

de **Wijkkrant**

voor **Nijmegen-Oost**

Jaargang 39 - nr. 6/juni 2011

Pagina 14

CULINAIR OOST

Pagina 15

TIKWERK

Pagina 23

VEEL DRUPPELS

Op de Internationale Dag van de Vluchteling op 19 juni organiseerden Vrolijkheid & Vluchtelingenwerk samen met acht stagiairs een bijzondere middag. Ondanks de regen werd op het AZC gevoetbald en was er volop muziek, kinder- en vrouwenactiviteiten. Ook exposeerden jongeren hun DROOM-LAND-project.

Foto: Maxie Wimmer

www.dewijkwebsite.nl

Gratis verspreid in:

Altrade

Hengstdal

Hunnerberg

Kwakkenberg

Groenewoud

Galgenveld

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost

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

REDACTIE

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

EINDREDACTIE

Eric Hendriks

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Joeri Bemelmans
Koen Berfelo
Ger Gerrits
Hadewijch Griffioen
Fem Verhoeven
Maikel Verkoelen (strip)
Loes Wijffels
Maxie Wimmer
Sandra Wanetie

WIJKWEBSITE

Rik van Ooijen

WIJKTV

Bas Olbertz

OPMAAK

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

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Tip Top verspreidingen, Cuijk,
tel. 0485-319050

ADVERTENTEREN VOOR BEDRIJVEN

E-mail:
advertenties@dewijkwebsite.nl

KOPIJ INLEVEREN VOOR DE VOLGENDE WIJKKRANT

Deadline volgend nummer:
vrijdag 16 september 2011.
Bezorging volgend nummer:
woensdag 28 september 2011.



Geen **wijkkrant**
ontvangen?

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

Kleine advertenties

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

Bent u op zoek naar een DJ voor uw speciale feest? **DJ Siquet** werkt op maat en in overleg. www.muziquet.nl, Simone Kiekebosh, tel. 024-3656773 of mobiel 06-15500129.

Aangeboden: **Sociale Vaardigheidstraining voor kinderen** eind groep 8: 2-daagse training op 18 en 19 augustus voor een goede start op het voortgezet onderwijs. Doelgroep: Kinderen die op de basisschool - gepest zijn - Moeilijk vrienden kunnen krijgen - Geen nee durven zeggen of/en vaak alleen staan - Regelmatig ruzie hebben zonder dat ze dat eigenlijk willen. contact@pepnijmegen.nl

Van 27 december t/m 7 januari organiseer ik een **wandeltocht door de Sahara**. Gids, nomaden en kamelen begeleiden de tocht. U geniet van de stilte en de rust. U slaapt onder een hemel vol met sterren. Meer info Erna Giesbers, 024-3231852, e.giesbers@kpnplanet.nl.

Reserveer nu voor een **(sport)massage** tijdens de wandelvierdaagse van Nijmegen. Lokatie: Sportfondsenbad-Oost. 17,50 € per half uur. Uitgevoerd door een gediplomeerd sportmasseur. Aanmelden op 4daagsemass@hotmail.nl.

Avondwandeling voor gezonde 50-plussers met een maatje meer. Twee maal per week lopen in de natuur en oefeningen om fitter te worden. 20.00 - 21.00 uur onder deskundige begeleiding van instructeur / dansdocent. Aanmelden vooraf, 8,50 per wandeling. marevanspanje@gmail.com.

www.memoriambloemen.nl - Uw persoonlijke begeleiding bij het uitzoeken van de bloemen voor de uitvaart van uw dierbare. Sinds 2004 de bloemdecorateur in Nijmegen die bij u thuis komt om uw wensen door te bespreken en vorm te geven. "Share you tears with flowers" 06-248 108 97.

Kan je kind wel wat ontspanning gebruiken? Slaapt het slecht? Wil je samen iets leuks doen? Dan is een **cursus kindermassage** van Fijn! in Nijmegen-Oost iets voor jullie! In 4 speels opgezette lessen leer je de massage. www.fijnontspanning.nl

Ambulante Hulpverlening, Begeleiding en Thuiszorg. Voor PGB-houders en particulieren. Activerende en Ondersteunende Begeleiding. Opvoedings en gezinsondersteuning. ADD / ADHD coaching. Kijk gerust eens op de website, bel of mail voor vrijblijvende informatie! 0485-32225 / 064-318018, burozorg@gmail.com

Stiltebeeld: 'wil de grenzen van het leven vastleggen' door afgietsels (3D) en dodenmaskers te maken van doodgeborenen, overledenen, zwangeren, baby's, kinderen en volwassenen. Daarnaast ben ik uitvaartfotograaf bij ziekbed, opbaring, afscheid, begrafenis of crematie. www.stiltebeeld.nl

Aangeboden: **Individuele drumles** in professionele studio met twee drumstellen in Nijmegen-Oost. Kosten: kinderen, jongeren: 25 euro per drie kwartier; volwassenen: 35 euro per uur (inclusief BTW). p.hengst1@upcmail.nl

Wilt u een kast, bed of witgoed of iets dergelijks **vervoeren**? Ik help u voor goedkoop tarief met mijn bus. Stuur een mailtje en u krijgt direct reactie. marevanspanje@gmail.com

Aangeboden: **briefadres** u kunt u post op halen of dat ik naar u toe zendt. Huur per maand 80,00 bonita50@live.nl / 06-34212925

Koffie bij de Buurvrouw: **Rijdende cadeauwinkel** met cadeautjes voor kinderen en volwassenen In Oost te vinden op verschillende plaatsen, oa op de Daalseweg bij de AH en op de Dommer van Pol-derveldstraat Kom een gezellig binnen om te kijken naar alle leuke artikelen!! Zie je snel! info@koffiebijdebuurvrouw.nl

Zorg Totaal is een kleine zorgorganisatie die pgb cliënten in De Merel verzorgd. Begeleidende zorg bij (dementerende) ouderen, ondersteunend na ontslag ziekenhuis (huishoudkeuken). Dit kan 24u per dag. Kleinschalig heeft u de wens om alleen te zijn dan bieden we u deze mogelijkheid. Vakantie/crisis info@zorg-totaal.com

Omdat ieder afscheid uniek is, omdat het zo belangrijk is dat je naar je eigen persoonlijke behoefte afscheid kunt nemen, omdat het zo waardevol is als je hierbij steun en betrokkenheid ervaart... Margreet Mattijssen, **ervaren uitvaartverzorgster**. Professioneel, kleinschalig en ondersteunend... info@uitgeleide.nl.

Kunstzinnige begeleiding: Heb je behoefte aan begeleiding op een persoonlijke manier, gesprekken en kunstzinnig werken? Kunstzinnige begeleiding (ook vanuit PGB), vergroten / onderhouden van zelfredzaamheid, werken aan individuele doelstelling. 1x per week 1 uur € 55,- (ik ben in het bezit van VAR-wu). Femke Klein, Kunstzinnig Therapeut, Groenewoud. info@zonnekunst.nl, 024-8480319, www.zonnekunst.nl.

Vanaf 1 juli worden iedere vrijdag **Braingym-oefeningen** (hersengymnastiek) op muziek gegeven. Doelgroep: Alle kinderen die last hebben van emotionele stress, blokkades, leerproblemen (o.a. dyslexie, rekenen, begrijpend lezen) of concentratie- en organisatie-problemen. contact@pepnijmegen.nl

Meer kleine advertenties op pag. 19

Vijf vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken heel veel kleine ondernemers in de wijk. We stellen steeds ongeveer dezelfde vijf vragen. Deze maand spraken we met Jacqueline Schuurman: eigenaresse van Schoonheidspraktijk Naturel in de Van den Boenhoffstraat.



Door Marjon Spoorenberg

De schoonheidspraktijk is alleen voor vrouwen en de naam 'Naturel' staat voor de schoonheid die ieder mens met zich meedraagt. Deze schoonheid waarborgt Jacqueline bij de behandelingen en het persoonlijk advies dat zij geeft. Jacqueline komt uit de gezondheidszorg; deze medische achtergrond zie je ook terug in haar werkwijze. Het gaat haar niet alleen om de behandelingen, maar zij wil een concept aanbieden zodat vrouwen zich daadwerkelijk beter voelen. Jacqueline werkt met het merk Dermalogica, dat is gericht op een gezonde huid. Naast haar vak als schoonheidsspecialiste en visagiste geeft zij les. Als docent zorg en welzijn is zij werkzaam aan het Maas Waal College in Wijchen.

Onlangs heeft Jacqueline een primeur in Nijmegen binnen gehaald. De 'Universal Contour Wrap', de enige wrap waarvan wetenschappelijk is bewezen dat het zorgt voor 15 cm. omvangverlies. Het is een natuurkundige inpakmanier van het gehele lichaam met windsels, dodezeeklei en mineralen met als doel: sterke ontgiftend en ontstekingsremmende functie bij het afslankproces en revitalisatie van het gehele lichaam. Tevens zeer geschikt voor psoriasis en droog eczeem. In samenwerking met de sportschool 'New Age 22' in de Coehoornstraat staat zij voor het concept: 'fitter, strakker en gezonder in je lijf'!

Wat is je kwaliteit? "Ik ben een mensenmens: gericht op de totale mens, gericht op lichaam én

geest! Ik wil tegemoetkomen aan de wensen van de klant en mensen een persoonlijk advies geven. Ieder mens is verschillend en elke huid vergt een andere aanpak. Om deze redenen vind ik het belangrijk om mij te verdiepen in de persoon die ik behandel."

Wat zeggen opgetogen klanten over jou? "De klanten vinden de persoonlijke aandacht heel fijn. Ze zijn geen nummer bij mij maar worden behandeld in een goede prettige sfeer. Een goed gevoel staat centraal! Naast ontspanning, ervaren de mensen dat behandeling ertoe doet. De resultaten zijn zichtbaar en voelbaar."

Wat is het grootste plezier wat je aan werk beleeft? "Ik vind het fijn als mensen zich na een behandeling bij mij goed voelen, dat ze voelen dat ze ertoe doen. Ik kan erg genieten van het persoonlijke contact en het enthousiasme van de klanten. Als de klanten tevreden zijn ben ik blij. Naast het geven van diverse behandelingen, make-up en adviezen, geeft het mij ook een goed gevoel om kennis over te dragen aan mijn klanten. Naast productadvies geef ik tips mee voor thuis."

Hoe ziet je werkdag eruit? "Omdat ik dus ook les geef aan het Maas Waal College werk ik enkele dagen op afspraak in de schoonheidspraktijk. Mensen kunnen via de website of telefonisch contact met mij opnemen. De wens van de klant staat hierbij centraal, de klant bepaalt wat hij wil. De werktijden variëren."

Hoe ziet je werkdag er over vijf jaar uit? "Voor de schoonheidspraktijk hoop ik dat ik nog steeds vol enthousiasme volgens de nieuwste inzichten kan werken."

Schoonheidspraktijk Naturel
Jacqueline Schuurman, tel.: 024-3587654
Van den Boenhoffstraat 17 Nijmegen
www.schoonheidspraktijknaturel.nl



COL
UMN

Vrijwilligers

Door Marleen de Jong

Ik werk als vrijwilliger. Ja duh, anders stond deze column er niet in. Iedereen bij De Wijkkrant werkt op vrijwillige en onbetaalde basis.

Verder werk ik ook bij Buurttafel Jasmine, een project van Tandem - waarmee ik mijn vrijwilligerscontract heb afgesloten - waar buurtbewoners iedere vrijdag bij elkaar komen om samen te koken en te eten.

Vanuit een buurtcomité over ontevreden buurtbewoners ben ik in de organisatie van het Spoorbuurtefeest gerold. Ja, vrijwillig...

Ik ben ook vrijwilliger bij Bieb aan Huis, waar ik voor oudere mensen die slecht ter been zijn bibliotheekboeken haal en terugbreng en soms zorg voor wat hoognodig sociaal contact. Nee, ook al niet betaald.

Als laatste werk ik drie dagen per jaar als op- en afbouwwerker als ook flexwerker bij het Gebroeders van Limburg Festival. Hard werken, maar wel in een heel leuke omgeving! Meestal doe ik al dat werk - en die eindeloze vergaderingen - met plezier dan wel met goede moed. Maar er zijn momenten dat ik denk: "Ze kunnen me allemaal de pot op! Ik werk me hier de pleuris, verdien geen rooie cent en krijg zo af en toe bepaald stank voor dank voor mijn werk! Ik stop er mee!"

"Nou, moet je vooral doen", denk je misschien. Maar bij de redactie van de Wijkkrant, de groep van de Buurttafel en het Spoorbuurtefeestcomité werken maar een paar mensen, wat als die er ook mee zouden kappen? Hoe zou Nederland eruit zien als alle collectanten, voorleesjuffen, sportclubvrijwilligers, scoutingmedewerkers, feestcomitéleden, mantelzorgers, patiëntenorganisaties, wijkkrantmedewerkers, medewerkers van muziekfestivals, Koninginnedag, plaatselijke rommelmarkten als ook leden van koren, fanfares, muziekgezelschappen, toneelgroepen en integratieprojecten er eens allemaal de brui aan zouden geven?

Dan zou er veel leuke activiteiten, goede zorgen, fijne hobby's en sociale contacten verloren gaan. Dat lijkt me niets, jou wel?

aannemersbedrijf



G. Hendriks

► AANBOUW ► RENOVATIE ► DAKKAPellen ► BADKAMERS

Sinds 35 jaar gespecialiseerd in het renoveren van Uw gehele woning, zoals:

Badkamers	Dakkapellen
Zolderverdiepingen	Uitbreiding/aanbouw woning
Dakbedekking	Kelders

Inclusief alle technische installaties, dus U heeft maar één contactpersoon tijdens de gehele uitvoering

Kijk voor meer informatie op www.gerardhendriks.nl of stuur een mailbericht naar info@gerardhendriks.nl

U kunt natuurlijk ook even bellen voor een afspraak: 06-533.538.49

Dahliastraat 8	Tel. 024 - 358 52 99
6581 XL Malden	Mobiel 06 - 533 538 49
www.gerardhendriks.nl	info@gerardhendriks.nl

FYSIOTHERAPEUTISCH INSTITUUT NIJMEGEN
therapie op haptonomische basis berg en dalseweg 124 nijmegen

PRAKTIJK VOOR HAPTOTHERAPIE EN CRANIOSACRAALTHERAPIE

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

telefoon 024 - 32 28 418 www.haptonomienijmegen.nl

dankzij u al 50 jaar



www.borgers-mode.nl
St. Jacobslaan 202, 6533 VP Nijmegen, tel. 024-3551983

ELKE 2de BROEK uit onze AANWEZIGE VOORRAAD: € 50,-

KAAIJ ADVOCATEN
1^e CONSULT (20 min.) GRATIS

Algemene rechtspraktijk & mediation

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

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

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

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-, kidssalon en pruikenkamer
www.cityhairshop.nl
Daalseweg 3
6521 GE Nijmegen
Telefoon 024-360 24 71

Oud Burgeren Gasthuis Sedert 1592



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

(024) 327 92 79 of www.oudburgerengasthuis.nl

Het OBG. Tot uw dienst!

De Wijkwinkel houdt goede moed en hoop

Ingezonden door medewerkers van de Wijkwinkel

Volgens sommige politici is het een gelopen race, maar andere politieke partijen zijn nog altijd bereid actie te voeren. Uitsluitend over de afbouw van de gesubsidieerde arbeid is er nog niet.

Het College van B&W heeft onlangs zijn beleidsvoorstellen hierover naar de Raad gestuurd. Ook is het rapport over de sociale infrastructuur publiek gemaakt. Daarin zijn de effecten in beeld gebracht voor alle projecten die afhankelijk zijn van gesubsidieerde krachten. Beide rapporten worden later deze maand in de Gemeenteraad besproken in het kader van de Perspectiefnota 2012, waarna het definitieve besluit hierover dit najaar volgt bij de vaststelling van de begroting 2012. Intussen zijn de gesubsidieerde medewerkers al ingelicht over hun komende ontslag nog dit jaar ofwel in 2012.

De vaste kracht van de Wijkwinkel heeft van haar werkgever Stichting Wijkwerk gehoord dat zij nog verzekerd is van haar baan tot juni 2012. Zo lang geven wij, de medewerkers, de moed en de hoop niet op en zullen wij ons blijven inzetten voor het behoud van de Wijkwinkel en het behoud van de baan van de gesubsidieerde kracht. Zonder haar is sluiting van de Wijkwinkel onafwendbaar.



Dit te meer omdat wij naar aanleiding van actieformulieren, die wij in de wijk en onder de bezoekers van de Wijkwinkel hebben verspreid, veel positieve en vaak ook hartverwarmende reacties mochten ontvangen. Wij willen dan ook iedereen die een formulier heeft ingevuld, heel hartelijk bedanken voor zijn of haar bijdrage en verslag over de door hen van de Wijkwinkel ontvangen hulp. Het is voor ons, medewerkers, fijn om zo duidelijk zwart op wit te mogen lezen hoe

vaak en hoe gevarieerd mensen, meestal behorend tot de maatschappelijk kwetsbaren, gebruik maken van de diensten van de Wijkwinkel en vooral om te mogen ervaren hoe belangrijk de geboden hulp voor hen is geweest. Dat nu is juist waarom wij dit werk doen. Wij allen, zowel de vaste kracht als de vrijwillige medewerkers, willen dan ook het komende jaar, zo lang als het kan, met volle inzet ons werk blijven doen.

Een van de vrijwilligers heeft een helder pleidooi geschreven waarin ook de gegevens uit de actieformulieren zijn verwerkt. Zij bespreekt dit stuk deze maand met raadsleden van alle politieke partijen. Dit in de hoop om hen alsnog te

kunnen overtuigen van hoe belangrijk het behoud van de dienstverlening van de Wijk- en ook Rechtswinkel is voor vooral de maatschappelijk kwetsbaren onder de bewoners van Nijmegen-Oost.

Nogmaals hartelijk dank voor uw steun! Wij blijven u op de hoogte houden en wensen u een mooie zomer toe! De Wijkwinkel is vanwege de zomervakantie gesloten van 18 juli t/m 12 augustus 2011.

Oogst van Oost

Welig groeiend onkruid waaronder akelige brandnetels en diepwoekerend zevenblad, heerlijk geurende vlierbomen, en in het najaar beukenootjes en paddenstoelen om maar eens wat te noemen. Je krijgt het op een presenteerblaadje, in Nijmegen-Oost. Of je het nu wilt of niet. De wijkkrant bekijkt, bereidt en proeft gebruikelijke en ook ongebruikelijke oogst van de stoep, uit de achtertuin of uit het bos van Nijmegen-Oost.

Door Anna Bakker

Zevenblad

In mijn herinnering kwam er geen einde aan. Jaren geleden woonde ik in de Roukenstraat, we hadden een mooie groene achtertuin, met dank aan het zevenblad. Met de wens om ook nog iets anders te laten groeien, heb ik toen eens geprobeerd het gewoeker van dit kruid in te tomen. Na enkele maanden wroeten in de aarde bleek het zevenblad toch heer en meester in de tuin te blijven. De tuin tot twee meter diepte afgraven om dan alsnog niet zeker te weten dat je er vanaf bent, ging me te ver. De prachtige bijnaam *tuindersverdriet* heeft het wel verdiend. Dat verdriet hebben we eigenlijk te danken aan de Romeinen. Zij voerden het in, het was hun briljante en zorgeloze manier om aan verse groente te komen. Want zevenblad hoeft je geen water te geven, niet te bemesten en de slakken lustten het toen ook al niet.



Het schijnt gezond en ontgiftend te zijn, tenminste zolang je van de schermbloemen, die later groeien, afblijft want die zijn wél giftig. Zevenblad is een vaste plant met schermbloemen die tussen mei en augustus bloeien. De plant heeft ondergrondse uitlopers. De bladeren zijn zeventallig en hebben drie blaadjes bovenaan en twee maal twee blaadjes onderaan het blad. Qua standplaats groeit het overal, in de zon of schaduw, maakt niet uit. Zevenblad is in de hele wijk te vinden, bijv. langs de Beekmansdalseweg en op de Kopsehof. De grond is meestal verstoord, zoals Matthijs (zie recept) dat noemt. Volgens hem is het een wonder dat niet overal zevenblad groeit. Zo'n makkelijke plant is het dus. Zelfs als hij regelmatig vertrapt of gemaaid wordt groeit hij goed. Een alternatief is het plukken en consumeren van het blad.

Als je dat echt heel lang volhoudt put je de plant daarmee uit.

If you can't beat it, eat it!

Recept voor Zevenbladstamppot

Ingrediënten: een paar handen vol zevenblad (jonge lichtgroene blaadjes zijn het lekkerst, niet de bloemen dus), aardappels, boter, knoflook, ui, peper, zout, ca 1 dl. plantaardige bouillon.



- Kook eerste de aardappels gaar en stamp ze tot een puree met de boter.
- Fruit knoflook en ui op een zacht pitje
- Was het zevenblad, en snij het daarna fijn
- Voeg het zevenblad bij knoflook en ui, voeg peper en zout en ca 1 dl. plantaardige bouillon toe en laat het 10-15 minuten smoren
- Meng de groente door de puree. Doe naar smaak er nog wat boter, zout, peper en nootmuskaat bij

Eventueel kun je spekjes met de knoflook en ui meebakken. Zevenblad leent zich ook goed om een pesto van te maken, of soep en je kunt het ook door een groene salade verwerken, net zoals rucola bijvoorbeeld. Zevenblad is qua smaak vergelijkbaar met spinazie.

Met dank aan Matthijs de Gruijter (BSO Struin)

De wijkkrantredactie krijgt graag tips en medewerking om meer 'Oogst van Oost' in beeld te brengen. Mail daarvoor naar: redactie@dewijkwebsite.nl.

fysiotherapie toorop specialist in bewegen



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

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



fysiotherapie
toorop

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

Huisartsen **Hamers, Meijerink en Herberts** en apotheek **Van der Ploeg** verhuizen binnenkort samen naar een nieuw pand. Op de hoek van de Tooropstraat en de Dommer van Poldersveldtweg. We gaan samenwerken onder de naam:

pegasus

huisartsen + apotheek

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



Knollen & Citroenen

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

Meisje (14) zoekt **opasadres** in Nijmegen-Oost! Heeft oppaservaring. Voor kennismaking of verdere informatie: 06-12598361.

Te koop aangeboden: mooie **ratenkooi**, geschikt voor twee raten (of gerbils, hamsters). Onderbak is van blauw plastic en de tralies zijn zwart (afstand 1 cm). 2,5 jaar geleden gekocht voor 99,95 euro. Tel.: 06-46405609.

Aangeboden: wegens te smalle maat: paar praktisch nieuwe **militaire kisten**, maat 265-43. Tweemaal op gelopen!! Of ruilen tegen een paar kisten maat 275-43.5. Bij Nijmeegs Jopie betaalt u +/- € 80,-. Bij mij € 20,- 0653913416

Te koop: **2 paar dames veter-schoenen**, m. 40, merk Durea. 1x cognac met wit, 1x lichtbordaux. Platte hak. Per paar € 75,- (waren € 153,- p.p.). Niet gedragen. Tel.: 024-3229089.

Mooie **studio te koop** op prachtige locatie. 30m2, aparte slaapkamer, badkamer, nieuwe keukens met vaatwasser. Grote kelder voor opslag spullen. Toilet gedeeld. Voor student (waarvan ouders willen investeren), starter of iemand die tijdelijk wil wonen in Nijm. Maandlasten 650,- incl. Waardevast. 0629393153, ilsekemperman@hotmail.com.

Aangeboden: **deeltijdhond**. Onze IJslandse hond Ronja (www.verenigingijslandsehond.nl) van bijna 2, vind het niets om alleen thuis te zijn. Daarom zoeken we iemand die de hond met ons wil delen. We zitten vooral op di- en wo-ochtend in de problemen. Wil je het uitproberen? Bel 0613563116 of mail jetvanderaalst@chello.nl.

Woonruimte te huur in Nijmegen-Oost voor werkende man of vrouw, bestaande uit ruime woonkamer, slaapkamer, badkamer en keukentje, kelder en tuin. Huurprijs 570 euro inclusief gas, water en licht. femke.janus@gmail.com / 06-48744364.

Aangeboden: Ik heb een **15 inch computerscherm** staan, iemand interesse? Tel.: 06-24254250.

Gezocht: **video-editor**. Ben je jong, geïnteresseerd in games en ben je handig in het editen van video's, of ken je zo iemand? Ik zoek namelijk iemand (tussen 15 en 30 jaar) in Nijmegen die mij kan helpen met het opnemen en editen van video's (onderwerp: games). Voor meer info: kimberleyjaspers@hotmail.com.

Gezocht: Knuffelbeesten in alle soorten, maten en kwaliteiten voor buurtfeest 't Fort op 10 september. Afgeven bij: Marlou Elsen: Paulus Potterstraat 33 of Antonet Hendriks: Fortstraat 8; info@marlou-elsen.nl.

Gezocht: **Chauffeur**: Met SPOED gezocht iemand die een busje kan besturen. Er moeten voor eind juni enkele spullen naar Nijmegen gebracht worden. Vergoeding in overleg. tokoya.inu@gmail.com.

Aangeboden: **uniek wonen** in de Krayenhoffkazerne op stadslandgoed Limos in Nijmegen-Oost. Zgn. atelierwoning met garageplek, binnentuin, werkkamer op zuiden, slaapkamer met badkamer ensuite, marmoleumvloeren etc. Vraagprijs: € 259.000. Info bel 06-83324134. Adres: Molenveldlaan 56, Nijmegen-Oost.

VERTEL! Samen met u breng ik uw levensverhaal in kaart. Voor iedereen vanaf 21 jaar en speciaal voor mensen met een handicap en/of psychische problematiek. Else Röder, 024-3224881, el.roder@planet.nl, www.ervaringskennisinkkaart.nl.

I.v.m. Verhuizing **Woonruimte gezocht** voor werkende zoon van 22 jaar. engelenliesbet@gmail.com / 0646608399.

Te koop: prachtig roze "totally spies" meisjesstep met luchtbanden € 25,-. * T.K. z.g.a.n. bobike fietsstoeltje voor achterop. € 25,- Tel. 024-3224642.

Wij zijn op zoek naar mensen die af en toe een uurtje willen besteden aan het **bezoeken van onze bewoners**, wandelen, een spelletje doen, een hand vasthouden er even zijn voor iemand. Info: Monique Stumpers, coördinator vrijwilligers zorgcentrum Nijeveld, 0243226050

Gezocht: ik, werkende jongen van 25 jaar, ben op zoek naar een woonruimte in Nijmegen-Oost. Wie helpt? nickvullings@live.nl.

Voor mijn coachingsopleiding aan de Academie voor Psychodynamica ben ik - Noortje ter Berg, 30 jaar, Nijmeegse - op zoek naar een **'oefencliënt'**. Het gaat om vier sessies van één uur. Je mag van mij professionele begeleiding verwachten waar je werkelijk iets aan hebt. Mail gerust voor info! noortjeterberg@hotmail.com.

Aangeboden: **Kleuren TV** van Daewoo, 6 jaar oud. Gratis af te halen vanaf 2 juni. Tel.: 0622811866.

Gezocht: ervaren en zelfstandige **huishoudelijke hulp** voor één ochtend per week. 06-30711120.

Gezocht: een man van 55 jaar (wonende in verzorgingstehuis J&A) zoekt een **maatje** om 1 à 2 keer per week mee naar buiten te gaan. Hij vindt het heerlijk om naar buiten te gaan, alleen vanwege zijn spasme kan hij dit niet zelfstandig. Eisen vrijwilliger: Rustig, kan goed luisteren, heeft geduld. Neem contact op! 0653104076, helendrok@live.nl.

Aangeboden: **4-daagse slaapplaatsen** voor 4 personen, 2 stellen (2 keer 2 persoons bed), alleen voor lopers. Lekker bed en goed ontbijt in gezellig warm huis. 3 minuten van de start. 30 euro p.p. per nacht. tejozw@gmail.com.

Wie weet een mooie, **sfeervolle ruimte** om yogalessen in te geven - liefst Oost maar mag ook Waalsprong/centrum. 06-47568851.

Voor projecten in het Atlasgebergte ben ik op zoek naar **handzame rommelmarktspulltjes**. Met de opbrengst wordt het project Hammam met zonnecollectoren bouwen gestart. www.projectenatlasgebergte.com. Erna Giesbers, 0243231852

Aangeboden: Voor de **vierdaagse** obv volpension een kamer voor 2 personen en 'n kamer voor 3 personen, goede sfeer, gezinshuis, tuin, Nijmegen-Oost Tarief obv vvv, marevanspanje@gmail.com.

Aangeboden: **Kattenspullen**: Kattenreisbox; Overdekte (stankvrij) kattenbak; Mandje voor aan verwarming; Kleine krabpaal; voederbakjes. Alles in prima staat. T.e.a.b. marc.eyck@gmail.com.

Meer 'Knollen' op pag. 17.

Voorrang voor darmkankerpatiënten

Wil je weten hoe?



DarmkankerNederland.nl
zet darmkanker op de kaart

Ga naar
DarmkankerNederland.nl



In september starten aan de Holleweg 15 in het souterrain de lessen "FEMME VITALE", 40+ gym op mooie muziek. Het doel van de lessen is verantwoord te bewegen en daardoor klachten te voorkomen en vooral opgewekt door het leven te gaan. Irene (inmiddels 50 jaar) is gediplomeerd jazzballetdocente en gaf in Groningen naast jazz ook aerobics, callanetics en pilates. Verder had zij 10 jaar lang haar eigen salsadansschool. Uit alle disciplines heeft ze dat wat haar het meest aansprak gehaald, en 8 jaar geleden startte zij in Groningen "Femme Vitale". 3 jaar geleden verhuisde zij naar Utrecht waar zij in hartje centrum de Femme Vitale-lessen ging geven.

Het werd een groot succes, de lessen zijn inmiddels in Groningen en Utrecht overgenomen door andere, door haar opgeleide, docenten. De jongste cursist in Utrecht is 32 jaar en de oudste is notabene 78 jaar, overigens een dame met een conditie van een ongeveer 65-jarige. Sommige oefeningen zijn niet voor iedereen eenvoudig, op zo'n moment doen de cursisten het iets rustiger aan. Niets moet! Het lesgeven is in Irene's leven inmiddels een rode draad geworden. Vanwege het werk van haar man verhuist zij deze zomer naar Nijmegen.

**Van 29 augustus t/m 2 september zijn er de hele week GRATIS proeflessen (graag opgave vooraf) - zie ook: www.femme-vitale.nl
Vanaf maandag 5 september starten de cursussen**

Een les bestaat uit een pittige warming-up, waarna er zorgvuldig wordt gestretcht. Daarna veel BBB-oefeningen (buik, billen, benen), tevens oefeningen ter voorkoming van rugklachten, er wordt geëindigd met stretchen, ontspannende- en ademhalingsoefeningen, soms vanuit yoga-disciplines en de laatste 5 minuten op verschillende manieren, een vleugje meditatie. "Ik besteed erg veel aandacht aan de muziek, klassiek, jazz, funk, Caribisch, Arabisch, Afrikaans, kortom, muziek uit alle windstreken. Ik ben erg blij als men vrolijk en fit weggaat en genoten heeft van de muziek; het moet een klein feestje zijn geweest." Zowel in Groningen als in Utrecht verwezen fysiotherapeuten en huisartsen dames naar Femme Vitale, er wordt in kleine groepen gewerkt, de lessen zijn pittig en gevarieerd.

Niemand vindt het leuk om 100 x hetzelfde te doen, dat motiveert niet.

Graag zet Irene al haar kennis en ervaring in om ook in Nijmegen de aankomende jaren dames met veel plezier en een goed gevoel te begeleiden naar, c.q. het behouden van een vitaal en gezond lichaam!

Irene van den Hoven van Genderen, 06-20431302, www.femme-vitale.nl - Holleweg 15, Nijmegen, souterrain



PETERS Keukeninterieurs

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



Wij zijn op vakantie van 16 juli t/m 8 augustus

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

25 jaar
De juiste keuze

Somon Schilderwerken

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

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

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

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

Winkel in strijd met bestemmingsplan?

De Rechtswinkel adviseert

U heeft er altijd al van gedroomd: een eigen kapperszaak beginnen! Na jarenlang in loondienst te hebben gewerkt, heeft u een aardig bedrag gespaard om in een eigen bedrijf te kunnen steken.

Ingezonden door Joeri Bemelmans

Essentieel voor het slagen van uw zaak is natuurlijk een geschikte en betaalbare locatie. Toevallig zag u enkele dagen geleden in de buurt een kapsalon die in de garage van een woning was gevestigd. U besluit dan ook al snel dat uw garage een vergelijkbare metamorfose zal ondergaan. Na wat reclame te hebben gemaakt in de lokale bladen, is enkele weken later de opening. De eerste klanten reageren enthousiast en u bent helemaal in uw nopjes. Maar dan wordt uw vreugde abrupt verstoord door een brief van het college van burgemeester en wethouders (hierna: het college). Het exploiteren van een kapsalon blijkt in strijd te zijn met het lokale bestemmingsplan. Het college laat bovendien weten dat zij een dwangsom van €1000,- zal opleggen voor elke dag dat u uw werkzaamheden vanuit de garage voortzet, met een maximum van €25.000,-.

Kosteloos advies

Kampt u ook met een dergelijk probleem, heeft u een ander juridisch probleem, of een casus voor deze rubriek? De juridisch adviseurs van Rechtswinkel Nijmegen-Oost geven u graag een passend juridisch advies. U bent van harte welkom op ons spreekuur. Een afspraak is niet nodig, dus aarzel niet!

Lees hier verder als u meer wilt weten over dit onderwerp. Waarschuwing: de tekst is soms behoorlijk pittig en nu en dan kunnen we niet anders dan het gebruiken van juridische termen.

Wat is uw recht?

In beginsel heeft het college de plicht om handhavend op te treden tegen een overtreding van het bestemmingsplan. Hiertoe heeft het college verschillende middelen. Zo kan het beslissen om een herstelsanctie op te leggen. Een herstelsanctie heeft als doel de onrechtmatige toestand op te heffen. Dit kan door bestuursdwang uit te oefenen, of door een dwangsom op te leg-

gen. Bij bestuursdwang heeft het college de bevoegdheid om een illegale situatie feitelijk op te heffen. In casu kan bijvoorbeeld gedacht worden aan het weghalen van de benodigdheden die essentieel zijn voor het runnen van een kapsalon. De kosten van de bestuursdwang komen voor rekening van de burger die in overtreding is. Aanvullend kan het college kiezen om een bestraffende sanctie op te leggen in de vorm van een boete. De beslissing tot een herstel- of bestraffende sanctie wordt gezien als een besluit in de zin van de Algemene wet bestuursrecht. Tegen een dergelijk besluit kan je als burger in beginsel bezwaar maken. De termijn voor het indienen van bezwaar bedraagt normaliter zes weken en dit wordt strikt gehandhaafd. In een uitzonderlijk geval kunnen zich echter omstandigheden voordoen waarin een te laat ingediend verzoek alsnog wordt behandeld. In zo'n geval is de termijnoverschrijding 'verschoonbaar', hetgeen inhoudt dat deze excuseerbaar is. Echter, verschoonbare termijnoverschrijding wordt in de praktijk nauwelijks aangenomen. Zo zijn ziekte of afwezigheid door vakantie geen reden enom een te laat ingediend bezwaarschrift alsnog in behandeling te nemen. Wordt het bezwaar door het college ongegrond verklaard, dan staat er een weg open naar de bestuursrechter om het besluit aan te vechten mits er tijdig bezwaar is gemaakt.

Zelf procederen

In beroepszaken bij de bestuursrechter kun je zelf procederen; een advocaat in de arm nemen is dus niet verplicht. De bestuursrechter beoordeelt of het college in redelijkheid tot het genomen besluit heeft kunnen komen. Hierbij wordt onder meer gekeken naar de gemaakte belangenafweging, of betrokkenen voldoende zijn gehoord en of het besluit zorgvuldig gemotiveerd is. Na sluiting van het onderzoek doet de bestuursrechter binnen zes weken schriftelijk uitspraak. Deze uitspraak kan inhouden dat uw beroep wordt afgewezen of dat u in het gelijk wordt gesteld. Wanneer de rechter u in het gelijk stelt, wordt het aangevochten besluit vernietigd. Vernietiging betekent niet altijd het einde van het geschil. Het kan zijn dat het college een nieuw besluit moet nemen waartegen weer opnieuw bezwaar en beroep kan wor-

den ingesteld. Indien uw beroep tegen het besluit is afgewezen, kunt u normaal gesproken hoger beroep instellen.

Hoe haalt u uw recht?

Terug naar de casus. U bent het niet eens met de last onder dwangsom, met name vanwege het feit dat bij u in de buurt ook een kapsalon is gevestigd waar niet tegen wordt opgetreden. Daarnaast vindt u de opgelegde dwangsom onredelijk hoog. Wat nu?

Zoals hiervoor al is aangegeven kunt u tegen de last onder dwangsom bezwaar indienen bij het college. Indien zij uw bezwaar ongegrond verklaren, heeft u de mogelijkheid beroep in te stellen bij de bestuursrechter. Er bestaat een grote kans dat de rechter u in het gelijk zal stellen. Het college handelt namelijk in strijd met het gelijkheidsbeginsel. Het gelijkheidsbeginsel is een algemeen principe waaruit blijkt dat een ieder onder gelijke omstandigheden gelijk behandeld dient te worden. Het college heeft hier geen rekening mee gehouden, omdat er niet handhavend is opgetreden tegen een kapperszaak in dezelfde omstandigheden als de uwe. Dit kan door de bestuursrechter worden gezien als een uitzondering op de beginselplicht om handhavend op te treden, waardoor u van het college mag verwachten dat zij uw situatie zullen gedogen. Daarnaast kan de rechter tot de conclusie komen dat het bedrag van de last onder dwangsom niet in redelijke verhouding staat tot de zwaarte van het geschonden belang en tot de beoogde werking van de dwangsom.

Als u niet precies weet hoe u een bezwaar- of beroepschrift moet opstellen, kunt u zich wenden tot de medewerkers van onze Rechtswinkel. Onze bekwame medewerkers kunnen u helpen uw bezwaren op schrift te stellen en deze juridisch in te kleuren. Daarnaast kunnen wij u advies geven over wat uw kansen zijn bij een eventuele beroepsprocedure en of het verstandig is daarbij een advocaat in handen te nemen.

Spreekuren:

Maandagavond	19:00–20:00uur
Woensdagavond	19:00–20:00uur
Zaterdagochtend	10:30–12:00uur

Bezoekadres: Daalseweg 259a

Website: www.rechtswinkelnijmegen.nl

De Rechtswinkel na 25 juni in verband met zomervakantie gesloten. Op 5 augustus is weer het eerste spreekuur.

authentiek Thais -Isaan- Lanna Restaurant

van 't Santstraat 159 Nijmegen -oost

Telefoon (na 16 uur) 024.37.724.44

Zomerfeest Programma Baan Isaan

maandag 18/7 gesloten.

dinsdag 19/7 Thais lopend Buffet voor € 15,-

van 20/7 t/m 24/7 Thais-Isaan-Lanna-menukaart

donderdag 21/7 4-daagse langs het restaurant, terras, hapjes, drankjes. Geopend v.a. 12 uur.

Na de vierdaagse van 26 t/m 31 juli GEOPEND

Van 1 t/m 8 aug. de hele week GESLOTEN

Alle dagen Keuken geopend van 17 tot 22.00 u.

Restaurant open van 17 uur tot 23.30 u.

*Of vierdaagse vieren in
huis of in de tuin.*

*Thaise Party service,
buffet compleet al v.a.*

€ 12,00 p.p.

Chafing Dishes gratis!

*Tevens alle dagen
afhaal service.*

*Ook tel. te bestellen,
024 3772444.*

BARBECUE

Ook voor uw barbecue gaat u naar de scharrelslager.

SCHARRELVLEES IS ABSOLUUT ANTIBIOTICA-VRIJ.

Om dit te garanderen worden er voermonsters, bloedmonsters en urinemonsters genomen. De dieren krijgen uitsluitend zuiver plantaardig voer, het preventief gebruik van medicijnen en het gebruik van groeibevorderaars is streng verboden. Zo bent u ervan verzekerd dat u naast een diervriendelijk, ook een schoon en zuiver stukje vlees op uw bord krijgt.

DE BARBECUESPECIALIST VAN NIJMEGEN

SATÉSPIES	vier voor	€ 4,95
BARBECUE SCHNITZELS	500 gram	€ 5,95
GEBRADEN KIPSTICKS	500 gram	€ 4,95
BARBECUEBURGERS	500 gram	€ 4,95

ASPERGE SALADE	100 gram	€ 0,95
HUZAREN SALADE goud bekroond	500 gram	€ 4,95
AARDAPPEL SALADE	500 gram	€ 3,95
KOMKOMMER SALADE	500 gram	€ 3,95

Aanbiedingen zijn de hele maand juli geldig

WIM COENEN
Scharrelvlees-

Openingstijden: Woensdag t/m vrijdag: 8.30-18.00u.

Zaterdag: 8.30-15.30u. FRANSESTRAAT 39 - 6524 HT Nijmegen. Tel. (024) 322 00 86 - Fax: (024) 365 63 50

Wij zijn de hele zomer geopend - www.scharrelvlees.nl

T 06-22210675 www.praktijktinekenauta.nl

Praktijk Tineke Nauta

Haptotherapie

CranioSacraal Therapie

Vrouw en kracht

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

KIDSPAGINA

Groep 7 en 8 van de Buut hebben een stukje geschreven over een project waar vooral groep 8 mee bezig is geweest.

BIZ WORLD door groep 8

Wij werkten met onze klas aan Bizworld. Bizworld is een project om te leren met geld om te gaan. Het project gaat om kennis te maken met het opstarten van een bedrijf. Je kon verschillende directeurs worden: algemeen directeur (is de baas van het overzicht), financieel directeur (zorgt voor het geld), directeur ontwerp (zorgt voor het ontwerp van het product), directeur marketing en verkoop (zorgt voor het logo, de slagzin, het reclamespotje en de verkoop) en directeur productie (die zorgt ervoor dat het produceren goed verloopt). Met die directeurs werd er een groepje gemaakt en moest je een vriendschapsbandje produceren. Of een ander bandje dat mocht ook. Dat bandje mocht je dan verkopen. Wie aan het einde het meeste geld heeft (zonder het geld van de lening, salaris en investeerder), heeft gewonnen.

Inez: "Ik vond het een heel leuk project; ze zouden dit soort projecten op scholen vaker moeten doen." Emma: "Ik vond het een superleuk project. Het waren leuke dagen en ook leuk om alle bandjes te maken. Je kan natuurlijk ook variëren wij hebben bijv. bedeltjes gemaakt."

Gemaakt door Emma en Inez.

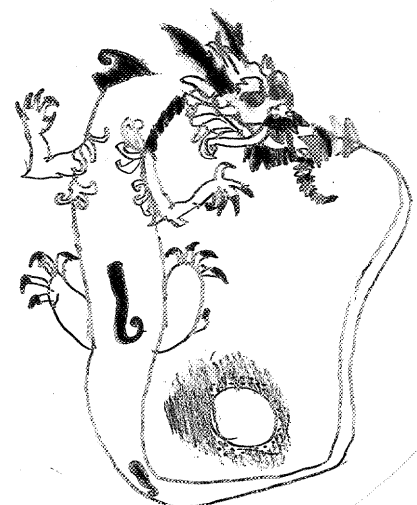


BIZ WORLD door groep 7

Biz World is een leerpakket dat speciaal is ontworpen voor kinderen van de basisschool. Groep 8 heeft dit uitgevoerd en is begonnen met winkeltjes op te zetten. Zij hebben met hun groepjes vriendschapsarmbandjes gemaakt en verkocht aan onze groep (groep 7). Wij kregen 11 biz-euro's, waarmee we de armbandjes konden kopen.

We moesten goed onderhandelen, zodat we de armbandjes goedkoper kregen. Maar voordat ze ons de winkel in lieten, kregen we een reclamespotje te zien. Zodat ze meer klanten konden trekken! Dat was leuk om te zien, ze hadden er echt iets heel leuks van gemaakt! Dankzij dit project leerden wij meer over geld. €€€

ZOEK de 10 verschillen



JAAP DE VISSER WONINGINRICHTING

TAPIJT • GORDIJNEN ZONWERING LAMINAAT

van 't Santstraat 125 Nijmegen tel: 024 - 3221716



**Uw trap
bekleden**

incl. tapijt:

v.a. € **250,-**

**DIVERSE
KLEUREN**

**10%
korting**

op

- * Plisségordijnen
- * Lamellen
- * Jaloezieën
- * Rolgordijnen

**GRATIS METEN
+ MONTAGE**

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

Bril nodig?

Kom naar

Geerling Optiek

kwaliteit voor ogen

Dé opticien in Uw buurt.

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

195 brillen voor u gevonden pagina 1 2 3 4 5 6 7 8 > >>

€ 143,00 Ray-Ban	€ 143,00 Ray-Ban	€ 143,00 Ray-Ban	€ 148,00 Ray-Ban	€ 143,00 Ray-Ban
€ 143,00	€ 143,00	€ 143,00	€ 143,00	€ 159,00
€ 159,00	€ 225,00	€ 227,00	€ 182,00	€ 195,00

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

montuur
verschillen
plaats in
fotobank

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

*Wij kunnen voor U rechtstreeks
 de vergoeding van Uw verzekering
 indienen (via Icodis)*

Alles voor uw auto!

audio dakkofer
koop/ huur

alarmsystemen accessoires

automaterialen accu's

airco en nog
veel meer!

CATSHOEK
 AUTOMATERIALEN / ACCESSOIRES

**Gratis
 aircocheck**

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

MEUBELMAKERIJ

MENES

Keuken Renovatie

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

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

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

Er is meer mogelijk dan u denkt. Een andere indeling, laden in plaats van deurtjes in de onderkasten etc.
 Voordelen: Meestal geen hak en breekwerk. Levering vaak in 2 tot 3 weken. Werkzaamheden beperkt tot een paar dagen. Gebruik van bestaand leidingwerk. Niet de kosten van een nieuwe, maar wel de voordelen van een nieuwe keuken.
 Bel 024-3792314 of 06 24208370 voor een afspraak
 Daalsedwarsweg 18-g, Nijmegen.



JOP: Hoe zat het ook al weer?

Het JOP project is een samenwerkingsverband tussen de parochies Antonius van Padua, Ef-fata en de Verrijzenis en de protestante gemeente Nijmegen (PGN). Deelnemers aan ons project zijn jongeren tussen 12 en 15 jaar uit deze parochies en gemeente.

Ingezonden door Ger Gerrits

Het project kiest elk jaar een andere doelgroep. In 2011 waren dat jongeren met een handicap. De bedoeling van het project is onze jongeren in contact te brengen met leeftijdsgenoten uit de doelgroep. Met deze jongeren hebben ze in het leven van alle dag niet zo snel intensief contact. Door deze ontmoeting hopen we te bereiken dat hun horizon verbreed wordt en dat deze ervaringen een verrijking van hun kijk op het leven, hun levensbeschouwing, bewerkstelligen. Dit laatste vormt ook de inspiratie voor de werkgroep JOP die het project voorbereidt en uitvoert. Leden van deze werkgroep zijn vrijwilligers uit bovengenoemde parochies.

Project 2011 (Thema: jongeren met een lichamelijke beperking, autisme of NAH)

De eerste avond stond kennismaking met zichtbare lichamelijke beperkingen centraal. We startten met een aantal ervaringsspelen waarmee jongeren in kleine groepjes kennismaakten met diverse handicaps. Het rijden in een rolstoel, geblinddoekt je weg zoeken, met grote handschoenen veters strikken ... het zijn enkele voorbeelden van wat we allemaal gedaan hebben. Het was tevens een leuke ongedwongen kennismaking. Daarna hebben we samen gekeken naar een filmverslag van het bezoek van een tiental jongeren met een lichamelijke beperking aan Ethiopië. Deze film laat met name zien dat deze jongeren moeten vechten voor een plaats in de

samenleving van Ethiopië en, net als hier, vaak meer van zichzelf moeten laten zien dan een ander. Naast intensieve kennismaking stonden zelfverdediging en het samen werken aan een circusvoorstelling tijdens deze reis centraal. Opvallend was de positieve uitstraling van deze jongeren. Een van de 10 jongeren uit Nederland was Peter Eggen die drie jaar geleden vanuit Werkenrode deelgenomen had aan het JOP project. Hij heeft op indrukwekkende wijze de film waarin hij dus zelf 'meespeelde', ingeleid en nabesproken met onze jongeren.

Enkele weken later volgde een informele ontmoeting met een andere groep gehandicapten op Werkenrode. We hebben de avond doorgebracht met een groep jongeren die een beperking hadden door autisme of door een niet aangeboren handicap (NAH). De avond startte met een drietal workshops. De jongeren volgden in kleine 'gemengde' groepjes achtereenvolgens alle workshops. Zo konden jongeren samen wiiën (simulatiespel op groot televisiescherm), in spiegelschrift tekenen en de kamers van de bewoners bezoeken. Daarna genoten de jongeren in een gezellige en ontspannen sfeer van een hapje en een drankje. Na deze pauze gingen ze in twee gemengde groepen aan de praat met elkaar. De openheid waarmee dit gebeurde was verrassend en tegelijk ontroerend. Dit was niet in de laatste plaats te danken aan de zeer kundige en professionele groepsleiding van Werkenrode. De tijd vloog om. Er werden door enkele jongeren nog (email)adressen uitgewisseld en daarna gingen ze weer naar huis want de morgen daarna stond de school weer op het programma voor beide groepen. Het was ook dit jaar weer een fantastische en indrukwekkende ervaring voor zowel de jongeren als voor ons.

Groenewoud en Galgenveld: glasvezel tot in de woning

40% van de bewoners van de wijken Groenewoud en Galgenveld heeft zich aangemeld voor glasvezel. Dat betekent dat het glasvezelnetwerk wordt aangelegd. Op zondag 29 mei kwam de aanmelding van de heer Theo Sterck binnen. Zijn inschrijving was de laatste die nodig was om de grens van 40% deelnemers te halen. Dat betekent dat het bedrijf Reggefiber het glasvezelnetwerk zal gaan aanleggen in de wijken Groenewoud en Galgenveld. De bewoners die zich hebben aangemeld, krijgen daarna snel en betrouwbaar internet, radio/tv en telefonie via een van de aanbieders KPN en XMS. De graafwerkzaamheden zullen snel na de zomervakantie beginnen. De verwachting is dat de eerste huizen eind 2011 worden aangesloten.

"We zijn met een paar enthousiastelingen begonnen. Nu de overheid het niet doet, wilden we zelf een open glasvezelnetwerk aan laten leggen waarop verschillende aanbieders actief kunnen worden", zegt Friso Jorritsma, initiatiefnemer van G-3 Glasvezel in Groenewoud en Galgenveld. "Meer dan honderd vrijwilligers in de wijken hebben zich ingezet om mee te denken, kranten persoonlijk langs te brengen en bewoners te informeren over het project en de mogelijkheden. Dat het zo goed zou aflopen, stond van tevoren absoluut niet vast. Onze ambassadeurs hebben fantastisch werk verricht. Zonder hun inzet was dit nooit gelukt."

Slepend been? Dat is niet zomaar!

Aankankelijk had hij er helemaal geen aandacht aan besteed. Het was gewoon een been dat het twee dagen niet helemaal lekker deed. Maar nu, bijna een jaar later, had hij het opnieuw.

Het leek hem verstandig er mee naar de huisarts te gaan. Daar was hij zich toch zorgen gaan maken. Er volgde een bezoek aan de neuroloog en vervolgens een aantal onderzoeken waaronder een CT-scan van zijn hoofd. Naar zijn been werd helemaal niet gekeken; gek genoeg, vond hijzelf. Terwijl hij daar toch echt de meeste hinder van had. Hij was er al een keer mee van de trap gevallen. En in het bos waar hij werkte had hij al een keer languit tussen het kreupelhout gelegen. De scan wees niet uit wanneer het herseninfarct was geweest maar wel dat het er was geweest! Vandaar dat slepende been.

Na eerst alles goed in kaart te hebben gebracht konden we vanaf de tweede behandeling aan de slag. En vanaf toen was het prijs schieten! Iedere behandeling opnieuw voltrekken zich kleine wonderdjes; het been en het lijf doen dingen waar je normaal van verwacht dat die pas na enige tijd optreden. Als of er sprake is van snel optrekkende mist waarbij houdingen en bewegingen uit een verleden weer boven komen. De man zelf snapt nauwelijks waar mijn enthousiasme vandaan komt. Maar ik zie met groot genoegen steeds weer kleine details en mogelijkheden naar boven komen die de man zelfs nauwelijks op waarde kan weten te schatten. Het is een soort 'tussen kunst en kitsch'-gevoel: de per ongeluk aangekochte Rembrandt op de rommelmarkt. De opwindende van wat er allemaal nog 'in de doos zal zitten'. En hoewel er nog wel enige tijd zal verstrijken voordat we het been zeg maar '4-daag-

se-klaar' hebben, zal het succes er zijn! Ondertussen begint bij de man het succesvirus ook aan te slaan. Steeds vaker ervaart hij dat zijn been doet waar het voor bedoeld is: trappelen, boodschappen halen, fietsen, wandelen en al die dingen waar het handig is een been voor te hebben.

Gisteren vroeg hij me of hij nog lang tweemaal per week moest komen oefenen want hij zag zichzelf al weer binnen enkele weken vijf dagen in de week aan het werk in het bos. En hoewel ik zelf behoorlijk positief in het leven sta, moest ik hem helaas vertellen dat het virus nu iets door lijkt te slaan. Maar de *drive* is er. En komen zal hij er!

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



Wat is er nieuw aan Nieuw Oost?

Iedereen in Nijmegen-Oost kende het wel, Station Oost. Nu heet het Nieuw Oost. Wat is er nieuw aan Nieuw Oost? Op het moment dat we bellen, zegt één van de nieuwe eigenaren dat we eigenlijk moeten praten met de chef kok van de keuken. We nemen de trap naar boven - kunnen stiekem een kijkje in de keuken nemen - en hebben een gesprek met Tineke de Jong (chef kok) en Sebastiaan Thorn-Leeson (sous chef). Alwin Barten is één van de nieuwe eigenaren en schuift ook aan.

Door Simone Kiekebosch en Karin Veldkamp

Wat is er gaande met Nieuw Oost? Nieuw Oost heeft sinds vorig jaar november drie nieuwe eigenaren.

Frank, Alwin en Thijs, oftewel de FAT boys, lachen Tineke en Sebastiaan.

Culinaire veranderingen

Tineke begint meteen te vertellen over de culinaire omslag die het restaurant heeft gemaakt. Ja, dat was ook een vraag van ons: Waar gaan jullie je mee onderscheiden?

Tineke: "Kwaliteit. In dit restaurant werd eerst heel veel met 'zakje, pakje' gewerkt. Maar wij werken alleen met verse zelfgemaakte seizoensproducten. En dan ook echt zelfgemaakt. We snijden onze eigen frieten en tot aan de mayonaise toe maken we alles zelf. En we hebben een uitstekende prijs/kwaliteit-verhouding. We kiezen bewust voor de naam restaurant en niet voor eetcafé."

Liefde voor eten

Tineke en Sebastiaan hebben ieder hun sporen al verdiend bij twee verschillende goede restaurants. We gaan niet verklappen welke, omdat ze binnen Nieuw Oost een nieuwe identiteit willen opbouwen en niet willen leunen op de resultaten van vroeger.

Tineke: "Dat we uit verschillende restaurants komen is heel fijn, want daardoor kun je elkaar ook nieuwe dingen leren. En vanwege onze restaurant-achtergrond kennen we ook veel gespecialiseerde leveranciers van producten." Sebastiaan vult aan: "We gebruiken bijvoorbeeld de kaas van een kaasboer uit Afferden. Dan weet je gewoon dat je een mooi stuk kaas in handen hebt. Soms fiets ik ergens in de omgeving en zie ik opeens een

"Wij werken alleen met verse zelfgemaakte seizoensproducten"

vlierbloesemstruik staan. Dan pluk ik de vlierbessen en maak er siroop van. We zien wat er groeit en doen daar wat mee."

De liefde voor de producten is echt van hun gezichten af te lezen.

Alwin: "Wij willen ons ook echt onderscheiden door aandacht voor de gasten. Als we vragen of het gesmaakt heeft, dan willen we dat ook echt weten." Tineke vervolgt dat er met opmerkingen van gasten ook echt iets gedaan wordt, dat gaat best ver. Ze geeft het voorbeeld van een gast die een vegetarische loempia bestelde. Na het eten merkte hij op dat er geen vlees of vis in zat. "Dan kun je denken, tja, er staat ook vegetarisch, maar je kunt



ook verder denken over de loempia. Kennelijk ontbreekt er iets wezenlijks in die loempia."

Smaakbeleving staat centraal

Tineke: "Wij willen met de smaakbeleving van onze gasten werken. Ook de bediening speelt hierbij een cruciale rol. Iedereen, inclusief de zeer gemotiveerde afwastulp, proeft hier altijd van alles." "Dat helpt ook naar de gasten toe", beaamt Alwin. "Als je uit eigen ervaring kan zeggen dat iets lekker is, of let hier eens op of daar op, dan beleven de gasten dat ook anders. En zo willen wij werken."

Gaan jullie ook een 'huisgerecht' maken. Net zo iets als de Plak met het kaasgehakt? Tineke: "Ons streven is om iedere twee á drie weken een nieuwe menukaart te hebben. En we zijn voortdurend bezig om gerechten bij te stellen. We hebben (nog) niet echt een 'signature dish'." En daar leren we een interessant nieuw woord. Thuis ook maar eens invoeren.

Wat voor soort keuken kunnen gasten verwachten? Tineke: "Wij willen een Franse keuken zijn met moderne invloeden. Sebastiaan is veel in Azië geweest en brengt daarvandaan invloeden mee. Wat momenteel bij gasten erg populair is, is de Cheviche, dat is een Zuid Amerikaanse marinade." Dat lijkt ons nu echt iets voor een toekomstige 'Signature Dish.' "Of misschien wordt dat wel onze zelfgemaakte mayonaise", lacht Alwin.

Sebastiaan is inmiddels naar de keuken verdwenen om de voorbereidingen voor de avond te doen. En hij kan het niet laten, we krijgen een stenen bordje met twee aardbeien aan een stokje. Oneerbiedig uitgedrukt, het is een aardbei met een gel van citroenverbena, gemarineerd in vlierbessenbloesemsiroop. En ja, zo smaakt het ook!

Over een paar maanden zal er ook nog een verbouwing plaats vinden bij Nieuw Oost. Alwin laat ons enthousiast de bouwtekeningen zien. Grote veranderingen bij dit grandcafé/restaurant. Ziet er veelbelovend uit, maar we gaan uiteraard nog geen tipje van de sluier oplichten. Laat het Nieuw Oost een mooie verrassing zijn voor de buurt!



Uurwerkmaker van het laatste uur

Horlogerie Pince van der Aa

Helemaal bovenaan de Tooropstraat zit de Horlogerie van Jan Pince van der Aa. De winkel en werkplaats die Jan rijk is, hangen en staan vol met klokken en horloges. Al 33 jaar voert Jan zijn vak met precisie uit: de reparatie van uurwerken.

Door Karin Veldkamp

De etalage van Jan zijn horlogerie trok enige tijd geleden mijn aandacht door de oude klokken die de planken sierden. De winkel was me niet eerder opgevallen. Tijd voor een kijkje achter de etalage. Eenmaal binnen blijkt er naast de winkel ook een kleine werkplaats te zitten, vol met ouderwetse ladekastjes voor de schroefjes en glasplaten, kleine machines en... klokken natuurlijk. De radio, die zachtjes aanstaat, verhoogt de sfeer van deze heerlijke, rommelige werkplaats, waar Jan alles meteen kan vinden. Opgewekt vraagt Jan of ik koffie wil. Als ik vraag of het ook een kop thee mag zijn, kijkt die teleurgesteld: "Ik zet nooit koffie. Daar heb ik geen tijd voor. Heb ik een volle kan gezet en dan wil je niet." Helaas, maar ik lust het echt niet. Als hij voor zichzelf een kop heeft ingeschonken, begint hij te vertellen.

Laatste telg

"Mijn opa is begonnen in Schoonhoven. Maar daar waren al te veel uurwerkers. Vroeger mocht je niet met drie of vier bedrijven uit dezelfde branche in een straat zitten. Dus hij was genooddaakt om naar een andere stad uit te wijken en kwam terecht in de Ziekerstraat in Nijmegen. Maar na het bombardement was er niets meer van de zaak over. Mijn opa is toen in de Tooropstraat begonnen. En daar zit ik nu nog. Mijn ouderlijk huis staat aan de overkant. Mijn broer woont er nog steeds. Maar ik ben wel de laatste telg. De kinderen nemen het niet over. En dat vind ik verstandig. Het is hard werken en nauwelijks vakantie. Als ik een griepje voel opkomen, ga ik toch naar het werk, want alles blijft liggen."

Specialistisch vak

Voordat ik de werkplaats van Jan binnenstapte, had ik mij het beeld gevormd van een man van ruim in de tachtig in stofjas, die puur voor de hobby zijn toko nog runt. Het tegendeel blijkt waar. Jan heeft een groot klantenbestand, die regelmatig in en uit lopen. Zowel particulieren als juwelierszaken brengen hun horloges naar de Tooropstraat. Jan heeft zijn opleiding gevolgd in Schoonhoven. "In die tijd waren er nog vier of vijf

opleidingen. Nu nog maar één en die is op sterven na dood. Het is een specialistisch vak. Maar ik heb geen zin om zelf personeel op te leiden." Jan maakt dan ook lange werkdagen en dat zes keer per week. Maar, zegt hij: "Ik ga elke ochtend fluitend naar mijn werk. Maar het is wel mijn werk en niet mijn hobby. Als ik morgen de jackpot win, sluit ik de winkel onmiddellijk. Ik zit er niet aan vast".

Polsbewegingssimulator

Terwijl Jan nog een tweede bak koffie en thee inschenkt, kijk ik nog eens om me heen en verwonder me over een aantal vreemde apparaten. Aan de muur hangt een rond ding

"Vrouwen gaan niet met een tweedehandsje lopen"

met wat 'tentakels' dat ronddraait. Aan de tentakels hangen wat horloges. "Dat is een polsbewegingssimulator" legt Jan uit, als die weer zit. "Sommige horloges winden zich op door de bewegingen van de pols. Ik hang ze daaraan als ze gerepareerd zijn om te checken of ze het doen."

Ik ben verbaasd over het feit dat er nog zoveel mensen zijn die een horloge laten repareren. Ik heb altijd gedacht dat veel mensen

een horloge kopen voor een tientje of winnen op de kermis en het wegdoen als het stuk is. "Onzin", zegt Jan meteen. "Het

is natuurlijk niet voor iedereen weggelegd, maar veel mensen kopen een merkhorloge. En dan praten we over prijzen vanaf 6.000 euro. Soms heb ik wel eens een tweedehands merkhorloge te koop. Dan hoef ik maar te roepen en ze komen er aan. Maar dat zijn helaas uitzonderingen. En alleen interessant voor mannen. Vrouwen gaan niet met een tweedehandsje lopen".

Ossenoog

De werkplaats staat vol met kastjes en machines. In de winkel staan veel oude klokken; van Friese staartklokken tot een ossenoog of een pendule uit de *fifties*. "Er komen hier vaak mensen die een huis moeten ontruimen. Er gaat geen week voorbij dat er niet een klok gebracht wordt. Zij raken de klok aan de straatstenen niet kwijt en ik kan geen nee zeggen. Maar de jeugd wil die klokken niet. Die kijken allemaal op hun mobieltje hoe laat het is", zegt Jan lachend. Maar ook voor hem zijn de tijden veranderd. Ondanks het feit dat hij alles handmatig doet, maakt hij ook gebruik van de computer. "Via internet bestel ik onderdelen in andere landen tot in Amerika aan toe. Twee dagen later is het hier."



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



KOLMEIJER
makelaars Nijmegen

Tel. (024) 360 95 52
www.kolmeijernijmegen.nl

Mr. Franckenstraat 27
6522 AC Nijmegen
wonen@kolmeijernijmegen.nl

OÓK 60-PLUSSERS GAAN NAAR FYSIOPLUS



Stanneke Scheepens
bekkenfysiotherapeut
Saskia Degen
geriatriefysiotherapeut
Margriet Happel
geriatriefysiotherapeut
Marie-Louise van Esch
oedeem- en Parkinsontherapeut

Voor alle ouderen + familie + mantelzorgers

+ **woensdag 13 juli** Ark van Oost 14.30 - 17.30 uur

+ **voorlichting valpreventie** 14.30 - 16.00 uur

+ **rollatorkeuring** tussen 16.00 en 17.30 uur

Kosten (incl. koffie/thee): € 2,50

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Bekkenfysiotherapie
Geriatricfysiotherapie
Lymfe-oedeemtherapie
Oefengroep onder begeleiding
Revalidatie op het gebied van:
+ Neurologie: Parkinson/CVA
+ Orthopedie: schouder, heup, knie en rug
+ Oncologie
+ Longen: COPD



Rozendaal/Nijmegen-Oost

WINNAAR VAN DE
'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS 2010'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

024 - 323 04 24

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



Knollen & Citroenen

Vervolg van pag. 7

Gezocht: We zijn een **wandelclubje** dat bestaat uit 10 vrouwen en 3 mannen. We wandelen in Nijmegen en omgeving, gemiddeld 2 uur. Langer lopen kan ook. We zoeken nu vooral mannen erbij, maar vrouwen zijn uiteraard ook welkom. Iedere keer doet iemand een voorstel voor een wandeling. Heb je zin, dan loop je mee. mahm@edpnet.nl.

Te koop: **Bopita Juniorbed**, in zeer goede staat. Ideaal voor overgangleeftijd: door de wat hogere zijanten kan je kindje niet uit bed vallen, maar slaapt het toch in een "echt" groot bed. Afmetingen: 150 cm bij 70 cm. Vraagprijs 90 euro. Tel.: 024-3882098 of 06-12198599.

Te koop: volledig gerenoveerde **4-kamerappartement** in Nijmegen-Oost, op het stadslandgoed Limos: Molenveldlaan 66. Type "Generaal" is een appartement van het grootse type, met gedeeltelijke verhoogde plafonds en vide, en 2 zeer ruime kamers op de begane grond! Meer info op funda. shahnaz_lakho@hotmail.com.

Gezocht: Heeft u nog **militaire spullen** uit de oorlog? (1940-1945) zoals uniformen, helmen, bajonets, medailles en munitiekisten? Ik neem het gaarne over voor mijn verzameling tegen een goede prijs! 06-53719728 / angela.nijmegen@hotmail.com.

Aangeboden: **DRU Gasgevelkachel** met thermostaat. In goede staat, zeer geschikt voor het verwarmen van bijv. een atelier-ruimte van 60 m2 of meer. Hoge capaciteit, afmeting 30 x 153.5. vraagprijs €750. Tel 024-3238768.

Te koop aangeboden: heel leuke **witte buffetkast**, 220 x 170 x 50. nieuw/niet gebruikt, prijs: n.o.t.k. tel. 024-3230952

Aangeboden: mooi **groot hoekhuis** met voor-zij en achtertuin, 4 slaapkamers, grote douche, zolder in Meijhorst, Dukenburg. Winkels, bussen, scholen aan het einde van de straat, een goede leefbare plek. Gevraagd: kleiner huis (zonnig) in Oost. Tel. 024-3443786

Gevraagd: vierde man vrouw om samen **thuis te bridgen**. (beginners) met Acol systeem. Voorkeur di-wo- of donderdagavond. Liefst wonend in Nijmegen-Oost (dus bijv. niet in de Dukenburg). l.debruijn@hotmail.com.

Door zwangerschap kan ik mijn **trouwjurk** niet aan op mijn trouwdag, vandaar is deze te koop. Een lange licht grijze /zilveren rok met kleine sleep en gedrapeerde achterkant. Champagne kleurige top strapless met kant is ook als haltertop te dragen tevens ook torselet. €450.- 0615619598/ b.dankbaar8@upcmail.nl.

Uniek wonen in de Krayenhoffkazerne op het Limosterrein? Te Koop: **woonwerkpand** (€259.000) met eigendomparkeerplaats in garage, tuinkamer op het zuiden, binnentuin achter Grand-Cafe, verdieping: slaapkamer, inloopdouche, werkruimte, vele extra's. Molenveldlaan 56, Nijmegen-Oost. Tel. 024-8441647 Mob.06-83324134.

Te Koop: 1 Tuner met 2 geluidsboxen. 1 eettafel van 70 bij 80 cm, 1 witte geëmailleerde huiskamerlamp, schaalmodel, middellijn 57 cm. t.e.a.b. tel. 3231174

Blauwe Gazelle damesfiets **gevonden** in de struiken, ziet er nog vrij nieuw uit, maar is fors beschadigd. 024 6843098 of mail@annabakker.nl.

Blauw Puma Kinderrugzakje **gevonden** op de Wachterslaan. Aan de binnenkant staat "Gijs Derks". Inhoud: sportkleden en sportschoenen. Joyce.Vanes@live.nl.

Band zoekt in (of rond) Nijmegen (Oost) een **oefenruimte** waar we op vrijdagavond kunnen repeteren. Heeft of weet u een ruimte (schuur, garage, loods e.d.) neem dan contact op. Opknappen en inrichten op onze kosten is bespreekbaar. 06-51577065 / tom.vermulst@tiscal.nl.

Ik zoek een stel dat volgend jaar gaat trouwen. Omdat ik begonnen ben met de opleiding **weddingplanner** moet ik een stagebruiloft organiseren. Alleen de onkosten moeten worden betaald, benzine, telefoon etc. Een mooie kans voor u om gratis uw bruiloft tiptop geregeld te krijgen, uiteraard in overleg! shamda11@hotmail.com.

Gezocht: Ik ben op zoek naar een **badmintonclub** in het centrum van Nijmegen of Nijmegen-Oost waar op dinsdag of donderdag gespeeld wordt. Geen competitie, maar recreatief. Hartelijk dank, Simone Kiebosch 024-3656773.

Mijn hobby is het verzamelen van diverse **ansichtkaarten** met diverse thema's. Daarom ben ik op zoek naar diverse ansichtkaarten. 10x15 cm Het mogen on- en beschreven kaarten zijn. Tevens ben ik op zoek naar gebruikte tabbladen, waar 6 foto's in kunnen. Wie kan me daar aan helpen. Met vriendelijke groet, Edwin. e.breebaart@gmail.com.

Te Koop: **Bobike fietsstoeltje** voor aan het stuur met bevestigingsmateriaal E 7.50 Grakokampeerbedje E 7.50 Chicco kampeerbedje € 5,-, 024-3220430 / 06 49376107.

Genieten

Dit is een column over een kat. Heb je een hekel aan katten: lees hem toch; hij gaat ook over mensen (tenzij je natuurlijk ook een hekel hebt aan mensen). Er is dus een kat, een zwart-witte buurtkat en zijn naam is Fluppy. Officieel is hij van de buurman, maar volgens mij neemt de kat dat heel ruim. Of je hem nou Tommie noemt of nooit wat tegen hem zegt, bij thuiskomst word je stevast hartelijk welkom geheten met een hartschotel mieuwen en als je even tijd hebt, een portie hevig spinnende kopjes langs je heen, fietswiel of boodschappentas.

Soms vergeet ik dat ik in de stad woon en ervaar ik hier een waar paradijs. Dan hoor ik de vogels kwetteren in de hoge bomen en de insecten zoe-men rond mijn hoofd. Dan hoor ik de kippen van de burenluidkeels hun legmoment aankondigen en zie ik het pimpelmeesje ijverig haar immer onverzadigbaar kroost voeren. De zwaluwen gieren, de rozen bloeien en de pruimen rijpen. De geur van natte aarde na een hevige regenbui streelt mijn neus. Vannacht nog hoorde ik gescharrel in de struiken en ontdekte een egel-tje dat er zijn maaltje bij elkaar snuffelde (er schijnt hier in het donker



zelfs af en toe een steenmarter rond te lopen). Maar het meest nog geniet ik van Fluppy, die gezellig bij mijn stoel in de zon komt liggen of als een kleine sfinx op een hoge tak, in alle rust zijn omgeving zit te observeren; zonder te oordelen, volledig in het nu.

Zo'n kat lijkt niet veel nodig te hebben, maar doet wel precies waar hij zelf zin in heeft. Of dat nou lui ondersteboven op een schuurdakje hangen is, de boom in en uitrennen, een slok water uit een plantenbakje likken of vrolijk op een halfdood muisje knabbelen: het leven is eenvoudig en heerlijk. Ik kan er soms jaloers op worden. Zoals wij mensen ons door het leven ploeteren, er zoveel mogelijk zin aan willen geven en alles uit moeten halen. Straks lopen we dat hele prachtige leven zelf nog mis. Misschien nemen we het wel veel te serieus en zouden we een voorbeeld moeten nemen aan alle Fluppy's en Tommies.

De kat is inmiddels mijn affirmatie geworden; een dagelijkse mantra die op z'n gemak over mijn levenspadje wandelt. Om me te kietelen en wakker te schudden: je mag genieten! Goed voor jezelf zorgen en genieten. Het belooft een heerlijke zomer te worden. Met Fluppy als zelfhulpboek.

Loes Wijffels

Schoonheidsspecialiste Resi Peters:

Gekwalificeerd en erkend door de zorgverzekeraars

Daarom:

IPL lichtflitsontharen voor bovenlip en kin:
vergoeding zorgverzekeraar!

Superaanbieding:

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



skinclinic ○ ○ ○

huidverbetering
huidverjonging
acne-therapie
cellulite- en figuurcorrectie

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

Voordelen van de Gall & Gall kaart
Gall & Gall kaarthouders hebben echt een streepje voor. Met de Gall & Gall kaart ben je namelijk verzekerd van 10% directe kassakorting op al onze wijnen*. Daar bovenop hebben we iedere maand, exclusief voor kaarthouders, speciale aanbiedingen, waaronder de Wijn van de Maand. Voor maar €10,- per jaar kun je genieten van deze voordelen die de Gall & Gall kaart biedt. Vul het inschrijfformulier in bij een Gall & Gall winkel bij jou in de buurt en profiteer direct.
Met de Gall & Gall kaart heb jij een streepje voor.

Het voordeel van de Gall & Gall kaart?

- Unieke kaarthoudersaanbiedingen;
- Speciaal samengesteld Wijn Proefpakket, met hoge korting;
- Iedere maand het inspirerende magazine thuisgestuurd;
- 10% korting op alle wijnaankopen*;
- Gratis tweede (partner-)kaart.

*niet geldig op versterkte wijnen zoals port, sherry of vermouth en wijnen die in de aanbieding zijn.

Gall & Gall

Kleine advertenties

Vervolg van pag. 2

Word mentor van een brugklasser! Heb jij HBO/WO niveau en wil jij een brugklasser begeleiden? Kijk op: www.schoolscoolnijmegen.nl voor de data van informatieavonden.

Future Click zoekt coaches, maar ook jongeren die wel wat coaching kunnen gebruiken! Kijk op www.futureclick.nl voor meer informatie of mail naar info@futureclick.nl.

Ayurvedische massage. Deze massage met warme, medicinale, Indiase kruidenolie bevordert diepe ontspanning, reiniging en vitaliteit.

Voor meer informatie: Eva Hartmann, gediplomeerd massagetherapeut. Tel. 024-3241737

ZomerYoga: heerlijke yoga en meditatie in een fijne ruimte aan de Daalseweg 95. Ook in de vierdaagseweek! Bel 024-3239080 of kijk op www.atmosfeer.net.

Mindfulness stress-reductietraining in Nijmegen Oost. Vanaf 23 augustus op 8 dinsdagavonden Zie: www.natuurgeneeskundevanleendert.nl of bel voor meer informatie: 024-3888802 of 06-16642789

Massage tijdens de vierdaagse, superfijn **lekkere sportmassage**. Na 30 of 40 of 50 km wandelen. Neem een pas voor 3 dagen €47,50 of massage voor een dag €18,00. wees er snel bij want vol is vol, er zijn al verschillende tijden gereserveerd. 06 18016176 / 024 3238172 Loes & John.

Tweedaagse zomercursus Mandala's Tekenen en Schilderen, ook op zijde. Op mooie locatie, Nijmegen-Oost in eigen atelier - kleine groep. Di.12 en wo.13 juli, 10.00-16.00 uur. Ervaren docenten. Kosten, incl. basismateriaal en koffie/thee € 75.00 (1 dag € 45.00) extra kosten zijde € 10.00. Bij kleine beurs prijs in overleg. Inschrijving voor 5 juli. Informatie + inschr.: Tine Cuijpers 024-3605004, tine@cuijpers.nu , Ineke van Bakelen 024-3224366, ccvanbakelen@tele2.nl

Luisterruimte: Als je rondloopt met iets waar je over wilt praten met iemand buiten de kring van familie, vrienden, bekenden...ik luister en bied een veilige ruimte om te kunnen vertellen. De gesprekken worden door de aanvullende ziektekosten verzekeringen vergoed. Grada Gootjes, Broerdijk 17, 024-3236553. Zie ook www.luisterruimte.nl

Kinderpraktijk Het Berenhol biedt hulp aan ouder en kind-tevens aan volwassenen-langs een natuurlijke weg; Natuurremedies uit Het Hengstdal, methode fluisterkind® en danstherapie als krachtige ondersteuning bij o.a. angst en verdriet, grensoverschrijdend gedrag, hooggevoeligheid, ADHD, sensomotorische- en leerproblemen, slaapstoelingen etc.; vergoeding door veel zorgverzekeraars. Inlichtingen: Dorothee Helmert, kindertolk, dans-en bloesemtherapeute, 024-3607967.

Vanaf april 2011 zijn **PEP Nijmegen en KindinBeeld** gestart met een gezamenlijke praktijk in Oost (Dominicanenstraat 91)voor Kinder- en jongerencoaching. Wij bieden begeleiding bij leer- en gedragsproblemen, tevens ouderbegeleiding. Denk hierbij ook aan adviezen/ hulp bij echtscheiding. Daarnaast worden regelmatig trainingen gegeven op het gebied van Sociale Vaardigheid, Faalangst, Weerbaarheid/Pesten en verwerking echtscheiding. www.pepnijmegen.nl, email: contact@pepnijmegen.nl, tel. 0644746914, www.uwkindinbeeld.nl, email: info@uwkindinbeeld.nl, tel. 024-3788488.

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



Beij Ons: nieuwe horecaonderneming in Nijmegen-Oost

Op 25 juni opende "Proeflokaal Beij Ons" aan de Daalsedwarsweg 21, zijn deuren. Jean-Paul Pardoel en Rosmarijn Raanhuis hebben allebei een lang horecaverleden in Nijmegen. Beiden zijn geboren en getogen in Nijmegen-Oost en hebben hier ook het grootste deel van hun leven gewoond en gewerkt. De laatste jaren heeft Jean-Paul als chef-kok bij restaurant Zarzuela gewerkt en Rosmarijn als bedrijfsleider bij café de Kroon. Met alle ervaring en opgebouwde kennis willen zij in Nijmegen-Oost een mooie, nieuwe horecaonderneming neerzetten, die voor iedereen toegankelijk is, op elk moment van de dag. U kunt er terecht voor een heerlijke (zakelijke) lunch, borrel of feest met een uitgebreide lunch- en hapjeskaart. Proeflokaal Beij Ons kiest bewust voor biologische en natuurlijke producten uit de eigen stad en wil daarbij werkprojecten voor mensen met een afstand tot de reguliere arbeidsmarkt ondersteunen. Zo komt de koffie van de Stadsbranderij Coffijn, de thee van Bloesem en het brood van Brood op de Plank.

Daalsedwarsweg 21, Nijmegen, 024-3237020, www.beijons.nl
Openingstijden: dagelijks van 11.00 tot 2.00 uur



LOUNA IS DAKLOOS

**DONEER UW AIR MILES EN BOUW MEE
AAN ONS NIEUWE APENHUIS
BEL GRATIS 0800-1118 OF GA NAAR AAP.NL**




www.airmiles.nl
Air Miles is een geregistreerd handelsmerk.



Uitverkoop



op alle kinder-, heren- en damesschoenen

Tooropstraat 20 • Nijmegen

Openingstijden: ma-vrij 09.00 -18.00 uur • za 09.00 -17.00 uur



Een goed gevoel in Nijmegen-Oost



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

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

Pontanusstraat 1
Postbus 1075
6501 BB Nijmegen

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



Een goed gevoel...



Nieuw pand Rode Kruis geeft ruimte aan ambitie

Natuurlijk, zowat iedereen kent het Rode Kruis: van de collectebus en van de vertrouwde tentjes bij evenementen. Van de dekentjes en de blarenpleisters bij de Vierdaagse. En de meeste mensen kennen de club ook wel van “de Henry Dunant”, het cruiseschip voor passagiers die wat extra zorg nodig hebben om op vakantie te kunnen. De Nijmeegse afdeling heeft meer in haar mars. Met de ingebruikname van het nieuwe onderkomen aan de Gelderselaan krijgt ze de ruimte voor die ambitie. Astrid Goorden is één van de vijf kaderinstructeurs EHBO en in het dagelijkse leven Eerste Hulp-arts. Ze vertelt gedreven over de plannen.

Door Anna Bakker

Een hele klus

Het was een feestelijke bijeenkomst begin mei bij de opening van het nieuwe pand. Veel woorden van dank, hier en daar een traantje, maar vooral de sfeer van overwinning: we hebben het voor elkaar! Daar is dan ook wel een pittige verbouwingsperiode aan voorafgegaan. En dat voor een organisatie die voor 100% uit vrijwilligers bestaat. Honderden handen, van amateurs en professionals, bouwden het nagenoeg volledig gestripte pand om tot een modern kantoor. Met dank aan een projectleider met een uitstekend ritselvermogen, gunstig gestemde leveranciers en toegewijde vrijwilligers. En niet te vergeten het geduld van de buurt die op de meest ongebruikelijke tijden bouwactiviteiten waarnam. Een avond resulteerde dat zelfs in de komst van de politie die, gealarmeerd door een buurtbewoonster, even kwam kijken wie en wat daar toch versleept werd in het donker. Het bleek om een noodreparatie van de waterleiding te gaan. Tijdens het openingsceremonieel door burgemeester Thom de Graaf, vertrouwt diezelfde buurtbewoonster, met een glaasje in de hand, me toe: “Het ziet er echt keurig uit!”

Hart en ziel voor de zaak

Tijdens de laatste Marikenloop bleek wel weer eens hoe professioneel die vrijwilligers eigenlijk zijn. En levensreddend. Grootseheid past niet binnen de organisatie, toch werkt zo’n gebeurtenis nog wel na in het team. Het is dan ook logisch dat de hechte sfeer belangrijk is. En daar hoort ook een ruimte bij waarin de medewerkers elkaar

kunnen ontmoeten. Het nieuwe gebouw heeft die plek. Het Nijmeegse Rode Kruis is een actieve club; zo’n 140 vrijwilligers onderhouden een veelheid aan activiteiten. Uit de praktijk blijkt dat veel EHBO-cursisten als vrijwilliger aan de organisatie verbonden blijven. Net als het bestuur dat zich niet onbetuigd laat en gewoon meedraait met evenementen of greppeltjes graaft bij de verbouwing.

Een ambitieuze club

De uitbreiding van het cursusaanbod in het nieuwe pand ziet Astrid als een grote kans en uitdaging. Hierdoor komt er meer aandacht voor kinder-EHBO, sport-EHBO, en verdieping van reanimatie en reguliere EHBO-kennis. Verder staan er nog wat meer themagerichte cursussen op het programma. Het nieuwe pand is ook de thuisbasis van de ‘Studentendesk’, misschien wat minder bekend, maar niet minder actief. Een van hun meest aansprekende projecten is ‘Sinterklaas bestaat’. Jaarlijks organiseren de studenten met behulp van de middenstand een heuse Sinterklaasavond voor kinderen bij wie Sinterklaas anders inderdaad het huis voorbij zou rijden. De groep maakt ook jaarlijks furore met de inzameling van een flink geldbedrag voor de nationale Serious Request actie van Radio 3. En als het aan de Studentendesk zou liggen, gaat binnenkort ook de EHBO-cursus voor groep 8 kinderen van de basisschool van start.

Iets anders: ooit gehoord van de Telefooncirkel voor ouders? Ook een initiatief dat al vele jaren vanuit de burelen van het Rode Kruis Nijmegen plaatsvindt, waardoor ouders, die zich opgeven, iedere ochtend even telefonisch contact hebben met elkaar.

Internationaal heeft de organisatie een aantal jaar geleden een project op West-Kalimantan, Indonesië geadopteerd, het doorgeven van kennis over gezondheidszorg is daar het uitgangspunt geweest.

Een ambitieuze club heeft veel geld nodig, daarvoor staan slagvaardige fondsenwerkers paraat. Aan hen de schone taak om een mooi bedrag bij elkaar te krijgen voor het laatste plannetje van de organisatie: het Rode Kruis fietsenplan. Geen scooters, auto’s of nahijgende EHBO’ers tijdens een evenement, maar fietsen. Zonder zwaailicht helaas. Wordt vervolgd.

Even binnenkijken

Nieuwsgierig gemaakt door alle verhalen is het moment daar om eens te bekijken hoe het resultaat eruit ziet. Bij binnenkomst in de hal valt meteen de uitnodigende en rustige atmosfeer op. Heel subtiel zijn de kleuren van het Rode Kruis, rood en grijs, verwerkt in de vloer door het hele pand. Op de begane grond bevinden zich verschillende kantoortjes en een flinke ontmoetingsruimte met een goed toegeruste koffiehoek. Eenmaal afgedaald in de kelder bij de uitgiftebalie vraag je je af waar al die spullen toch ooit gestaan hebben. Koffers, dekens, brancards zover het oog reikt. Ook een eigen ruimte hier voor het verbindingscentrum. Niet met verband dit keer maar met de supermoderne portofoons die met de opbrengst van het sponsorgala zijn aangeschaft. Gelukkig bleef er ook nog genoeg budget over voor een goede inbraakbeveiliging.

Boven in het gebouw zijn de instructielokalen. Met flexibele wanden zodat lessen mogelijk zijn voor één grote of voor meerdere kleine groepen. Een aantal cursisten laat deze middag hier zien hoe zij oefenen op reanimatiepoppen met computeranalyse. Handig, want zo is direct te zien of de gebruikte techniek effectief is of niet, en waar die bijgestuurd kan worden. De buurt is ook terug te vinden tijdens de bezichtiging van het nieuwe pand, uit belangstelling en betrokkenheid. Een goede buur, en zeker deze lijkt me, is beter dan een verre vriend.



De Nijmeegse tak van het Rode Kruis is alweer bezig met de voorbereidingen van de Vierdaagse. Zij zijn te vinden op hun posten bij de feesten in de stad. De wandelmars is in handen van het landelijke Rode Kruis.

De Nijmeegse vrijwilligers gaan overigens alleen naar evenementen die ze zelf uitkiezen; niet iedereen heeft zin om een dag op de motorcross te zitten!

Klinkt dit naar meer?

De afdeling heeft nog plaats voor nieuwe cursisten en zoekt nog collectanten en wijkcoördinatoren voor de collecte om al die mooie doelen te bereiken. De telefooncirkel zoekt begeleiders van hun telefoonverkeer.

Rode Kruis Afdeling Nijmegen e.o.
Gelderselaan 14, Nijmegen, 024-3561314
www.rodekruisnijmegen.nl



Wijkkrant lezersonderzoek: ga zo door!

Deze wijkkrant wordt elke maand met veel inzet én veel plezier gemaakt door een groep enthousiaste vrijwilligers. We proberen er elke maand een mooie wijkkrant van te maken maar het kan natuurlijk altijd beter! Om te weten wat lezers wel of niet waarderen, nodigden we ze uit om hun mening te geven via een lezersonderzoek. Hieronder de belangrijkste uitkomsten en conclusies.

Door Eric Hendriks

Om meteen maar met de deur in huis te vallen: de wijkkrant wordt goed gelezen, is prima van opzet en voldoet aan de belangrijkste behoeften van wijkbewoners. En misschien nog wel het belangrijkste: de meeste lezers voelen zich door de wijkkrant meer thuis in hun buurt. Natuurlijk zijn er ook veel verbeterpunten genoemd en de redactie gaat hiermee flink aan de slag. Het complete rapport lees je op www.dewijkwebsite.nl

Opzet

Bijna 180 mensen reageerden op onze oproep en vulden de online vragenlijst in. Daarnaast was er een schriftelijke vragenlijst beschikbaar bij de wijkwinkel. De

Cijfers

De belangrijkste cijfers op een rijtje:

- 86% leest de wijkkrant altijd
- 94% vindt de maandelijks verschijning goed.
- 80% zegt dat de leesbaarheid goed tot zeer goed is en dat de wijkkrant uitnodigt tot lezen.
- 84% vindt dat de wijkkrant voldoende aandacht schenkt aan de verschillende groepen in de wijk.
- 27% zegt dat de wijkkrant deelname aan wijkactiviteiten bevordert en 60% 'soms'.
- 72% zegt dat hij of zij zich door de wijkkrant nog meer thuis voelt in de wijk.
- 63% bezoekt naar aanleiding van een advertentie de winkel.
- De best scorende vaste rubriek is '5 vragen aan de eenmanszaak'.
- 27% wil graag een wijkkrant in kleur, 42% kiest liever voor zwart-wit.
- 36% vindt advertenties prima.
- 12% (ja) en 38% (misschien) van de lezers wil voor de wijkkrant zo'n €10 per jaar betalen als dat nodig is.

lijst bevatte 20 vragen en de mogelijkheid om opmerkingen toe te voegen. En dat gebeurde dan ook veel, we kregen in totaal 25 pagina's met opmerkingen en tips!

Uitgelicht

We hebben honderden opmerkingen en tips gekregen. Een bloemlezing: "Eigenlijk vind ik dat Oost iets te ruim genomen wordt. Professorenbuurt, Groenewoud zijn in mijn bescheiden ogen niet zo "Oost" meer."

"De diversiteit is leuk om te lezen. Mooi."

"Krantje is merendeel advertentie."

"Het moet geen echte krant gaan worden; reportages ook niet te lang maken."

"Ik zou meer persoonlijke verhalen willen van bewoners, liefst met foto."

Bijeenkomst

Zo'n 30 lezers willen graag komen op de lezersbijeenkomst. Deze organiseren we na de zomer om wat dieper op zaken in te gaan met onze lezers.

Je hoort nog van ons waar en wanneer deze plaatsvindt!

Brief aan mijn vader

"Ik weet niet wat de reden is dat je me nooit hebt opgezocht", schrijft Angie Noordenwind aan haar vader in het onlangs verschenen boek 'Vaderbrieven'. "Kun je iets missen wat je nooit hebt gekend? Toch heb ik de hunkering naar je nooit helemaal kunnen loslaten."

Door Hadewijch Griffioen

Angie Noordenwind uit Nijmegen - Oost is een van de 45 schrijvers die in een persoonlijke brief hun vader schrijven over de betekenis die hij voor zoon of dochter heeft.

'Vaderbrieven', dat wordt uitgegeven door schrijfdomein.nu, werd vorige maand in De Ark van Oost met een feestelijke presentatie ten doop gehouden. Allerlei onderwerpen komen in de brieven naar voren. De schrijvers stellen zich kwetsbaar op en laten al schrijvende zien hoe hun relatie met hun vader voor hen was of is.

Zo schrijft Marian Habets: "Een half jaar na je dood begon ik al eens aan een



brief aan jou. Het zat me voortdurend dwars dat ik niet bij je was toen je overleed."

Zij maakte een film bij het boek, waarin vier briefschrijvers nader ingaan op hun motivatie aan het boek te willen meeschrijven: een eerbetoon, de wens om open te zijn, schoon schip te maken, of in de brief de vader te willen zeggen wat hem anders niet gezegd werd.

Imre Griffioen schreef zijn vader: "Deze brief is niet bedoeld als een steek onder water. Ik wil je eerlijk vertellen hoe veel je voor mij betekent. Als ik nu bij jou ben, voel ik mij al veel meer thuis."

Op de website www.schrijfdomein.nu staat informatie over het boek. De foto's en citaten kunnen naast de brieven worden gehouden en geven een gevarieerd beeld van wat er allemaal kan spelen in de relatie tussen zonen, dochters en hun vaders. De brieven geven uitdrukking aan individuele emoties die zorgvuldig onder woorden worden gebracht.

Kentering T-Huis op de Limoslaan

Lang niet iedereen zal het T-Huis op de Limoslaan kennen. Het is een klein gebouwtje, maar wel heel bijzonder. Het is namelijk achthoekig. Dat geeft een aparte sfeer van intimiteit. Vanuit een flyer blijkt, dat op 24 juni de opening is van 'De Kentering'. Intrigerende titel. Om welke kentering gaat het hier? Ik ga praten met Vincent van Dongen. Hij is medewerker van de Kentering.

Door Simone Kiekebosch

We gaan in een apart kamertje zitten. Het is namelijk vrijdagmiddag. De voorbereidingen voor Buurttafel Jasmijn zijn in volle gang. Hier kunnen buurtbewoners tegen een kleine vergoeding samen koken en/of eten en elkaar zo beter leren kennen. Vanavond is het Suri-naams, ruikt goed! De Buurttafel is ook gevestigd in het T-Huis.

Wat is De Kentering precies?

"De Kentering is oorspronkelijk ontstaan als een plek waar psychisch kwetsbare mensen hun verhaal kunnen doen. Bij de Kentering werken mensen die vanuit eigen ervaringen informatie geven. Het is een informatiewinkel waarbij van alles aan bod kan komen: dagbesteding, wonen, doorverwijzing naar andere personen of instanties. Voor vragen die specialistische kennis vereisen zoals over Persoons Gebonden Budget, financieën en belastingzaken hebben we drie cliëntenondersteuners in dienst.

Op de Tweede Walstraat hadden we een klein kantoor. We groeiden eruit en er was bovendien geen privacy, dus de verhuizing naar het T-Huis is voor ons een vooruitgang." Op 24 juni vond de officiële opening plaats.

Jij komt vast niet uit Nijmegen oorspronkelijk (ik meen een niet-Nijmeegse tongval te bespeuren)?

"Nee", beaamt Vincent, "Ik kom uit Hoofddorp, maar ben vanwege studie in 1991 naar Nijmegen gekomen. De sfeer van het oosten des lands be-

valt me prima. De mensen zijn hier minder assertief, minder goed gebekt. Dat spreekt me wel aan. En met uitzondering van het eerste jaar heb ik de gehele periode in Nijmegen-Oost gewoond. Heerlijk, het groen, de rust en de voorzieningen die in de buurt te vinden zijn."

Wat heb jijzelf gevonden bij de Kentering?

Een stuk zingeving. Iets waar ik mijn leven lang al mee worstel en over blijf nadenken. Ik kan enorm piekeren over de zin van het le-

Hij vervolgt: "De kunst bij de Kentering is ook, om taken bij mensen te zoeken die bij ze passen. Ik vind dat we dat ook goed doen. We vinden altijd werk voor ieders talenten. En zo ben ik toevallig geschikt voor het behartigen van de gezamenlijke belangen. Bijvoorbeeld in gemeentelijke overlegsituaties.

Trots vertelt Vincent dat hij een artikel heeft geschreven over de druk die wordt uitgeoefend op mensen aan de onderkant van de maatschappij. "De druk van het leven is al zo groot voor deze kwetsbare groep! We wer-

ken eigenlijk regionaal, maar in dit geval gaat er een brief met de tekst van dit artikel naar Den Haag. Het is een

druppel op een gloeiende plaat, maar wij proberen met vele druppels een regen te veroorzaken."

Waar komt het woord Kentering vandaan?

"Ik was niet bij de oprichting, maar ik kan wel mijn persoonlijke betekenisgeving weergeven. Voor mij is het een kentering die je door-maakt van patiënt met een diagnose naar een mens met kwetsbaarheden die ook kwaliteiten heeft. Van zwakte naar autonomie. Van onmondig naar mondig."

Zijn jullie er alleen voor mensen met een psychiatrische achtergrond?

Wij zijn er voor psychisch kwetsbare mensen, dak- en thuislozen en mensen met een verslavingsproblematiek.

Als er iemand is die alleen een vraag heeft over bijvoorbeeld een financieel probleem, dan verwijzen we die persoon wel door, maar dat is niet direct onze doelgroep.

Kunnen mensen zomaar binnenlopen in het T-Huis?

"We hanteren wisselende openingstijden, maar willen in de nabije toekomst naar ruimere en vastere openingstijden. We merken dat steeds meer vragen via internet en de telefoon gaan. Maar het persoonlijke contact is nog steeds veruit het prettigste. Dan zie je ook waarvoor je het allemaal doet!"

Voor meer informatie:
www.dekentering.info

"Wij proberen met vele druppels een regen te veroorzaken"

ven. Ik heb ook Religiestudies en Filosofie gestudeerd. Ik kan wel door blijven denken, maar er zit toch geen bodem aan de waarheid. Ik moet goed opletten dat ik niet overweldigd word door teveel prikkels. Heb echt rust nodig om zaken te verwerken. Daarnaast is een sociaal netwerk ook heel belangrijk. Gelukkig heb ik fijne ouders en goede collega's en die zorgen er ook voor dat ik niet teveel doorschiet.

Vele druppels veroorzaken een regen

"Ik kan dingen goed verwoorden vanuit een collectief en die kwaliteit kan ik hier goed gebruiken. En ik voel het ook als een plicht om dat talent te gebruiken."



ARBEIDSRECHT CONTRACTENRECHT

Molenveldlaan 98
6523 RM Nijmegen

T 024 32 97 850
E kantoor@vdbadvocatuur.com

VANDERBEEK

ADVOCATUUR

www.vdbadvocatuur.com



PIANOLES

Verzeker je van een plaats,
maak alvast een afspraak
voor een proefles...

René Wolf
Paulus Potterstraat 24
tel.: 3441926
e-mail: quieto@chello.nl



EINDEXAMEN GEDAAN! WAT NU?

testen
workshops
advies op maat

www.gertieboleijstudiekeuzeadvies.nl

Gertie Boleij Studiekeuzeadvies
gb@gertieboleijstudiekeuzeadvies.nl
06-31501453

studiekeuzeadvies
beroepskeuzeadvies

Gertie Boleij

KAPSALON  OOST

wenst u 'n heerlijke vakantie!
van 9 juli t/m 26 juli gesloten

Groesbeeksedwarsweg 36 Nijmegen
www.kapsalonoost.nl / 024 3889347 / Alleen op afspraak



Activiteiten in Oost

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

Koor Oosterburen heeft plek voor nieuwe leden. Iedere donderdagavond zingen we van 20.30 tot 22.00 uur in het wijkcentrum Daalsehof. Voor meer informatie zie: www.dewijkwebsite.nl/profiel/oosterburen of stuur een mailtje met je telefoonnummer naar oosterburen@gmail.com.

Gezocht: In het OBG-Dienstencentrum is volop ruimte voor biljarters. Heb je zin om eens mee te doen, neem dan contact op met Werner van Apeldoorn, telefoon 06-20060125 of loop gewoon eens binnen. Het OBG is er ook voor ú!

Aangeboden: laatste oproep: VAKANTIE - gastouders gevraagd voor kinderen uit binnen- en buitenland, die zonder jou/jullie geen vakantie zouden krijgen! Vooral gastadressen voor Franse kinderen gevraagd! Wie helpt? Graag aanmelden voor eind mei. Je kunt aangeven: land, leeftijd, j/m. henkhjc@hotmail.com / 024-6415183

Gezocht: Nieuwe leden gezocht bij 50+ groep Senioren sportclub Lent. Naam: Senioren sportclub Lent Telefoonnummer: (024) 328 00 25 Omschrijving: Aangeboden: Nieuwe leden gezocht bij 50+ groep Senioren sportclub Lent. Datum: 28 april 2011 Tijd: 11:00 Duur: 1 uur Senioren Sportclub Lent heeft een sportgroep opgestart. Deze groep is speciaal voor mensen met een chronische aandoening, die als gevolg daar-

van geen aansluiting kunnen vinden bij een reguliere sportvereniging. De nadruk ligt op het plezierig sportief bezig zijn. De inhoud van de les is dynamisch en variabel. Er zit genoeg uitdaging in maar u kunt zelf bepalen op welk niveau u meedoet. De lessen staan onder leiding van een gediplomeerd en zeer ervaren docente. Iedereen kan en mag meedoen binnen zijn of haar mogelijkheden. U mag gerust twee keer vrijblijvend meedoen om te kijken of de activiteit iets voor u is. Elke woensdag van 11.00-12.00 uur, in De Spil, Laauwikstraat 5, Lent Contributie bedraagt slechts € 9,- per maand. Voor verdere informatie en/of aanmelden Dhr. Rikken, (024) 328 00 25 Mevr. Jansen, (024) 329 52 90 Graag tot ziens bij; Senioren sportclub Lent.

Aangeboden: schrijfvakantie: kom op verhaal in de franse bourgogne. 21-28 augustus. 475 all-in. voor meer info: www.zinnenzenzo.nl

Gezocht: Zangkwartet JAHM zoekt (mezzo) sopraan. Repetities 1x per 2 weken op woensdagavond in Nijmegen. Voor meer informatie zie <http://web.me.com/mhpgerits/JAHM>

Lokale en nationale Burger-Multi-Nationals kunnen economie herstellen. door Hank Monroby bij SemSam in Restaurant (ingang Museumpark) Oriëntalis, Profetenlaan 2, 6564 BL Heilig Landstichting; Zaterdag 2 juli 18.00-19.30 uur. Prijs seminar: gratis, daarna klein diner, voor buffet 15,- graag reserveren. Informatie: 024-3609724 / 06-25035743, www.romeinseherberg.nl. Museum gratis open in weekends zomer 2011.

Volksdansgroep Nijmegen Werelddans voor (ver)gevorderden o.l.v. docente Maaïke Kapoen. Start op maandag 29

augustus, lestijden van 20.15 – 22.15 uur. Contributie: € 119 voor een heel jaar. Werelddans is supergezellig, het geeft je een berg energie en je steekt ook nog wat op van andere culturen en volkeren! Danscursus in Wijkcentrum de Daalsehof tijdens seizoen 2010-2012. Neem een kijkje op onze website www.vgn-nijmegen.nl of bel voor meer informatie naar Thea van Hest, 024 - 3778003.

Kinderdans in basisschool Klein Heyendaal. Heb jij op woensdagmiddag na school nog een heleboel energie over? Sta jij altijd te swingen als je muziek hoort? Kom dan lekker dansen! Ook dit jaar is er weer een cursus kinderdans in de gymzaal van Klein Heyendaal. Annelies Friebe gaat jullie een heleboel dansen leren waarin allerlei figuren uit sprookjes en fantasieverhalen voorkomen, zoals dieren, kabouteren en elfjes. Op woensdag 31 augustus geeft Annelies een gratis open les! Neem gym- of balletschoentjes mee want je mag niet met gewone schoenen in de gymzaal. Voor meer informatie: bel met Annelies, tel. (024) 3603204, of neem een kijkje op onze website www.vgn-nijmegen.nl.

Nieuwe cursus- en activiteitenbrochure Swon 2011-2012

Ook dit cursuseizoen is er weer een gevarieerd aanbod voor creatieve en sportieve senioren, buiten- en binnenmensen, talenten cultuurliefhebbers en vele anderen. De cursusbrochure is gratis verkrijgbaar bij bibliotheken, wijkcentra, Stadswinkel, woonzorgcentra en het Swon-informatiecentrum. Het gevarieerde aanbod biedt senioren meer dan vijftig verschillende cursussen en activiteiten verspreid over vele locaties in Nijmegen. De eerste cursussen starten in augustus en september. Vul dus zo snel mogelijk een inschrijvingskaart in voor de activiteit van uw keuze. U kunt de gids vanaf 17 juni gratis meenemen in bibliotheken, wijkcentra, gezondheidscentra, zorgcentra, stadswinkel en vanaf 15 juni bij het Swon-informatiecentrum (Julianaplein 1). 024-365 01 90, www.swon.nl.

MIK

www.studiomik.nl



Café Jos



meesterschenkerij

Website: www.cafejos.nl

Daalseweg 309 Nijmegen 024-323 20 01

Maandag gesloten m.u.v. feestdagen

Dinsdag t/m zaterdag 15.00 tot 02.00 uur

Zondag 14.00 tot 20.00 uur

Schildersbedrijf Maria Engels

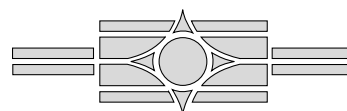
van Dulckenstraat 50

Nijmegen

Tel : 024 - 360 85 86

Mob : 06 - 181 799 04

E-mail: info@mariaengels.demon.nl



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr C.T.G. van Schie

mr R.G.H.M. de Glas

mr F.G.W.M. Huijbers

mr S.T.W. Verhaagh

mr D.W. Beemers

mw mr S. van Oers

mw mr Z. Charrat

mw mr H. M. Smit

voor:

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

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

Pulles

MAKELAARDIJ

Marienburg 98 6511 PS Nijmegen

T 024-3883338

www.pullesmakelaardij.nl

info@pullesmakelaardij.nl

follow us on
twitter

[Twitter.com/PullesNijmegen](https://twitter.com/PullesNijmegen)

Find us on
Facebook

[Facebook.com → Pullesnijmegen](https://facebook.com/Pullesnijmegen)



Nijmegen, Borneostraat 3J
Vraagprijs € 299.000,- kk



Nijmegen, Bachstraat 58
Vraagprijs € 249.000,- kk



Nijmegen, Hengstdalseweg 157
Vraagprijs € 319.000,- kk

Informeert vrijblijvend naar:

- o Onze specifieke aan- en verkoopbegeleiding
- o Vrijblijvend en onafhankelijk hypotheekadvies
- o Gratis waardebeoordeling
- o Online nieuwsbrief

Marienburg 98

6511 PS Nijmegen

T 024-3883338

info@pullesmakelaardij.nl

www.pullesmakelaardij.nl

Activiteiten in Oost

Vervolg van pag. 25

Op zondagmiddag 21 augustus 2011 tussen 14-17 uur biedt verpleeghuis Piushove de buurtbewoners de gelegenheid om een kijkje te nemen achter de voordeur. Maak kennis met het verpleeghuis en haar bewoners. U wordt o.a. in de gelegenheid gesteld een kleine rondleiding te maken en te genieten van muziek. Bij goed weer vindt het muzikale optreden plaats in onze mooie tuin. Ook wordt er gezorgd voor lekkere hapjes en drankjes.

Het wordt een beestenboel in Oost...! Het is weer zover: het buurtfeest van 't Fort komt er weer aan! Vorig jaar was het gezellig als vanouds. De crisis voorbij zat er weer muziek in Oost. En hoe...! Het feest met activiteiten van het TCCN voor de kinderen, het open podium (met ongelooflijk veel talent!), de workshop salsa-dansen, het gezellige feest 's avonds. Natuurlijk het volleybaltoernooi en het jeu-de-boules met de Valkatties. En niet te vergeten de heerlijke lunch van de COOP met muzikale omlij-

ting en het eten 's avonds van Baan Isaan met dessert van Ghiani. Voor het eerst was er vorig jaar gekozen voor een feest van één dag en het is een absoluut succes gebleken. Vandaar dat we ook dit jaar weer voor één dag gaan, en wel op 10 september. Binnenkort zal op www.hetfort.org meer informatie over het feest staan. Ook kan je daar vinden welke straten tot onze wijk behoren. Verder krijgen jullie natuurlijk allemaal ook weer te zijner tijd het feestboekje aangeboden. Maar voor nu: schrijf allemaal 10 september in je agenda!

Hortus De Beeldentuin van Nijmegen: 'Art meets nature'. Natuur en kunst versterken elkaar in de Hortus. Deze verbinding krijgt gestalte middels uiteenlopende thema's, materialen en composities. In de Arcadische Tuin en de Botanische Tuin staan tientallen beelden van 13 kunstenaars met een grote diversiteit aan stijlen en technieken. De expositie duurt tot en met zondag 2 oktober 2011. Bezoekadres Hortus Arcadië: d'Almarasweg 22d - Park Brakkenstein Nijmegen. Info: www.hortus-arcadie.nl.

Openingstijden: ma t/m vr 9.00 - 17.00 uur, za & zondag 11.00 - 17.00

Fietsles vrijwilligsters gezocht
Het IVC organiseert met succes al ruim 20 jaar fietslessen voor (allochtone) vrouwen in Nijmegen. Voor het najaar zijn we op zoek naar vrijwilligsters die 1 dagdeel per week fietslessen willen geven. Het gaat zowel om het geven van theorieles als om praktijkles. De fietslessen worden op diverse locaties gegeven en u geeft de cursus samen met één of meerdere vrijwilligsters.



Als u belangstelling heeft kunt u contact opnemen met: Riny Hendrickx, Fietslescoördinator IVC. Tel. 024-3233235 / email: r.hendrickx@ivc-nijmegen.nl

Het OBG-Dienstencentrum: Ook deze zomer actief!

Hoewel het ook in het OBG-Dienstencentrum de zomermaanden iets rustiger is, blijft het toch een bruisend middelpunt in Nijmegen-Oost. Juist in deze maanden hebben velen behoefte aan contact. Veel naasten zijn met vakantie of regelmatig terugkerende activiteiten liggen enkele weken stil.

Ingezonden door Koen Berfelo

Dagelijks open

Zo niet in het OBG-Dienstencentrum, dat ook in de maanden juli en augustus dagelijks geopend is. Iedereen, oud, maar zeker ook jong, is er dan meer dan welkom. In het dienstencentrum hoeft u zich niet bij de receptie te melden om een heerlijk kopje koffie te drinken in Grand Café De Borgerzaal (ook zondags open!). Wanneer u wilt meedoen met klaverjassen, sjoelen of bridgen, dan doet u dat gewoon. Maar ook het biljarten, de weekmarkt, het tekenen en schilderen en de inloopmiddagen van Seniorweb gaan gewoon door. Loop ook eens binnen en ervaar de openheid van het OBG. Het verplicht u tot niets.

Altijd wat te doen in het OBG

In Restaurant Piepers & Zo, gelegen op de begane grond van flat De Provenier, kunt u altijd terecht voor een heerlijke lunch of een uitgebreid diner. De kaart van 'Aan Tafel Bij', zo rond het middaguur, zal u zeker aange-naam verrassen. Liever alleen een kopje

koffie of iets sterkers? Bezoek dan Grand Café De Borgerzaal met zijn heerlijke terras en zijn prachtige binnentuin. In dat Grand café vinden ook de dansavonden van Seniorencafé Burgerlust plaats. Gerund door een groot aantal enthousiaste vrijwilligers treden daar regelmatig grote namen uit het Nijmeegse op. Op 12 juli is dat Jan Kersten en op 26 juli maakt Party Time zijn opwachting. In stijl dansen en genieten? Dat doet u in het OBG. Op 7 augustus kunt u zich laten verrassen door de gezellige ambiance met nostalgische muziek. Of waagt u liever een gokje? Dan zijn de Bingoavonden op 21 juli en 25 augustus echt iets voor u. Vanaf 19:00 uur is de Borgerzaal geopend.

Dagbesteding in het OBG

Speciaal voor ouderen die zelfstandig wonen maar behoefte hebben aan ondersteuning bij het doorbrengen van de dag, biedt het OBG in De Beijer en De Gezel een warme, gezellige huiskamer en professionele begeleiding. In een ontspannen sfeer is er veel aandacht voor de verbetering van het welbevinden van de bezoekers. Bovendien verlicht dat meestal het leven van de partner, de kinderen, familie of andere naasten die vaak zelf weinig aan ontspanning toekomen.

Vliegtuigen in het OBG

Aan de wanden van het OBG-Dienstencentrum zijn deze zomer de kleurrijke schilderijen van Gerrit Kok te zien. De luchtvaart heeft zijn hart gestolen en dat komt terug in zijn werk. Gerrit (zie foto) is autodidact en geeft tevens teken- en schildercursussen in het OBG. Na de zomer gaat er weer een cursus van start op de donderdagmiddag. Doe mee!

Welkom in het OBG

Wilt u meer weten over de activiteiten in en rond het OBG-Dienstencentrum, informeer u dan via telefoon: 024-3279279 of info@oudburgerengasthuis.nl. Uiteraard kunt u ook terecht op www.oudburgerengasthuis.nl. U bent van harte welkom deze zomer.





AUTOBEDRIJF STARFIT

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

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

adres:

Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448

F: 024-3601609

E: info@starfit-nijmegen.nl

openingstijden:

ma t/m vr: 08.00-17.00

www.starfit-nijmegen.nl