinds 2014 zo'n minibieb in zijn tuin en is enthousiast over het idee om dit voor de verspreiding van Wijkkranten in zijn buurt te gebruiken. "Alleen moeten we dan iets aan het kastje knutselen om de kranten droog te houden", geeft hij aan.

Zou jij ook net zoals Joris zo'n minibieb in je tuin willen zodat we daar de Wijkkranten in kunnen leggen? Laat dit dan ons even weten via www.nijmegen-oost.nl/minibieb. Je bent tot niets verplicht, we zijn benieuwd of dit idee ook haalbaar is.

Idee 3) Verenigingen bezorgen de Wijkkrant tegen een kleine vergoeding

Vereniging hebben vaak veel actieve leden en behoefte aan financiën. We zouden het geld dat we nu besteden aan de verspreider ook aan verenigingen in de wijk kunnen geven om de kranten te bezorgen.

Zou jouw vereniging dit willen en kunnen doen? Stuur dan even een mailtje aan redactie@nijmegen-oost.nl.

Wat is jouw idee?

Tot zover onze ideeën. Maar misschien heb je nog wel een veel beter idee dan wij! Mail dit dan naar redactie@nijmegen-oost.nl.



Een samenwerking van het Radboudumc
centrum voor Mindfulness en Fysiotherapeutisch Instituut Nijmegen /
praktijk voor Haptotherapie.



‘Puur contact’

Aandacht voor de ander
begint met aandacht voor jezelf

Cursus Mindfulness en Haptonomie in 5 avonden

Middels oefeningen word je je bewust van wat er op dit moment in je omgaat en leer je daar op een niet oordelende wijze op te reageren. Door een toename van lichaamsbewustzijn en inzicht in je eigen gevoelens, kun je beter ervaren wat de ander of de omgeving teweegbrengt. En Je leert beter te luisteren naar innerlijke signalen.

Lees voor meer informatie en wat de cursus je biedt verder op één van de onderstaande websites:
www.haptonomienijmegen.nl of www.radboudcentrumvoormindfulness.nl



Data: Vijf aansluitende donderdagavonden van 5, 12, 19, 26 maart en 3 april, van 19.30 tot 21.30u.

Kosten: € 200,- voor de gehele cursus van vijf avonden.

Locatie: Centrum voor Mindfulness Radboudumc, Ingang Oost Reinier Postlaan 4, Nijmegen.

Docenten: Denis Broeren, Haptotherapeut en Docent Academie voor Haptonomie
en Rinie van den Boogaart, Mindfulness trainer Radboudumc.

Aanmelden: via info@haptonomienijmegen.nl of tel. 024 - 322 84 18

Mondzorg024 is een moderne tandartspraktijk in Nijmegen.
We bieden complete tandheelkundige zorg voor het hele gezin.
Persoonlijk en dichtbij. Ons team staat graag voor u klaar!

VOORJAARSACTIE!

Elke nieuwe inschrijving van
februari t/m mei ontvangt een
GRATIS elektrische tandenborstel.*

* bij het eerste consult, na ontvangst gegevens
oude tandarts, zolang de voorraad strekt,
max. 2 per gezin



OOK OP
DONDERDAG-
AVOND
GEOPEND!

Uw Mond, Onze Zorg!
MONDZORG024

Locatie Lindenholt
St. Agnetenweg 73 a, 6545 AT Nijmegen
024 - 344 09 29 | info@mondzorg024.nl
mondzorg024.nl

Locatie Hengstdal
Hengstdalseweg 97, 6523 ED Nijmegen
024 - 322 22 43 | hengstdal@mondzorg024.nl
mondzorg024.nl

Wijknieuws

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

Festival Tribute in Oost



Op zaterdag 8 februari 2020 vindt in Nijmegen-Oost alweer voor de 9e keer het festival Tribute in Oost plaats. Zes coverbands kruipen in de huid van een icon uit de rock- en popgeschiedenis en staan garant voor een avond onvervalst genieten. De bands treden op in een van de zes deelnemende en op loopafstand van elkaar gelegen cafés: Proeflokaal Beij Ons, Café Jos, Club Trianon, De Kroon, 't Haantje en Glaswerk. www.festivalinoost.nl

Betaalde 'plasticzak' na 1 maart

De betaalde nieuwe afvalzak voor plastic komt pas op 1 maart, niet op 1 januari, zoals de gemeente wilde. Reden: de zakken zijn er nog niet. De huidige zakken voor plastic afval nemen de medewerkers van de DAR na 1 maart niet mee.

'Meer bewegen voor ouderen'

Al vanaf 2000 sporten twee groepen senioren op donderavond in het kader van Meer Bewegen voor Ouderen, aanvankelijk georganiseerd door de gemeente Nijmegen maar inmiddels onder de vleugels van volleybalvereniging Pegasus. In wijkcentrum De Ark van Oost aan de Cipresstraat. Eén groep van 18.00 tot 19.00 uur, en één (van wat jongere leeftijd) van 19.00 tot 20.00 uur. Kosten: €140 per jaar voor 30 avonden, te betalen in twee termijnen. "We beginnen altijd met opwarmoefeningen. Daarna komen diverse onderdelen van het wat stram geworden lijf toe aan een flinke beurt, o.a. gericht op soepelheid, conditie en balans. Eigenlijk hebben we vooral veel plezier. Van harte welkom!

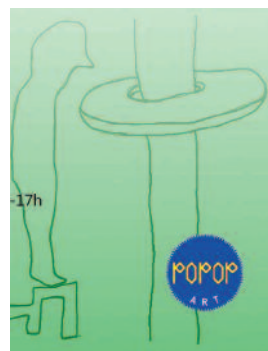
'Ontmoetroute' Nijmegen Oost



Hobbycentrum Nijmegen-Oost organiseert op zondag 5 april 2020 van 12.00 tot 16.00 uur de tweede editie van de Ontmoetroute

Nijmegen Oost, voor hobbyisten en professionals. Deze keer in de wijken Altrade, Hengstdal en Limos. Woon je in een van deze wijken en wil je je talent en/of passie delen met anderen, laat dit dan vóór 9 februari 2020 weten aan Hobbycentrum Nijmegen Oost, email info@hobbycentrum-nijmegenoost.nl of via (024) 323 13 30.

Jack Engelbrecht bij POPOP



Expo 'Heroverde Buurt. Opening: vrijdag 31 januari 2020 20:00 uur. Verder: 1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 23 februari 13:00 – 17:00 uur bij POPOP aan de Elzenstraat 4b in Oost. Jack Engelbrecht, een jonge kunstenaar, heeft een fascinatie voor het klimmen in bomen en de wereld te beschouwen vanuit de boom. Bij POPOP is een installatie te zien waarbij je kunt ervaren hoe het is om neer te kijken op de wereld daarbeneden. "Ik voel een behoefte om de ruimte om mij heen mij toe te eigenen. En eigenlijk is dat heel territoriaal gedrag."

Samen tuinieren in Hengstdal met kerstcadeau Niek



Al jaren werken een aantal mensen in Hengstdal geheel vrijwillig elke 1e en 3e zaterdag van de maand vanaf 10.00u in de vlindertuin bij Hengstdalseweg 18. Afgelopen jaar is het zelfs gelukt om daar een kas te plaatsen waarin ze bloemen en groentenplantjes voor diverse tuinen zaaien en opkweken. Ook hebben ze zoveel paprika's en tomaten weten te telen dat ze bij de oogstmaaltijd eind september voor 60 mensen heerlijke tomatensoep konden serveren. Ze hebben wel nog wat extra handen en groene vingers nodig. Ga eens kijken of meewerken! Aan het tuingereedschap kan het niet liggen want afgelopen 22 december kregen ze een gevulde kruiwagen van een vlindertuinier uit de vorige eeuw, Niek.

Open repetities Toonkunstkoor

Na een fantastische uitvoering van de Hohe Messe van Bach in De Vereniging begint Toonkunstkoor Nijmegen aan de voorbereiding van een volgend concert. Eind maart wordt het Via Crucis van Liszt en het Requiem van Fauré uitgevoerd. Wil je kennis

maken met het koor en meezingen, kom dan naar de open repetitie op 27 januari in De Ark van Oost van 19.30 uur tot 22.00 uur. Meld je van te voren even aan bij ledenadministratie@toonkunstkoornijmegen.nl of bel 06-22879578, dan zorgen wij dat er een partituur ter uitleen voor je klaar ligt.



www.toonkunstkoornijmegen.nl

Goed voornemen: wandel mee!

Zondag 26 januari 2020: door de bossen wandelen naar het Afrika Museum in Berg en Dal. Verzamelen 11.30u voor restaurant Tante Koojsje, Berg en Dalseweg 359. Aanmelden via info@hanneroo.nl. Bijdrage: €1 kunstroutesnijmegen.nl/category/agenda.

Rommelmarkt in De Ark van Oost op 16 februari

Jeugdchoor Smile organiseert ook in 2020 weer een gezellige, grote rommelmarkt. Er is een ruim aanbod in elektra, serviesgoed, kleding, boeken, speelgoed etc. etc. De rommelmarkt wordt gehouden op zondag 16 februari 2020 van 10.00 uur tot 14.00 uur in Wijkcentrum De Ark van Oost, Cipresstraat 154, Nijmegen. Entree € 1,50. Spullen over? Neem dan contact op met Smile via Info@jeugdchoorsmile.nl.



Geen ballonnen oplaten, wel stoepkrijten: nieuwe Nijmeegse regels

Op 1 januari zijn nieuwe regels van kracht in de Algemene Plaatselijke Verordening (APV) in Nijmegen. In sommige gevallen waren de regels al dagelijkse praktijk, maar staan ze nu ook officieel geformuleerd. Maar er zijn ook nieuwe, zoals het ballonverbod en het diervriendelijk muilkorven van honden.

WOUW-themabijeenkomst voor 50+ vrouwen

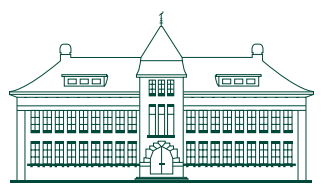
Op 5 februari houdt WOUW een bijeenkomst met de titel "Elders thuis? Nederlandse emigranten na de Tweede Wereldoorlog" door Renate Stapelbroek en Hans Krabbendam, voor 50+ vrouwen. Vlak na de oorlog overwoog een derde van de Nederlandse huishoudens om te vertrekken. Honderdduizenden vertrokken vooral naar Australië, Canada, de Verenigde Staten. Ark van Oost, Cipresstraat 154, 14-16u. www.wouw-nijmegen.nl

BLIXEM
 eetcafé | catering | cadeaus



Groesbeekseweg 75 Nijmegen | 024 - 388 86 78
www.blixiemnijmegen.nl



KAAIJ
 advocatuur
 mediation | coaching

Recht uit het hart
Personen- en familierecht
als advocaat of mediator
Nalatenschappen
als mediator
Arbeidsrecht
als mediator
Zakelijke geschillen
als mediator
Psychiatrisch patiëntenrecht
als advocaat

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

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
 NIJMEGEN

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

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

Mieke de Wit
miekedewit7@gmail.com
 06 - 144 988 07
 @miekedewitcoaching

Relatietherapie
in Nijmegen

Fenno Meijer
fenno@maakpositiefverschil.nl
 06 - 336 761 65
www.maakpositiefverschil.nl



Als stel geven wij relatietherapie
 Soms loopt het samen niet meer vanzelf. Het is lastig dit patroon te doorbreken. Wij helpen jullie met inzicht, communicatie en kennis om jullie probleemoplossend vermogen te vergroten.

Bij ieder van ons kun je ook individueel terecht
 Ook alleen kun je vastlopen. Je wilt snappen wat er speelt, je wilt inzicht in hoe het bij je werkt en dat veranderen, zodat je nieuwe opties leert kennen en toepassen. En dat onder betrouwbare, prettige en kundige begeleiding. Wees welkom!

Bel, app of mail voor een vrijblijvende kennismaking





mieke de wit
coaching
 bewustwording
 en persoonlijke
 ontwikkeling

Gespreksruimte in Lent
 Lentschoolstraat 25
 6663 CP Lent



fenno meijer
 coaching & therapie



Anna
Bakker

Liesbeth Ueberbach werkte tot haar prepensioen, een paar jaar geleden, als psycholoog. Een aanvankelijk 'hoera' voor de extra vrije tijd, leverde na verloop van tijd gekriebel op. "Heerlijk hoor, die ruimte om dingen voor jezelf te doen, maar ik wil ook iets zinvol voor anderen doen."

In die fase kwam *Takecarebnb* bovendrijven. Dit vrijwilligersinitiatief brengt Nederlandse gastgezinnen en vluchtelingen met een verblijfsvergunning met elkaar in contact. Deze zogenaamde statushouders wonen, in afwachting van eigen huisvesting, vaak noodwoningen nog een tijd in azc's (asielzoekerscentra). Een jaar geleden ging Liesbeth als matchmaker voor deze organisatie aan de slag.

Terwijl ik met Liesbeth in gesprek ben, zie ik door het raam Maryam aan komen rijden op de fiets. Frisse neus, lekker vaartje, soepele bocht, fiets gaat tegen het hek. Bijna twee jaar geleden kwam ze vanuit Iran aan in Nederland, vertelt ze even later. Ze heeft inmiddels al heel wat van ons land gezien. Vanuit het perspectief van haar onderkomen in de de azc's dan. Ze somt een indrukwekkende lijst op, de een wat moderner dan de andere, maar sommige ook ronduit vies en vervallen. Wat ze gemeenschappelijk hebben is het totale gebrek aan privacy. Vanuit het azc in Grave zocht Maryam daarom met de moed der wanhoop naar wat de mogelijkheden qua onderdak buiten de opvangcentra zijn. Tot haar ongeloof stuitte ze op een organisatie die bemiddelt om statushouders te laten logeren bij mensen thuis. Toch stuurde ze een mailtje en warempel: antwoord. Aldus stond ze afgelopen december op het station in Nijmegen te wachten op Liesbeth om eens kennis te maken.

Wat volgde was een uitwisseling over verwachtingen, ideeën, zorgen en wensen, om aan de hand daarvan te kijken met welk gastgezin het zou klikken. Juliëtte reageerde op een oproep in deze Wijkkrant en wilde graag kennis maken met Maryam. Het bleek een schot in de roos. De fase van een weekendje proeflogeren, normaliter een van de vaste stappen in het bemiddelingsproces, werd zelfs overgeslagen. "De beste match ever!", constateren Liesbeth en Maryam met een tevreden gezicht.

De perfecte match

De logeerpartij is nog maar onlangs begonnen, maar er tekent zich al een huiselijk patroon af. Waarin ieder een eigen leven heeft. Juliëtte werkt overdag. Maryam volgt twee avonden in de week Nederlandse les bij de Radbouduniversiteit. Absoluut geen straf overigens. In de korte tijd hier leerde ze jaloersmakend goed de taal te spreken. "Talen fascineren me, het is een hobby van me." Later wil ze zelf voor de klas staan, in het basisonderwijs.

Meestal ontmoeten Maryam en Juliëtte elkaar in de avond. Maryam kookt regelmatig: de Iraanse keuken wordt door Juliëtte gewaardeerd. De twee dames kletsten al aardig wat af. In kleine en grote dingen lijken ze op elkaar, ontdekten ze, zo zijn ze allebei aardig gestructureerd.

Terug naar Liesbeth, de matchmaker in dit geheel. Ze bemiddelde al in meerdere situaties, heeft regelmatig overleg met collega's in den lande en brengt ervaren gastgezinnen met potentiële gastgezinnen in contact.

Een logeerperiode duurt maximaal drie maanden. Voor zowel gastgezin als gast be-

tekent dat een kennismaking met elkaars werelden, en het wordt vaak wederzijds als verrijking gezien. Voor de gasten een ideale manier ook om bij momenten deelgenoot te zijn van het gewone leven van Nederlanders.

De ervaring leerde dat het leven van de mensen die logies aanbieden het meeste gebaat is bij een eigen leven en eigen bezigheden die gewoon verder gaan. Maar soms ontstaan er ook verrassende extra's. Zo ontdekte een van de gezinnen dat hun gast, net als zij zelf, graag spelletjes deed. Hij werd daarmee een welkome extra partij aan de spelletjestafel en kon - en passant - ook nog de taal in praktijk brengen.

Vaak houden mensen ook na de logeerpartij nog contact met elkaar. Liesbeth verhaalt over vriendschappen en een reünie aan de kerstdis. En de spelletjesfanaten? Die zoeken elkaar ook nog regelmatig op.

Geïnteresseerd om ook gasten te ontvangen? Bel Liesbeth Ueberbach, 06-11129407 of kijk op www.takecarebnb.nl.





**“Mijn man was
de koopman.
Ik hielp alleen
maar in de zaak”**

Foto: Marc van Kempen

Een bloeiende groentezaak

In de vorige Wijkkrant stond een stukje over de graffiti op het pand op de hoek van de Daalseweg en de Mozartstraat. Daarin had ik het over de groentezaak van Eisenburger. Hoe ze de zijmuur, die telkens onder de graffiti gespoten werd, hadden laten versieren door Eric de Mari met een enorme groenteschildering.

Ik schreef daarin ook dat zij het, zoals zoveel andere groentezaken, niet hadden gered. Dat was tegen het zere been! Mevrouw Eisenburger meldde zich bij de redactie. “We hebben 32 jaar een bloeiende groentewinkel gehad en we zijn in 1989 gestopt om van ons welverdiende pensioen te gaan genieten”, meldde ze. 32 Jaar een winkel op de Daalseweg? Daar zit een verhaal in. Dus Marc en ik naar de 85-jarige mevrouw Eisenburger. Annemie mogen we nu zeggen. Het werd een leerzame les in het vakkundige ondernemerschap van haar hardwerkende man.

Annemie vertelt: “Mijn man en ik zijn na ons huwelijk in 1957 op de Daalseweg begonnen. We hebben meteen flink verbouwd. De eerste jaren hebben we er ook boven gewoond. We hebben er vijf kinderen gekregen. Ze sliepen allemaal op zolder in stapelbedjes met een opklapcommode aan de muur. Geen cv, maar een kachel en geen douche, want het badhuis was vlakbij.”

Meneer en mevrouw Eisenburger woonden allebei bijna hun hele leven in Nijmegen-Oost. Annemie: “Mijn man kwam uit een groentefamilie. Zijn vader had een zaak op de Mr. Franckenstraat. Ze verkochten tomaten en aardappelen op de markt in Krefeld. Voordat we voor onszelf begonnen is mijn man op stage gegaan bij een groentezaak in Amsterdam. Een kwaliteitszaak op de Ceintuurbaan, zo één met zaagsel op de grond.

“Je moet niet denken dat ik de zaak runde, dat deed mijn man. Hij was de koopman. Ik hielp in de zaak. We hebben het al die jaren goed gedaan omdat hij kwaliteit en vakmanschap bood voor een goede prijs. Bovendien zijn we altijd met de tijd meegegaan. We waren de eerste met klantnummertjes. In het begin hadden we gewoon sla, later kwamen allemaal verschillende soorten. We waren er al vroeg bij met zuurkool uit een groot vat, geschrapte aardappelen, gecutterde (gehakte-red.) boerenkool, voorgesneden snijbonen en einge-

maakte salades. We gooiden de diepvriesproducten eruit, die kochten de mensen toch in de supermarkt, en gingen zelf kant-en-klare stampotten maken. Zonder vlees, dat mochten we niet verkopen, daarvoor moesten de klanten naar de slager.

“En we zijn blijven investeren. We hebben nog twee keer ingrijpend verbouwd. Kelders uitgegraven en betegeld, een koelcel gebouwd, de winkel van het woonhuis gescheiden en alles steeds gemoderniseerd. Dan zaten we zes weken in een mobiele winkel op het pleintje. We hebben goed personeel gehad en we zijn altijd actief geweest in de branche-organisatie, om bij te blijven en ervaring (én recepten!) uit te wisselen. Ik ben nu nog steeds bevriend met



René Pennock

collega's uit die tijd. Maar ook in de straat waren we goed georganiseerd met De Daalder, de winkeliersvereniging van de Daalseweg. Slager Schaab, drogist Wim van Koeverden, de doe-het-zelfwinkel van Wanco (toen al), elektrowinkel Osnabrugge van Leo van Schaijk, melkhandel Fliervoet, damesmodezaak de Viersprong, noem ze maar op.”

De winkeliersvereniging had zelfs eigen spaarzegeltjes, de Daalderzegeltjes. Bij een volle kaart kreeg je een daalder (fl. 1,50) terug.

“Onze kinderen wilden de zaak niet overnemen, dus hebben we 'm verkocht. M'n man heeft de nieuwe eigenaar nog een half jaar geholpen, maar toen hij vertrok ging het snel bergafwaarts.

“Wij zijn echte groenteliefhebbers. Het liefst eet ik peultjes of snijbonen. Lekker en gemakkelijk. Groente is gezond, maar geen garantie. Ik ben er gezond 85 mee geworden, maar mijn man, ook altijd een echte sporter geweest, heeft nu zwaar Alzheimer.”

Sinds kort woont Annemie weer vlak in de buurt. „Ik wordt nog vaak herkend. Leuk, want het is best alweer lang geleden.”



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT



'Onze klanten betalen al bijna negen jaar niets te veel voor hun bril'

Een goede bril hoeft niet duur te zijn.

Dat bewezen Marco en Anita van Marwijk bijna negen jaar geleden, toen zij in hun drogisterij DA Drogisterij van Marwijk in Nijmegen een verkooppunt voor Eyllove brillen openden.

Inmiddels verkopen zij hun klanten dagelijks mooie kwaliteitsbrillen tegen vaste lage prijzen.

Marco en Anita van Marwijk: "Voor veel van onze klanten is het een uitkomst dat zij bij hun vertrouwde drogisterij ook een goede bril kunnen kopen. Nog regelmatig horen wij dat klanten gewend zijn om veel te betalen voor een bril, of dat ze door optieketens worden gelokt met lage prijzen, maar dat er bij de kassa nog allerlei extra kosten worden berekend voor bijvoorbeeld ontspiegeling of een kraswerende laag.

Met Eyllove-brillen doen we dat anders en rekenen we alleen vaste all-in prijzen. Dit, in combinatie met de monturen, wordt door onze klanten al bijna negen jaar lang erg gewaardeerd."

Een complete bril op sterkte voor veraf óf dichtbij kost bij Eyllove €49, inclusief ontspiegeling en kraswerende laag.

Een multifocale bril met leesgedeelte €99 en een multi-plus bril met breder leesgedeelte €149. DA Drogisterij van Marwijk biedt keuze uit ruim 450 trendy monturen, die voor dezelfde vaste prijs allemaal als gewone bril en als zonnebril met bruin, groen of grijs zonneglas te verkrijgen zijn.

Klanten kunnen altijd zonder afspraak binnen lopen voor een



gratis oogmeting, Eyllove gebruikt hiervoor zeer geavanceerde oogmeetapparatuur. Brildragers met een aanvullende zorgverzekering kunnen in veel gevallen het aankoopbedrag van hun Eyllove-bril terugkrijgen van de zorgverzekeraar.

Loop eens binnen bij DA Drogisterij van Marwijk, Molukkenstraat 15, Nijmegen.

Sinds 1 december j.l. is Eyllove Brillen ook gevestigd in Nijmegen Centrum. U bent van harte welkom bij "De Stadskamer", Stikke Hezelstraat 24.



ons
winkeltje

Beter Horen

Brain
Wash



SOL LOUNGE

drankenspecialzaak
van haastregt/lamers

coop

Foodservice
Rojale

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl

De Wijkkrant wil jonge redacteurs in aanraking laten komen met het medium krant. Daarvoor bieden wij leerlingen van basisschool De Buut een pagina om samen met de leerkracht naar eigen inzicht te vullen. Voor de lezer werpt dit hopelijk een interessante blik op de belevingswereld en creativiteit van leerlingen op een basisschool. Voor de kinderen is dit een kans betrokken te raken bij het maken van een krant, dat mede een aanvulling vormt op het taalonderwijs. Met dank aan alle leerlingen.



Beste lezers van onze pagina.
Allereerst de beste wensen voor



Draaitafel



Op leerplein 3 hebben we een draaitafel gekregen: Sep (11) luistert hier naar muziek.

Wat is het thema van Leerplein 1?

De kinderen van De Buut zijn gestart met verschillende thema's. Kijk maar eens of je kunt ontdekken welk thema leerplein 1 heeft:



Vast al gezien dat we werken met het thema: 'Ziek zijn'. De leerpleinen 2 en 3 werken de komende weken aan het thema Amerika.

Door Teun en Ebbe

Schoolplein

Er is ook het een en ander veranderd op ons schoolplein. Rennen, spelen en voetballen, dat doen de kinderen van De Buut graag. De randen van het oude voetbalveldje zijn weggehaald en er is nieuw gras gelegd. Veel kinderen vinden het nieuwe grasveldje fijn.

Het gras is door FIFA goedgekeurd. Maar nu gaat de bal er makkelijk uit omdat er geen randen meer zijn.

En er is een aparte ingang voor het voetbalveldje, maar veel kinderen houden zich daar niet aan; dan gaan ze gewoon over het zand. De goaltjes zijn pionnen voor nu.

De Kinderraad gaat ervoor zorgen dat er goaltjes komen.

Goaltjes die je uit en in kan klappen en die na het buiten spelen dan in de schuur gaan.

Door: Fabienne (10) en Hein (10) leerplein 3

De Photon, dé robot op leerplein 2

Wij onderzoeken deze week wat de robot Photon allemaal kan. Wat hebben wij ontdekt? Poppy: "Met een iPad kun je de robot besturen. Je maakt een weg (een route) op de iPad. Daarna gaat de robot deze weg lopen. Zo kun je er ook voor zorgen dat de robot tijdens het lopen een geluid maakt. Net als een mens of een dier. En je kunt ook de ogen van de robot verkleuren. Als je de hand voor de lens doet, stopt de robot even. Als je de robot dan aait, rijdt hij weer door." Pasha: "Ik ben geïnteresseerd in technologie. Ik denk dat technologie ons helpt de wereld te redden. Als we nou fabrieken, auto's en treinen zó technisch maken dat er geen brandstof meer voor nodig is, hebben we minder vervuiling. Wat kan de robot Photon zoal? Hij/zij kan alle die-riengeluiden nadoen! Emotionele geluiden kan hij/zij ook. Hij rijdt net als een auto. Je kan ook zijn kleur veranderen zoals blauw, geel of groen. Je kan met de robotlevels spelen en nog veel meer! Ik doe dit op De Buut. Je kan ook 'challenges' met hem doen. Ik vind hem op een hond lijken. En ik vergat dit bijna: je kan ook audio opnemen. Tot de volgende keer!"

Door Poppy, 9 jaar en Pasha, 10 jaar.



Open Dagen

De Buut houdt op zaterdag 25 januari van 10.00-12.00 uur en op woensdag 5 februari van 9.00-12.00 uur een open dag! Belangstellenden zijn van harte welkom.

Wijknieuws

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

Parkeerdiscriminatie



Waarom moeten de bewoners in en rondom het centrum, dus ook in Oost, betalen als zij of hun bezoek langs hun straat parkeren, terwijl alle andere Nijmegenaren dat gratis mogen? Het vermindert niet de parkeerdruk, want je WOONT er en dus krijg je ook bezoek! Op mijn protest heeft de gemeente niet gereageerd. De ongelijkheid is aanvechtbaar, maar advocaten zijn duur. Wie vecht mee? Mail marjzijlmans@gmail.com.

Bluesnight in Berg en Dal



Zaterdag 1 februari is er weer livemuziek in Dorpshuis Kerstendal. Allereerst zal Blueshift optreden, een zeskoppige Nijmeegse band gevormd door studenten natuur- en sterrenkunde aan de universiteit. Daarna Sweet Bourbon, de 5-koppige blues-rockband waarvan de muziek alles behalve sweet is. 'A new blues sound' zoals ze zelf zeggen. Kerstendalseweg 17 in Berg en Dal). Entree 5 euro. De zaal is vanaf 19.30 uur geopend.

Tuiniers gezocht

Ubbergseveldweg 99 in Nijmegen-Oost: de cliënten (mensen met niet-aangeboren hersenaandoening, NAH) zijn er erg blij met de wijktaai. Na de winter start men weer met het tuinieren en daarbij is men op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om hierbij te helpen. Voor info of om je aan te bieden als vrijwilliger (iedereen is welkom en er zijn allerhande klusjes): loop gerust een keer binnen of mail mvos01@pluryn.nl.



Expositie Mieke Koenen: 'Mensen zoals u en ik'



Mieke Koenen, woonachtig in Nijmegen-Oost, schildert blote mensen. Dat doet ze haar hele kunstenaarsleven al en dat zal ze blijven doen. Alles wat ze te zeggen heeft kan ze erin kwijt. Het klassiekste van de klassieke schilderkunstige onderwerpen: menselijk naakt. Expositie bij EXPO-PODIUM De Lindenberg, Ridderstraat 23 Nijmegen, tot 30 januari 2020. Open: iedere werkdag van 9:00-23:00 uur, zaterdag van 10:00-18:00 uur. www.miekekoeenen.nl

Onderzoek naar aardwarmte

In januari en februari vindt rondom Nijmegen onderzoek plaats naar aardwarmte. Dat is warmte diep in de grond, die gebruikt



kan worden voor het verwarmen van huizen en kantoren. Het is een duurzaam alternatief voor het gebruik van aardgas, waar we in de toekomst in heel Nederland mee zullen stoppen. Onderzoek naar andere warmtebronnen is daarom van belang en gebeurt in het hele land. Met de uitkomsten kunnen gemeenten nauwkeuriger inschatten of aardwarmtewinning mogelijk is. Daarna is nog wel vervolgonderzoek nodig.

Aardwarmte is overal, maar de ondergrond is niet overal geschikt om warmte uit de bodem te halen. Met seismisch onderzoek wordt bekeken waar dit wel mogelijk is. Hiervoor worden in kleine gaten van maximaal 40 meter diep in de grond lichte explosieven tot ontploffing gebracht, die alleen in de directe omgeving een doffe plof geven. De weerkaatsing van de geluidsgolven wordt vervolgens omgezet in een beeld van de ondergrond. Kijk voor meer informatie over het seismisch onderzoek op scanaardwarmte.nl en voor meer informatie over de energietransitie en aardgasvrij Nijmegen op nijmegen.nl.

Prachtdag voor een Snertmars



De Postweg stond vol met geparkeerde auto's. Sportieve wandelaars startten op 5 januari vanuit De Ark van Oost voor de Snertmars. Wandelaars konden kiezen voor 5-10-15-20 km De zachte winterse zondag was ideaal om te lopen. Meerdere opa's en kleinzonen genoten van deze route. Opa Ben (76) en kleinzoon Armin (12 jaar) uit Wijchen gebruiken deze mars om te oefenen voor de 4daagse. Opa Frans (65) en Tigo (12 jaar) uit Nijmegen wandelen samen deze mars voor de eerste keer. Alle vier lopen de 10 km. De moeite waard. Zo ook 11 oktober de Herfstkleurenroute, start ook vanuit de Ark van Oost. <https://wios81.nl>
Tekst/foto: Hanneke Roelofsens.

De Luisterlijn: chatvrijwilliger gezocht!

Start training De Luisterlijn op vrijdag 21 februari 2020. "Wij als Luisterlijn zien een toename in het aantal chatgesprekken. Op dit moment kunnen wij de vraag niet aan. Daarom zijn wij dringend op zoek naar nieuwe chatvrijwilligers! Bij de Luisterlijn zijn onze chatvrijwilligers voor iedereen bereikbaar tussen 10.00 tot 22.15 uur. Verder is het mogelijk om vanuit huis je chatdiensten te doen. Als vrijwilliger bij De Luisterlijn speel je een belangrijke rol bij de ondersteuning van onze maatschappij. Daarnaast werk je aan je eigen ontwikkeling." www.deluisterlijn.nl.

Wensboomactie 14/15 februari

Heb je een hartenwens voor een ander? Ken je iemand in Nijmegen of omgeving die iets hard nodig heeft maar het niet voor elkaar krijgt? Of wil je gewoon iemand bij je in de buurt die eens in het nodige zonnetje zetten? Laat het weten door een kaart in de Wensboom te hangen! Op Valentijnsdag start de Wensboomactie van Rotaryclub Rijk van Nijmegen; deze Wensboom, met de boodschap 'doe een wens voor een ander mens' zal een korte tournee maken langs drie goed bereikbare locaties. Op 14 februari tussen 11:00u en 13:00u in Wijkcentrum de Ark Van Oost (Cipresstraat 154 te Nijmegen). Van 14:00u tot 16:00u in het Dorpshuis Kerstendal (Berg en Dal). Ter afsluiting op zaterdag 15 februari van 11:00u tot 13:00u in Bibliotheek De Mariënborg. www.wensboom.nu.

Tandenpoetsliedje in alle talen

Wijkbewoonster Frauke de Gruijter is de oprichtster van Zing en Spring, een muziekcursus voor peuters van 1,5 tot 3 jaar. Peuters zingen, springen en dansen op de muziek, ze zingen samen met hun ouders mee met de liedjes. Wat houdt de cursus peutermuziek precies in en wat maakt de cursus bijzonder? We vragen het aan Frauke.

De groepjes zijn klein, vier tot maximaal zeven kinderen en de kinderen hoeven niet op schoot te blijven zitten. Het contact met de ouders is heel belangrijk: "Ouders moeten het ook leuk hebben", zegt Frauke. Ze zoekt dan ook veel interactie met de ouders en er is veel ruimte voor eigen inbreng van ouders en kinderen. "Er komen ook vaders in mijn cursus", vertelt ze. Na afloop is er altijd tijd om gezellig iets te drinken en met elkaar te praten, de ouders leren elkaar zo beter kennen.

Tandenpoetsliedje

De peuters zingen een welkomstliedje en een sluitliedje, springliedjes, dansliedjes, rijmpjes en spreekwoorden op muziek en met gebaren. Ze krijgen instrumentjes om mee te doen. Frauke sluit met de liedjes ook aan bij de seizoenen. Elke week oefent

ze met de kinderen een tot twee nieuwe liedjes en die van de vorige keren worden herhaald. De ouders kunnen ook thuis met de kinderen de liedjes zingen, materiaal daarvoor geeft Frauke mee. En welk kind wil nu niet heel goed poetsen bij een tandenpoetsliedje? En hoe gemakkelijk gaat opruimen niet bij een opruimliedje?

Liedjes in alle talen

Wat bijzonder is aan de cursus van Frauke is dat er ook aandacht is voor liedjes in andere talen. Anderstalige ouders dragen leuke liedjes aan in hun taal, bijvoorbeeld Spaans, Italiaans, Duits, Engels maar soms ook in het Iraans, Turks, Russisch. Frauke zorgt ervoor dat ze de liedjes geschikt maakt om met peuters te zingen.

Frauke vertelt wat haar drijfveer is om dit allemaal te doen: "Het geeft mij zelf heel veel plezier! En ik weet dat het goed is voor allerlei aspecten: de sociale ontwikkeling, de taalontwikkeling, de motoriek. En juist peuters tussen 1,5 en 3 jaar leren op deze leeftijd zoveel. Soms zie ik de sprongen in een muziekcursus: eerst alleen meebewegen, dan de eerste woordjes, zo mooi!"

Muziek is heel belangrijk voor kinderen, vertelt ze verder. "Hoe vroeger je begint met

muziek, hoe beter. En het is vaak een mooi medium dat ouder en kind verbindt, dat het contact laat groeien. En hoe meer je ermee doet, hoe meer kinderen gevoel ontwikkelen voor muziek. Soms wordt aan kinderen al op jonge leeftijd verteld dat ze beter niet mee kunnen doen, dat is best erg. Juist blijven oefenen en meedoen is dan belangrijk!"

Wie is Frauke

Frauke is muziektherapeute en heeft een aantal jaren in de psychiatrie gewerkt. Daarna heeft zij mede vorm gegeven aan kinderopvang BSO Struin, hier is ze mede-eigenaar van. Door een baan op een muziekschool in Kleef herontdekte ze haar passie voor de muziek. Ze begeleidde popbandjes voor kinderen en gaf peutermuzieklessen. Momenteel volgt ze de opleiding 'docent muziek' op het Zwols Conservatorium ArtEZ. Zodoende geeft ze geregeld les in het basisonderwijs en op de middelbare school.

Frauke geeft de cursus Zing en Spring voor peuters in de Bibliotheek van Nijmegen. Ze kan zo aansluiten op thema's die in de bieb aandacht krijgen, met liedjes en verhaaltjes.

Voor meer informatie en een filmpje zie www.zingenspring.nl.



Tekst: Wilmy Smeets
foto: Marc van Kempen

Waarom de wijk uit voor een nieuwe bril ?



**Dé opticiens in
uw buurt
voor een
persoonlijke
behandeling**

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

Wij kunnen voor u nakijken of u dit
jaar nog recht heeft op vergoeding van
uw verzekering.

Schoenmakerij Tweehuysen



1933 - 2018

85 jaar

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Ontwerpt een totaalplan of
kamer t.b.v. uw huis of werkplek

KNIPPING
INTERIEURSTUDIO

studioknipping.nl
jolanda@studioknipping.nl
.06 - 33 91 58 75

Adverteren in de Wijkkrant?

1. De Wijkkrant is het meest gelezen maandblad in Nijmegen-Oost. Maandelijks bereiken we zo'n 30.000 wijkbewoners. En meer dan 6.000 wijkbewoners bezoeken elke maand de wijkwebsite: www.nijmegen-oost.nl.

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



Stip Oost

Zingen

Ieder vogeltje zingt zoals het gebekt is, luidt het gezegde. Zelf ben ik bas in een koor. Een gemengd koor. Alle stemgroepen zijn vertegenwoordigd. Dat is het mooist. Samen zingen met sopranen, alt en tenoren. En de bassen als fundament. Onze dirigent probeert er een eenheid van te maken zodat we harmonieus samen klinken. Dat vereist veel oefening.



Samen zingen, samen werken: je kunt het leren. Bij Stip zoeken we de samenwerking met de bewoners uit de wijk. Er is veel talent. De een kan inderdaad goed zingen, de ander wellicht schilderen of iets repareren of bijvoorbeeld goed organiseren. Wat het ook is: laat het zien, laat het horen. En laten we het vooral samen doen in het komend jaar, dan vormt zich vast een mooi akkoord!

Rob Hermens, coördinator

Sporten en bewegen in 2020

Wilt u meer bewegen in 2020, maar geen idee wat of waar dit kan? Dan kunt u kosteloos en vrijblijvend contact opnemen met Buurtsportcoach Coen Merckx van de gemeente Nijmegen of uw vraag stellen bij Stip Oost, zodat Coen met u contact opneemt. c.merkx@nijmegen.nl of 06-25678803.

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

Informatie & Advies

maandag- en donderdagmiddag
13.30-16.30u en
woensdagochtend 9.30-12.30u,
en op dinsdagmiddag
13.30-16.30u: zingevingssprekuren



Buurtsoep

Op de laatste woensdag van de maand, op 29 januari, is er weer Buurtsoep. De soep wordt gemaakt door Tanja van Stichting Onder de Bomen. De laatste keren was het gezellig druk. Dus kom meeten en neem iemand mee. We beginnen om 12.00 uur. Welkom!

Spreekuur Duurzaam Hengstdal

Op woensdagmiddag van 13.30-16.30 uur heeft Duurzaam Hengstdal spreekuur in Stip Oost. U kunt terecht met allerlei vragen over duurzaamheid. Van isoleren tot geen gas meer in huis, van waterafkoppeling tot spaarlamp. Wees welkom en stel uw vraag.

Cursus Eerste Hulp bij psychische problemen

De cursus is bedoeld voor iedereen die te maken krijgt met mensen met psychische problemen. Hoe hiermee om te gaan als wijkbewoner? De cursus is gericht op het vergroten van kennis en het ontwikkelen van vaardigheden om te kunnen handelen. De cursus is gratis; er zijn 4 bijeenkomsten van 3 uur en de start is op 18 maart 2020. Geïnteresseerd? De Gezondheidsmakelaar Nicolette Broekhuizen geeft op maandag 3 februari van 2-4 uur in Stip Oost toelichting. Dan kunt u zich ook opgeven.

Opening Expositie Leonie van der Wansem op 2 februari in Stip Oost

Al vanaf november 2015 organiseert Stip Oost (de plek voor ontmoeting in de wijk) elke maand weer een expositie op de Elzenstraat 4. "Zondag 2 februari 17.00 uur openen we al weer de 49e expositie, die van Leonie van der Wansem.



Ze laat collages zien met voorwerpen, bijzondere details en diepte. Je waant je op het strand en aan zee, even in een andere wereld. 'Collages de la plage'. Leonie heeft meer dan 25 jaar lesgegeven op middelbare scholen. Het meeste materiaal vond ze op het strand van

Normandië, waar ze meer dan tien jaar woonde in Criel sur Mer. Daar deed ze haar inspiratie op. Ze had eerder exposities in Frankrijk.

Te zien tot en met donderdag 27 februari op openingstijden van Stip Oost: maandag- t/m donderdagmiddag plus woensdagmorgen - en bij spreekuur Rechtswinkel: maandag en woensdag 19-20 en zaterdagmorgen 10.30-12.00u.

Ook exposeren of iemand voordragen? Dat kan! Het is gratis en je hoeft alleen wat te laten zien en jezelf te presenteren in de Wijkkrant. Exposeren kan weer vanaf zondag 3 mei of zondag 7 juni. Mail daarvoor naar oost@stipnijmegen.nl of bel 06 3331 0574.



Tuinderij De Stroom
BIOLOGISCHE GROENTEN EN FRUIT

Wekelijkse groenten- en fruitpakketten
vers, gezond en uit de buurt

Elke donderdag aan de van Nispenstraat

www.tuinderijdestroom.nl



Jouw zakelijke aanbod ook hier? Voor €12,- incl. btw



Dé plek waar je alles vindt in en over Nijmegen-Oost

Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

Plaats gemakkelijk en snel je zakelijke advertentie op nijmegen-oost.nl/prikbord. Met een paar klikken ben je klaar en je betaalt meteen met Ideal.

Uw levensverhaal, beknopt of gedetailleerd, via interviews uitgebracht als mooi boek, in kleine oplage voor uw eigen kring. Een uniek en waardevol document. Anna Bakker schrijft bewonersportretten voor deze Wijkkrant én, in opdracht, levensverhalen. annabakker@levensverhalen.nu 0622363599. www.levensverhalen.nu

Februari Feestmaand bij **Atelier Rohde** - en dus krijg je veel korting op cursussen en workshops! Zin in tekenen en schilderen? Kijk op www.atelierrohde.nl of kom 1 feb naar de open dag 14u-17u, Dominicanenstr 6 in Oost, Tel.: 0626804358

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

Creatief familie- of vriendinnenuitje: dagworkshop mozaïek incl. mediterrane lunch en tapas bij **Tegelwijs Mozaïekatelier**. In het gezellige atelier in Nijmegen-Oost: € 75,- p.p. (v.a 3 - max. ± 12 personen). Data za/zo in overleg. Ook geschikt om samen 1 tafelblad te mozaïeken. Meer info www.tegelwijsmozaiek.nl, Sophie de Haan. Telefoon: 0657371924.

Zoek je een DJ die wel van **Donna Summer** heeft gehoord, maar ook muziek van nu draait? Bel Simone Kiekebosch 06-15500129 of kijk op www.muziquest.nl.

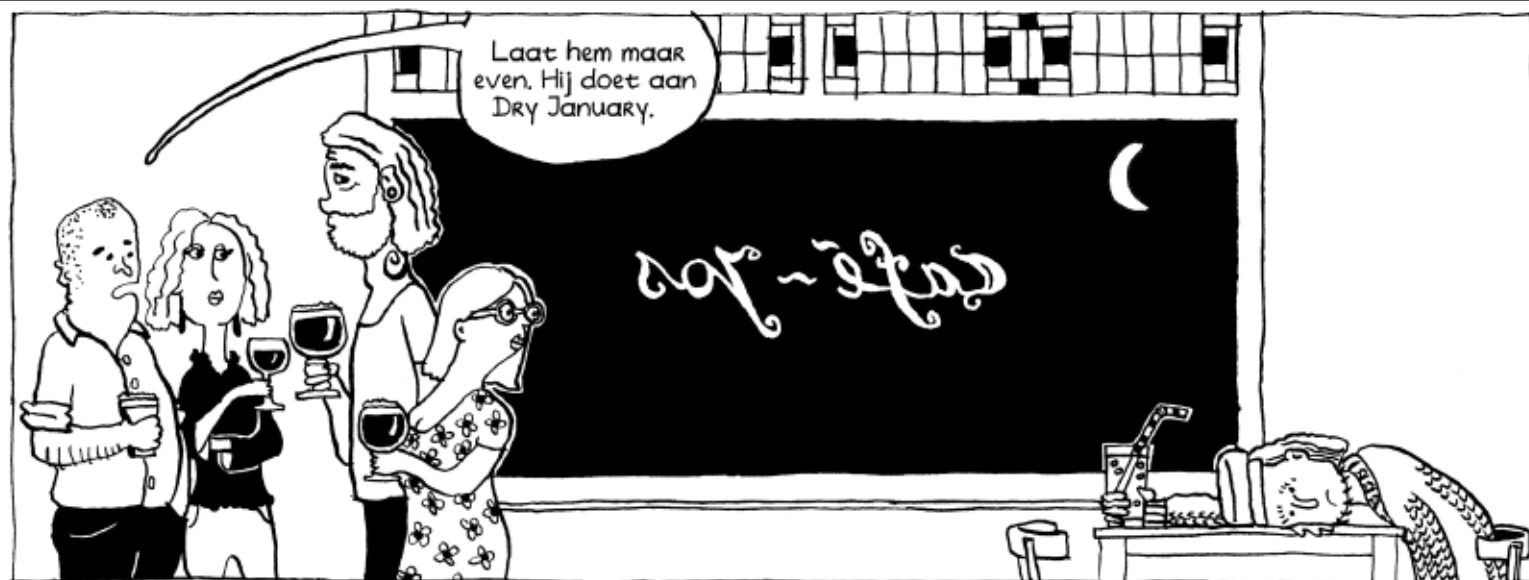
Zakelijke advertenties

Geweldloze- of Verbindende Communicatie, training start di. 28 jan. (6 keer), ontwapenend, doeltreffend, verbindend. Monique Hoogakker (gecert.) M. 06 41310921. Info en aanmelden: www.fortmanncentrum.nl

Leven als **god in Frankrijk**! Ruime vakantieboerderij te huur met groot eigen perceel. Rust en uitzicht op glooiende heuvels. Max. 6 personen €500,- www.gites.nl/168771 (naar beneden scrollen en klik op foto). La Ruche in de Nièvre.

SIARDUS heeft het moeilijk

door Frank Schijven



Kerstpuzzel bleek populair!

Door Kor Goutbeek

Een eerdere set quizvragen in onze krant over Nijmegen-Oost leidde slechts tot 1 inzending. Nu was de belangstelling aanzienlijk groter: wij kregen tientallen inzendingen en in de Coop kreeg ik zelfs een verzoek om hints, omdat 'de puzzel toch wel moeilijk was'.

Dat blijkt niet uit het aantal juiste antwoorden: slechts 1 inzender had het fout met Vestingwerken. Alle anderen kwamen met het juiste antwoord: Vestingwet. Dat is zo'n belangrijk begrip voor onze wijk, omdat Oost pas gebouwd kon worden toen de Tweede Kamer de vestingwet aannam in 1874. Deze behelsde de opheffing van de vestingfunctie van Nijmegen, waardoor er ineens aan woningbouw gedaan kon worden buiten de vestingwerken, die om het huidige centrum van Nijmegen lagen.

De winnaar, die geloot is, is: Kees Stegenga aan de Wachterslaan. Het boek wordt persoonlijk langs gebracht!

Gezellig om samen te doen onder de kerstboom!

Combineer elke foto met iets uit de geschiedenis van Oost door de foto in te vullen in een leeg vakje naast de bijbehorende periode. De letters vormen samen een woord dat een cruciale rol speelde in onze geschiedenis. Door dit woord in te sturen kunt u het zojuist verschenen boek over het Canisius College winnen!



Kor Goutbeek

Stuur je oplossing vóór 31 december 2019 naar redactie@nijmegen-oost.nl.



Nijmeegse Nachtwacht bij OBG

Kunstenaar Sven Hoekstra heeft het kunstwerk de officiële naam 'Nijmegen, de mensen, de stad' gegeven, maar in de volksmond blijft het toch 'de Nijmeegse Nachtwacht'. De Gelderlander hield een peiling onder de lezers met de vraag: wie zouden er op moeten staan? Uiteindelijk werd gekozen voor mensen die puur iets met de stad te maken

hadden, niet alleen omdat ze er waren geboren of hadden gestudeerd. Het getekende groepsportret met daarop de 25 bekende Nijmegenaren is vanaf nu tijdelijk te bewonderen in OBG, dus kom snel een kijkje nemen! Dagelijks geopend tussen 9:00 en 17:30 uur.



Alaaaaaaf!! Ook carnaval vier je bij OBG!

Op woensdag 19 februari luiden we de carnavalsweek weer feestelijk in. Carnavalsvereniging Kiek ze Kieke komt met haar prinsengevolg en zet OBG op zijn kop. De nodige carnavalskrakers zullen worden gespeeld en een polonaise mag dan ook zeker niet ontbreken op deze avond! Dus trek je mooiste outfit aan en kom met ons mee hossen!

Grand Café de Borger, 19:41 - 21:41 uur, entree gratis.

Op woensdag 26 februari is de week van hossen, verkleedpartijtjes en polonaises weer voorbij. In Grand Café de Borger sluiten we carnaval traditioneel af met het haringhappen. Onder het genot van een drankje en een verse haring kijken we samen terug op een mooie carnavalsweek.

Grand Café de Borger, 14:00 uur, entree gratis, haring € 2,00.



De komende weken bij Dienstencentrum OBG:

Zondag 26 januari	OBG Matinee: Klezchaverim, 14:30 - 16:00 uur
Dinsdag 28 januari	Dansavond Café Burgerlust: Compact, 19:30 - 22:30 uur
Zondag 2 februari	Klassieke Luistermiddag: 14:30 - 16:00 uur
Dinsdag 4 februari	Lezing Seniorencollege: 14:00 - 16:00 uur
Zondag 9 februari	OBG Matinee: Visserskoor, 14:30 - 16:00 uur
Dinsdag 11 februari	Dansavond Café Burgerlust: Frans Arntz, 19:30 - 22:30 uur
Zaterdag 15 februari	Repair Café: 11:00 - 13:30 uur
Zondag 16 februari	OBG Matinee: Quattro Colori, 14:30 - 16:00 uur
Woensdag 19 februari	Carnavalsavond: Kiek ze Kieke, 19:41 - 21:41 uur
Vrijdag 28 februari	Kledingmarkt: Christelfashion, 10:00 - 12:00 uur

Meer activiteiten: www.obg.nu/events/liijst



Prof. Cornelissenstr. 2 • Nijmegen
024 327 92 79
info@obg.nu • www.obg.nu

Nederlandse natuur steeds rijke

Onze talrijke wateren zijn veel schoner: fosfaatlozingen daalden met 75% sinds de jaren 70, stikstof in het oppervlaktewater halveerde, zout uit de Kalimijnen in Frankrijk verdween, net als cadmium, zodat er nu weer gezwommen kan worden in de rivieren, ook door zalm en steur. Niet alleen het water, ook de lucht is véél schoner geworden: de waveldioxide-uitstoot is gereduceerd met 5% sinds 1980! Er is hard gewerkt: de ozonlaag is gered en de zure regen is afgewend. Helaas verdwenen 45 wilde plantensoorten uit ons land, maar we

liggend door
paddestoel
dat het aa
net a
ede
W
gi
Ze
duize.
En ja, er
over insecten
bijen nam ste
de prachtige
zelfs in stad



of ontkenning van algemeen erkende feiten. Hoe de columnist de objectieve cijfers en feiten beoordeeld is vanzelfsprekend aan de columnist. Ik verwacht van de Wijkkrant op feiten gecheckte, complete verhalen, zeker bij onderwerpen die de gemoederen ook in onze wijk behoorlijk bezighouden. De Wijkkrant heeft hierin een verantwoordelijkheid. Ik wil mij als lezer niet

manier van informeren in je column over de stand van zaken van de natuur. Per saldo is er sprake van een geweldige, voortgaande verarming van de natuur! Ondertussen geniet ook ik beslist van bijvoorbeeld de komst van de grote witte reiger, de lepelaar en libellesoorten of van het herstel in de laatste decennia van de ooievaars en aalscholvers. Ondertussen prijs ik mij gelukkig met de toename van natuurgebied in Nederland, maar de overschaduwende ontwikkelingen in de agrarische en stedelijke gebieden houden mij realistisch bij de les van de niet vrolijke trends in de natuur.

Ik voel mij niet schuldig, maar wel verantwoordelijk om er wat aan te doen. Ik ben geen doemdenker, maar een realistisch optimist. Er zijn mogelijkheden om de negatieve trend om te buigen. Immers de afname van de biodiversiteit is een probleem dat veroorzaakt is en wordt door de mens. Weliswaar niet elke mens op een gelijke manier.

We kunnen er dus wat aan doen! Ander beleid, maatregelen, anders denken en ander gedrag zijn noodzakelijk om de verarming van de natuur te keren. Ieder van ons - burgers, boeren, bedrijfsleven, overheid - moet en kan er zijn of haar steentje of steen aan bijdragen. Dat is een hele opgave en een pijnlijke boodschap. Zie de reacties op de voorgestelde maatregelen om bijvoorbeeld de stikstofproblematiek aan te pakken. Voorop staat allereerst erkennig van én het volledig en eerlijk informeren over de feitelijke stand van zaken van de natuur. Dat geldt ook voor (columns in) de Wijkkrant.

*Altijd bereid tot gesprek hierover.
Vriendelijke groet,
Jans Bekhuis*

We kregen een uitgebreide reactie binnen op de column van Kor Goutbeek in de Wijkkrant van december. Daarin schetst hij het beeld dat het helemaal zo slecht nog niet gaat met de Nederlandse natuur.

Nijmegen, 20 december 2019

Beste Kor,
Met veel plezier lees ik altijd je columns en andere bijdragen in 'de Wijkkrant'. Boeiend, doordacht, en een frisse, kritische geest. In de Wijkkrant van december werd ik echter volledig met stomheid geslagen toen ik de inhoud van je column onder de titel "Nederlandse natuur steeds rijker!" las. Ik was verbijsterd. Ik verwacht van 'mijn' Wijkkrant objectieve feiten over een onderwerp. De titel en teneur van je verhaal over de Nederlandse natuur kloppen volstrekt niet met de resultaten en conclusies van wetenschappelijk onderzoek hierover. Het betreft talloze actuele onderzoeken van als betrouwbaar en integer erkende wetenschappers en instellingen. Geen politiek bepaalde onderzoeksrapporten dus, maar wetenschappelijk verantwoord. Ik verwacht in een column geen tendentieuze selectie van feiten en cijfers

gemanipuleerd voelen. De toestand van de natuur en van onze planeet is een complexe zaak; kent meerdere aspecten en gecompliceerde onderlinge afhankelijkheden. Met de meeste onderdelen van de natuur en ons eco-systeem gaat het gewoon niet goed. Er is sprake van flinke achteruitgang. Gelukkig zijn er op een beperkt aantal aspecten van onze natuur ook verbeteringen zichtbaar. Het voert hier te ver om op alle in de column genoemde zaken diepgaand in te gaan. Onder verwijzing naar slechts een aantal directe en indirecte bronnen een beperkt antwoord. Het aantal soorten aan fauna en flora, en breder de biodiversiteit neemt nog steeds flink af, in Nederland en in de rest van de wereld. Dat is helaas een niet te ontkennen algemene conclusie van wetenschappers en overheden. De Nederlandse natuur wordt dus beslist niet rijker, ondanks enkele lichtpunten. Integendeel! De ozonlaag is nog niet gered, helaas. Deze begint zich wel te herstellen. De verwachting is dat deze rond 2050 grotendeels hersteld zal zijn, als er geen nieuwe gekke dingen gebeuren. Zoals gezegd, ik maak ernstig bezwaar tegen de eenzijdige en deels onjuiste



Reactie van Kor: Mijn roze bril blijft nog even op

Beste heer Bekhuis,

Dank u voor uw uitvoerige en diepgravende antwoord. Ik denk dat wij in principe aan dezelfde kant staan: we willen graag een florerende Nederlandse natuur. U denkt dat dat hooguit toekomstmuziek is, terwijl ik denk dat die gouden tijd al is aangebroken. U draagt veel feiten en rapporten aan, maar daarin wordt bijvoorbeeld niet met concrete cijfers betwist dat het aantal vogelsoorten in

ons land is toegenomen. Voor de status 'bedreigd' zijn uiteenlopende en zelfs tegenstrijdige definities te geven, daarom vind ik dat minder concreet. Ik houd mijn 'roze bril' dus nog even op. Ik ben altijd bereid tot een gesprek hierover, hoewel ik er beducht voor ben dat we langs elkaar heen zullen praten, omdat we ons op andere feiten baseren. Misschien kunnen we beter zoeken naar punten waarop we elkaar kunnen vinden, dan dat een van ons deze discussie moet winnen.

Het tweede leven van een ruitenwisser



Wilmy Smeets

Wie tijdens de Kerstvakantie over de Oude Kleefsebaan reed, heeft het vast gezien: de bewegende kerststal van Berg en Dal. Veel mensen zijn speciaal naar deze stal komen kijken en kinderen vonden het prachtig om te zien hoe de meeste poppen en dieren konden bewegen en dat er kerstliedjes klonken.

Wat maakt deze stal nou zo bijzonder? Ik vraag het aan twee mensen van de vrijwilligersgroep van Berg en Dals Bloei, Ton Strijbosch en Henny Vierstraete. In totaal zijn er zes mensen die al dertig jaar ervoor zorgen dat deze stal wordt opgebouwd en onderhouden.

Op verzoek van een inwoner van Berg en Dal om het dorp tijdens de kerstdagen een gezellige uitstraling te geven, werd er in 1987 een verlichte kerstboom op het Hamersveld neergezet. Twee jaar later zette Johan ter Woorst een kerststal, een bedoeïenentent met bewegende poppen, aan de Oude Kleefsebaan. De poppen waren gemaakt van oude materialen en metalen. De eerste stal is in '89 zelfs op tv geweest. Willibrord Frequin wijdde een uitzending aan kerststallen in het Rijk van Nijmegen, waaronder die van Berg en Dal. Halverwege de jaren negentig bouwde Germ Meyer de huidige stal.

Ruitenwissers en wasmachine

Op basis van oude metalen en afgedankte motortjes van ruitenwissers hebben de mannen metalen frames gemaakt en aan elkaar gelast die kunnen draaien. Deze frames zijn uitgewerkt en aangekleed als de poppen die je nu ziet als Jozef, twee herders, een ezel en een kameel, allemaal met een eigen motortje van een ruitenwisser. De poppen van Maria en Jozef werken op een oude wasmachinemotor. "Ze ziet er echt uit als een kerstfiguur, maar het is meer staal dan Maria", vertelt Henny Vierstraete lachend. De stal is compleet gemaakt met het kindje Jezus, deels zelfgemaakte schapen en een stal. De muziek komt van een cd-speler. Een aangrenzende bewoner zorgt voor de stroom. Alles werkt op een tijdschakeling. "We wilden niet dat de stal 24 uur zou bewegen en dat de muziek 24 uur per dag zou klinken, dat zou voor de burens niet prettig zijn", zo vertellen de heren. "Daarom staat er een kastje waar de mensen voor 10 cent kunnen genieten van het tafereel. Dan gaat de bouwlamp uit en de sfeerverlichting aan, gaat de cd-speler weer verder met het laatste liedje en gaan de poppen draaien en de kameel en ezel bewegen. De opbrengst is voor onderhoud en renovatie van de stal".

In de kerstperiode gaat elke dag een van de vrijwilligers een kijkje nemen of alles nog werkt. "De stal is nogal storingsgevoelig en we vinden het zonde als de mensen niet kunnen zien hoe alles kan bewegen", vertelt Ton. Zonodig wordt er meteen iets gerepareerd. "Helaas moeten we ook oppassen voor vandalisme en diefstal, zo zijn de vijf zelfgemaakte bewegende schapen een paar jaar geleden gestolen en niet meer teruggevonden. Ook is het kindje Jezus wel eens weggehaald, slechts in een aantal gevallen kreeg de dief spijt en werd Jezus en een schaap weer teruggezet in de stal."

Het onderhoud vraagt tijd en aandacht. Zo heeft Henny in de afgelopen zomer in de bloedhitte staan lassen om de stal te renoveren. Dat is prachtig gelukt: de stal staat weer als een huis.

Wie helpt mee of heeft ruimte?

De vrijwilligersgroep zou graag weer een paar bewegende schapen zelf gaan maken en zoekt mensen die het leuk vinden om mee te helpen. Ook zoekt de groep een ruimte om deze schapen te kunnen maken. Meer informatie: Ton Strijbosch, telefoon 684 2525 of info@bergendalsbloei.nl.



Foto: Marc van Kempen



Voor verschillende basisscholen in Nijmegen
zoeken wij versterking.

OVERBLIJFKRACHTEN m/v

Je werkt tussen de middag en krijgt hiervoor een
vrijwilligersvergoeding. Werkdagen in overleg.

Werk je graag met kinderen en heb je tussen de
middag tijd voor een leuke afwisselende baan
bij jou in de buurt? stuur dan een mail aan
info@stichtingsoos.nl.

Zie ook www.stichtingsoos.nl of bel 024-3503874
voor meer informatie.

voedingsadvies en coaching
naar een gezond gewicht
deskundig / persoonlijk advies /
werken aan blijvend resultaat

like  en blijf op de hoogte
bel en vraag naar de januari actie

www.mariandemunkvoedingsadvies.nl

info@mariandemunk.nl / 0618954443

vergoeding uit aanvullende zorgverzekering



Marian de Munk
Voedingsadvies & coaching

KEUZEMOMENT

Voor studiekeuze-advies,
loopbaanbegeleiding en coaching

- Gespecialiseerd in studie- en beroepskeuze voor het HBO en WO
- 10 jaar expertise
- Eigen beproefde methode

Heeft uw kind nog geen keuze kunnen maken?
1 februari start weer een studiekeuzetract!

Annelies van Rijckevorsel, 06 33046583,
keuzemoment@gmail.com,
www.keuzemoment.nl



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
- Snel service voor accu's,
banden en uitlaten tegen
zeer scherpe prijzen
- Autoruiten vervangen of
repareren
- Verkoop van
occasions



Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448
F: 024-3601609

Openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

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

Zilveren jubileum Daalseplein

Foto's en herinneringen gezocht...

Het pleintje aan de eeuwenoude Daalseweg is binnenkort jarig: de plek waar men via de Bergansius- en Palestrinastraat naar toe klimt. Of waar je terecht komt zodra je de Jozef Israëlsstraat afdaalt. Het pleintje bereikt komende zomer de eerbiedwaardige leeftijd van 25 jaar. Althans, in de gedaante die de stenen oase met zijn lommerrijke groen nu heeft. Want als open vlakke bij de

oudste huizen bestaat die plek al veel langer. Liefst 110 jaar. In 1910 kwamen immers de 25 huizen in de Bergansiusstraat gereed. Ondergetekende, tevens pleinbewoner, is al jaren bezig om de geschiedenis van het plein en zijn omgeving te reconstrueren. Altijd met de onmisbare hulp van ex-bewoners van dit stukje Daalseweg. Dat resulteerde de laatste tien jaar in evenzovele boekjes. Over bijvoorbeeld slagerij Van Bracht, fotozaak Spanhoff, sigarenmagazijn Verlouw en melkhandel Faber. Allemaal ondernemers die hier de vorige eeuw zetelden. Andere ex-nering-

doenden komen in de toekomstige boeken aan bod. Maar dit jaar is het de beurt aan de jarige Job: het plein. Het cadeau voor de jubilaris bestaat uit een boek over de 110 jaren waarin deze open vlakke transformeerde in het aangename plein wat het nu is. Het jubileumboek wordt uitgereikt op het Daalsepleinfeest van deze nazomer.

Beschik je over foto's van en/of herinneringen aan dit plein, neem dan contact op met Anton de Wildt via tel. 06 52 78 08 57 of mail adewildt@hetnet.nl.



Vitaliteit

Tips van de gezondheidsmakelaar van de GGD in Nijmegen-Oost, Nicolette Broekhuizen. Dit keer over positief gezond ouder worden, en waar u informatie vindt.



Als je ouder wordt, heb je meestal veel meegemaakt. Leuke dingen, maar ook moeilijke dingen. Je bent dierbaren verloren en misschien heb je de nodige lichamelijke klachten. Maar dat hoeft niet te betekenen dat je je altijd verdrietig voelt of zielig bent.

RN7 startte in januari met een nieuwe serie over gezond ouder worden. De serie is gemaakt in samenwerking met organisaties die zich hiermee bezighouden, zoals Sterker, huisartsen, fysiotherapeuten, Netwerk 100, en de GGD Gelderland-Zuid.

In de serie verschillende ouderen die van alles hebben meegemaakt. Toch gaat bij deze mensen hun aandacht niet uit naar hun verlies of hun gezondheidsproblemen. Ze kunnen allemaal met de lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven omgaan. En ze zorgen allemaal dat ze zoveel

mogelijk de eigen regie op het leven blijven voeren.

Het programma werd in januari 2020 vijf weken lang uitgezonden en is terug te kijken op: ggdgelderlandzuid.nl/gezondleven/gezond-ouder-worden.nl.

Meer informatie over gezond ouder worden?

Op bovenstaande website van de GGD vindt u informatie over heel veel verschillende onderwerpen. Bewegen, gezond eten, relaties en ontmoeten, hitte, of wonen, zijn enkele thema's.

En kijk ook eens op: www.wegwijzer024.nl of www.langerthuisblijven.nl.

HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

Beter in contact met uw lichaam en uw gevoelens.

Middels gesprekken, de aanraking en ervaringsgerichte oefeningen. De praktijk richt zich op volwassenen en jongeren vanaf 12 jaar.

Is toepasbaar bij:

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



Anita van Raak is haptotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut.

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

Haptotherapie wordt vaak geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuijpers**

Lid van:



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

CHI-KUNG (Qi Gong)
Maandag + woensdag
10.00 - 11.00u
de Ark van Oost
Cipresstraat 154

**Tai-Chi
en Chi-Kung
met Tabitha**
www.chikung-taichi.nl
024-3453393



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom

Wij dragen u op handen

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

Zó wordt een uitvaart persoonlijk en bijzonder.

Groesbeekseweg 424 Nijmegen
Kijk voor informatie op:
www.kk.nl of bel 024 - 323 4444





Tekst &
foto's:
Karin
Veldkamp

Twee onderwerpen stonden er 14 januari op het programma bij wijkcentrum de Daalsehof. Drugsoverlast en verkamering houdt de mensen rond het buurtcentrum flink bezig. De gemeente organiseerde samen met het buurtplatform Wedren/Julianapark een informatieavond.

Het broeierige zaaltje in het wijkcentrum loopt langzaam vol. Tegen de zestig mensen, uit verschillende hoeken van dit deel van de wijk, willen weten met welke plannen de gemeente aan de slag gaat. Zelf woon ik in een andere hoek en zie een toename van daklozen bij de supermarkt en af en toe iemand bij een bushokje hangen, maar daar blijft het een heel eind bij. Loes echter woont bij het Julianapark en heeft andere ervaringen: "Er zitten veel drugsgebruikers en zwervers in het park. Laatst zat er een in zijn blote reet, ze slapen in de struiken van het park en ook in mijn portiek. Het is niet fijn als je de deur uitkomt en daar langs moet." Maril woont in de buurt van de Albert Heijn en ziet steeds vaker zwervers in haar straat en een toename van bedelaars bij de supermarkt. "Ik voel me schuldig als ik niks geef en als ik wel wat geef, willen ze meer en wat doen ze ermee? Ik wil me gewoon niet schuldig voelen", komt er enigszins schuldig achteraan.

Dealen, bedelen en meer verwarde mensen

De bijeenkomst is georganiseerd door de gemeente in samenwerking met het buurtplatform Wedren/Julianapark. Drugsoverlast en verkamering zijn thema's die in veel ste-

den steeds meer de kop op steken. De (drugs)overlast is vooral een gevolg van het sluiten van (psychiatrische) instellingen en dat heeft het straatbeeld veranderd. Er is meer alcohol en drugsgebruik op straat, er wordt gedeald, gebedeld en er lopen meer verwarde mensen rond. Omwonenden worden steeds vaker aangesproken en voelen zich onveiliger.

Er zijn drie *hotspots* waar de overlast zich concentreert. Eén ervan is het MFC, de dagen nachtopvang net aan de andere kant van de Oranjesingel. De andere twee zijn rond de Wedren en het Julianapark, hartje Oost. In het totaal zijn er 85 mensen geïnventariseerd waarvan er 48 altijd buiten slapen, behalve met vorst. De gemeente biedt zorgtrajecten aan aan deze groep, maar mensen moeten zelf gemotiveerd zijn. De gemeente kan ze niet dwingen.

bewoners op cursus

Daarnaast start de gemeente met een mental health programma; een tweedaagse cursus die bewoners kunnen volgen. Het idee hierachter is dat je wat gemakkelijker iemand met een zorgvraag durft/kan aanspreken op straat. Nu wordt vaak de politie gebeld. Dat is niet altijd nodig en heeft soms ook vervelende gevolgen voor verwarde mensen. Na deze tweedaagse cursus heb je een beter beeld van wat je kan doen, zoals Iriszorg bellen. Het is niet de bedoeling dat bewoners de buurt in gaan om zwervers aan te spreken maar wel handvatten hebben als je er mee in aanraking komt. Tot slot wordt de DAR ingeschakeld om voortuinen op te ruimen in verband met de achtergebleven rotzooi van zwervers.

En blijf vooral melden, is de laatste boodschap van de gemeente. Dat kan heel gemakkelijk via de meld- en herstel-app. Over een jaar gaat de gemeente de aanpak bekijken.

Verloederd straatbeeld door fiets of auto?

De verkamering doet de gemoederen iets meer verhitten. Na de uitleg over de driesporenaanpak komen de vragen los. Maar eerst de aanpak: De gemeente zet in op preventie door gedrag en de daaruit voorkomende problematiek via lesprogramma's op de hogescholen en universiteit. Studenten moeten klachten en problematiek in kaart brengen en met een aanpak komen. Daarnaast gaan ze in gesprek met de eigenaren van de panden, die vaak zelf niet in Nijmegen wonen.

Er is een top tien van meest overlastgevende huizen, bij acht daarvan is de geluidsoverlast afgenomen. De meeste overlast zit nog in vuilniszakken en fietsen. Deze aanpak werkt echter alleen bij pandeigenaren die in beeld zijn, er wordt ook gecontroleerd op illegale verhuur, maar dat zijn langdurige processen. "Voordat een huiseigenaar voor de rechter staat, zijn we vaak anderhalf jaar verder", aldus wijkmanager Ewart van der Putten. De gemeente heeft momenteel dertig tot vijftig panden op het oog. De eerste rechtszaak is over ongeveer een maand.

De verloederding van het negentiende-eeuwse straatbeeld zit meerdere mensen dwars. Zonde! Klopt, roept iemand anders, maar ook de auto's verpesten dit mooie straatbeeld. En waarom geen quotum voor verkamering? "Dat is een politieke keuze", aldus de wijkmanager. Hij voegt eraan toe dat er terdege wordt gekeken bij een aanvraag voor een vergunning of woonhuizen niet worden ingesloten door studentenpanden.

De avond wordt afgesloten maar de discussie over deze onderwerpen is nog lang niet klaar.

Pak diabetes aan!

Heb jij diabetes type 2 en woon je in of dichtbij Nijmegen-Oost? Heb jij onlangs van je huisarts gehoord dat je bloedsuikerspiegel te hoog is? Dan is de groep gelijkgestemden van 'Pak diabetes 2 aan!' mogelijk wat voor jou! Volgende bijeenkomst: 6 februari 2020, 14:00-15:30 uur. Er is nog plek!

Diabetes type 2, ook wel suikerziekte genoemd, komt steeds meer voor. Dit komt vooral omdat we met de jaren heel anders zijn gaan eten, bewegen en leven. Vroeger was diabetes type 2 een ouderdomsziekte, het komt nu steeds meer ook bij jongere mensen voor. Diabetes type 2 is behalve met medicatie vaak goed te behandelen door anders, gezonder, te gaan leven. Met lekker eten, bewegen met plezier, ontspannen en genoeg slapen worden goede resultaten bereikt. Zo komen mensen vaak gedeeltelijk of helemaal van hun medicatie af.

Groepsbijeenkomsten

"Iedere maand komen we samen met een groep van maximaal tien personen. De bijeenkomsten zijn in het wijkgebouw de Ark van Oost. Dit doen we gedurende een jaar lang. Je krijgt tevens individuele coachingsgesprekken. De groep bepaalt wat er gebeurt, welke onderwerpen op welk moment aan bod komen. Dit traject is geschikt voor mensen die houden van de gezelligheid van een groep en daarin steun ondervinden. Je bent gemotiveerd om je leefstijl aan te passen en woont in Nijmegen-Oost of omgeving. Met de steun van een groep gelijkgestemden kun je werken aan dat wat je zelf graag wil veranderen om gezonder te worden. Daarnaast wordt je individueel begeleid. Wij, de groepsbegeleiders Brechtje Fleuren en Ryan Stel zijn wijkverpleegkundigen met ruime kennis van leefstijl en voeding bij Buurtzorg Nederland. Bel of mail voor informatie of aanmelden: tel 06- 8379 1547 of b.fleuren@buurtzorgnederland.com.



Neerlandia dé parketspecialzaak in Nijmegen

- O.a. hout, laminaat en pvc
- Leveren en plaatsen door eigen parketteurs
- Persoonlijk advies
- Schuren, onderhoud en renovatie
- Schadeherstel
- Uitgebreid aanbod in onderhoudsmiddelen
- CBW-erkend

Ambachtelijke kijk op parket



www.neerlandia-houtenvloeren.nl
Postweg 125 6523 KW Nijmegen | 024-3233111



't Ploegkeldertje
de mooiste raambekleding op maat

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



40 JAAR
1979-2019

Rozendaal/Nijmegen-Oost

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Bekkenfysiotherapie
Geriatricfysiotherapie
Lymfe-oedeemtherapie
Dry needling
Orofaciale (kaak)therapie*
Duizeligheidsklachten*

Oefengroep onder begeleiding
Revalidatie op het gebied van:
+ Neurologie: Parkinson/CVA
+ Orthopedie:
schouder, heup, knie en rug
+ Oncologie
+ Longen: COPD

*NIEUW

ONZE ERVAREN SPECIALISTEN STAAN OOK IN 2020 VOOR U KLAAR!

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

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

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

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

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

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Mohanad Ataya, De Buut,
Wim Coenen, Bert Hendrix,
Marc van Kempen, René Pennock,
Frank Schijven, Anton de Wildt

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Axender verspreidingen, Cuijk
Coördinator: Niels Veen

REDACTIE
redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om (prikbord-)berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 6 februari 2020. Elke maand bepalen we drie weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Plaats het in elk geval op nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk zondag 23 februari 2020, uitgezonderd Nee/Nee-stickers en Nee/Ja-stickers. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je klacht op nijmegen-oost.nl/geenkrant. Er liggen veel exemplaren op gratis afhaalpunten, check via nijmegen-oost.nl -> bezorging

Loes Wijffels Column



Heb jij dat ook?

Heb jij dat ook? Dat je je af en toe even wil afsluiten van de wereld waarin zoveel gebeurt? Even geen nieuws, geen nare berichten, geen files of hoge huizenprijzen, geen armoede en oorlog. Even alleen met jezelf en je eigen besognes. Want daar heb je je handen al meer dan vol aan.

Heb jij dat ook? Dat je je bij zowat alles wat je doet schuldig voelt? Of je nou uitslaapt, ergens heen rijdt, boodschappen doet, een wasje draait of kleren koopt. Overal zit wel een element van schuld in. Je verdoet je tijd,

vervuilt de lucht of het water, stimuleert de commercie of verspilt grondstoffen.

Heb jij dat nou ook? Dat je soms even niet meer weet wat je moet doen? Dat er zoveel te kiezen is dat je er stress van krijgt. Dat je geweten je zegt dat je jezelf niet tekort moet doen, verstandige keuzes moet maken maar ook niet te lang moet nadenken? En dat je het dan helemaal niet meer weet.

Heb jij dat nou ook? Dat je denkt: hoe slecht heb ik het nou helemaal. Zeker als je het vergelijkt met anderen op deze planeet. Dat je het je überhaupt kunt veroorloven je zorgen te maken over anderen. Dat je dagelijks kunt kiezen uit honderden gerechten. Dat je vrij over straat kunt lopen. Dat je jezelf mag ontwikkelen en je eigen keuzes mag maken.

Heb jij dat nou ook?

OP WEG NAAR 5 MEI

Tot 5 mei 2020 zal redacteur Kor Goutbeek in de Wijkkrant de gebeurtenissen van 75 jaar geleden in Nijmegen-Oost beschrijven aan de hand van een foto van de Tweede Wereldoorlog.



Januari 1945: Nijmegen verandert in enorm legerkamp

Operatie Veritable was de grootste militaire operatie ooit vanaf Nederlands grondgebied. Doel: verovering van het Ruhrgebied, het industriële hart van Duitsland. In januari 1945 stonden de straten in Oost volgestouwd met pantserwagens, tanks, jeeps, trucks en kanonnen. Er waren 3 Canadese en 6 Britse divisies in de stad samengetrokken, waarvan 1 Schots en 1 Welsh. Bij elkaar zo'n 100.000 mannen: op elke Nijmegenaar was er daarmee 1 geallieerde soldaat. Bijna elk Nijmeegs gezin bood dan ook onderdak aan militairen. Rond Nijmegen lagen nog eens 150.000 man: bij elkaar de grootste troepenconcentratie die ons land ooit gezien heeft. (In Nijmegen-Oost is onder andere het Britse Kensingtonregiment gelegerd. De bewoners van de Rembrandtstraat stelden op 12 april 1945 zelfs voor om het meest oostelijke deel van hun straat om te dopen in de Kensingtonstraat.) De Vereniging was het centrum van feesten, dansen en muziek voor de duizenden militairen.

Operatie Veritable startte op 6 februari over een 10 kilometer breed front. Bij het begin van het offensief vuurden maar liefst 1000 kanonnen tegelijk richting het oosten. Toch vordert men maar traag - door inundaties, aanhoudende regen en modderwegen. Duitse steden als Kleef, Emmerich en Wesel worden door bombardementen met de grond gelijk gemaakt. Op 24 maart steken de Britten bij Wesel eindelijk de Rijn over: de Amerikanen hadden op 17 maart 120 kilometer zuidelijker de brug bij Remagen al in handen gekregen. Op 1 april ontmoeten de Britten en Amerikanen elkaar bij Lippstadt. In het omsingelde Ruhrgebied geven 380.000 moegestreden en gewonde Wehrmachtsoldaten zich over. Minder dan de helft van hen had nog een wapen.



2020:

Tijd voor een mooi en gezond lijf!

Contoura wenst u een gezond,
gelukkig en slank nieuwjaar!

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

CONTOURA brengt lijn in jouw lijf en in jouw leven!
Maak vandaag nog een afspraak voor een gratis
figuuranalyse!

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