

de **Wijkkrant**

voor **Nijmegen-Oost** Jaargang 44, nr.7, zomer 2016

**Boordevol
4Daagse!**



**Mét
kortings-
bonnen**

**Extra krant
voor je gasten?
Haal 'm bij
bv. AH, Coop,
Wanco, Shell of
Bruna
Daalseweg**

Foto: Alex Holderbusch

Knollen & Citroenen

De meest vertrouwde manier om iets te kopen of te verkopen in de wijk is de rubriek Knollen & Citroenen. Advertenties kun je al heel lang opgeven via de website www.dewijkwebsite.nl. Toen de Wijkwinkel nog bestond, kon je ook daar je advertentie op papier aanleveren. Dat kan nog steeds, maar dan bij Stip Oost aan de Elzenstraat 4. Als wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Wil je elke week de nieuwste advertenties in je mail? Schrijf je dan in op www.dewijkwebsite.nl.

Heeft u nog oud **DOKA-fotopapier** op zolder en weet u niet wat u er nog mee moet? Fotograaf van de Wijkkrant komt het graag bij u ophalen 06-27060254. Dank!

Gezocht: **opknappfiets(en)**: heeft u een fiets (en) staan, kapot of waar u niks meer mee doet. Dan wil ik deze wel bij u opkomen halen, mist de fiets nog in bruikbare staat is kleine vergoeding mogelijk. Email: wiellie1980@hotmail.nl

Motorstalling. Wie heeft er ruimte in zijn schuur/garage/overkapping voor een motor? Ik rij niet vaak en vindt het zonde om hem dan lang op straat te laten staan. 0651362174

Te koop **Renault Clio BJ 2001**. Kilometerstand: 203.000. Carrosserievorm: Hatchback (3-drs). Brandstofsoort: Benzine. Handgeschakeld. Kleur: Zwart Boekjes: Ja. Cilinderinhoud: 1598 cc. Aantal cilinders: 4 Vermogen: 79 kW / 107 pk Maxim, 0615951552

Prima ruime 5-deurs **Fiat Idea** (2007), 1.4, benzine, automaat, airco, trekhaak, zomer-/winterbanden, APK tot januari 2017 (km stand = 72.000 km.), uitstekende staat verkerend, daarom vaste prijs; € 5.500,-. 024 - 3236460

Gratis afhalen: **werkblad spaanplaat** 18 mm, wit gelamineerd. 243 x 75 cm. 024-3221251

Aangeboden: **draagbare barbecue**: kleur zwart. Ideaal voor op een camping. Merk: Gusta. Afmetingen 40x22x21,5 cm. Inclusief 4 vormen voor mini-hamburgers te maken, 6-delig spieset, barbecue tang, en grillborstel. Splinter-nieuw. 15 euro. 024-3235830

Ik wil graag **stadswandelingen** gaan maken en ook mooie wandelingen in de natuur in Nederland. Ik ben 55+. Zin om mee te gaan? jhc.buurman@telfort.nl

Wie komt mijn **2,5-zits bank** ophalen? Zit heerlijk, alleen de kleur is gedateerd (oranje) maar met een grand foulard er overheen (evt tegen kleine vergoeding mee te leveren) zie je daar niks meer van. mhpgerrits@hotmail.com

Blauwe sporttas gevonden op de Daalseweg op donderdagavond 2 juni; met embleem "Allemands" Telefoon: 06-28113594

Wie kan mij helpen aan een paar vierkante meters ruimte in bv garage of schuur, om af en toe enkele **fietsen te stallen**. Omgeving Barbarossastraat. 06-23104381

Zwarte leesbril gevonden op de Daalseweg, rotonde badhuis. Ophalen op afspraak: 06-29373573

Naaitijdschriften/patronen. Ik ben op zoek naar oude Knippies, Burda's en Marion's. Het liefst uit de jaren 50, 60 & 70. Dus heeft u toevallig nog wat op zolder liggen (of uw moeder?). En gunt u de patronen een tweede leven? Ik haal ze graag bij u op! 06-19344754

Zelfstandige woonruimte gezocht! max 650 euro! Wie kan me helpen? Hoeft maar met 1 slaapkamer te zijn, met een tuintje maar een balkon is natuurlijk ook al fijn. Hoor het graag als je iets weet: meyke_18@hotmail.com

Springkussen huren voor een leuk bedrag? Doe je bij pauzoo springkussenverhuur, al vanaf €45 maak je er een gewedige dag van. Voor meer info: www.pauzoo.nl

Te koop: * Mooie Lloyd Loom stoel in goede staat, kleur: bordeaux rood/bruin. prijs 35,-; * Tafellamp, smal en hoog 85 cm., Ø 22 cm., plexie voet, metalen stang, kap ecru, € 10,-; * Rieten stoel met armleuningen, naturel kleur. Rughoogte 80 cm., breed 55 cm. € 25,-; * Mooie Venetiaanse hanglamp, compleet en onbeschadigd. zonder ketting lengte 70 cm. Ø 50 cm. € 150 euro, al hangend te bekijken of foto opvragen. Telefoon: 06-23104381

Kanarie gevonden in de Lorkenstraat. Wie is hem kwijt? 06-52441321.

Wie kan mij helpen met het knippen van de **nagels van ons konijn**? Telefoon: 06-22562169

Traditionele **Noorse zalmproducten** uit het Sognefjord, gesneden of ongesneden. Gerookte zalm, Gravad lax (verse zalm met krui-

den). Prestige zalm (verse zalm met rode biet en kruiden) Voor info: bartlentjes@gmail.com tel: 06-53733882

Tijdens de **4Daagse** heb ik een kamer te huur voor 2 personen. In rustige straat 500 meter van de start af. Beschikking van keuken en lekker dakterras. 06-20078962

Gratis af halen 2-pers. **bungalowntentje** met slaaptent. Ook: **lits-jumeaux** incl. lattenbodems en matrassen. € 100,-. Bel 06-34727532 voor meer info.

Uniek! Tooropstraat 101. In Het liefvallige Oost ligt deze **rustieke woning** te koop waar u verliefd op zult worden. Het betreft een tussenwoning die verscholen ligt aan een zeer rustig zijpad met een ruime voor- en achtertuin met achterom. 06 52 68 41 83

Slaapplaats voor 2-4 personen tijdens de Zevenheuvelenloop op 19-20 november 2016. Nijmegen-Oost, € 40 p.p.p.n. incl. ontbijt. Telefoon: 06-23104381

Kaartenmolen: leuk om zwart-witfoto's in te plaatsen € 25,-. 06-21502347

Te koop: **kinderledikantje** wit houten spijlen in zeer goede staat, 120 x 62 cm, in 2 hoogtes verstelbaar. 30 euro, inclusief matrasje. 06-17113324

Matras 130/190. Pas 1 jaar oud, overcompleet, koudschuim/pocketvering, € 300,-. 0243771031

Tegen geringe vergoeding **2 kleine kittens/katertjes** aangeboden. Ontwormd en ingeënt. Heel vaak hebben andere mensen nl. afgehaakt. 06-21394693

Te koop: racefiets Raleigh; ook een kloostertafel, een buitenhaard van Weber en een model-trein van Hornby Dublo. Telefoon: 024-3606353

Ik zoek het **adres van Lucie**. Zij woont in de Cipresstraat en ik heb haar ontmoet in Marmaris. Geld van haar geleend maar nu ben ik haar adres kwijt. Wie kent haar en wil vragen of ze contact met mij opneemt. Riet Mulders Telefoon: 06-40524151

Stoelmat voor op tapijt, PVC, met lip, 120-90 cm. Nieuw. U kunt hem ophalen voor € 15,00. Telefoon: 024-3240710

Wandelmaatjes gezocht. Hou je van wandelen, gezelligheid en humor? En lijkt het je wat om na 't werk of vroeg in de avond met meer mensen (50+) circa 1 uur flink te wandelen in de natuur? Dag en tijdstip kunnen we samen bepalen. Mail: marjo55@live.nl

Te koop **mooie Karstentent**. Type 350 kleur donkerbeige/ lichtbeige met comfortlufel, regenlufel, afsluitwand, ramenset en extra's. Altijd droog opgeslagen en in goede staat. Vraagprijs € 450,- bel voor info 06-45963950

Gasthuis met ervaring biedt voorlopers aan: 1- en 2-pers.kamers. Gewoon goede bedden, in rustige straat, 5 min. fietsen van start. €45 p.p.p.n. incl. goed ontbijt, gebruik douche, keuken, linnen-goed, evt. fiets. 06-22363599

Ik heb een **mooie stoere jongens-fiets** staan (leeftijd groep 6/7/8) in goede staat, prijs in overleg Telefoon: 06-22562169

Je schrijft. Je bent het al zolang van plan. Kom je schrijfstijl ontwikkelen en meer karakter geven. Schrijf je verhaal of een portret. www.schrijfschoolnijmegen.nl voor een intensieve cursus in een kleine groep.

Op de Daalseweg (gedeelte tussen v.'t Santstraat en Frans Halsstraat) heb ik op maandag 13 juni mijn **zwarte autokaart** (van Renault Scénic) verloren, iets groter dan een bankpasje) Het is mijn reservesleutel van de auto; voor de vinder wacht een beloning! Telefoon: 024-3601292

ca. 8 juni is er een **bos sleutels gevonden** aan de Dijkgraaf van Wijkweg nabij het trekpontje over 't Meertje (Persingen). Bel of mail De Rozet, daar zijn de sleutels afgegeven. 024-6843533 / info@derozet.nl

Heb je ook **katten** en woon je in Oost? Wij (3 personen) zorgen bij afwezigheid voor elkaars katten. We willen ons clubje graag uitbreiden met 1 of 2 personen. Bij interesse: 0644872670.

WijzeR, passageclub voor de **beginnende clubbridger** kan weer nieuwe leden gebruiken. Woensdagavond is de speelavond. Bij het bridgen ondersteuning van NBB-gediplomeerde bridgedocenten. Info: 06-51424234

Te huur in historisch stadje Kranenburg net over de grens in Duitsland een **muurhuisje** a.d. stadswal. Afstand Nijmegen-Kranenburg ca 12km. 06-49755703

Te koop: **bijzettafel** Vallarte. Nieuw. Rond 38 cm Hoogte 55 cm. 3x wit gelakt. €30 p. stuk agtdoekbrijder@hotmail.com

Ik zoek een **(mannelijke) dans-partner**. Samen op salsales in het nieuwe seizoen. Ik ben zelf richting halfgevoerd. 06-11129407

Vijf vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst ervan: kleine ondernemers in onze wijk. Ook met de Vierdaagse gaan de handen uit de mouwen. Dat geldt zeker voor Kyra Hoogzaad die dan spieren tot bedaren brengt en innerlijke balansen herstelt met haar massagewerk.



5 vragen

Door Anna Bakker

Foto: Marc van Kempen

Geen vier, maar acht dagen lang, liep Kyra Hoogzaad als kind al met een groep mee. Matje en slaapzak op de rug, lekker makkelijk. En dat wandelen doet ze nog steeds graag.

Eigenlijk is het hele domein van bewegen haar werkgebied, als masseur én danser onder andere. Door het zelf te doen, te ervaren én goed te kijken weet ze hoe je goed beweegt, hoe je blessures kan oplossen en hoe je met massages een optimale balans of herstel inzet.

Dat is ook de manier hoe ze het zich eigen maakte, als autodidact: met parate kennis, goede leermeesters en vooral zelf bewust ervaren.

Wat doe je? “Ik geef sport- en ontspanningsmassages. Buiten de Vierdaagse combineer ik dat met energetische massages. En ik reis het land door. Met mijn massage-uitrusting bezoek ik tanhofestivals en gezondheidsevenementen. Daar masseer ik bezoekers die aan ontspanning toe zijn of fysieke klachten hebben.”

Hoe is het ontstaan? “Het masseren voor de Vierdaagse startte ik vanuit een wijkcentrum in Oost in 2003. Zeven jaar geleden vroeg een groep wandelaars uit Haarlem mij, om hen voortaan exclusief onder handen te nemen. In de loop der jaren is me duidelijk geworden dat veel bewegingsklachten te maken hebben met of je je bewust bent van hoe je beweegt en wat je sterke en zwakke punten zijn. Tijdens het wandelen is het belangrijk je voeten goed af te wikkelen bijvoorbeeld, of genoeg van kant te wisselen wanneer je over die bollende landweggetjes loopt. Onderschat trouwens ook niet de rugzakjes die niet goed aansluiten op de rug. Als je niet goed

in balans loopt, kan dat ook grote gevolgen hebben voor de spieren. En dat kan buiten spierpijn weer allerlei heup- en schouderklachten opleveren.”

Hoe pak je het aan? “Ik begin met de rug, dan de schouders, vervolgens de benen en ik eindig met de voeten. In de opbouw volg ik de spieren. Het draait uiteindelijk om de interactie in het proces, ik zet iets in gang, maar het lichaam van de klant doet het verder zelf.”

Wat zijn je kwaliteiten? “Omdat ik mijn intuïtie goed heb ontwikkeld kan ik goed afstemmen op een klant en een vertrouwde sfeer scheppen. Daarnaast is de samenhang tussen ledematen en spiergroepen, of het nu om dans of om wandelen gaat, mijn expertise. En ik ga dieper dan alleen spieren; veel klanten ervaren het als tijd voor zichzelf. Dat is wat ik vaak terug hoor. Een ontspannen lichaam, in goede innerlijke balans, herstelt sneller; zodat het de volgende dag in goede conditie weer tiptop aan de start verschijnt.”

Wat zeggen tevreden klanten nog meer? “Volgend jaar doen we het anders! Echt. Dan komen we vrijdag bij je terug voor nog een massage.” Een ritueel inmiddels. Ze weet wel beter: ook al zijn ze nog zo tevreden; op vrijdag komen ze niet. Dan gaat de barbecue aan, moeten kinderen geknuffeld en de gladiolen in de vaas. Op zaterdagochtend, stijf als een plank, maken ze dan weer goede voornemens voor het volgende jaar.

Tips

- Zorg dat je rugzak lekker zit, liefst op maat is afgesteld, zodat je niet uit balans loopt. Het kan ook zijn dat een heuptas meer geschikt voor je is. Dat is persoonlijk.
- Als je tijdens een pauze in het gras gaat liggen, let dan op dat je niet teveel afkoelt en probeer als het enigszins kan je benen omhoog te brengen. Liefst tegen een muurtje.
- Kijk eens op een filmpje hoe je beweegt. Wat valt je op?

06-51036780 www.kyrah.nl



Van de redactie

Voor het eerst (zover we hebben kunnen nagaan) in de 44-jarige geschiedenis van deze Wijkkrant brengen we een julinummer uit. Vanzelfsprekend met heel veel aandacht voor de Nijmeegse Vierdaagse die immers dagelijks start en eindigt in onze wijk en op donderdag zelfs voor een groot deel dóór de wijk voert. Veel wijkbewoners zijn hierbij betrokken omdat ze zelf meedoen of lopers huisvesten, voeden of op andere wijze ondersteunen. Foto: Marc van Kempen.



We zochten er een aantal op, haalden mooie foto's uit de archieven en vroegen ondernemers mee te doen met aantrekkelijke kortingsbonnen.

In een extra grote oplage zullen we deze krant voor en tijdens de Vierdaagse verspreiden. Geniet van dit dubbeldeuk zomernummer. Hopelijk op een stoel in de zon!

IK BEN BAUKJE.NL

Op de pagina 9 van deze krant vind je een bijdrage van een nieuwe naam bij de Wijkkrant, Baukje de Haas: “Sinds kort woon ik in een bijna-in-het-boshuisje in Berg en Dal - nét geen Nijmegen-Oost meer. Ik hou van de wijde wereld en mijn dagelijkse verwondering erover tekenen, kwetsbaarheid, toeval, ik ben dol op met mijn hoofd in de wolken en gezicht in de zon, fan van kamperen, rommelmarkten, kinderliteratuur, had ik al gezegd tekenen, mensen observeren en verhalen vertellen. En tekenen. Ik ben illustrator die het liefst getekende reportages of visuele notulen maakt. Wil je me inhuren of koffie drinken? Kom in contact met mij via www.ikbenbaukje.nl.”

Wij hopen regelmatig een mooie illustratie van Baukje te plaatsen.

Humanitas
afdeling Nijmegen e.o.
is voor de activiteit

humanitas

Ondersteunend Contact/Doorbreking Isolement
op zoek naar meerdere enthousiaste en betrokken

vrijwilligers voor ca. 2 tot 4 uur per week

Als vrijwilliger ondersteun je als 'maatje' een deelnemer bij het doorbreken van zijn/haar isolement en waar mogelijk bij de opbouw van een nieuw, eigen sociaal netwerk.

Humanitas Ondersteunend Contact/Doorbreking Isolement heeft als doel op een laagdrempelige manier persoonlijk, sociaal en maatschappelijk isolement te doorbreken bij mensen die om welke reden de aansluiting tot het maatschappelijk en sociale leven missen of dreigen te missen. Vrijwilligers bieden deelnemers ondersteuning bij het hernieuwen van oude contacten, dan wel het aangaan van nieuwe, en bij het vinden van passende bezigheden. Het is een breed maatjesproject dat sterk inzet op activering van de deelnemers.

Jouw vrije uurtje is onze deelnemers veel waard! Heb je er een paar over, vraag dan op het onderstaande nummer om meer informatie of meld je aan.

Coördinator Humanitas Nijmegen e.o.: Monique Stumpers.
Monique is dinsdag en donderdag overdag telefonisch te bereiken via 06-49758011.

Je kunt haar ook mailen: m.stumpers@humanitas.nl.

Meer informatie over de vacature of onze afdeling vind je op:
www.humanitas.nl/afdeling/nijmegen-en-omstreken

BARBECUE-FEEST

Naaet onze alom bekende barbecueburgers en barbecueworstjes hebben wij ook diverse fijn gekruide magere vleessepiezen, gemarineerde kip-, varkens- of runderlapjes, T-bone-steaks, lamskoteletjes, piri-iri, vegetarische burgers en spiezen en uiteraard onze met goud bekroonde salades. Natuurlijk alles uit eigen keuken, zonder toevoeging van conserveermiddel, kleurstof of smaakversterkers. Kijk voor het totale assortiment op www.scharrelvlees.nl, of kom lange en laat u door ons deskundig adviseren.

NASI	500 gram	3,95
TOMATENSOEP	halve liter	2,45
BOERENGHAKT	500 gram	3,95
KIP PIRI-PIRI kant-en-klaar	500 gram	4,95

Aanbiedingen geldig t/m zaterdag 16 juli

Met vakantie ook eerlijk scharrelvlees op tafel:

DIVERSE SOORTEN VAKANTIEVLEES IN POT

Van maandag 18 juli tot en met 1 augustus zijn wij met vakantie. Verder

ZIJN WIJ DE HELE ZOMER GEOPEND

WIM COENEN
Scharrelvlees-

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

Al 30 jaar
de makelaar
die met u
meedenkt!



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

Van Anken

MAKELAARDIJ
onroerend goed

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

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



De Vierdaagse van 1928 is de eerste waar buitenlanders meelopen. Hij begint een week voor de Olympische Spelen in Amsterdam, waar levende legenden als Bep van Klaveren, Johny Weismuller en Paavo Nurmi goud zullen pakken.

Door Kor Goutbeek

Eigenlijk is het de bedoeling dat Nijmegen het beginpunt is en Amsterdam het eindpunt van de mars. Maar Nijmegen claimt de vierdaagse succesvol voor zichzelf. Het zijn beide voor die dagen ongekend grote sportevenementen: de Olympische Spelen tellen bijna 3000 deelnemers uit 46 landen, de Vierdaagse ruim 1100 deelnemers uit 6 landen. Die internationale uitbreiding is een idee van sportpionier en marsleider Schorer, in navolging van de Olympische Spelen. Het verzamelpunt voor de Vierdaagse ligt dan in het hart van Oost. Op het middenterrein van de Prins Hendrik Kazerne (nu AZC) treden alle deelnemers aan voor de Vlaggenparade op de dag voor de start - afgekeken van de Olympische spelen. De buitenlandse militairen vinden ook onderdak in de Prins Hendrik Kazerne.

De organisatie roept de Nederlandsche bevolking op: 'Komt dit jaar in grooten getale naar Nijmegen, toont den buitenlanders, zoowel deelnemers als toeschouwers, wat gij op het gebied van marcheeren kunt, maar vooral ook toont hun de groote moreele waarde van onze marschen, door Uw gevoel van saamhorigheid, van offervaardigheid en kameraadschap dit jaar ook over onze buitenlandsche gasten uit te strekken'. En ze komen, hoewel nog in kleinen getale: Duitsland met 48 militairen, het Verenigd Koninkrijk met 40 burgers, Noorwegen met 20 militairen en verder één loslopende Fransman en één Amerikaan. 'Soms ziet men

een Duitscher, een Engelschman en een Noor broederlijk met een Hollandschen soldaat uitgaan of een autotochtje maken. De buitenlanders zijn meer dan tevreden over hun behandeling en verzorging in Nijmegen', noteert de Gelderlander destijds.

Dat er Noren meedoen aan de eerste internationale Vierdaagse komt door de warme relatie tussen het Huis van Oranje en de Noorse koninklijke familie. Beide families waren en zijn *sportminded*. Onze Prins Hendrik hield bijvoorbeeld veel van jagen en zeilen, de Noorse kroonprins was in dat laatste zelfs extreem goed: hij haalde met drie teamgenoten goud in Amsterdam met de zesmeterboot.

Terug naar Nijmegen. De Noorse deelnemers vormen een peloton onder leiding van luitenant Winsnes. De eerste dag komt de groep als eerste aan. Daarvoor lopen ze stevig door, ze gaan zelfs wel eens over in loop-

pas. Dat klinkt misschien als een stevige wandelpas, maar het is rustig hardlopen. En dat is en was strikt verboden: de Vierdaagse is immers een wandelevenement. De tweede en derde dag komen ze weer als eerste over de finish. De jury denkt dat er sprake is van taalmisverstand en legt geduldig uit, dat het niet de bedoeling is er een wedstrijd van te maken. Maar de laatste dag komen de Noren toch weer als nummer één binnen! Daarop worden ze gediskwalificeerd en krijgen dus geen kruisje. Waarom lopen de Noren zo hard? Achteraf blijkt dat het grootste Noorse dagblad - Aftenposten - de groep een geldbedrag in het vooruitzicht heeft gesteld als ze iedere dag als eerste aankomt. Een meegekomen correspondent van de krant telefoneert de uitslag en de belevenissen op de route dagelijks naar zijn redactie...



Annemarie Kalkman

Onlangs moesten we onverwacht afscheid nemen van Anne Marie Kalkman, wijkbewoner en directeur van de Stadsschouwburg en Concertgebouw de Vereniging.

De afgelopen jaren heeft zij met veel energie en passie vorm gegeven aan de nieuwe koers van beide podia en een grootschalige renovatie van het 100-jarige Concertgebouw.

Na een indrukwekkende en ontroerende bijeenkomst in de bomvolle grote zaal, is Anne Marie begraven op het kerkhof aan de Daalseweg. Ze is vijftig jaar geworden.

Foto: Ron Moes

Breicafé in Stip Oost

Een paar maanden geleden kwam bij Stip Oost Thea van Son binnenlopen. Zij had gehoord dat de Stip ook een plek was waar je terecht kunt als je buurtgenoten wilt ontmoeten of als je een goed idee hebt om dit te bevorderen. Thea had een goed idee en Stip Oost biedt de ruimte.

Het idee is even trendy als nostalgisch; Twee uurtjes per week waar je op een rustige plek samen kunt breien, haken of handwerken terwijl je met gelijkgestemde buurtgenoten in gesprek raakt. Thea vertelt haar verhaal: "Ik heb altijd gewerkt in de zorg. Toen ik door omstandigheden werkloos werd, viel ik in een zwart gat. Mijn hele leven lang was zorgen voor anderen eigenlijk een manier om erkenning te krijgen. Toen dat wegviel, voelde ik me ineens niets meer waard. Ik werd heel depressief."



Breien hielp Thea om uit het dal weer op te klimmen. Nu biedt zij als ervaringsdeskundige een plek om elkaar te helpen terwijl je iets aan het maken bent.

Het breicafé ging van start op 29 juni van 14.00 uur tot 16.30 in Stip Oost. Deelname is uiteraard gratis.

Contact: theavanson@gmail.com.

De Nijmeegse Reddingsbrigade

Ingezonden door Kevin Bosch

In de zomer zoeken veel mensen verkoeling en ontspanning bij de grote rivieren, kanalen en recreatieplassen. Ook bij Nijmegen zijn er genoeg mogelijkheden om bij het water te recreëren. Helaas is het zwemmen niet altijd zonder gevolgen. Jaarlijks komen er 5000 mensen ongewild te water. Daarvan verdrinken er circa 500.

Bij de Nijmeegse Reddingsbrigade leren kinderen en volwassenen hoe ze zichzelf en anderen kunnen helpen in geval van nood. Wie wil leren zwemmen of juist doorgaan met zwemmen na het behalen van het zwemdiploma kan bij de reddingsbrigade terecht voor een reddingsopleiding. De Nijmeegse Reddings Brigade biedt diverse cursussen aan, waaronder Varend Redden en 'Auto te water'. De reddingsbrigade zwemt iedere woensdagavond in het Erica Terpstra



bad dat zich vooral richt op het jongere kind. De NRB bestaat volledig uit vrijwilligers variërend in leeftijd van 0 tot 99 jaar. Oostnijmegenaar Freek van Run vindt het een gezellige en hechte club. Belangrijke ingrediënten die hierbij horen is het hebben van veel plezier, serieus en hard werken. Daarnaast blijft het natuurlijk belangrijk om de vaardigheden op peil te houden.

www.nijmeegsereddingsbrigade.nl

Wensstichting Oppepper4all

Wensstichting Oppepper4all bestaat dit jaar 10 jaar en realiseert allerliefste - soms laatste - wensen van mensen van jong tot oud, die als gevolg van hun chronische ziekte lang niet in staat zijn geweest leuke dingen te doen. "Zo hebben we al bijna 400 wensen vervuld door heel Nederland", zegt Wilma Spaan. Op zo'n unieke en persoonlijke Oppepperdag kunnen de zorgen voor even worden vergeten en wordt veerkracht verzameld voor de (vaak onzekere) toekomst. Even alle sores vergeten en met elkaar genieten!

Om nog meer Oppepperdagen in Nederland mogelijk te maken roepen wij u op wensvervuller, chauffeur of donateur te worden. Wilt u hier meer over weten dan kunt u contact opnemen met Wilma Spaan, wensver-



vuller Oppepper4all, tel 06-15586734

"Hun wens is ons doel!" Zie www.oppepper4all.nl, op deze website kunt u de verslagen lezen van de reeds vervulde wensen. Wanneer u een wens wilt aanvragen voor uzelf of iemand die u kent, ook daarvoor kunt u terecht op de website van de stichting.

Moerbeiplantsoen

Ingezonden door Harrie Nillissen

In de juni-editie van de Wijkkrant stond een leuk artikel over het Zilverdenplantsoen. Ik herkende daar wel het een en ander in. Want slechts een paar honderd meter verderop is een groep buurtbewoners al ruim acht jaar *going strong* op een ander gemeenteplantsoen... het Moerbeiplantsoen.

En ik mag wel zeggen dat we daar best succesvol in zijn. Zelfs een van de Nijmeegse "Ommetjes", die van Hengstdal en Kwakenberg, laat de wandelaars via het Moerbeiplantsoen lopen. Vanaf het begin hebben we ons aan een concept gehouden. Geur, Kleur en Smaak. Een lust voor het oog



moet het zijn, met hier en daar tussen de bloemen verscholen speelse lokale kunst. Geen volkstuinje, geen bloemkolen of aardappelen, maar veel kleurige en geurige bloemen en wat de smaak betreft, bramen, bessen, pruimen, enz, kortom zaken die direct genuttigd kunnen worden. En dat lukt, Het is altijd weer prachtig om te zien hoe kinderen uit de buurt, bramenplukkend, en etend, door dit buurtplantsoen lopen.

En wat is ons 'geheim', waardoor houden we het al 8 jaar vol... buurtparticipatie. Want dat is het Moerbeiplantsoen: een buurtplantsoen. We zien onszelf zeker niet als de eigenaar, de buurt moet betrokken zijn. Zij hebben een belangrijke stem in wat we doen. En dat maakt het voor ons vrijwilligers ook een stuk leuker. De betrokkenheid van de buurt werkt vaak inspirerend.

Knollen & citroenen: hoe?

Veel bewoners van Nijmegen-Oost zijn bekend met dewijkwebsite.nl. Dat is vooral omdat de populaire rubriek Knollen & citroenen al een paar jaar digitaal is geworden. Iedereen die zich inschrijft of al een profiel heeft, kan gratis een prikboardadvertentie plaatsen. Alle advertenties worden geplaatst in de volgende Wijkkrant, tenzij er een duidelijke reden is om een advertentie te schrappen. Hulp nodig bij het plaatsen van een advertentie? Loop dan binnen tijdens de openingstijden van Stip Oost.

Kinderpagina van Oost!

door Marjolijn Hovius & Tineke Honingh

Het is weer zo ver! In de derde week van juli wordt onze stad weer bewoond door duizenden wandelaars die meedoen aan de **vierdaagse!** Ook voor kinderen is er van alles te doen...

Heb je een tip voor de kinderpagina? Mail naar kinderpaginavanoost@gmail.com

Mop van de maand



Twee domme Vierdaagselopers lopen naast elkaar op de Via Gladiola. Zegt de een tegen de ander: "Laat mij eens in het midden lopen!" Willem (10 jaar)

WAAR in de wijk?



Weet je waar deze foto genomen is? Mail de oplossing naar: kinderpaginavanoost@gmail.com

Oplossing vorige fotopuzzel

Schaapjes in de stad? In Nijmegen Oost kan het! Als je uit de stad naar de Ooij fietst via de Rijksweg, zie je daar soms deze kudde grazen op het steilste stukje van Nijmegen.



Kidsloop: 'Een makkie!'

Hou je ook van wandelen? Doe dan mee met de Kidsloop! Van zaterdag 16 tot en met dinsdag 19 juli kun je een route lopen van twee tot drie kilometer door het centrum van Nijmegen.



Tatum Arntz (6) liep afgelopen jaar mee, samen met haar broer Berend (8). 'Ik vond het heel leuk', zegt ze over de Kidsloop. En 'een makkie', want ze doet dit jaar weer mee. Ze vertelt dat er van tevoren een warming-up is. 'Dansen op muziek! En daarna krijg je heel lekkere limonade.' Niet onbelangrijk, want als je wandelt, moet je goed drinken. Zeker bij warm weer!

Doe mee!

- Het is helemaal gratis!
- Onderweg zijn leuke activiteiten.
- Je mag zelf weten hoeveel keer je meedoet.
- Loop je drie dagen mee? Dan krijg je een medaille!
- Meld je aan op vierdaagsefeesten.nl

Let op: je moet wel een volwassene meenemen.

Kidsfestival

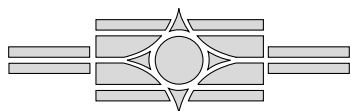
Houd je van feest? Op het Kidsplein (op het Kelfkensbos) is een echt festivalterrein voor kinderen! Leer drummen, dans in de onderwaterdisco of bij DJ Rocket, doe mee aan de KoeWizz, het Testlab... Van zaterdag 16 tot en met donderdag 21 juli wordt elke dag een feestje! Op vierdaagsefeesten.nl vind je het hele programma voor het Kidsplein.

Ook leuk: langs de route lekkers uitdelen aan de wandelaars.



Vierdaagse Weetjes

- Meedoen aan de Vierdaagse mag vanaf het jaar waarin je 12 wordt.
- Kinderen (tot 16 jaar) hoeven 'maar' 30 kilometer per dag te lopen. Vrouwen moeten 40 km, en mannen 50 km lopen.
- Kinderen lopen in 4 dagen dus 120 kilometer. Dat is net zover als van Nijmegen naar Amsterdam!
- Met de meeste kinderen loopt een ouder of andere volwassene mee. Beetje sneu: deze 'meewandelende begeleider' krijgt geen Vierdaagsekruisje.



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. C.T.G. van Schie

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H. M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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

Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

pegasus

huisartsen + apotheek

SAMEN ONDER ÉÉN DAK
BETROKKEN EN BIJ U IN DE BUURT

Dommer van Poldersveldtweg 27+27a

Annemiek Hamers
Ellen Herberts
Radboud Meijerink

Huisartsen

www.pegasushuisartsen.nl

Emmy Keuper
Pascalie Kho

Apothekers

www.pegasusapotheek.nl

10 Henk Horstink fietste voor Nijmegen naar Ljubljana

Nijmegen dong mee naar de felbegeerde titel van 'European Green Capital 2018'. De gemeente presenteerde zich op dinsdag 21 juni voor de jury van de Europese Unie in Ljubljana, Slovenië. Henk Horstink ging op de fiets, dus op spierkracht en zonder fossiele aandrijving, naar de Sloveense hoofdstad. Daar overhandigde hij het inmiddels bekende Duurzame Estafettestokje aan burgemeester Bruls en wethouder Tiemens. Henk heeft in tien dagen 1200 km overbrugd, de afstand tussen Nijmegen en de hoofdstad van Slovenië.

De vlag op zijn fiets herinnerde hem er voortdurend aan wat de motivatie is van de heldhaftige fietstocht. Mensen



in de verschillende landen vroegen nieuwsgierig naar de betekenis.

Tijdens de eerste etappe naar Köln werd Henk begeleid door 3 racefietsers Marco Wolkenfeldt, Maarten Geuzendam en Michiel Scheffer. En.... hij heeft het niet voor niets gedaan. De jury beoordeelde op 22 juni dat Nijmegen boven Den Bosch en het Zweedse Umeå de titel ontvangt. Nijmegen is in 2018 Green Capital van Europa!

<http://www.duurzameestafette.nl/>

Abraham gezien?

Je kunt het stilletjes voorbij laten gaan of groots vieren. Dat laatste deed in elk geval deze Abraham aan de Berg en Dalseweg op 14 juni j.l. Foto: Loes Wijffels



Windows 2016 (6)

We hebben allemaal ramen in ons huis waardoor wij naar buiten kijken. Bij andere kijken wij erdoor naar binnen. Soms zijn de uitstallingen of versieringen opvallend. De Hollandse nieuwsgierigheid wordt met deze (mini)reeks bevredigd.

Tekst en foto:
Hanneke Roelofsen

De Rembrandtstraat is een lange straat met aan het begin woningen van een van de kleinste woningverenigingen in Nederland, Huis en Hof. Vlaggen hangen uit vanwege eindexamens, maar dit raam heeft ook een affiche van de band Shaemless, half verscholen achter de struik. Welk verhaal zit er achter dit raam?

Wie wonen hier?

“Wij zijn Ans en Will en wonen

hier samen met onze zonen Boo en Tom en de Spaanse asielhond Juani.”

Wat houdt je bezig?

“Onze zoon Tom kan elk moment thuiskomen vanuit Hawaï waar familie woont. Hij is daar

met zijn vrienden Daan en Cyril naar toe geweest, meteen na het eindexamen. In het vliegtuig terug naar huis hoorde hij via de app dat hij geslaagd is voor zijn VWO. Zijn vrienden zijn eveneens geslaagd.

Met zijn drieën vormen ze de band Shaem-

less, al vanaf dat ze twaalf waren. Vorig jaar hebben ze de Roos van Nijmegen gewonnen. In Hawaï waren ze voor de ontspanning, maar hebben ze ook aan de weg getimmerd. Daar zijn nu cd's van Shaemless te koop in enkele winkels. Nijmegen wordt niet vergeten, tijdens de Vierdaagse zijn ze te zien en te horen op het Valkhof. Er is ook een EP opgenomen en release geweest. Alles is te lezen op de website. Evenals het commentaar over de band: live goed, sterk en energiek, Shaemless goed stukje smerige blues, slidegitaar en rock.”

www.shaemless.nl



Vierdaagse!

Foto's: Marc van Kempen (boven) en Alex Holderbusch

11



DE 4[®]
DAAGSE



MAAK KANS OP EEN GRATIS VERKOOP- OPDRACHT

Tijdens de 4-daagse week kunt u in onze Kolmeijer bus geld opnemen middels een mobiele pinautomaat. Bij iedere geldopname maakt u kans op een gratis verkoopopdracht.

Onze oranje bus vindt u tijdens de 4-daagse week op het plein Kelfkensbos.

(Informeer bij ons kantoor naar de actievoorwaarden)

Kolmeijer Nijmegen
makelaars & taxateurs

mr. Franckenstraat 27, Nijmegen
tel. 024 - 360 95 52
www.kolmeijernijmegen.nl



TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Stef de Grood

Leon Pennings

Annemieke de Grood

Berg en Dalseweg 172

6522CC Nijmegen

024 - 323 33 66

www.tandarts-villawesthof.nl



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

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

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



Anita van Raak is haptotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut.

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

Keti Koti 2016 in Berg en Dal

Op 18 juni 2016 was het jaarlijks Keti Koti-feest in het Afrika Museum in Berg en Dal. Hierbij wordt het slavernijverleden herdacht en wordt de afschaffing hiervan feestelijk gevierd. Met een optreden van Jörgen Raymann: "Surinaamse dames zien, horen en weten alles". Sabrina Starke gaf een swingend funky, jazzy optreden.

Ook vond in het Thiemepark op zondag 19 juni voor de dertiende keer het Nijmeegse Afrikafestival plaats. Rond de 1000 bezoekers kwamen op het muzikale evenement af. Het heerlijke weer en de swingende muziek brachten de sfeer er al snel in. De hele middag geurde en kleurde het Thiemepark Afrikaans.

Foto: Marc van Kempen



ZOMER IN CENTRUM NIJMEGEN



WAT IS ER TE DOEN?

1 JULI EILAND RUN

1 T/M 3 JULI SPECIAL OLYMPICS

16 T/M 22 JULI VIERDAAGSEFEESTEN
EN 100^{STE} VIERDAAGSE
AFSTANDSMARSEN

25 T/M 28 AUG FIETS 4DAAGSE

27 T/M 28 AUG GEBROEDERS VAN LIMBURG
FESTIVAL, 600 JAAR

KIJK VOOR HET COMPLETE OVERZICHT OP CENTRUMNIJMEGEN.NL

HUIS VOOR DE BINNENSTAD



APK VOOR ALLE MERKEN NU 19,95

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

MAAR OOK VOOR BANDEN, AUTOREPARATIES EN
AUTO-ONDERHOUD:

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

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



HEYENDAAL

Nijmegen, Heyendaalseweg 96
T 024 329 48 33

WWW.PROFILETYRECENTER.NL/NIJMEGEN

PROFILE TYRECENTER

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

Vierdaagselogeeradressen



15

Nijmegen-Oost barst ervan: mensen die vierdaagselopers in huis hebben. We vroegen Monique van der Schoot en Beppie Peters hoe zij de week met haar vierdaagsgasten ervaren.

Monique van der Schoot (56)

Door Karin Veldkamp
Foto: Marc van Kempen

Hoe ziet je dag eruit?

“Mijn wekker gaat om 08.00 uur. Dan is de kust veilig”, lacht Monique. De lopers maken ieder hun eigen ontbijt klaar omdat de een om 03.00 uur opstaat en de volgende om 06.00 uur start met lopen. Ik ruim vervolgens de ontbijtspullen op en maak het huis aan kant. Dan bedenk ik wat ik ga koken en doe boodschappen. Rond 14.00 uur komt de eerst alweer terug. Dan ben ik er niet altijd. Ze hebben allemaal een sleutel, dus ik kan mijn eigen gang gaan en ga 's middags of 's avonds soms even de stad in.

Rond 16.00 uur zorg ik voor een kleine versnapering en drinken we wat samen. En om 18.00 uur staat het eten op tafel. De lopers gaan vroeg naar bed. Behalve op maandagavond want dan zijn ze nog fit. Dan arriveren ze begin van de middag en gaan hun startbewijs halen. Een paar van hen gaan even de stad in maar we eten altijd hier. Op maandagavond ben ik standaard thuis.

En op vrijdag ga ik ze binnenhalen. Ter afsluiting eten ze dan nog bij mij. Daarna heb ik het huis weer lekker voor mezelf. Maar ik vind het altijd ontzettend gezellig. Het is elk jaar weer leuk om te doen.”

Wanneer ben je hiermee begonnen?

“Tien jaar geleden met vier lopers. Een loper komt ook al tien jaar hier. De andere drie, nog een man en twee vriendinnen, komen nu zeven/acht jaar. Een van de twee vrouwen loopt ondertussen niet meer mee vanwege een blessure. Ze komt mee voor de gezelligheid en om haar vriendin aan te moedigen. Inmiddels kennen de lopers elkaar goed en zijn ze vertrouwd met elkaar. Je kletst veel en leert elkaar steeds beter kennen en dat maakt het leuk.”

Wat maakt het voor jou speciaal?

“Ik vind het zo leuk omdat ik door de lopers op een andere manier de Vierdaagse meeloop. Ik hoor hun verhalen van voor tot achter. Over gekke mannen op hoge hakken en andere uitgedoste mensen. Elk dorp heeft zijn

eigen gekkigheid en feestje. Dat is leuk om te horen.

Wat ik bijzonder vind, is dat een van mijn lopers al 75 jaar is en nog steeds 50 km loopt. Hij is stevast op dezelfde tijd binnen. Twee jaar terug dacht hij er over om zijn afstand te verkorten, maar nu heeft hij besloten om voor de 55 km te gaan!”

Doe je dit over vijf jaar nog?

“Nee. Dit wordt mijn laatste jaar. Hoe leuk het ook is. Ik stop er toch mee. Na tien jaar is het mooi geweest. En omdat het de 100e vierdaagse is, vind ik het een mooi moment om te stoppen. Ik stop omdat de vierdaagseweek vaak een onderbreking is van de vakantieperiode. De afgelopen twee jaar sloot het goed aan op mijn vakantie, maar ik wil de vakantie er niet meer door laten beperken.”



Beppie Peters (66)

Door Loes Wijffels
Foto: Ron Moes

Hoe ziet je dag eruit?

“Ik sta om 6.00 uur op. 's Avonds zet ik al-

les al klaar, dus 's morgens hoeven alleen de verse spullen nog maar op tafel. Iedereen loopt nu 30 km dus rond 7.00 uur gaan we de deur uit. ‘We’ ja, want ik loop zelf ook mee. Ik heb al jaren vier Noren en een Nederlander te logeren (allemaal heren en één dame). Twee slapen er boven, twee in het tuinhuis

's avonds gaat men de stad nog even in. Ze zijn inmiddels allemaal boven de 70, maar nog reuze fit. Op vrijdag organiseren we een afterparty in de tuin. Daar komen lopers en bewoners uit de hele buurt naar toe.”

Wanneer ben je hiermee begonnen?

“Ik ben in '86 hiermee begonnen, dus dit is het 30e jaar. Zelf loop ik officieel voor de 5e keer mee, maar eigenlijk heb ik al 12 keer de Vierdaagse gelopen. Vroeger kon je namelijk ook vrij meedoen. Deze honderdste editie wil ik natuurlijk niet missen.”

Wat maakt het voor jou speciaal?

Dat je zoveel contact hebt met andere mensen, ook met veel buitenlanders. De Vierdaagse komt zo helemaal mijn huis binnen, en we zitten er al zó dichtbij.”

Doe je dit over 5 jaar nog?

“Misschien niet. De Noren worden dan mogelijk te oud. En het lijkt me dan ook wel fijn om een keer de stad uit te gaan tijdens de Vierdaagse. Maar ja, of dat lukt weet ik niet. Het is ook wel erg verslavend.”



Fysiotherapie Christiane Dekker

"Ik ben Christiane, uw fysiotherapeute. Ik geef ook behandelingen tijdens de **Vierdaagse**. Belt u mij voor uw klachten!"

Massage - Behandeling - Intapen

Bel: 024-3000038

Mobiel: 06-47057427

Professor van Weliestraat 20



Nieuwe naam, dezelfde mensen blijven voor u klaar staan!

Ans Mol
Makelaardij
Oranjesingel 27, Nijmegen



Twee verjaarscadeaus voor Stichting De Vierdaagse



De Veertien doorkomstgemeenten verrasten de Stichting onlangs twee keer met een cadeau.

Het eerste was de officiële straatnaam 'Vierdaagseplein'; het tweede een schildje dat iedereen die zich 'vriend van de Vierdaagse' voelt, als gastvrijheidssymbool aan zijn deurpost kan hangen. De Vierdaagse draait natuurlijk om de ruim 40.000 wandelaars, maar zou niet mogelijk zijn zonder vrijwilligers, ondernemers, bewoners en gastgezinnen uit

de veertien doorkomstgemeenten. Dit symbool is daarom ontwikkeld voor al die mensen die zich betrokken voelen bij de vierdaagse. Het is verkrijgbaar via detinnenroos.com, bij de VVV's Rijk van Nijmegen en tijdens de Vierdaagse in de souvenirkramen van de Tinnen Roos.



Blixemse winnaar

17

De winnaar van de Vierdaagse-oproep is Willem Spang, die ons tekst en uitleg gaf over een groot aantal mooie foto's van zijn hand. Hij krijgt van ons een diner voor twee bij eetcafé Blixem.



Foto door Willem Spang

SIARDUS wiste het niet

door Frank Schijven



Ingezonden brief

Beste Kor,

Net als jij kijk ook ik vanaf mijn werkplek uit op de overstortvijver aan de Archipelstraat. En veel in je leuke artikel in de Wijkkrant Nijmegen-Oost herken ik. Maar op een aantal puntjes zit het net wat anders dan je schrijft.

- De vijver is niet rechthoekig, maar de grootste lengte is ca. 130 m en de grootste breedte ca. 50 m.

- Dat een lek de aanleiding was voor de groot-scheepse renovatie van de vijver in 2013 heb ik nooit gehoord. Ik schrijf het toe aan periodiek groot onderhoud.

- Als bij een hoosbui de riolering het regenwater vanaf Berg en Dal - Hengstdal niet kan verwerken, loopt het in het riool in de Archipelstraat over een overloop. Van daar af lopen 3 buizen van een meter doorsnee naar de vierkante uitmondingen in de vijver. Daar spuiten dan honderden kubieke meters water per minuut de vij-

ver in. Na de bui stroomt het water langs dezelfde weg weer terug. De bovenkant van de uitstroomopeningen liggen even hoog als de bovenkant van de overloop in het riool.

- De installatie in de westhoek is geen lozingspunt, maar de bijvulautomaat. Die vult de vijver bij met opgepompt grondwater als het peil door verdamping daalt. Dat wordt aangestuurd door een vlotter.

- De fontein dient niet voor het vermaak van de passanten (het geluid is zelfs storend voor de



aanwonenden), maar dient voor de beluchting van het vijverwater, om de biologische kwaliteit op peil te houden. Vooral na een lozing blijft er veel troep in de vijver achter, die anders zou gaan rotten.

- Als de bui nog zwaarder is dan waarop de vijver is berekend, stroomt de vijver over. Dan loopt het water via de Molukkenstraat, Bankastraat, Javaplein en Tuincentrum De Vereniging de spoorkuil in. Maar als eerste komt het het Mensacomplex tegen. Aangezien dat te laag neergezet is, stroomt het water ook de winkels en de kelder in en richt daar soms veel schade aan.

- Dat gebeurde o.a. op 2 augustus 2014 en 30 augustus 2015. De gemeente heeft inmiddels het laagste deel van de vijverrand verhoogd met een muurtje, zoals je stellig gezien zult hebben. Hiermee is het risico van wateroverlast verkleind, maar niet opgeheven.

Vriendelijke groeten,
Frans Maes

Ouder dan 50 en de Argentijnse Tango leren dansen?



Op maandag 19 en dinsdag 20 september van 20.00 tot 21.00 uur organiseert **TangoPuls** twee **gratis proeflessen** in Nijmegen. Info en aanmelden via guilherne@tangopuls.nl of **06-81474575**

Mondzorgpraktijk Laila

VOOR AL UW MONDHYGIENISCHE BEHANDELINGEN

- Aanname nieuwe patiënten
- Tandvleesbehandelingen
- Verwijderen van tandsteen, tandplak en aanslag
- Kindertandheelkunde
- Ruime ervaring met angstige patiënten



Op werkdagen en ook in het weekend geopend
Open: di/wo/do: 9:00-17:00u,
zaterdag: 9:30-13:00u

Online inschrijven en afspraak plannen:
Mondzorgpraktijklaila.nl Of bel: 06 247 241 78
Straalmanstraat 1, 6521 JK Nijmegen



Ervaringskennis in kaart

VERTEL!

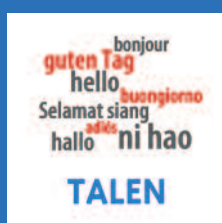
Samen met u breng ik uw **levensverhaal** in kaart

vrijblijvend/kosteloos kennismakingsgesprek

Else L. Röder T 024-3224881 M 06-23675973
el.roder@planet.nl www.ervaringskennisinkkaart.nl

DE OPSTAP

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl

Het is bijna zover. Met drommen komen ze weer door Nijmegen-Oost. De Vierdaagsewandelaars, dit jaar voor de 100ste keer! Ieder jaar ga ik weer kijken, of op de Via Gladiola of op de donderdag op de Groesbeeksedwarsweg. Daar lijkt het altijd feest! Ik praat met Paulien Uhlenbeck en Bea Bisseling. Zij wonen op de Groesbeeksedwarsweg en helpen mee bij de feestvreugde.

Door Simone Kiekebosch

Foto: Jan Rabbers

De deur staat open, welkom, en we nemen plaats in de zonnige tuin van Paulien. Spa roud met een aardbeitje en een schijfje limoen. Ik geloof dat ik het nu al begin te begrijpen waarom er hier zo'n goede sfeer heerst...

Wat doen jullie precies tijdens de Vierdaagse?

Paulien: "We hebben een heel gezellige buurt. Met zo'n negen huizen aan deze kant en aan de overkant hebben we veel contact. We doen diverse dingen samen. We zijn er voor elkaar, maar lopen de deur niet plat. Zo doen we gezamenlijk mee aan de AH-moestuintjes, we hebben een keer Sinterklaas gevierd, we hebben een keer gebowld van AH-zegels. Bea vult aan: "We hebben ook al een paar keer een wijnproeverij gehad, onder de bezielende leiding van een straatgenoot. En geregeld etentjes, waarbij de befaamde Springbokragout zeker vermeld mag worden!"

Kan ik zeggen dat jullie een commune zijn?

"Nou nee, dat niet echt", lacht Paulien, maar we hebben wel een groepsapp onder de naam 'De Kampong'."

Hoe gaat de voorbereiding van de Vierdaagse in zijn werk?

Paulien: "Een paar weken van tevoren hebben we een vergadering en dan worden de taken vanuit het draaiboek verdeeld."

Bea: "Het hapjesteam haalt bij de Hanos chips en hapjes, we sluiten een tap aan, maken salades en iedereen die wat drinkt, kan wat in het geldpotje doen. Dit onderdeel is wel een besloten feestje voor vrienden en genodigden."

Paulien vervolgt: "Het versierteam komt op woensdagavond ballonnen opblazen en alle kabels voor de muziek en vlaggen etc. ophangen. De muziek wordt

doorgelust, waardoor in een groot gedeelte van de straat dezelfde muziek klinkt. Dat scheelt een hoop herrie door elkaar heen. We hebben al jaren dezelfde DJ die de mensen er met zijn muziek doorheen sleept." Zelf herinner ik me vooral het lied Les Lacs du Connemara van Michel Sardou dat door de straat giert ieder jaar. "Ja", beaamt Paulien, "dat is één van zijn favorieten".

En tijdens de Vierdaagse zelf?

Bea: "We ontbijten met z'n allen samen op de donderdag en nemen de laatste dingen door. Iedereen is in het rood. Onze eigen variant op roze woensdag is rode donderdag. Vanaf een uur of twaalf komen de eerstelopers. We hebben een spandoek met daarop een variant op een Loesje poster: 'In een Groesbeeksedwarsweg kom je vaak de mooiste dingen tegen'. Er hangen rode vlaggen en we bouwen een feestje!"

Wat is voor jullie het hoogtepunt?

Bea en Paulien: "Er hangen rode gladiolen, vlaggen en ballonnen. En op het eind maken we een erehaag waar de wandelaars dan doorheen lopen. De sfeer is fantastisch."

En als alles voorbij is, gaan we nog even met ons Vierdaagseclubje naborrelen en bbq'en."

Paulien: "Het allermooist vind ik toch het einde van de donderdag. Dan komt de bezemwagen en wij houden die dan met z'n allen tegen door op de weg te dansen en op de grond te gaan liggen."

Heb je zelf wel eens gelopen?

Bea: "Ik heb grote bewondering voor iedereen die het doet, maar ga zelf niet lopen." Paulien: "Ja, ik heb het één keer gedaan, een paar jaar geleden. Ik vond het heel apart om mee te maken. Je hebt echt verschillende categorieën van publiek: mensen die hun eigen feestje bouwen en af en toe iets voor de wandelaars doen. Een groep die er helemaal voor de wandelaars staat, een heel grote sociale groep. En dan heb je nog de mensen die ontdekt willen worden. Er stond een keer een vrouw te zingen, klonk echt niet geweldig, maar na vier dagen (ze was er iedere dag) was ze echt gegroeid in haar optreden! Grappig!"

Bij 30 kilometer zat ik er iedere dag doorheen, maar iemand van ons had een massagotent geregeld die iedere dag bij de 30 km stond: die massage heeft me er echt doorheen geholpen.

Ik heb wel geleerd dat het wel een ding is, dat je niet zomaar even de Vierdaagse wandelt. Ik kijk er nu met veel meer respect naar. Er zit veel voorbereidingstijd in, je moet echt stevig doorlopen en een goede discipline hebben. Het gaf me wel een enorme kick toen ik het gehaald had! En het was natuurlijk ook heel speciaal toen ik door mijn eigen straat werd ingehaald."

De dames zijn er helemaal klaar voor! En voor wie alvast in de stemming wil komen, er staat een waanzinnig leuk filmpje op YouTube onder de naam: Groesbeeksedwarsweg tijdens de Vierdaagse 2009.

Con-----nee---maaa-----raaa!



20 Kleine advertenties

Als ondernemende wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Je plaatst je advertentie (dus niet mailen!) op www.dewijkwebsite.nl. Dan komt dit automatisch in de Wijkkrant. Geen internet? Lever je advertentie dan in bij een van de buurtverbinders bij Stip Oost – Elzenstraat 4. Wil je elke week de nieuwste advertenties in je mail? Meld je aan voor de buurtmail: dewijkwebsite.nl

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

Uw levensverhaal, van beknopt tot gedetailleerd, teken ik op tijdens enkele interviews, en breng ik uit als een mooi boek in kleine oplage voor uw eigen kring. Een uniek en waardevol document voor uzelf, uw (klein)kinderen of uw omgeving. Anna Bakker, www.levensverhalen.nu 06 22363599

Muziquest organiseert voor jouw feest een **persoonlijke muzikale quiz** met jou als Special Guest. Een mooi feest voor jezelf, maar ook voor je gasten. Kijk op www.muziquest.nl of bel Simone Kiekebosch 06-15500129

Vakantiehuis in de Bourgogne Comfortabel huis voor max 6 personen. Landelijk gelegen verbouwde boerderij. Veel rust, veel ruimte. Nog enkele weken vrij. www.gites.nl/168771 €450/550

Lekker actief meedoen op je eigen **yoganiveau**? Kleine groep, individuele begeleiding. Gratis proefles. Vrijdag 11.00 tot 12.00 uur. Gemma van Os: 024-3229466

Cursus overlevingszwemmen door Hanneke Deen-van Tol, gecertificeerd Infant Aquatics instructeur. voor kinderen jonger dan 6 jaar, essentiële zwemtechnieken aan waardoor jouw kind zelfredzaam is in het water. Ze zijn zo snel! 06-48181851

Fotografie voor al uw feesten en (dans)partijen, promoties & adviezen, boekingen & bemiddeling en *last but not least* fotoreportages, John Tjintelaar. 06 547 131 25

Luisterruimte. Als je rondloopt met iets waar je over wilt praten, ik luister en bied een veilige ruimte om te kunnen vertellen. De gesprekken worden door aanv. ziektekostenverzekeringen vergoed. Grada Gootjes, Broerdijk 17 024-3236553, luisterruimte.nl

Computerhulp bij (basis)kennis, kleine vergoeding, bij u thuis. Géén voorrijd/fietskosten 06-26522388 loekdekok@gmail.com

Schilder/behanger/stucadoor ik ben op zoek naar iemand met veel werkervaring op dit gebied Telefoon: 06-22562169

In juli extra **Kundalini Yogalessen** op de woensdagavond 20.30-21.45u. Nog een paar plekken vrij... hmk-verschuur@planet.nl Telefoon: 06-36057919

Reading en healing. Geen toekomstvoorspelling maar een heldere communicatie over wie jij bent, wat je nu aan het uitzoeken bent en wat voor jou wezenlijk van belang is. Met daarna een 'energetische massage'. Om meer in contact te komen met jezelf. Telefoon: 06-43922456

Timmerman in prépensioen heeft tijd voor alle timmerwerk in en om uw huis b.v. aftimmerwerk, deuren afhangen, hang-en-sluitwerk, schuttingen, 0610572021

Start je zomervakantiedag met **dans en beweging!** Een verrassende combi van dans, vechtsport en yoga. Voor conditie, kracht, soepelheid en vooral veel plezier! www.zomerochtenden.nl

Aangeboden: **tuinonderhoud**. Jarenlange ervaring, en veel plantenkennis. 06-16429130

Bijles en studiebegeleiding, ook aan huis. www.MarjoleinHol.nl Telefoon: 06-11313751

4Daagse-massages: 10% korting voor lopers die logeren in Oost. Geef code 'Nijmegen Oost' door. Telefoon: 06-50405569

Heerlijke vakantiewoning aan zee Z-Vlaanderen, 8 tot 15 juli, normaal €685 nu €550. Of 2 volle dagen gratis extra van 6 juli tot 15 juli voor €685. 024-6632932 www.huisjeinschoondijke.nl

Pedicure aan huis. Lid v/d Provoet, Basis voetbehandeling 23 euro, benen harsen 15 euro. Op afspraak 06-45780068 of mail naar footcare4all@gmail.com

Dwarsfluit bij **Fluitstudio Oost**. www.fluitstudio-oost.nl, of gratis proefles: 024-3600637.

Buitenfit: milde bootcamp lopen/yoga/fitness/Waalstrand. We wisselen inspannings- en ontspannings oefeningen af. Proefles: €5,-. 06-50405569

Frank Berkers Administraties en Belastingen. 024-3227286

Crisisopvang van Iriszorg in Nijmegen zoekt **2 enthousiaste kinderbegeleiders**. Ben je ondernemend en creatief? Werk je graag in een team maar ook zelfstandig? www.werkenbijiriszorg.nl/vrijwilligerswerk

Bijles van Linde in exacte vakken 06-53887521 bijlesvanlinde.nl

Voetreflexbehandeling. Even ontspannen en bijkomen na een hectische tijd? 024- 8453136, g.delahaije@gmail.com

Te huur in Bottendaal: **praktijkruimte** met aparte keuken en wc, p. dagdeel of meer. 06 23527566.

Vriendelijke, dynamische **hatha yoga** voor meer souplesse, kracht, ontspanning, rust en balans. Kapel Vrouwenschool, maandag 20.00-21.15u. 06-43533117

Retreat Zuiver Zijn Ben je er aan toe even afstand te nemen van alle hectiek? Anke van de Vorst en Nicolette Verheem uit Nijmegen-Oost organiseren deze retreat voor vrouwen. Early bird voor 1 augustus € 995. 06-50405569

Administratie of huis op orde krijgen? **Opruimcoach** 06-25115871 of kijk op www.zaken-op-orde.nl

Atelier de Clou, Prins Hendriksstraat 7, heeft nog enkele dagdelen een **cursusruimte** te huur. Ideaal voor bijvoorbeeld yoga, dans of vergaderingen. 0626024682

Geen massatoerisme, schone lucht, ongerepte natuur: vakantie bij **Une Belle Histoire**. Nog enkele weken in 2016 te boeken. Kijk en boek op www.unebellehistoire.fr

Rijbewijskeuring €25,00, dezelfde week nog! Broerdijk 17 Nijmegen-Oost, 024-3236553 www.medischekeuring.info

Gratis buitensport. Kom iedere maandagavond tussen 18:30 en 19:30 uur gratis sporten. Vertrekken vanaf de Ark van Oost, de training bestaat uit een combinatie van hardlopen en (kracht)oefeningen. www.fysio-evident.nl

Beeldhouwvakantie in de Bourgogne. Volledig verzorgde week voor elk niveau. Nog plaatsen vrij. creatiefindebourgogne.nl

Beeldhouwen in de Hortus Nijmegen, 06-53596920 www.beeldhouwen-nijmegen.nl

Praktijk/studio/bedrijfs/kantoor/woonruimte te huur aan de Hugo de Grootstraat 39. Totale opp. 123 m2. neighbourhoet.nl/hugo-de-grootstraat-39, 06-54237643

Deze zomer je **garderobe opruimen**? bewegerij@icloud.com

In de tweede helft van augustus moet ons **cursusboek** in de wijken Altrade en Hengstdal worden verspreid (rond 6.000 boekjes). Wij zoeken iemand met verantwoordelijkheidsgevoel die tegen een vergoeding van € 5,- per 100 de boekjes bezorgt. 024-3238111

Kapster/schoonheidsspecialiste komt bij u thuis. Knippen 10 euro, verven vanaf 20 euro, diverse losse behandelingen vanaf 5 euro, gellak 15 euro, 06-30121751 of mail naar maxine_@live.nl

Een **zeefdruk** maken a.d.h.v. zelfgekozen foto. Dagdeel, voor 1 -3 personen. Vanaf 125,- je eigen ontwerp op een T-shirt drukken is ook mogelijk. 024-3608628

Op zondag 7 augustus organiseren Stadskruidentuin Nijmegen en eetverleden een **historische High Tea**. Maak kennis met bijzondere kruiden, hapjes en drankjes uit 2000 jaar culinaire geschiedenis. www.stadskruidentuin nijmegen.nl

CO-BUS winter-buscamperservice op airport Faro Algarve-Portugal. U stapt in een volledig ingerichte buscamper en kunt gaan en staan waar u wilt. 06-12403209 www.co-bus.nl

Gezichtsbehandeling voor de rijpe huid bij instituut Holtzhuis. 06 - 49 41 58 65

Voor **TCCN** zoeken wij met spoed een vrijwilliger met technisch inzicht die 't leuk vindt om min. één dagdeel/week te helpen bij het begeleiden van technieken voor kinderen van 6-12 jaar. 06-31087637 (Coby de Valk)

Te koop: antieke (sier)knoppen, handgedraaid; onderhoudsmaterialen meubels zoals boenwas. Fotolijsten, houten lijst, gekrulde lijsten. Oude sloten, sleutels, beslag, grepen, knoppen. Advies opknappen of restaureren meubels? 06-25590886.

Wil je vrijer worden in je stem? Heb je zin in zingen? Kom voor een **proefles zang**. www.gradazingt.nl 024-3236553 Het Souterrain Broerdijk 17 Nijmegen-Oost.

Ik bied graag een **gratis huiskamerconcert** aan. U stelt uw (ruime) huiskamer ter beschikking en zorgt voor gasten, Ik verzorg als multi-instrumentalist een concert. 024-3565660, Niek Muziek.

Klaas biedt meer dan alleen zorg

Naast de COOP op de Tooropstraat opende Zorgcafé Looppunt begin juni haar deuren. Nadat het lang had leeggestaan is er weer bedrijvigheid te bespeuren in het pand van de oude schoenfabriek Nimco. De nieuwe naam op de ruiten maakte mij nieuwsgierig. Wat is een Zorgcafé? Met die vraag ben ik maar eens binnen gelopen.

Tekst en foto: Eric Stuart

Eenmaal binnen wordt nog steeds niet meteen duidelijk wat de bedoeling is. Schoenen zijn duidelijk aanwezig, maar ook steunkousen. Mijn oog valt op de gezellige koffiehoeke en de leestafel. Aan veel meubels hangen prijskaartjes. Mijn nieuwsgierigheid neemt zeker niet af.

Centrale plek

Gelukkig is initiatiefnemer Klaas Groenwold graag bereid een en ander, onder het genot van een verse kop koffie uit te leggen: "Wat we hier doen is een centrale plek creëren, waar we zoveel mogelijk disciplines rond gezond bewegen onder één dak verzamelen. Het gebouw is ook zó groot dat we dat gemakkelijk kunnen."

Specialismen

In het pand aan de Tooropstraat kun je onder andere terecht voor schoenreparatie, bestellen van aangepaste orthopedische schoenen, pedicure, podotherapie, fysiotherapie, revalidatietechniek en elastische

therapeutische kousen. Klaas: "Al deze specialisten brengen hun kennis en ervaring mee om iemand gezamenlijk optimaal te helpen." Klaas regelt de afspraken met de juiste specialisten.

Zorg en Welzijn

Langzaam wordt ik meegezogen in het uitgebreide beeld dat Klaas heeft bij begrippen als zorg en welzijn. "Omdat niet alle klachten alleen maar lichamelijk zijn, is er ook samenwerking met een psychotherapeut en je kunt hier aansluiten bij een Pilates-groep om lichaam en geest beter op elkaar af te stemmen. Daarnaast ben ik ook bekend met de problematiek van eenzaamheid in de wijk. Vandaar dat we ook een plek willen zijn waar mensen binnen kunnen lopen zonder dat ze een specifieke vraag hebben. Gewoon om hun verhaal kwijt te kunnen."

...en meer

Voorzichtig vraag ik nog naar de prijskaartjes die hier en daar hangen aan tafels, stoelen en andere objecten in de ruimte. De enthousiaste ondernemer weet van geen ophouden. Klaas: "Een groot deel van de

inrichting is afkomstig van Idee-2, een partner op het gebied van inrichting in industriële stijl. Daarnaast fungeren we ook als expositieruimte voor de foto's van StudioF5. En oh ja, binnenkort is bij ons de de 'Shoe of the Future' te bewonderen: een 3D-geprinte schoen."



Ik en de boef op de Via Gladiola

Eindelijk weer een mogelijkheid om naar de maandelijkse borrel van de Wijkkrant op vrijdag te gaan. Mijn werkkamer aan de Via Gladiola ruim ik op. Ik zoek een sleutel. Licht niet op het vaste plekje. Wat heb ik met die sleutel gedaan? In mijn tas gestopt? Ik kijk en overzie de inhoud niet. Gooi de inhoud van mijn tas dan maar op mijn bureau. Nog steeds kan ik die ene sleutel niet vinden. Ik denk terug. Wat heb ik zojuist allemaal gedaan? Ik loop naar het postbusje, waarin ik post voor de koerier had gedeponneerd. Per abuis daar in gedaan? Nee. Vervolgens naar keuken en container in het gebouw. Nee, ook daar ligt die sleutel niet. Enigszins geïrriteerd loop ik terug.

De glazen tussendeur wil ik openen op weg naar mijn werkkamer. Een jongen aan de andere kant van die glazen deur wil juist mijn kant op naar buiten. Ik heb hem goed op mijn netvlies staan. Ik ken hem niet. "Ik ben naar het toilet gegaan, dat mag toch wel?", hoor ik die jongen zeggen. Wat verrast kijk ik hem aan. Ik stamel wat. Op het moment dat die jongen mij voorbij loopt, realiseer ik mij dat mijn werkkamer openstaat en de inhoud van mijn tas zo voor het grijpen ligt. In een oogopslag zie ik dat mijn mobiel en portemonnee weg zijn. Terug de hal in naar de buitendeur. Jongen natuurlijk verdwenen. Ai Ai Ai, wat dom van mij.

De jongens van een reclamebureau, in het zelfde gebouw werkzaam, zijn zeer behulpzaam. Mobiel en vele pasjes uit mijn portemonnee laten blokkeren. Mijn rijbewijs is ook foetsie. Een bank geeft aan dat de boef al contactloos gepind heeft bij een Coop om 17.40 uur en om 17.46 bij een AH-filiaal. Iemand stelt voor om

langs die supermarkten te gaan om camerabeelden te bekijken. Een supermarkt doet mee en ja hoor daar zie ik de boef. Ik herken hem direct aan ooringetje en tasje, ook al heeft hij plots een blauwe pet en blauw jasje aangetrokken. Hij pint daar twee keer contactloos, is boven de 18 jaar want hij kocht sigaretten en moest zijn ID laten zien. Iemand maakt voor mij een foto van de boef op camerabeeld. De borrel uiteraard geheel gemist.

Dagen daarop veel geregeld met instanties en aangifte gedaan bij politie, vooral vanwege de diefstal van mijn rijbewijs. Opnieuw is iedereen zeer behulpzaam.

Ruim een week later, als ik alle nieuwe pasjes binnen heb, belt de koster van een kerk. Op het dak bij de kerk was een portemonnee gevonden met al mijn pasjes behalve van die ene bank. Hij had mij gegoogled en zo kwam de koster bij mij terecht. De schade viel achteraf mee.

Van die diefstal was ik wel enige dagen geïrriteerd en zelfs boos. Ik voelde me een slachtoffer. Ik was even mijn eigen cliënt.

Boodschap voor de komende Vierdaagse en vakantieperiode: let op zakkenrollers!



Mr. Michaëla B.M. Kaaij schrijft vanuit haar dagelijkse praktijk in de advocatuur en mediation een gastcolumn. Dit is haar laatste bijdrage. De Wijkkrant bedankt haar voor de mooie columns van de afgelopen tijd. Zij geeft in september het stokje door aan Dick Verstegen.



Ysa Witte (13) uit de Wijntgensstraat

Afstand: 30 km

Hoe vaak: 3e keer

Waarom: De eerste keer dat ik meeliep was om de Stichting Kinderen Kankervrij (KiKa) te sponsoren. Mijn broertje had kanker gehad toen hij 1½ jaar was en ik wilde deze stichting steunen.

Nu doe ik mee voor de gezelligheid en de sportiviteit. Ik loop met mijn moeder en opa en oma.



Arie Stroobant (58) uit de Peter Scheerstraat

Afstand: 40 km,

Hoe vaak: 9e keer

Waarom: De 40 km gaat mij goed af, daar hoef ik niet eens zoveel voor te oefenen. Bij de 50 km. kreeg ik op het laatst last van mijn voetzolen dus dat doe ik niet meer. Ik ben ermee begonnen om te laten zien dat wandelen eigenlijk geen sport is. Als je geen balspel kunt doen ga je maar wandelen. Daar ben ik wel van teruggekomen. Nu loop ik mee voor de speciale medailles. Ik wil ze graag allemaal hebben.



Anna Bakker (57) uit Hunnerberg

Afstand: 40 km

Hoe vaak: 3 keer (met 18, 19 en 20 jaar)

Waarom: Aanvankelijk voor de nieuwsgierigheid en voor de sportieve prestatie. Uiteindelijk ook voor de gezelligheid. Ik werkte toen voor een vakantiebaan lange dagen in de bediening, dat was voor een groot deel mijn training, ook liep ik het eerste jaar 's morgens vroeg met vriendin José naar de middelbare school, dat was ruim 10 kilometer.



Silvia Koenen (37) van het Esdoornplein

Afstand: 40 km

Hoe vaak: 25e keer

Waarom: Ik twijfel nog vanwege de terroristische aanslagen van de laatste jaren en dat het nu de 100e keer is en dus extra mensen trekt. Daar stress ik wel over. Maar ik hoorde dat de organisatie het alleen door laat gaan als dat ook kan. Ik deed ooit op mijn 12e mee om mijn grens te verleggen, om mezelf te bewijzen: 'ik kan lopen!', 'ik kan iets!'. Alleen de eerste keren trainde ik, nu nooit meer. Het is per jaar nogal wisselend hoe gemakkelijk het gaat. Maar blaren heb ik altijd, vaak al na 10 kilometer. Vroeger was er meer eenheid, je ging voor elkaar, je kreeg een arm of een schouderklop, je hielp elkaar erdoorheen. Zo heb ik een meisje dat wilde stoppen begeleid naar een medische post van het leger en daar op haar gewacht op voorwaarde dat ze door zou gaan. Ze heeft 'm uiteindelijk helemaal uitgelopen!



Johan Lumme (67) uit de Peter Scheersstraat

Afstand: 30 km

Hoe vaak: 10e

Waarom: Afgelopen 3 jaar heb ik ook meegelopen en daarvoor in de jaren 80. De eerste 6 jaar liep ik 50 km. en nu voortaan 30 km, dat is wat rustiger. Ik loop samen met mijn Israëlische vriend Tuvia. Ik vind het een sportieve uitdaging maar ben er aan begonnen omdat Duitse vrienden mij uitdaagden om mee te lopen. Ik fietste al veel en deed ook aan wielrennen en nu wilden ze ook wel eens zien of ik kon lopen. De eerste keer was écht afzien!



De 4Daagseloper

Uri Shavit 57 uit Rotterdam-verblijft al jaren in Nijmegen Oost op een zelfde gastadres.

Afstand: 50 km

Hoe vaak: dit jaar voor de 9e keer

Waarom : Dit vraag ik me elk jaar opnieuw af! Kan gewoon niet stoppen!



Sandra van Dulmen (55) uit de Dommer van Poldersveldtweg
Afstand: 40 km

Hoe vaak: dit jaar voor de 1e keer

Waarom: Ik ben een van de 100 mensen die door de VGZ worden gesponsord en zelf ook een goed doel sponsoren. Ik roep al jaren - wanneer de vierdaagse door onze straat loopt - dat ik volgend jaar ga meelopen. Nu heb ik het geluk te zijn ingeloot door de VGZ als een van die 100 'helden' (zoals de VGZ de groep noemt). Ik sponsor daarbij het Diabetesfonds. Maar wat gaat er veel tijd in het trainen zitten!



Marloes Morshuis (46) uit de Dommer van Poldersveldtweg
Afstand: 40 km

Hoe vaak: een keer in 1999

Waarom: Ik vond dat ik de vierdaagse toch eens in mijn leven gelopen moest hebben. Het was inderdaad een eens maar nooit weer ervaring. We hadden behoorlijk getraind, maar aan het eind van de derde dag kreeg ik zoveel blaren dat ik de laatste dag mijn schoenen niet meer aankon. Ik heb de vierde dag gelopen op Tevaslippers van mijn vriendin, met mijn wandelschoenen om mijn nek. Fantastische ervaring al met al. Voor één keertje dan...



Ben Evers (58) uit de Van Lyndenstraat

Afstand: dit jaar 55 km, normaal 50 km

Hoe vaak: dit wordt de 30e keer

Waarom: Ik ben een echte vlaggenman; loop altijd met de vierdaagsevlag. Ik ben geboren en getogen in Nijmegen-Oost en trots op mijn stad. Veel mensen kennen mij als 'de snelle speer van Nijmegen'.



Tonnie Vink met zijn zoons, Jilles (14) en Julian (17) uit Nijmegen-Oost

Afstand: 40 km

Hoe vaak: 2e keer

Waarom: Omdat Julian in 2015 16 jaar was geworden en 40 km per dag moest lopen hebben zij samen die afstand gelopen en kwam Jillis het fitste over de eindstreep. Dit jaar lopen zij mee met de 100e Vierdaagse - en hopen ook deze uit te lopen. Jillis wilde graag meelopen omdat Julian voor de 6e keer meeliep en dit ook graag wilde. Tijdens de Vierdaagse wonen ze bij Tonnies ouders op de Broerdijk. Opa Vink brengt ze 's morgens met de auto naar de Wedren en haalt ze 's middags rond 15.00 uur weer op - en dan heeft oma Ton Vink het eten voor ze klaar



De 4Daagsecijfers

1,4 miljoen bezoekers in Nijmegen
1,2 miljoen liter drinken
800.000 mensen langs de route buiten Nijmegen
200.000 kilo afval
42.684 deelnemers
7880 deelnemers aan de 50 kilometer
5462 aanmelders uitgeloot
4652 militairen
2750 muzikanten
2592 uitvallers
700 optredens
345 extra treinen van NS
165 terrassen
140 acts
60 nationaliteiten
38 miljoen euro omzet
37 podia
35 euro besteding per bezoeker



Research: Kor Goutbeek (de cijfers zijn van 2015, voor dit jaar zullen ze naar verwachting hoger uitvallen vanwege het 100-jarig jubileum)

YOGA MET EEN PLUS – NIEUW IN NIJMEGEN OOST

Yoga & Meditatie & Yogafilosofie



Op verzoek van velen een les van anderhalf uur op donderdagavond op Daalse hof, met naast praktische oefeningen en meditatie ook uitleg en duiding van diverse yogabegrippen. Daarnaast hatha yogalessen van een uur, ook op de Hazenkampseweg.

Christel Jansen is een ervaren yogadocent en auteur van tal van publicaties over yoga.

Meer weten? www.terrayoga.nl



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



MEESTERSCHENKERIJ
KWALITEIT EN BUURTGEZELLIGHEID

Daalseweg 309 Nijmegen (024) 323 20 01

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

Ma. 16.00 tot 00.00 uur
Di. 16.00 tot 01.00 uur
Wo. 16.00 tot 01.00 uur
Do. 16.00 tot 02.00 uur
Vrij. 15.00 tot 02.00 uur
Za. 14.00 tot 02.00 uur
Zo. 14.00 tot 00.00 uur



PRIEMSTRAAT 17F

6511 WC * NIJMEGEN BENEDENSTAD

WWW.ZORGVOLKLEDINGREPARATIE.NL

TEL. : 024-7502903

GEOPEND: MA, DI, DO, VR 11:00-17:00u.

Schoenmakerij Tweehuysen

Erkend Gildemeester

Voor al uw reparaties
en onderhoudsmiddelen



In de Betouwstraat 42 Nijmegen

Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Voor al uw feesten en dans-
partijen, promoties en adviezen,
boekingen & bemiddeling en last
but not least fotoreportages: o.a. ar-
tisten, danspartijen, sport-, portret-
/modelfotografie, kunt u het liefst
schriftelijk, contact opnemen met:

JOHN TJITNTJELAAR

**John
Tjintelaar**

**amusement
dans
muziek
fotografie**

Daalderstraat 21, 6532 RA Nijmegen, 024-3540806
Postbus 658, 6500 AR Nijmegen

CO-BUS buscamperverhuur Nijmegen



(m) 06 12403209
(e) info@co-bus.nl
(i) co-bus.nl



Compleet ingerichte buscampers:

Pössl 2Win Fiat, Pössl 2Win Citroën, LMC Pössl Fiat en Adria 2Win.
Voor meer informatie zie de website co-bus.nl.

Zie ook onze overwinteractie

CO-BUS buscamper service airport Faro (Algarve – Portugal).

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.dewijkwebsite.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@dewijkwebsite.nl.



RIJBEWIJSKEURING B, BE voor €25,-

Zie: www.medischekeuring.info
Ook voor andere medische keuringen



Mevr. G. C. Gootjes, keuringsarts
Broerdijk 17 Nijmegen
Iedere werkdag

**Bel, en u wordt snel en vriendelijk
geholpen: 024-3236553**

Is de Vierdaagse wel zo zwaar?

Door Kor Goutbeek



Is het volbrengen van de vierdaagse eigenlijk wel een grote prestatie? De uitvalpercentages bij de vierdaagse zijn immers vrij laag, tussen de 6 en 9%. Dat heb ik nooit begrepen. Je ziet namelijk ook oude, zwaarlijvige lopers meedoen en zelfs kortademige, kromme lopers.

Sinds 1988 heeft de Vierdaagse op vele manieren deel uitgemaakt van mijn leven. Twee Gebirgsjäger lieten zich inkwartieren op onze studentenkamer in Vossenveld. Ze maakten deel uit van de Duitse elite-eenheid met de befaamde edelweissinsignes. Wij sliepen op mijn kamer, zij op die van mijn vriendin. Ze waren zeer beleefd en dankbaar voor elk gebakken ei, iedere Hollandse stroopwafel en vooral voor...vanillevla! Mijn vader liep de Vierdaagse in 1959 toen hij als dienstplichtige gelegerd was in Nunspeet bij de medische

troepen: hij was er trots op en vond het maar wat mooi dat ik 'm zo'n 30 jaar later ook ging lopen...

Van alle sportprestaties in mijn leven - een berg op fietsen met 2500 meter hoogteverschil, een marathon lopen, schaatsen van Kampen naar Harderwijk en vv, in de winter een besneeuwde berg van 3400 meter beklimmen, 218 km alleen in de wind fietsen - was er geen zo pijnlijk als het lopen van de vierdaagse. Trainen leek me destijds amper nodig. Ik had toch een goede conditie? De enige training die ik deed was 40 kilometer wandelen op de Veluwe. Dat ging niet geweldig, maar dat weet ik aan het mulle zand. Op straat zou het zeker vlotter gaan. Zo begon het foutencircus: lage sportschoenen met weinig steun, geen sokverversing, amper getraind, in veel te wisselend tempo lopen, 's avonds feesten, te weinig slaap... Resultaat: ik had tien+ blaren, sommige zo groot als een walnoot, ik verzwikte mijn enkel en hield nog zeker zes weken last

met traplopen. De derde dag voerde ons bij de ochtendschemering onder andere over de Heyendaalse weg langs het Erasmusgebouw.

Elke stap opnieuw deed pijn, de tranen stonden in mijn ogen, maar ik beet op m'n onderlip, ik wilde niet afhaken en dit duurde zo'n 10 kilometer. En zo ontstaat dus een laag uitvalpercentage. En zo laag is die uitval ook weer niet: een marathon heeft zelfs maar zo'n 6% uitvallers en de meeste elfsteden-tochten tussen de 1 en 2%.

Na de finish sprong een blonde vrouw met vier bossen gladiolen bij me achterop de fiets en zei dat ze naar de Pater Brugmanstraat moest, want "Ik heb al genoeg gelopen vandaag". Die impulsieve, bijna Amsterdamse spontaniteit, dat is de sfeer van de Vierdaagse ten voeten uit...

Reacties? k.goutbeek@gmail.com



Hoog bezoek bij de 4Daagse

Koning bezoekt slotdag 100ste Vierdaagse Nijmegen.

Zijne Majesteit Koning Willem-Alexander is vrijdag 22 juli aanwezig op de slotdag van de Vierdaagse Nijmegen. De Internationale Vierdaagse Afstandsmarsen Nijmegen (ooit ook gelopen door Prins Claus, de vader van de koning) vinden dit jaar voor de honderdste keer plaats. De Vierdaagse Nijmegen is de grootste meerdaagse wandelprestatietocht ter wereld. Deelnemers van meer dan zestig verschillende nationaliteiten van alle continenten nemen aan de tocht deel. Zij leggen vier dagen achter elkaar dagelijks afstanden van dertig, veertig of vijftig kilo-

meter af. Wie de tocht volbrengt ontvingt het Vierdaagsekruis, een Koninklijk erkende onderscheiding. Voor de honderdste editie van 19 tot en met 22 juli is de deelnemerslimiet eenmalig verhoogd van 46.000 naar 50.000. Onder hen zijn ruim vijfduizend militairen uit meer dan dertig verschillende landen. Ook is dit jaar een extra keuzeafstand van 55 kilometer aan het wandelprogramma toegevoegd. In museum Het Valkhof in Nijmegen is tot en met 4 september ter ere van

het jubileumjaar de expositie '100ste Vierdaagse – Wandel door de tijd' te zien.

De eerste Vierdaagse werd in 1909 gehouden en geïnitieerd vanuit het Nederlandse leger. Doel was door middel van sport de conditie te verbeteren en de weerbaarheid van de (destijds vooral) jongemannen te vergroten. In 1914 en 1915 en van 1940 tot 1945 is vanwege de Eerste- en Tweede Wereldoorlog geen Vierdaagse georganiseerd. Sinds 1925 is Nijmegen de start- en finishplaats van de Vierdaagse.



Prinses op de foto bij de 4Daagse

Door Ron Moes
Foto: Gerben Janssen

Prinses Margriet en meester Pieter van Vollenhove zien hun zoon Pieter Christiaan aankomen bij de intocht naar ik meen in 1992. De fotograaf rechts met groene blouse en pet ben ik. De foto is gemaakt door mijn toenmalige assistent Gerben Janssen. In mijn linkerhand heb ik de camera van de prinses, zei vroeg me ook met haar toestel een foto te maken, zodra ze Pieter in-nig zou omhelzen. Natuurlijk heb ik me van deze taak gekwetend en heeft Prinses Margriet dus ook een echte 'Ron Moes-foto' in haar album zitten.



Combi Wijkkrant en Dewijkwebsite zorgen voor meer contact

Gebruik van offline informatiekanaal als de Wijkkrant en online buurtplatform Dewijkwebsite leidt tot meer contact en dragen bij aan het leren kennen van nieuwe bewoners. Dit blijkt uit wetenschappelijk onderzoek van de Radboud Universiteit Nijmegen. Socioloog Vera Gijsbers en Carlijn Cretier, student Sociologie onderzochten de invloed van 'informatiekanaal' als wijkkrant en wijkwebsite op de binding tussen wijkbewoners en de woonbeleving in Hengstdal.

Wat hebben ze onderzocht?

Met dit onderzoek geven Vera en Carlijn meer inzicht in hoe wijkbewoners verbonden raken en hoe ieder plezierig kan leven. Ze hebben onderzocht of wijkbewoners door lokale informatiekanaal (zoals de wijkkrant en/of de wijkwebsite) te gebruiken meer contact hebben met andere wijkbewoners. Daarnaast onderzochten ze of wijkbewoners gelukkiger en tevredener in hun leven staan. De verwachting was dat informatie over de wijk en haar bewoners door middel van de lokale informatiekanaal met wijkbewoners wordt gedeeld en contacten tussen bewoners mogelijk maken. Via een enquête in Hengstdal onderzochten ze of

deze verwachtingen kloppen. De mate van verbondenheid is onderzocht door te kijken naar de persoonlijke contacten die wijkbewoners met andere wijkbewoners hebben. Ook zijn de digitale contacten tussen wijkbewoners onderzocht bijvoorbeeld via Whatsapp of e-mail en is er gekeken hoeveel nieuwe wijkbewoners elkaar ontmoeten.

Wat zijn lokale informatiekanaal?

Deze bestaan uit analoge en in digitale informatiekanaal. Voorbeelden van analoge informatiekanaal zijn prik/aanplakborden en huis aan huisbladen als de wijkkrant, de Brug en de Nijmegenaar. Digitale informatiekanaal zijn bijvoorbeeld de wijkwebsite, buurtmail, Facebook, Twitter en buurtapps.

Resultaten

Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat lokale informatiekanaal bijdragen aan de contacten tussen wijkbewoners. Hoe vaker je als bewoner lokale analoge informatiekanaal gebruikt, hoe meer je persoonlijk en digitaal contact met andere bewoners hebt. Als je lokale digitale informatiekanaal vaker gebruikt, heb je ook meer digitaal contact met andere bewoners en ontmoet je meer nieuwe bewoners. Daarnaast blijkt dat

als je meerdere soorten lokale informatiekanaal gebruikt, je meer digitaal contact met andere bewoners hebt en je óók meer nieuwe wijkbewoners ontmoet, dan wanneer je maar één soort informatiekanaal gebruikt.

Meer verbinding

Voor persoonlijk contact maakt het niet uit of je één of meerdere soorten lokale informatiekanaal gebruikt. Zij hebben dezelfde mate van persoonlijk contact met wijkbewoners. Er blijkt ook dat hoe meer je een lokaal informatiekanaal gebruikt, hoe meer samenhang en verbinding voelt met je wijk en dan ook waarschijnlijk meer contact met andere bewoners hebt.

Vrouwen profiteren meer

Verder blijkt dat vrouwen meer profijt hebben van het gebruik van een analoge informatiekanaal voor het digitale contact met wijkbewoners dan mannen. En, last but not least, wijkbewoners in Hengstdal geven aan heel gelukkig en tevreden met hun leven zijn: ze geven gemiddeld een rapportcijfer van 8,5 ☺.

Wist je dat...

- Bewoners gemiddeld 26 voor- en/of achternamen van wijkbewoners uit Hengstdal kunnen noemen?
- Bewoners gemiddeld al 20 jaar in de wijk Hengstdal wonen?
- 90 procent van de wijkbewoners de Wijkkrant leest?
- 75 procent van de wijkbewoners bekend is met de wijkwebsite? *
- 72 procent van de wijkbewoners de wijkwebsite bezoekt?
- 65 procent de wijkwebsite gebruikt om op de hoogte te blijven van nieuws uit de wijk?
- 17 procent om hulp vraagt via de wijkwebsite?
- 17 procent hulp biedt via de wijkwebsite?
- 38 procent professionele diensten/producten via de wijkwebsite zoekt?
- 58 procent de wijkwebsite gebruikt om de buurt te leren kennen?

* Komt deels door de manier van dataverzameling via wijkwebsite

Carlijn en Vera bedanken je hartelijk voor je medewerking aan hun onderzoek!



Ook Vierdaagselopers welkom bij OBG

In dit bijzondere Vierdaagsejaar heet OBG ook de lopers graag van harte welkom in het Dienstencentrum aan de Prof. Cornelissenstraat 2. Een 100-jarige Vierdaagse en een 424-jarig OBG kunnen met recht iconen van de stad Nijmegen worden genoemd. OBG legt graag de verbinding met dit sportieve evenement omdat actief zijn en bewegen belangrijk zijn voor gezond ouder worden. Daarom ook dat bij OBG tal van welzijnsactiviteiten worden georganiseerd, waarbij bewegen centraal staat. Zo is er de Beweegtuin waar ouderen en buurtgenoten gratis gebruik van kunnen maken. Op de dinsdagen is daar professionele begeleiding bij aanwezig. Ook zijn er diverse dans- en bewegingsgroepen actief bij OBG. Op 14 juli aanstaande wordt onze nieuwe Jeu-de-Boulesbaan, aan de vijver naast ons Grand Café, in gebruik genomen. Wilt u meedoen met het speciale openingstoernooi, geeft u zich dan op via 024-3279279 of info@obg.nu. Vanaf 14:00 uur is iedereen bij de opening en het toernooi van harte welkom. Natuurlijk is deze baan ook voor onze buurtgenoten vrij toegankelijk. Kortom: bij OBG doe je mee! P.S. Voor een gratis consumptie bij OBG in de Vierdaagseweek gebruik je de bon elders in deze Wijkkrant!

Zorg en welzijn

Uiteraard levert OBG van oudsher ook zorg aan huis, ook in Nijmegen-Oost. Of het nu gaat om iets eenvoudigs, meer complexe zorg of dagbesteding, OBG biedt het. In overleg met onze dienstverleningsbemiddelaars, Claire Dielissen en Annemiek van Zandbrink, bekijken wij wat er mogelijk is om u de gewenste zorg te leveren. Bent u nog vitaal en wilt u dat graag blijven, dan zijn meedoen en actief blijven belangrijk. Bij OBG doen we er alles aan om juist het welzijn van met name ouderen te bevorderen. In ons Dienstencentrum aan de Prof. Cornelissenstraat kunt u iedere dag meedoen aan tal van activiteiten. Voor en door ouderen en vrijwilligers van OBG georganiseerd. Meestal gratis en soms tegen een geringe vergoeding, variërend van bewegingslessen tot schaken en van zingen tot filosoferen. OBG heeft het allemaal in

huis. Informeer ernaar bij ons Wijkinformatiepunt of surf naar www.obg.nu.

OBG-Thuiservice

Bent u nog niet toe aan zorg thuis, maar is wat hulp en ondersteuning soms wel makkelijk? Dan is OBG-Thuiservice zeker iets voor u. OBG-Thuiservice biedt de mogelijkheid van telefonische bemiddeling. Handig als u er zelf niet helemaal uitkomt om bijvoorbeeld een schilder, klusjesman of pedicure te regelen. Wel zo gemakkelijk. Een abonnement sluit u eenvoudig zelf af via onze website www.obg.nu. Daar vindt u ook de (inkomensafhankelijke) tarieven en meer informatie. Of neem contact op met Jacqueline Jacobs: 024-3812363. Doen!

Nieuwsbrief OBG ontvangen?

Blijf op de hoogte van alle activiteiten bij OBG en neem dan een abonnement op OBG Contact voor slechts € 19,95 per jaar. Volg OBG op Facebook en Twitter via @OBGNijmegen

OBG, daar doe je mee!

Activiteiten

Dansavonden

Vrijwilligers van Seniorencafé Burgerlust organiseren gezellige dansavonden met live muziek bij OBG. Leo Entertainment (12-7), Erica Duo (26-7), Jersey (2-8), Frans Arntz (9-8), Cor Kersten (16-8), Jan Kersten (23-8), Tom Meuwese (30-8), 19:30-22:30 uur, gratis toegang.

Expositie Marcella Renneberg

Tot 29 juli aanstaande is het werk van deze Nijmeegse kunstenares dagelijks te bewonderen in het OBG-Dienstencentrum tussen 9:30 en 23:00 uur. Entree gratis.

MobielGedeeld ook bij OBG

Zorgeloos autodelen doe je in Nijmegen bij OBG. Daar staat een auto tot je beschikking en kan tegen de geldende voorwaarden worden gebruikt. Kijk voor meer info op www.mobielgedeeld.nl of bel 024-3279279

www.obg.nu

Wij zijn dringend op zoek naar Verzorgenden Niveau 3. Stuur je sollicitatie naar coordinatorzorg@obg.nu en lees meer op www.obg.nu/werken-bij-obg



Jarenlange traditie: De OBG-Tent langs de Via Gladiola.

Knip uit en profiteer!

BON voor GRATIS NAGERECHT

p.p. bij een hoofdgerecht van 15 - 24 juli

Thais
Restaurant



BAAN ISAAN



Van 't Santstr. 159
6523BE Nijmegen
024.37.72.444
www.baanisaan.nl
Authentieke Thaise keuken.
sedert 2000 - open v.a. 17 u.
Afhaal Gerechten- Catering

EETCAFÉ CATERING
BliXEM
CADEAUWINKEL WEBSHOP
Groesbeekseweg 75 Nijmegen 024 - 388 86 78

Met deze bon krijgt u na uw diner in BliXem Eetcafé
een kopje koffie of thee gratis!

Maximaal 2 personen per bon, alleen geldig tijdens de Vierdaagsefeesten 2016.

Kijk voor het weekmenu of om te reserveren op

www.blixemnijmegen.nl

De kracht zit in onze mensen!

Loop binnen bij OBG!

4-DAAGSELOPERS WELKOM
jij ontvangt in de 4-daagseweek 2016
tegen inlevering van deze advertentie één

GRATIS

drankje in ons Grand Café.
Dagelijks open van 9:30 tot 23:00 uur.
100e 4-Daagse + 424 jaar OBG:
2 Nijmeegse Iconen!

OBG, daar doe je mee!

Prof. Cornelissenstr. 2, Nijmegen, WWW.OBG.NU



Tegen inlevering
van de originele
coupon
20% KORTING
op alle Bruna-
huiskamer school-
agenda's. Geldig t/m
31 juli 2016.

Bruna Daalseweg Nijmegen
024-322 24 53
Daalseweg 263

blij met **bruna**



Vind ons tijdens de Vierdaagse
op de Kaaij en ontvang bij een
'Chicken Tikka- Bombay Potato'
een portie 'Yum Yum Papadum'
geheel ***gratis***!

Alleen bij inlevering van deze bon.
Alleen geldig tijdens de Vierdaagse 2016.
Maximaal één portie per bon.

www.bollyfoods.nl

Normaal elke donderdag in Nijmegen-Oost, maar tijdens de Vierdaagse
7 dagen lang te vinden op de Kaaij, naast de Waalbrug.

10 PROCENT KORTING
BIJ INLEVERING VAN DEZE BON

**Autoservice
Kuijpers**

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

2 gratis proeflessen
+ 10% korting

Dynamische
hatha en yin

yoga

alle voorwaarden vind je op
www.gezondheidscentrumsurya.nl



Het Molentje
Bloem & Tuin

20% KORTING op alle tuinplanten
in de hele maand juli met deze bon!

Het Molentje • Berg en Dalseweg 340 Nijmegen
024 - 322 92 79 • www.bloemisterijhetmolentje.nl

Vierdaagse!

Foto's van links boven met de klok mee: Bert Hendrix, Ron Moes, Willem Spang en Marc van Kempen

29



Activiteiten in Oost

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

Vele zomeractiviteiten voor kinderen en volwassenen in het Bevrijdingsmuseum.
www.bevrijdingsmuseum.nl

Elke donderdag Bollyfoods Foodtruck in Van 't Santstraat, Nijmegen-Oost tussen 17.00 - 20.00 uur, kijk op de Facebookpagina

vanaf 7 juli

Filmhuisfilms juli in het restaurant van Vijverhof, grens Nijmegen/Berg en Dal: 7 juli: The nightporter (LilianaCavani), 14 juli: L'enfer (Claude Chabrol), 21 juli: Life of Brian (Monty Python), 28 juli: La piscine (Jacques Deray).

8 juli

Mindfulness op De Kaaij. Elke vrijdag om 18u., verzamelen om 17:45 op De Kaaij (Lindenberghaven, onder de Waalbrug). Inschrijven is niet nodig.

Overlevenskunsten. Opnieuw een verrassende en verdiepende thema-avond van Overlevenskunsten in de Thiemeloods. 20:30

10 juli

ZaadeL Makerij Open Dag met Zomer-expositie 2016, werken uit de cursus lassen, metaalbewerking, tekenen, schilderen, grafiek, 13.00-17.00u., zaadel.nl.

12 juli

Workshop Schilderen.
www.kyrah.nl, 13:30 uur.

13 juli

Kom meedoen met de Chi-Kung in Park Brakkenstein bij goed weer. Verzamelen in de Hortus-Arcadië 11.00 of op de Goffert-weide 19.15. Ervaring niet nodig.

Techniek-inloop voor jongens en meiden van 6 t/m 12 jaar
<http://www.tccn.nl>, 14:30 uur.

Tangoes 'verfijning',
www.kyrah.nl, 19:30

16 juli

Training Balans en Beweging, met Paard en Tai Chi, 10.00 uur.
www.paardenwijs.nl

Otis Park Vinylmarkt ft. Vintage Sound System, Kronenburgerpark 14:00-18:00

17 en 23 juli

Spectaculair concert door Vierdaagse Orkest. 12.00 uur.
www.vierdaagseorkest.nl 12:00

18 t/m 22 juli

Week/dag-workshop beeldhouwen in de Hortus tijdens Vierdaagse, in steen of hout in de Bloementuin van de Nijmeegse Hortus bij park Brakkenstein.
www.hortus-nijmegen.nl, 10:00

19 t/m 22 juli

Vierdaagse - Oase in de luwte van de stad. Geniet van een broodje, borrelplank of maaltijdsoep op het terras gelegen tegenover het groene Thiemepark, in de wijk Bottendaal. 14:00-20:30u.

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

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

Kerknieuws en agenda van activiteiten:

Antonius van Padua Gemeenschap Nijmegen: www.apv nijmegen.nl
Maria Geboorte Kerk: www.mariageboorte.nl
Effata - Dominicuskerk: www.effataparochie.nl

stadskruidentuinnijmegen.nl

15 augustus

Summerdaze 2016 | Tango in de Thiemeloods, 20:00-23:30

21 augustus

Inthieme Tangosalon in het Thiemepark. Jubileumjaar: 15e keer Argentijnse Tangodans. 15:00 tot 21:00 uur. Daarna Summerdaze Afterparty, 21:00 - 23:00

22 augustus

Brugklastraining, 14:00 uur,
www.stipt-leren.nl

26 augustus

Wijn en Muziek in Thiemeloods 17:00 uur.

Uiterste inleverdatum voor advertenties en artikelen voor de Wijkkrant die in de 2e week van september uitkomt.

4 september

Open Dag Cursuscentrum De Opstap, 12:00 uur.
www.deopstap-nijmegen.nl

Opening expositie Helga Ariaens Stip Oost, Elzenstraat4 17:00u.

9 september

Gratis kennismakingsles Nia: combi van dans, vechtsport en yoga. Voor conditie, kracht, soepelheid en vooral veel plezier in bewegen! www.niasusan.nl 10:00 uur.

Helga Ariaens exposeert in Stip Oost

Helga woont na omzwervingen in Boxtel en Den Haag sinds 1999 weer in haar geboorteplaats Nijmegen. Ze was ooit layoutmedewerker bij de Gelderlander, maar heeft zich door avondstudie en onder begeleiding van kunstenaars ontwikkeld in de vrije schilderkunst. Haar inspiratiebronnen zijn kunstenaars als Picasso en Paul Klee maar ook de grote naamloze schilders uit de prehistorie. De elementen en figuren zoals lucht, aarde, water en vuur, maar ook het leven dat het mogelijk maakt, geschilderd in aarde en tinten, zijn voor haar symbolen van het oergevoel waarnaar ze op zoek is. Zie facebook.com/HelgaAriaensArt Ze exposeerde haar abstracte maar ook figuratieve schilderijen aanvankelijk vooral rond Den Haag. Sinds de zomer van 1999 is ze weer terug op het ouderlijk nest in Nijmegen en houdt zich vooral bezig met het geven van verschillende cursussen. Ze legt daarbij de nadruk vooral op wat verf doet met je creativiteit en niet op tekentalent. Voor meer inlichtingen kunt u mailen naar hmc.ariaens@gmail.com of bellen op 06 28591668 U bent van harte uitgenodigd voor de opening van de expositie op zondag 4 september 17:00 u. De tentoonstelling is te zien tot en met donderdag 29 september.

Openingstijden: Ma + Do 13:30 - 17:00 Wo 9:30 - 12:30
+ Rechtswinkeltijden Ma en Wo- avond 19:00 - 20:00

Ook exposeren in Stip Oost of iemand voordragen voor exposeren aan Elzenstraat 4? Mail of bel henk.horstink@gmail.com / 06 1498 5928



De Minibieb (5)

de zomer is de uitgelezen periode om eens lekker in een boek te duiken. En weet je niet wat je moet lezen, ga dan eens grasdui-

nen in de minibiebs in onze wijk. Ze hebben genoeg zomers leesvoer in de aanbieding: van chicklit tot klassieker, van de kleine Nicolas tot een dubbeldikke Stephen King:

Tekst en foto's: Marjolijn Hovius



“Een geweldige zomer”
Heydenrijkstraat

“The Green Mile”
Van Haapsstraat



“Zomerspecial: Betoverende kussen”
Jacob Canisstraat



“Le petit Nicolas”
Wagenaarstraat



“A good man in Africa”
Dommer van Poldersveldtweg

Opening ruilboekenkast in Speeltuin de Leemkuil

Door Bert Hendrix

Op zondag 26 juni opende wethouder Bert Velthuis de ruilboekenkast en waren er allerlei kinderactiviteiten rondom het thema ridders en prinsessen georganiseerd. Een samenwerkingsproject



tussen Speeltuin de Leemkuil en Bibliotheek Gelderland-Zuid. Deze bestaan 70, respectievelijk 100 jaar. Verder was er verhalenverteller Paul Groos om ridderverhalen aan de kinderen te vertellen en konden kinderen doorlopend geschminkt worden, kleuren en de 'boek-boek' (tuctuc) van de bibliotheek bezoeken.

Mini-bieb bij Stip Oost verniekt

Door Eric Stuart

Helaas hebben vandalen de Mini-bieb bij Stip Oost in brand gestoken. Volgens een medewerker van Stip Oost werd er goed gebruik van gemaakt. Regelmatig moest de voorraad boeken na het weekend aangevuld worden. Als de nieuwe Mini-bieb er weer is zal de politie, volgens de Wijk-agent, vaker gaan surveilleren. Zij roept buurtbewoners op onregelmatigheden rond het pand aan de Elzenstraat altijd bij de politie te melden.





Aankoop
Verkoop
Taxatie

Gemiddelde
van 51
beoordelingen

8.6

**Je huis (ver)koop
je met aandacht.**

Persoonlijk en betrokken
in Nijmegen e.o.



Staringstraat 11 Nijmegen
024 373 63 62 / 06 1061 6922
www.fonteinmakelaardij.nl



Nijmeegse experts in zonne- energie

zonnepanelen en zonneboilers



085 - 40 11 837 | Kerkenbos 10-115 | www.eindelijkzon.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



De mensen uit Nijmegen

De Facebookpagina De mensen uit Nijmegen is enorm populair in onze stad. Met de makers spraken we af dat ook in de Wijkkrant de mensen uit Nijmegen-Oost op deze leuke manier worden voorgesteld.

"Geweldig zoals wij als militairen hier ondersteund worden door de Nijmegenaren. Voor 4 dagen wonen wij hier en de kilometers die wij lopen elke dag zijn voor ons een feest. Deze verfrissing hadden we echt wel even nodig!" met de militairen - bij Heijendaalseweg

de mensen uit Nijmegen



NEERLANDIA, dé parket- speciaalzaak in Nijmegen

www.neerlandia-houtenvloeren.nl

Op vloeren van
Neerlandia zijn
ook veele
kilometers te
lopen...

Ook voor al uw
vloer onderhouds-
producten.



Ambachtelijke
kijk op parket

Voor modern
interieur

Voor klassiek
interieur

Postweg 125,
Nijmegen,
024 - 32 33 111
info@neerlandia-houtenvloeren.nl

Neerlandia
houtenvloeren

Vierdaagse? Loop dan ook even langs de Postweg en de Roukenstraat.

Dit is absoluut de tijd om een huis te kopen. U profiteert dan van de gunstige financiële voorwaarden in de huidige woningmarkt. De hypotheekrente staat laag en u betaalt minder overdrachtsbelasting. Zo houdt u meer geld over om leuke dingen te doen.

Twee voorbeelden van aantrekkelijke woningen in Nijmegen-Oost. Een prachtig gerenoveerd 2-kamerappartement aan de Roukenstraat 2a en een herenhuis met kantoor aan de Postweg 22 (jaren dertig). Loop er deze dagen eens langs, via de makelaar natuurlijk die alles tot in de puntjes voor u regelt.

Vragen over de aan- of verkoop van uw woning, nieuwbouwprojecten of financieringen, neem dan contact op via

www.jacobsmakelaardij.nl of bel **024-3606060**.



Jacobs Makelaardij: alles draait om de eenvoud.

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

CULTUUR À LA CARTE

LAAT JE VERRASSEN DOOR ONZE ZOMERKAART
DAGELIJKS GEOPEND VANAF 11.00 UUR VOOR LUNCH, BORREL EN DINER
RESERVEREN EN MENUKAART:

WWW.STADSSCHOUWBURGENSEVEREENIGING.NL



GRAND CAFÉ
RESTAURANT
DE VEREENIGING

eet • drink • luister • geniet

SCHEIDEN..... en de kinderen dan?

Bel voor een gratis adviesgesprek

Scheidingspraktijk Apart Verder ontzorgt!

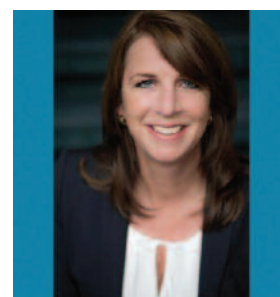
- ~ Scheidingsbemiddeling op maat
- ~ Kinderbegeleiding & ouderschapsplan
- ~ Fiscaal & juridisch advies incl. convenant
- ~ Alimentatie advies & berekening
- ~ Mediation door MfN register familie mediator



Partner van:



St. Canisiussingel 19H
6511 TE Nijmegen



Bel: 06-21449991 www.apartverder.nl

Wat is dit?

Beelden in Oost (3)

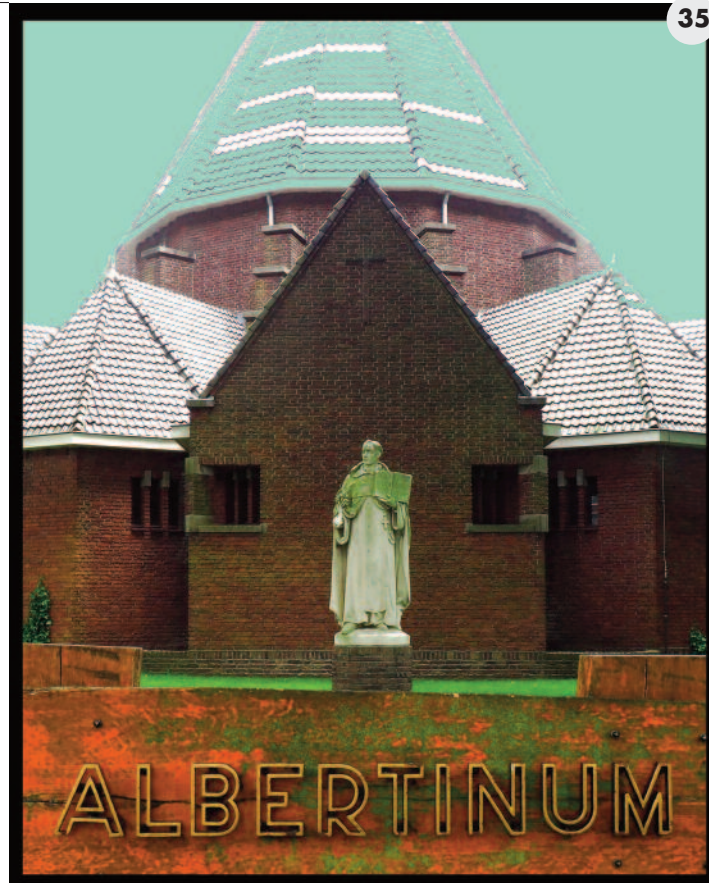
We rijden en fietsen en lopen door Nijmegen-Oost en gaan recht op ons doel af of kijken om ons heen. Herkent u dit beeld?

De foto is gemaakt aan de Heyendaalseweg 121. U ziet hier het beeld van Dominicus (1170-1221), hij was de stichter van de Dominicanen. Wilhelm Mengelberg heeft het in 1880 gemaakt. Het staat in de tuin van het Albertinumklooster die in 1930 gebouwd is als studiehuis voor de Orde. Het gebouw is als rijksmonument aangewezen en nu in gebruik als bedrijfsruimte en studentenhuisvesting.

Zoals vele van ons deze zomervakantie gaan doen, heeft Dominicus door Zuid-Frankrijk getrokken. Het verhaal gaat dat hij in gesprek kwam met een Kathaar (ketters, door de kerk verboden stroming in die tijd). Na een nacht debatteren is de Kathaar min-

der ketters en Dominicus meer Kathaars geworden. Oftewel openheid en respect voor nieuwe ontwikkelingen en elkaar, is niet alleen een ding van het heden. In gesprek gaan kan veranderingen teweeg brengen.

Fijne vakantie allemaal en veel borrelplezier met de (vakantie)buren.
info@hanneroo.nl



35

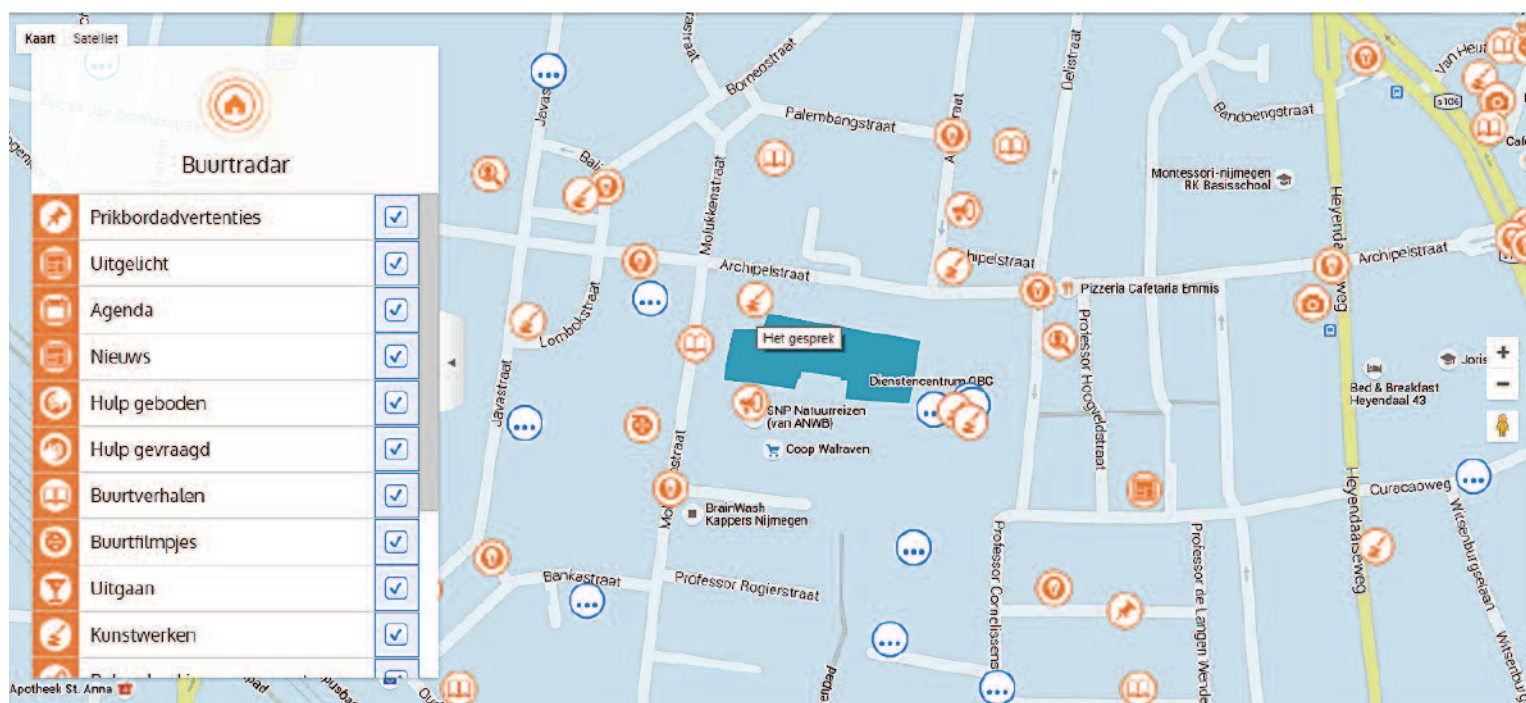
Volop digitale buurtinfo

Door Kor Goutbeek

Vorige maand verhaalde ik in de rubriek "Extreem Oost" over de vijver aan de Archipelstraat. Ik schreef onder andere over het beeld dat daar staat met de titel 'Het gesprek'. Ik wist dat een van de verbeelde mannen paus Johannes Paulus de 23e voorstelde en ik meende dat de ander een Nijmeegse hoogleraar was. Ik kreeg daarover een uitgebreide reactie van Teresa Murkens. Zij is geboren

en getogen in Nijmegen-Oost en woont nu al 47 jaar in Rome. Zij wist te vertellen dat niet een KUN-professor is verbeeld, maar de aartsbisschop van Florence, Mgr. Elia Dalla Costa.

Daarna kwam ik er achter dat op onze eigen buurtwebsite ook informatie over beelden in onze wijk te vinden is. En dat niet alleen, er zijn ook vele icoontjes die weergeven waar je uitgaansgelegenheden, buurtverhalen, foto's en kunstwerken vindt: <https://www.de-wijkwebsite.nl/buurtradar>. Daarnaast heeft de gemeente een pagina www.nijmegen.nl/open-data/ waar je info vindt over monumenten, wijken, evenementen en tientallen andere onderwerpen. Er is ook een gratis app waarop u van veel Nijmeegse bomen de soortnaam en de leeftijd op kunt zoeken: www.bome-napp.nl. En wilt u meer weten over de straat waarin u woont, hoe oud deze is en waar de naam vandaan komt, kijk eens op www.gaypnt.demon.nl/ straatnamen en vul onderin de straatnaam in.





EZA VASTGOED

MAKELAARDIJ



Daalseweg 30
6521 GM, Nijmegen
024 - 6793201

Nieuw in Nijmegen-Oost!

Openingsactie:

- 1% Courtage
- Dinercheque Bistobar Berlin
- Uitgebreid mediapakket
- No cure no pay

* Vraag naar de voorwaarden.

Nieuw in verkoop



Bijleveldsingel 20-BH, Nijmegen

Nieuw in verkoop



Van Peltlaan 20, Nijmegen

Nieuw in verkoop



Ridderstraat 66, Nijmegen

Nieuw in verkoop



Hatertseweg 845, Nijmegen

Komt u even buurten?
Wandel gerust eens binnen!



100^{ste}
4daagse



Ter nagedachtenis en in de geest van Thomas Roemloes, werd er een daklozenzaalvoetbaltoernooi georganiseerd in de Ark van Nijmegen Oost.

Tekst en foto: Hanneke Roelofsen

Er waren vijf daklozenteams en één team met de broers van Thomas Roemloes. Maurice Custers van Nijmeegs Dakloos Overleg opende de sportieve dag, waarbij wijkagent William Nijland optrad als scheidsrechter. Het was een leuke dag van ontmoetingen tussen lotgenoten op een andere manier dan in het dagelijkse leven.

In regio Nijmegen zijn er 1100 daklozen vanaf 18 jaar inclusief degenen die in een opvang zitten. Het team uit Nijmegen-Oost van de 'RIBW beschermd wonen', dragen de rode shirts. Of zij gewonnen hebben? Wanneer u ze tegenkomt, kunt u het ze wellicht eens vragen.

De verkeersregelaars

Regelmatig zie je ze staan op de kruising Groesbeekseweg - Koolemans Beynenstraat - Archipelstraat. De verkeerslichten zijn uit en mannen in geel-oranje hesjes regelen met behulp van handgebaren, stem en fluitjes het verkeer. Is het dan zo vaak mis op dit kruispunt?

Tekst en foto: Loes Wijffels

Rick Mulders (39) van OWEVE legt uit dat het onderdeel is van de 2,5 dagen durende cursus 'verkeersregelaar'. Via zijn bedrijf in Groenlo leidt hij mensen op voor een landelijke pas, erkend door Rijkswaterstaat. Deze wordt eventueel aangevuld met een communicatietraining en een agresieductietraining. Rick: "Verkeersregelaars worden vaak ingezet bij werk in uitvoering, grote evenementen of calamiteiten. In Nederland zijn 227 geschikte oefenkruispunten. In overleg met de gemeente trainen we hier in Nijmegen zo'n 1 tot 2 keer per kwartaal voor het praktijkexamen."

Waarom hier?

Rick: "Deze kruising is interessant vanwege het goede overzicht en het vele en diverse verkeer dat er langskomt: van fietsers en voetgangers tot auto's, brommers, openbaar vervoer en bijvoorbeeld ook mensen met een visuele handicap. Verder zijn er verschillende vormen van fietspaden aanwezig. Bo-

vendien zie je aan twee zijden kruispunten verderop, waarmee de verkeersregelaar rekening dient te houden."

Vandaag traint Rick een groep uit Kesteren die op zondag in hun eigen dorp het drukke kerkverkeer in goede banen mogen gaan leiden. Als ze slagen, tenminste.

Kijk voor meer informatie op Oweve.nl



Foto Roos
www.fotoroos.nl

Hazenkampseweg 12
6531NJ Nijmegen
024-3551069
algemeen@fotoroos.nl

Vind ons op Facebook

**GOEDGEKEURDE
PASFOTO'S**

3.50 korting
na inleveren van deze bon
geldig in 2016

**Lekker dichtbij en
gratis parkeren**



Problemen met uw kunstgebit?

deJONG
Tandprothetische
Praktijk

Ruim **65** jaar kwaliteit op de mm²

U kunt bij ons terecht voor:

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

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



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



*specialisten
in fysiotherapie*

FysioPlus
Rozendaal/Nijmegen-Oost

Mirjam Jacobs

+ Fysiotherapeut + Manueel therapeut
+ MSc Musculoskeletaal + Schouderrevalidatie

Met haar ruime ervaring bij de Sint Maartenskliniek versterkt Mirjam sinds mei 2016 het team van FysioPlus. Mirjam is gespecialiseerd in schouderrevalidatie, nek- en rugklachten en musculoskeletale klachten. Mirjam werkt op dinsdag, donderdag en vrijdag.



NIEUW GEZICHT BIJ FYSIOPLUS: MANUEEL THERAPEUT MIRJAM JACOBS

Tooropstraat 212 6521 NZ Nijmegen (tegenover eetcafé de Grut)
www.fysioplusnijmegen.nl + info@fysioplusnijmegen.nl

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

Open dag Nijmeegse stadstuinen

39

Door Kor Goutbeek

Foto's: Kor Goutbeek en Bert Hendrix.

Zaterdag 11 juni was de Open dag van de Nijmeegse Stadstuinen: op avontuur in eigen stad. Wanneer kom je anders bijvoorbeeld in de royale tuin van Villa Salatiga op de steile rand van de stuwwal? Salatiga is een voormalig klooster aan de Sterreschansweg en nu een huis voor begeleid wonen van het RIBW, voor mensen met een psychiatrische



aandoening. Het tuinhuis biedt een geweldig uitzicht over de Ooijpolder. En een kiwi heeft zich metershoog langs een lantaarnpaal geslingerd, gewoon uit een weggegooide vrucht!

Biologe, kunstenaar en fotografe Ineke van Middelkoop aan de Dommer van Polderveldtweg laat aan de andere kant zien hoe je ook in een kleine stadstuin biologische rijkdom kunt realiseren, bijvoorbeeld door gestapelde stenen muurtjes, die weer begroeid raken met klimop en leeuwenbek. Ineke

heeft zelfs wel eens de zeldzame kleine bonte specht broedend in de tuin gehad!

Helaas waren dit jaar maar 5 tuinen in Oost vertegenwoordigd op een totaal van 28 in Nijmegen. Heeft u een fraaie tuin? Doe volgend jaar mee, een stimulans om weer eens met de ogen van een ander naar uw tuin te kijken en er echt iets moois van te maken! Ga naar de website www.nijmeegsestadstuinen.nl en klik op 'mee-doen'.



Ode aan de schoonmakers van de DAR

Ingezonden door Ria Meijers- van den Hurk

Ze dóen het toch maar steeds, hè? Iedere dag in de week!! Bij een erg laat vertrek uit het centrum zag ik ze vaak alweer bezig... Soms een praatje gemaakt.

Wat zij steeds presteren om de stad iedere dag weer schoon te maken, verdient een compliment, wat mij betreft! Petje af.



Op donderdag 23 juni organiseerde Gemeente Nijmegen de tweede "Open Tafel"-bijeenkomst voor alle wijkbewoners in het kader van Bereikbaar Oost. Ruim veertig wijkgenoten kwamen af op deze inspraakavond waar een top 5 aan aanbevelingen voor de Gemeente werd vastgesteld. Foto: Eric Stuart



Vierdaagse podiumflarden

Hoe is het om Vierdaagse-DJ in de Hertogstraat te zijn? Simone Kiekebosch vertelt.

Warme lampen, blauw, geel, veel rood. Ventilator met koude wind en af en toe confetti die rondgeblazen wordt. De confetti van tegenwoordig is rechthoekig en ongeveer twee bij vier cm in rood. Je schrijft het zonder "ie" op het eind en het blijft overal tussen hangen. Tussen mijn cd's en in mijn haren.

De mannen van de techniek zijn goed gezelschap. Michael gooit voortdurend de rookmachine aan zodra ik een disconummer opzet. Hij is goedgehumeurd, de hele week al.

De te dikke stagemanager houdt niet van funk. Hij heeft de macht, deze man met de microfoon. Vanuit een stoel in de hoek van het podium verstoort hij mijn vibe met een jingle met reclame van Jack's Casino of een Nederlandstalig nummer dat echt gedraaid moet worden. "Kari, nooit van gehoord." Ok, u vraagt, wij draaien.

Het podium is groot, bedekt met rood tapijt en helt lichtelijk naar voren richting het publiek. Het publiek is vrolijk. Ze vieren een Nijmeegs feestje. Soms lopen ze een beetje stijfjes langs het podium, maar ze laten zich snel meeslepen. Achter me wordt er hard gewerkt aan de opbouw voor de volgende band. Ik probeer op een natuurlijke manier zo onverstoord mogelijk te kijken. Het is gelukkig nog niet zo erg dat ze beginnen te stofzuigen terwijl ik draai.

Dilemma, wat draai ik voor mensen van zo'n divers pluimage. Buitenlanders, Nederlanders, house, soul, niets-aan-de-handmuziek of toch Nederlandstalig. Duivels dilemma. Dan maar hap snap alles door elkaar heen. Hulp uit onverwachte hoek. Twee gasten zijn zeer enthousiast en nodigen de voorbijgangers uit om mee te dansen. Helemaal goed!

De - kennelijk - bekende Nederlandstalige artiest gaat optreden. Plotseling ben ik de dieenaar van de stagemanager die zich niet nog



een keer van zijn Koninklijke troon wil oprichten.

"Kijk jij even of hij er

al is. Hij was net nog koffie drinken. Artiesten hé?" Ik knik beamend.

Drie dames op het podium doen hun opvullende liedjes en dansje. Het ziet er fris uit van deze kant. Ik daal het trapje af backstage en vraag naar de beroemde Nederlandse artiest. Daar staat hij, een jong ventje met een gigantische bruine gewatteerde jas aan. Ook hier worden artiesten in de 'watten' gelegd. Hij komt naar voren, steekt zijn hand uit, knijpt in de mijne

en stelt zich voor. Ik noem mijn naam. Misschien denkt hij dat ik een handtekening wil vragen (à la George Clooney reclame) of dat ik de assistent-stagemanager ben... Ik vertel hem dat dit het laatste nummer van de dames is en dat hij meteen daarna het podium op mag. Kijkt hij teleurgesteld?

De baas van het podium kondigt hem aan, ik zie dat hij nog even wacht op het juiste moment. Dan gaat de Nederlandse artiest het podium op en bespeelt het publiek.

Zonder vrijwilligers geen 4daagse!

Op 19 juli is het zover en begint de 100ste Vierdaagse van Nijmegen. Wat veel mensen niet weten is dat dit evenement voor 98% door vrijwilligers wordt georganiseerd. Dat is zo bijzonder dat we besloten hebben deze mensen ook eens in het zonnetje te gaan zetten en te bedanken ter ere van de 100ste editie.

Help ook mee!

Op zaterdag 17 september 2016 wordt er een feest georganiseerd speciaal voor alle vrijwilligers van de Vierdaagse en het is nu mogelijk direct bij te dragen aan dit feest. Dit kun je doen op verschillende manieren:

- Direct doneren via www.vriendenvandevierdaagse.nl
- WouterJans of Floor van Sambeek te sponsoren via <http://www.devierdaagsesponsorloop.nl/lopers/wouter-jans> <http://www.devierdaagsesponsorloop.nl/lopers/floortje-sambeek>
- Ken of ben je een loper? Via [devierdaagsesponsorloop.nl](http://www.devierdaagsesponsorloop.nl) kun je je aanmelden en zelf als sponsorloper wandelen voor ons initiatief en binnen je eigen omgeving geld inzamelen.
- Door via je persoonlijke - of bedrijfscommunicatiekanalen (Nieuwsbrief, Facebook, LinkedIn etc.) aandacht te genereren voor ons initiatief in je eigen netwerk.
- Door via je sociale netwerk (je sportvereniging, de basisschool van je kids, je bedrijf, netwerkorganisatie etc.) aandacht te genereren (al dan niet in combinatie met een leuke actie?!), zodat zoveel

mogelijk mensen gaan doneren.

- Door een percentage van je bedrijfsopbrengst van 19, 20, 21 of 22 juli te doneren aan Vrienden van de Vierdaagse. Hiervoor zetten wij je bedrijf uiteraard in het zonnetje op onze website en via de social media kanalen :-)
- We staan als goed doel ingeschreven bij youbedo.com. Dit is een boekensite net als bol.com, maar hierbij gaat 10% van het aankoopbedrag naar een goed doel (bijvoorbeeld de vrienden van de vierdaagse). De prijs van de boeken is niet anders dan op andere sites.

Ben jij ook fan van de Nijmeegse Vierdaagse? Help dan ook mee om de vrijwilligers te bedanken die het al 100 jaar mogelijk maken!

Meer informatie vindt u op www.vriendenvandevierdaagse.nl.

Foto:Ger Loeffen





Verschillende signalen op Daalseweg

Op de Daalseweg heeft Fehmi Guccük van de Turkse supermarkt zijn zaak verbouwd. Er is een stuk bijgekomen achterin de zaak, waar-

door hij zijn groente en fruit nu in een koel gedeelte heeft liggen. Fris en ruim opgezet binnen.

Maar Nice daarentegen, het leuke kleding- en cadeautjeswinkeltje aan de overkant van de supermarkt, zal binnenkort helaas de deuren moeten sluiten.

Door Simone Kiekebosch en Bert Hendrix.



Westside Story

De derde editie van het musicalproject Vinden & Verbinden vond dit keer plaats Nijmegen-Oost.

Tekst en foto: Ron Moes

Het project is een unieke samenwerking tussen de Lindenberg, Tandem, Pluryn, Hobbycentrum Nijmegen-Oost en het OBG. Jongeren met en zonder beperking speel-

den, zongen en dansten samen Westside Story 2.0

Op 25 september treden ze ook op tijdens het Waalzinnig Festival in Lux (www.waalzinnigfestival.nl)

**Wij wensen
alle
Lopers
Kijkers
Bezoekers
Feestvierders
een prettige
100e Vierdaagse
toe.**



*i.v.m. onze vakantie zijn wij de
vierdaagseweek (van 19 t/m 23
juli) gesloten.*

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

Hartman van Dinteren v.o.f. schilders

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

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

Bel voor een vrijblijvende offerte.

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

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

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

**GRATIS
ACCU-
EN AIRCO-
CONTROLE**

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

CATSHOEK
DE AIRCO-SPECIALIST

Coehoornstraat 71
Nijmegen
(024) 322415
www.catshoek.nl

**CITY
HAIR
SHOP**

Dames-, heren-
en kidssalon
en pruikenkamer

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

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

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

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

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

REDACTIE
Anna Bakker, Jaap de Bruijn, Kor Goutbeek, Eric Hendriks, Bert Hendrix, Alex Holderbusch, Tineke Honingh, Marjolijn Hovius, Marc van Kempen, Roos Nagtegaal, Simone Kiekebosch, Hanneke Roelofsen, Frank Schijven, Marjon Spoorenberg, Eric Stuart, Karin Veldkamp

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Baukje de Haas, Michaëla Kaaij, Ron Moes

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Coördinator: Eric Stuart
Axender verspreidingen, Cuijk

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

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om knollen & citroenen, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 25 augustus 2016. Elke maand bepalen we drie weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Wil je zeker zijn van bekendheid in de wijk? Benut dan ook www.dewijkwebsite.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk vrijdag 9 september 2016, samen met De Brug. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online uw bezorgklacht: www.dewijkwebsite.nl of via redactie@dewijkwebsite.nl.

Vakantie anders

Ooit deed ik mee aan een kamp, Vakantie Anders geheten. Dat andere zat hem in de spirituele inhoud van de workshops op dat kamp. Anders dan wat voor de meeste mensen dagelijks is. Meestal is dat leuk. Vooral op vakantie, want dan wil je wel eens wat anders.

Mijn vakantie in Frankrijk was een paar jaar geleden ook anders. Verrassend anders dan gepland. Want gepland was een week hard werken voor een groep schrijfcursisten in een prachtige oude boerderij in de Bourgogne. Sommige dingen zitten in kleine hoekjes en berusten op reeksen van toevalligheden. Zo bevond ik mij op het juiste moment op de juiste plek nét voor de bocht, om de jongeman die slingerend de hoek om kwam, met het voorwiel van mijn auto op te vangen. Een hele prestatie van de Twingo om een Volvo Station een halve meter de stoep op te schuiven en er met twee lekke banden achter te laten. Nu kan ik een smeug verhaal gaan vertellen over de Franse interpretatie van vriendelijkheid en het hele circus van politie, brandweer en ziekenhuis aldaar. Maar laat ik het bij de behulpzame dorpsbevolking houden die onmiddellijk de gewonde jongen opving en het plaatselijk verkeer in goede banen leidde. Zo zie je er niemand, zo staat de straat vol met met karakteristieke plattelandsfransen. Neem een Louis de Funes-film in gedachten en ik overdrijf niet. Vijf uur later was ik terug van wat aanvankelijk een ritje naar de bushalte in het dorp moest zijn en kon de schrijfvakantie



alsnog aanvangen. Een beetje spierpijn daargelaten was ik bijzonder goed uit de strijd gekomen. Achter de schermen

natuurlijk de hele week bezig geweest met het regelen van verzekeringen, schadeformulieren en vervangend vervoer. Wat ben je dan blij met een stel Nederlanders in de buurt die je bijstaan met taal en teken, in ruil voor een glaasje heerlijke Bourgogne. Een luisterend oor heb je dan nodig en een paar handen op je pijnlijke schouders. Ook de jongeman was er goed vanaf gekomen en zijn moeder alweer zichtbaar hersteld van de histerie op de bewuste avond. De auto vonden we total loss terug op een veldje achter een onbemand autobedrijfje; klaar om leeggeroofd te worden, wat we vervolgens zelf maar deden. Brillen, papieren, een paraplu. Ik brak zelfs het merkplaatje af, ter herinnering.

Heel veel zonnutjes, vele letters en woorden, stokbroden, wijntjes en salades later, bevonden we ons in een hectisch Parijs waar een taxi ons te laat op het Gare du Nord afleverde en we met een omgeboekte Thalys alsnog rond middernacht in Nijmegen arriveerden. Er bevonden zich nog lange tijd enkele van onze spullen ergens tussen daar en hier. Ook de verzekeraars namen er de tijd voor.

Vakantie Anders: dat bedenkt je niet, dat overkomt je.

Loes Wijffels

Nieuwe wijkbewoner (4) Veulen Bento

Foto en tekst: Hanneke Roelofsen

De St. Maartens-kliniek heeft weer een veulen. Moederpaard Amber heeft Bento ter wereld gebracht en zal hem na enige tijd tijdelijk afstaan om op een boerderij op te groeien. Op de foto ziet u ze nog samen in de groene weide achter de St. Maartens-kliniek. Na drie jaar zal hij terugkeren om op de manage goed werk te verrichten.





WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT

coop

Bloemenveld



De hoorspecialist

Brain Wash
Jouw kapper

**Wij wensen u een fijne vakantie
en een warme zomer !**

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

Foodservice
Royale

eyelove
KWALITEITSBRILLEN



M
mitra
van Haastregt/Lamers

HET BROODHUVYS
— OOK VOOR UW GEBAK —



**ons
winkeltje**

"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"