



de Wijkkrant

Juni 2019

voor Nijmegen-Oost

Waarom adverteren deze ondernemers in de Wijkkrant?

Geerling Optiek



Paul Geerling
Omdat wij zo

zichtbaar blijven in
onze wijk

Neerlandia Houten Vloeren



Harry van der Zanden
Omdat wij het moeten
hebben van **persoonlijke**
contacten in de **buurt**

Proeflokaal Beij Ons



Rosmarijn Raanhuis
Omdat ik **meer gasten**
bereik uit de **buurt**

Strijbosch Thunnissen Makelaars



Sophie van Loon
Omdat we een **grotere**
naamsbekendheid
krijgen en **meer bereik**

Oók meer klanten in Nijmegen-Oost bereiken?
Kijk op nijmegen-oost.nl/adverteren

Van de redactie

Bij de voorpagina

Échte aandacht wordt steeds schaarser. Er komen steeds meer kanalen en opties. In onze vluchtiger wordende maatschappij is oprechte aandacht daarom cruciaal. Om deze oprechte aandacht te verdienen schrijven wij persoonlijke verhalen over echte, boeiende mensen en mooie initiatieven in onze wijk. Onze ruim 30.000 lezers gaan daar echt voor zitten en dan gebeurt er iets dat laatst een lezeres ons vertelde:

“De Wijkkrant is de enige krant die ik helemaal lees!” Van deze aandacht profiteren veel kleine en grote ondernemers. Zo krijgen zij meer naamsbekendheid en klandizie uit de buurt en helpen wij ze opboksen tegen bijvoorbeeld de grote online webwinkels. Om deze reden besteden we in deze krant aandacht aan de mens achter de ondernemer en al die redenen waarom zij bij ons adverteren. Want als onze lokale ondernemers floreren dan floreren wij ook! *Foto's door Bert Hendrix.*

Dit is de laatste Wijkkrant vóór de zomer, in september zijn we er weer!

Verder in deze Wijkkrant

Rust er 'n vloek op pand Toko Oost? **5**

23 Kunst uit de stensilmasjiene

Coach Marian wandelt beroepsmatig **7**

11 Drie blonde *gringa's* maken film over Chili

Lokale subsidie voor Airbnb? **20**

24 Laatste pagina door leerlingen van basisschool Klein Heyendaal

Proefkonijn krijgt inzichten **27**

Exposities Kinderkunst en Arthur Tevonian in Stip Oost

Hoera, het is weer zover! De jonge kunstenaars van Kinderkunstwerkplaats houden weer een expositie. Dit jaar met duurzame en groene ideeën. De tentoonstelling heet dan ook heel toepasselijk: 'Zo hier, zo duurzaam'. De jongeren hebben we een bezoekje aan het museum De Bastei gebracht om het stadspanorama te bewonderen. Wat was het uitzicht vroeger anders dan nu! Ook hebben ze gewerkt met het thema modderige aardetinten en heldere kleuren. Met als

uitgangspunt de composthoop. En ze hebben nog veel meer gedaan!

Nieuwsgierig geworden naar de kunstwerken? De opening is zondag 23 juni om 16.00 uur in het wijkgebouw Stip Oost aan de Elzenstraat 4. Natuurlijk maken ze er weer een feestje van! De kunstwerken zijn vervolgens t/m donderdag 4 juli te bekijken op openingstijden: maandag t/m donderdag tussen 13.30 en 16.30u plus woensdag van 9.30 tot 12.30u. kinderkunstwerkplaats.nl

Arthur Tevonian

Na de zomer vindt de 45e tentoonstelling in Stip Oost plaats! Zondag 1 september is om 17.00 uur de opening van de schilderijen-expositie van Arthur Tevonian, uit Armenie. Sinds 1998 is hij in Nederland. Zoals hij het zelf noemt 'Wedergeboren'. Hij heeft zichzelf geleerd om met schilderijen een verhaal te vertellen en is voortdurend op zoek is naar symbolen en beelden. In elk werk stopt hij een of meer symbolen die je

aan het denken kunnen zetten. Dat kan een witte duif of een olijftak zijn maar ook een



meer mysterieus symbool als een ei, gezicht, granaatappel of rozebottel. Hij exposeerde daarmee eerder in Daalsehof en bibliotheek Marienburg. Voor meer informatie: a.tevonian@telfort. Te zien t/m donderdag 3 oktober

Ook exposeren of iemand voordragen? Mail naar oost@stipnijmegen.nl of app 06 1498 5928.



Zomervakantie rond Nijmegen... gaaap

In de jaren 70 ging ik met de zomervakantie met mijn ouders Europa in. Dat betekende eindeloos genieten van wolken en luchten, dat gaf magische tintelingen, gelukzalige extase. Op de Wadden kon ik zon en wind, water en wolken ervaren. In Noorwegen genoot ik van de rotsige eilandjes, bosbessen plukken, uitzichten waar je 25 kilometer ver over het dal kon kijken. We stuitten op een geborgen herberg met veel hout, terwijl buiten wind en water de vensters geselden. In Schotland ruiste de zee, waaide de wind, schreeuwden de meeuwen, blaatten de schapen. We tuurden naar een visarend op grote afstand. In Saarland dompelde ik mij onder in glooiende sparrenwouden. Mijn vader en ik slopen samen bij een murmelend beekje op zoek naar de zeldzame waterspreeuw en 's



nachts zagen wij vuurvliegjes oplichten. In Oostenrijk rende ik de grazige hellingen op en ademde ik volop berglucht in. Ik werd verliefd op steile paadjes, klaterende watervallen en bloemrijke weiden! We zagen op de terugweg in Beieren zelfs cirkelende vrouwen, lastiggevalen door zwarte kraaien..

Deze zomer blijf ik weer eens in Nijmegen-Oost. Saai? Wel als je cirkelende ooievaars en buizerds saai vindt. Bij de vistrappen bij het Hollandsch-Duits gemaal hoor je het stromende water klateren langs rotsige eilandjes, waar soms de zeldzame waterspreeuw is te bewonderen. Op het Kops plateau kun je op heldere dagen het 25 kilometer verderop gelegen Doesburg zien liggen. Op de Waalbrug kun je volop zon en wind, water en wolken ervaren.

Kor Goutbeek column

Oortjeshekken is een geborgen herberg met veel hout waar je bij regen en wind prima kunt schuilen. De kronkelende kerkdijk kleurt wit en geel van bloeiende margrietten en streepzaad waarboven vlinders fladderen, de populieren langs de Bisonbaai ruisen, zwaluwen scheren er laag over het water. En we zijn er nog niet: eindeloze sparren- en douglasbossen in het Reichswald, het steile paadje bij Vrouwendaal, de vuurvliegjes langs de Beukenlaan bij de St. Maartenskliniek, de visarenden die trekken via de Oude Waal, bramen plukken in de bossen van het Nederrijck. Ja, ons Rijk van Nijmegen is best wel saai eigenlijk, nu ik het zo op een rijtje zet...

Reacties? k.goutbeek@gmail.com

Het meisje en haar loopfietsje



Tekst
en foto: Marc
van Kempen

Haar volledige naam is Isabel-Josephine Kamp en ze is tweeënhal jaar. Ze heeft een echte 'Little Dutch Scooter'. Een houten loopfietsje waar ze apetrots op is.

Wat zegt Isabel hier zelf eigenlijk over?

"Ik vind het een goede scooter. En de kleur vind ik mooi. Naar school neem ik hem niet mee, maar voor de rest zit ik er altijd op. Mijn broertje Julian had vroeger een piratenloopfietsje. En nou neemt hij af en toe mijn loopfietsje mee!"

Veel plezier met je mooie fiets, Isabel!



**Gaat u op vakantie,
vergeet dan niet:**

reservebril
zonnebril
voorhanger
reservelenzen
contactlensvloeistof



*Dé opticien in uw buurt
met een persoonlijke
behandeling*

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

**Wij wensen u een
prettige vakantie**

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



Uitgeleide
Margreet Mattijssen

Al ruim 20 jaar persoonlijke
begeleiding na overlijden

Zorgzaam, kleinschalig en nabij...

(ongeacht waar u verzekerd bent)

06 486 91 416

www.uitgeleide.nl



Hentex schilderwerken

Glas & wandafwerking

ONDERHOUD - RENOVATIE

Strak in de lak binnen & buiten !!!

T 0653395661

**Zoek je naast school
of studie een baan?
Voor ons te openen
restaurant zoeken
wij personeel als
keukenhulp,
afwasser en
bediening. Mail je
motivatie en cv naar
info@bollyfoods.nl**

**bolly
foods**

**Van 't Santstraat 86 Nijmegen-Oost
www.bollyfoods.nl info@bollyfoods.nl**

Schoenmakerij Tweehuysen



**1933 - 2018
85 jaar**

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com



Tekst: Anna Bakker
Foto: Mohanad Ataya

Nijmegen-Oost barst ervan: ondernemers die wonen en werken in de wijk. Elke maand stellen we een van hen een aantal vragen; eind mei sprak Anna met Noortje Rinzema, kok en ondernemer.

Het vriendenboekje van vroeger, dat ze onlangs nog eens doorbladerde, verraadde het eigenlijk al. Op de vraag: "Wat wil je later worden?" stond klip en klaar "Kok en ober"! Tja, en wat doe je dan, als je, inmiddels bijna 30, je net aan het oriënteren bent op een eigen toko en uitgerekend bij jou in de straat een prachtig pand leeg komt te staan, schreeuwend bijna om een nieuwe invulling? Dan trek je dus de stoute schoenen aan, en stap je in die droom. Toeval kun je het dus niet noemen, dat Noortje een half jaar geleden haar eigen eetwinkel heeft geopend waar je verse maaltijden kunt ophalen, of ze daar zelfs opeet.

Hoe is het zo ontstaan?

"Tijdens mijn studie had ik al bijbaantjes in de horeca. Om bij te verdienen, maar ook omdat het werk me trok. Ik werkte in allerlei

keukens, zoals bij Lodewijk en Barrio Alto. Bij die laatste drie jaar. Al kook ik graag, als ik dan na het werk naar huis fietste, zocht ik een plek waar ik een vers maal met lekker veel groentes kon ophalen. Niet te vinden dus! Wat ik toen miste, bied ik nu zelf aan. Eerst ben ik het vanuit huis gaan proberen, voor vrienden en kennissen, maar toen dit pand dus leeg kwam, heb ik mijn kans gegrepen om vanuit deze unieke locatie verder uit te bouwen. Mijn vriend Luc hielp me met de inrichting."

Voordat Noortje in het pand trok begon er afgelopen jaren voor veel ondernemers al een droom op de drempel van het mooie hoekpand. Die dromen duurden over het algemeen niet lang. "Ja, dat heb ik wel gezien, maar ik geloof niet dat er een vloek op het pand rust, ik heb me daar in ieder geval niet door laten ontmoedigen."

Wat zeggen klanten over je?

"Gemakkelijk, handig en lekker, dat hoor ik het meest. En het slaat aan, dat merk ik wel. Ik herinner me nog in het begin, dan stond ik hier nog wel eens een avond vrijwel alleen, een beetje door de ramen naar buiten te turen; dat was wel even slikken. Die momenten liggen inmiddels ver achter me. Nu komen er gemiddeld 35 men-

sen per avond, meest vaste klanten, voor zichzelf of anderen een maaltijd halen."

Hoe ziet je dag eruit?

"Ik begin rond 11 uur, meestal heb ik dan de boodschappen al gedaan. Het meeste haal ik bij de groothandel, vlees bij de biologische slager. Daarna komt het koken zelf. Rond vier uur komen de eerste klanten; meestal trek ik de deur rond negen uur hier achter me dicht."

Wat is je droom voor over vijf jaar?

"Misschien op zondag open en meer personeel? Verder groeien? Nu heb ik alleen in de avond hulp. Echt groot hoeft ik niet te worden; persoonlijk contact met klanten vind ik belangrijk."

Hoe vind je het om ondernemer te zijn?

"Leuk! En spannend ook. Je stopt ergens je energie en je ideeën in, en zorgt dat het groeit. Ondernemerschap is echt een leuk onderdeel van wat ik nu doe. Dat had ik toen nog niet bedacht, ten tijde van mijn vriendenboekje."

toko-oost.nl

Koolemans Beynenstraat 98

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

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

Blauwe klassieke **Gazelle** racefiets, in heel goede conditie, eventueel met schoenen (mt 43) en zowel normale als clicktrappers, prijs 170 euro, tel. 06-13792720.

Prachtig antiek "lavabo"-kastje met marmeren blad, spiegel en bolpootjes. In zeer goede staat, 1 grote lade en twee deurtjes. Afm. L: 1 m, b: 50, h: 1m60 - €150
Telefoon: 0642828689

Je kunt te allen tijde aansluiten bij wandelgroep 'En Route', lidmaatschap gratis. We wandelen op zaterdag of zondag, gemiddeld 7-8 km, in het prachtige Rijk van Nijmegen en in het Reichswald). Annette van Dam, 06-12072789

Te koop * Houten tuinset - tafel met 4 ronde houten stoelen - €65, * 2 houten Ikea stoelen met zwarte bekleding. 06-18016176

Voor een goede vriend die net groter is gaan wonen, zoek ik **grote planten** zoals een papyrus. JeanneS@chello.nl, 06-25533040

Help mijn voortuintje groeit weer dicht... Wie weet er een handige tuinvrouw/man? 06-282727378

Heeft u een elektrische grasmaaier en is uw oude **handgrasmaaier** overbodig? 06-25533040

Gebakken **klinkers** **waalformaat** ongeveer 26 m2 oppervlakte. Aangeboden voor 450 Euro / Zelf ophalen. 06-55303077

Woningruil: van een gezinswoning naar compact appartement (huur). Ons huis heeft nu 4 slaapkamers (3 wat kleiner en 1 hele grote slaapkamer), een diepe tuin met veranda, aan een verkeersluwe straat (huur 680 euro). Overnamekosten (oa de veranda). Wij zoeken een appartement in Oost, 1 of 2 slaapkamer(s) en max huur 500 euro. Liefst geen tuin. Woningruil na sept./okt. 2019. 06-41241668

Woningruil: van Wijchen-centrum naar Nijmegen-Oost. Leuke eengezinswoning met eigen oprit, 3 slaapkamers en zolder, en zeer grote lange achtertuin. reacties: e-mail naar lilian_hanna2003@yahoo.com

Twee **zwarte gelpads** voor paardrijzadels. Voor wie langere tijd op een paard zit. €20- per stuk, twee stuks €30,-. 06-22933578

Leuke dame voor een leuke relatie hallo ik ben Marchel 42 jaar uit Nijmegen, ben open, eerlijk, spontaan en betrouwbaar; ik ben 1m78, zwart haar, blauwe ogen, fors postuur; ik ben dj en werk bij een internet radiostation in Nijmegen; verder doe ik aan krachttraining en hou van muziek luisteren, netflixen, lol trappen en wandelen; ik zoek een lieve vrouw, liefst omgeving Nijmegen, om een leuke relatie mee op te bouwen; nieuwsgierig geworden? ik zou zeggen stuur een berichtje en wie weet? groetjes marchel xxx. Tel: 0641998045

Popkoor The Young Voices zoekt leden! Wij zijn een zanggroep/popkoor uit Nijmegen-Oost bestaande uit 8 leden tussen de 10 en 18 jaar. Wij zingen meerstemmig en voornamelijk Engelstalige popnummers. De eerste 3 proefrepetities zijn gratis. **Ook:** nieuw op te zetten **18+ popkoor** zoekt leden! Wij starten in september een extra (18+) groep. Klinkt dit jou als muziek in je oren? 0640175859 www.jeugdskoormile.nl

2 stokke-stoelen, blank gelakt, in goede staat. Geen beschadigingen. 024-3227639 of 06-25080462

Gratis af te halen: **paneel** (73x196cm), 06-21830404

Witte **behandelbank** van 200 bij 90, inclusief (Auping) matras. In hoogte verstelbaar tot 120 en ook been- en ruggedeelte verstelbaar. 200 x 90, inclusief (Auping) matras. 06-17998484

Praktisch nieuwe **keuken-inbouwapparatuur**, waaronder nieuwe afwasmachine, oven, inductie-kookplaat, afzuigkap, koelkast etc. Afhalen: € 1.000,-. 06-29288968

Altijd al 'n Mercedes-Benz willen rijden? Dan=dit je kans! I.v.m. pensionering; zéér nette **Mercedes-Benz E-200 CGI**, nieuw model (2011), benzine, automaat, roomwitte lederen bekleding, mooi interieur, afneembare trekhaak etc. Staat altijd in P-garage in Oost. * met nieuwe 4-seasons banden! volgende APK 2020 Vaste prijs; €15.500,-. hanlijn@hotmail.com

Wie heeft **muntstukjes van 1 of 2 eurocent** en wil deze ruilen tegen de waarde. Ik probeer de landen en jaren compleet te krijgen. Telefoon: 0627143400

Hortus Nijmegen zoekt vaste planten: schaduwplanten, walsteinia, Phlox en Phloxen Reageren via contact@hortus-nijmegen.nl Telefoon: 024-3561409

SIARDUS heeft een wandelcoach

door Frank Schijven



Wandelen als beroep

Als je aan Berg en Dal denkt, denk je aan bossen en velden. Stel dat die bossen en velden dan ook nog je werkplek vormen: een portret van wandelcoach Marian Zweers.

Als ik bij Marian aanbel, word ik hartelijk begroet door haar en ook door twee honden, een kleine pup en een grote boubou. Marian vertelt enthousiast over 'haar' Berg en Dal, waar ze is geboren en getogen. En over haar betrokkenheid bij het dorp: als bestuurslid van Berg en Dal's Bloei, als medeoprichter van de dorpsraad, als oprichter van de blokfluitopleiding voor jongeren bij muziekgezelschap Edelweisz (ze speelt zelf bugel) en *last but not least* als mede-initiator van het ouderenvervoer in het dorp met de ToekToek, een soort golfkar met drie zitplaatsen.

"Mijn doel is mensen met elkaar verbinden", vertelt Marian; daar verstaat ze onder zowel als persoonlijk doel (getuige het vele vrijwilligerswerk voor haar dorp) en ook als belangrijkste doel van haar baan bij Stichting de Waalboog. Daar regelt zij onder andere de coördinatie van de vrijwilligers: het zo goed mogelijk matchen van de vraag van de organisatie met de capaciteiten en wensen van de vrijwilligers. Dat is echt maatwerk.

Marian heeft te maken gehad met burn-outklachten, waar ze ook weer helemaal van hersteld is. "Als je teveel in je hoofd bezig bent en te weinig naar je lijf luistert, kan het mis gaan, zoals bij mij gebeurde." Ze vindt het erg belangrijk om anderen te laten ervaren dat je van een burn-out weer helemaal kunt herstellen en weer vitaal en positief in het leven kunt staan. Daarom heeft ze dit jaar haar bedrijf in wandelcoaching 'Op de been blijven' opgericht. Als wandelcoach werkt ze met mensen die stress- en/of burn-outklachten hebben. Ook werkt ze preventief met mensen, om overbelasting te voorkomen.

Haar werk bestaat uit individuele gesprekken voeren in wandelingen van anderhalf uur, soms aangevuld met oefeningen voor spieren en ademhaling. Ze vertelt enthousiast: "Degene met wie ik wandel, geeft zelf aan waar hij of zij het over wil hebben. Ik geef geen adviezen maar help na te denken, te benoemen wat in de weg ligt en te laten zien wat mensen diep van binnen vaak al weten maar daar even niet bij kunnen. Ik geef ze iets mee waardoor ze zelf weer beter vooruit kunnen. Het verbaast

me steeds weer hoe veel je in vier wandelingen van anderhalf uur kunt bereiken."

Wat is dan het voordeel van gesprekken al wandelend voeren in plaats van binnen, zo vraag ik haar. "De beweging van wandelen stimuleert de hersenen en in de natuur bewegen geeft rust en ruimte om na te denken. Mensen gaan makkelijker uit hun hoofd en komen sneller bij hun gevoel in de natuur. Doordat je naast elkaar loopt - en niet tegenover elkaar zit - praat je makkelijker en ongedwongener, er is een an-

dere dynamiek. En niet zelden gebeuren er tijdens de wandeling in de natuur dingen die passen in het gesprek."

Wandelcoaching wordt wel eens als zweverig gezien, maar het is geen bomen knuffelen of in groepen wandelen, zo legt ze uit: "In de gesprekken blijf je juist met beide voeten op de grond, zowel letterlijk als figuurlijk!"

www.opdebeenblijven.nl



Tekst: Wilmy Smeets,
foto: Marc van Kempen

Batavierenweg: kleine straat met grote littekens



Kor Goutbeek

De Batavierenweg is tegenwoordig onbekend en moeilijk te vinden: twee kleine straatjes met een voetpad ertussen, meer is het niet. Hoe anders was dat.

De Batavierenweg werd aangelegd in 1896, als onderdeel van de 19e eeuwse stadsuitleg. Na het opheffen van de Vestingwet in 1874 kon Nijmegen eindelijk buiten de verdedigingswallen gaan bouwen (Vanwege nationale veiligheid en onze positie als grensstad was de Nijmeegse vesting eeuwenlang cruciaal. Daarbuiten mocht niet gebouwd worden omdat de kanonnen een vrij schietveld nodig hadden).

Bij de aanleg van straten en woningen op de Hunnerberg mikte het stadsbestuur op terugkeerders uit Indië, rijke tabaks- en koffieplanters die zich de statige herenhuizen zouden kunnen veroorloven. In onze stad kwam immers in diezelfde periode ook de opleiding voor de KNIL, het Koninklijk Nederlands Indische Leger.

De Batavierenweg kreeg zijn naam rond 1900 in een periode van oplevend nationalisme: het Rijksmuseum werd gebouwd, Koninginnedag werd ingesteld en de eerste voetbalinterland werd gespeeld. De straat is genoemd naar de woeste roodharige krijgers uit ons rivierengebied van rond de jaartelling. De Batavieren worden vaak als stamvaders van de Nederlanders gemystificeerd. Oppidum Batavorum was hun hoofdstad en lag rond de plek waar nu Valkhof en Kelfkensbos liggen. De indrukwekkende Bataven waren onder andere bij de Romeinen in dienst als lijfwacht van de keizer, de zogeheten Keizerlijke garde, een elitekorps.

Bijna een halve eeuw was de lommerrijke Batavierenstraat een oase van rust. Maar op 18 september 1944 brak hier de hel los. Amerikaanse parachutisten verschansten zich in huizen met uitzicht op de brug en de Duitsers bestookten hen met mortieren. De Wehrmacht evacueerde de bevolking en verbrandde zoveel mogelijk huizen. Daardoor kreeg een 88mm Flak-kanon naast de brug bij Lent vrij zicht op Britse tanks die zich via de Barbarossastraat een weg richting de Waalbrug vochten. De eerste

vier tanks werden inderdaad aan flarden geschoten, waarna de andere het via het centrum probeerden. Daarna bleef hier een litteken achter dat nog altijd te zien is op de foto van 2019.

Op Batavierenweg nr. 1 werd Wiardi Beckman, geboren: intellectueel, politicus, militair, verzetsheld en naamgever van het wetenschappelijk bureau van de PvdA. Hij kwam om in een concentratiekamp. Er is sinds 2016 een fraai monument voor hem naast de Keizer Kareflat. In 2007 heeft de

gemeenteraad een deel van de Batavierenweg overigens omgedoopt in Panorama Hunnerberg: dat is grofweg al het groen rondom Estel Residence. Een stuk van dit gebouw is op de foto van 2019 links te zien. In de eerste nummers van deze onvolprezen Wijkkrant werd fel verzet aangetekend tegen de komst van deze dominante kantoorkolos, maar inmiddels lijken de Hunnerbergers zich er wel mee verzoend te hebben. Het is zelfs een gemeentelijk monument geworden.



Persoonlijke bezorging van de Wijkkrant in september, doe je ook mee?

Vanaf september gaan wij de Wijkkrant aan iedere lezer persoonlijk overhandigen. Dus niet onpersoonlijk in de bus, maar aanbellen met een kort praatje. Op deze manier kom je anders in contact met je buurtgenoten of ontdek je misschien een ander deel van je buurt.

Bestrijding eenzaamheid

Zo bestrijden we de eenzaamheid in onze wijk en zorgen we voor meer contacten en ontmoetingen. We beginnen hiermee in de wijk Hengstdal, in de maanden daarna volgen de andere wijken.

Help je ons ook mee?

We kunnen dit niet zonder jouw hulp! Er moet bezorgd worden, een feestje na afloop georganiseerd, planning gemaakt, sponsors gezocht, PR campagne gedaan en nog veel meer.

Doe je ook mee in ons team? Het wordt iets heel gaafs!

Meld je aan via nijmegen-oost.nl/bezorgproject



'Wereld Milieu Dag' op het Canisius College

Het Canisius College loopt voorop in het opdoen van kennis, ideeën uitwisselen en daar waar mogelijk zelfs ook het toepassen van allerlei projecten die een maatschappelijke inslag of invloed hebben. Afvalverwerker Dar heeft in samenspraak met de school een opdracht geformuleerd die een link heeft met het handelen van de leerlingen.

De goede observeerder, die vanuit het Canisius College richting de supermarkt op de Van 't Santstraat of de Tooropstraat loopt, valt het vast wel eens op dat er veel plastic zwerfvuil op straat ligt. Dit is uiteraard niet wenselijk voor het milieu, maar ook niet



Tekst
en foto: Marc
van Kempen

voor de omwonenden en voor de Dar die het op mag ruimen. Deze routes worden ook wel de 'Snoeproutes' genoemd. De opdracht die de Dar voor de leerlingen heeft geformuleerd luidde: "Hoe kan het zwerfafval op de snoeproute tussen het Canisius College en beide supermarkten verminderd worden?". De vakken scheikunde, tekenen en

aardrijkskunde organiseerden een mooi programma rondom deze opdracht op 5 juni, de Wereld Milieu Dag, ingesteld door de Verenigde Naties.

Het belangrijkste onderdeel van het programma was het houden van een zogenaamde Pich en Portfolio - presentatie door één van de groepsleden die namens de leerlingen naar voren traden. Een spannend moment voor de leerlingen en ze deden het allemaal zeer goed!

Er was een heuse jury die de presentaties waardeerde op diverse punten. Op de foto de groep die gewonnen heeft. De jury bestond uit de Dar, de Gemeente Nijmegen, Nederland Schoon, het Canisius College en het Wijkcomité Oost.



HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

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

Is toepasbaar bij:

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



Anita van Raak is haptotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut.

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

Haptotherapie wordt vaak geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.



Al 85 jaar slagvaardig



Harry van Loon



Elles Verheul



Bert Knuiman



Leonie Rutgers



Sophie van Loon



Sinya van Duin



Cindy Jansen



Vince Hoogakker



Strijbosch Thunnissen
DYNAMIS Makelaars

St. Canisiussingel 22, 6511 TJ Nijmegen | 024 365 10 10
info@s-t.nl | stmakelaars.nl

AUTOBEDRIJF STARFIT

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

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



Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448
F: 024-3601609

Openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

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



Karin
Veldkamp

Ze zitten er stralend en trots bij, want op 12 mei ging hun film *Quiènes somos Ahora* (Wie Zijn Wij Nu) in première; een film over de harde werkelijkheid van Chileense vrouwen na de coup van Pinochet in 1973. Michèle en Doetie hebben een afschuwelijke geschiedenis op integere wijze in beeld gebracht.

Vier Chileense vrouwen en hun dochters zitten op de achterste rij bij Lux, in afwachting van de vertoning van hun verhaal aan het Nijmeegse publiek. De zaal is gevuld met vrienden, familie en donateurs voor het project van Doetie Bakker, Michèle Bouwmans en Hannemijn de Grood. Het idee hiervoor ontstond al ruim dertig jaar geleden in het hoofd van Doetie. Tijdens een reis door Chili leerde zij in het stadje Concepción vrouwen van de MIR kennen, de grootste oppositiepartij in die tijd. “Ze vertelden *en passant* dat ze regelmatig opgepakt, verkracht en weer vrijgelaten werden. Seksuele marteling vond tijdens de dictatuur met grote regelmaat plaats en liep als een soort rode draad door hun leven. Alsof het erbij hoorde! Ik dacht toen: Dit ga ik ooit wereldkundig maken. Maar hoe, dat was lastig.”

Doetie Bakker (links) en Michèle Bouwmans

“Omdat niemand anders het doet”

Het idee broedde lang, maar werd in 2017 realiteit. “Het verhaal is oud maar blijft urgent omdat deze praktijken nog steeds en overal voorkomen”, betoogt Doetie. Via een kennis kwam ze in contact met Hannemijn, cameravrouw en regisseur. Toen Doetie haar plannen aan Michèle vertelde, sloot deze aan voor de broodnodige ondersteuning als koffiedame en chauffeur. Maar haar taak pakte anders uit. “We zijn een jaar lang wekelijks bij elkaar geweest om de film voor te bereiden”, neemt Michèle het stokje over. “Het is een doorlopend proces waar steeds weer nieuwe dingen bijkwamen. Eerst wilden we een soort roadmovie maken, maar dat was te intensief. En uiteindelijk bleek dat het een verhaal was dat zichzelf vertelde en we onze eigen ideeën meer moesten loslaten.”

Drie blonde gringa's

Om van de ideeën realiteit te maken, startten de drie met *crowdfunding*. Ze hadden een begroting van 7.000 euro en kregen dat bij elkaar via veel grote en kleine donaties en subsidie van de provincie. “We hebben zelf geen cent hiervan aangeraakt. Alles is naar de productie van de film gegaan.” Eenmaal in Chili begonnen ze met research, kregen via via contact met vier vrouwen, zetten de grote lijnen uit en filmde in drie weken 800 uur beeldmateriaal met slechts één camera. “De Chileense vrouwen waren ontroerd en vroegen: Hoe is het mogelijk dat drie blonde *gringa's* na 35 jaar hier een film

over willen maken? Mijn antwoord luidde steevast: Omdat niemand anders het doet”, zegt Doetie vastberaden. “Onze invalshoek was om het trauma in beeld te brengen en het echte verhaal daaronder. We hebben heel veel vrouwen gesproken maar uiteindelijk besloten om het verhaal van vier vrouwen, vanuit het persoonlijke, te vertellen. Deze vrouwen kenden elkaar pas sinds 2016 en spraken in dat jaar voor het eerst openlijk over hun ervaringen tijdens de dictatuur. En nu voor een groot publiek.” Naast de moeders wilden Michèle en Doetie ook graag de ervaringen van hun dochters in beeld brengen, die vermoedens hadden maar nooit precies hebben geweten wat er was gebeurd. “Het kostte wel de nodige overredingskracht om de dochters te interviewen”, licht Michèle toe, “maar iedereen was doordrongen van de urgentie van het verhaal en deed daarom toch mee. En met de kijk van de dochters erbij ontstond er een mooi gelaagd verhaal.”

Dat kan ik beamen. Het onderwerp is zwaar, maar op een bijzondere en integere wijze in beeld gebracht, waarbij de hoofdrolspelers geen slachtoffer zijn maar in hun kracht worden gezet. Doeties droom is een verhaal geworden dat voelbaar is.

De film *Quiènes somos Ahora* wordt begin september in Lux vertoond en onder de aandacht gebracht van Idfa en Movies that Matter.



Foto: Theo de Reus

NimCoop (3) Opening in naam van oranje

De Tooropstraat was vrijdag 24 mei weer eens afgezet voor de verherbouwing van de oude Nimco, maar ditmaal voor het laatst. Burgemeester Bruls kwam in eigen persoon de openingshandeling verrichten. Hij onthulde het originele elegante fabriekslogo met de pump op het dak van de voormalige schoenfabriek.

Op een podiumpje op de stoep spraken de burgemeester, de eigenaar en de architect voor de verzamelde buurtbewoners en genodigden hun dankwoordjes over de goede samenwerking en het wederzijds begrip, alles in stemmig roze aan elkaar gepraat door Nijmeegse Annie. Het moet gezegd worden: het gebouw, dat ooit derde stond op de lijst van lelijkste gebouwen van Nijmegen, is teruggebracht naar de menselijke



René Pennock

maat en ziet er weer puik uit. „Ik weet niet meer, wat me ooit bezielde, toen ik het gebouw enige decennia geleden in liet pakken in die ‘Las Vegas-pui’”, zei Jan Krol eerder in de Wijkkrant. Wat hem en zijn familie nu bezielde, is duidelijk. Ze willen het goed doen. En dat is gelukt. De eigenaren Jan, zijn broers Ruud en Max en hun zus Désirée Krol investeerden 3,6 miljoen euro in de verbouwing. Veel van dit geld ging naar Maatschappelijk Bewuste Betrokkenheid. Zo komt er begeleide huisvesting voor jongeren en is het gebouw nu energieneutraal.

Aan de achterkant is jammer genoeg niets gedaan. De inkijk was tijdens de opening met zwart zeildoek afgedekt. Die kant ligt op het zuiden, waar de zinderende zon haar werk doet. De zwarte beplating is vergrijsd en de rode en oranje blokken zijn afgebladderd. De oude lichtreclame van de Coop is eraf gehaald en een nieuwe is opgehangen. Erachter zit een lelijke vieze kale plek in de kleur van de vroegere beplating. Ook zijn er nieuwe foto's opgehangen, in frisse kleuren, waardoor de vale wand er nog zieliger uitziet. Aan de voorkant heeft de Coöperatie ook haar best gedaan. Het pand, zo mooi in de oude luister hersteld, straalt vooral veel knaloranje uit, alsof de koning komt of ons nationale elftal een finale speelt. Ik vraag me af of de eigenaren en de renovatiearchitect daar blij mee zijn. De Wijkkrant kreeg daar ook al diverse mails over van buurtbewoners die over het oranje niet zo blij zijn/

Veel dank ging uit naar de bewoners van de belendende straten, die meer dan een half jaar veel parkeer-, stof- en lawaaioverlast te verduren kregen. Als goedmakertje was er voor iedereen een coupon voor een bosje rozen. Een groot eindfeest voor de bouwers en zakenrelaties op het hoofdkantoor van de Nimco in Berg en Dal, met vuurwerk en een optreden van Ronnie Ruysdael, sloot de feestelijke opening af.

Nu alleen nog even de achterkant.



Foto:
Marc van Kempen

Wijkbeeld

Tekst & foto:
Hanneke Roelofsen



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

Keizer Traianus, stichter van Ulpia Noviomagus Batavorum

Verscholen op het Traianusplein staat de ooit zo machtige keizer Traianus verborgen tussen al die machtige groene bomen om hem heen. Heb je hem ooit gezien? Bekeken terwijl je over de Waalbrug huiswaarts keerde naar Nijmegen, dankzij keizer Traianus?

Hij heeft Ulpia Noviomagus Batavorum (Nijmegen in laat-Romeins) gesticht en in het jaar 105 Nijmegen marktrecht geschonken.

Dit beeld is gemaakt door Ed van Teeseling en Charles Hammes in 1955 en geplaatst op het Keizer Lodewijkplein, dat in 1956 veranderde in vorm en naam naar het huidige Keizer Traianusplein. Het beeld was eerst van gips en is later in brons gegoten. De Vereniging tot Verfraaiing van Nijmegen en Omstreken heeft het beeld aan de gemeente Nijmegen geschonken.

Ik ben niet jaloers op de gevaren die deze Keizer heeft gelopen om uiteindelijk als beeld onze stad te mogen sieren. De tekst op de sokkel ben ik niet zelf gaan bekijken, te veel risico met het oversteken van de weg. Ben je benieuwd wat er op de sokkel staat? Voor de veiligheid zal ik het vermelden:

Marco Ulpio Traiano Ulpia Noviomagus': aan Marcus Ulpius Traianus, van de stad Ulpia Noviomagus.

Ook staan de naam van de opdrachtgever en het wapen van de stad Nijmegen erop.



Vitaliteit

Tips van diëtiste Daphne van den Berg. Zoutinname.

De zoutinname van de gemiddelde Nederlander ligt op ongeveer 9 tot 10 gram per dag, echter de dagelijks aanbevolen hoeveelheid van zout ligt op 6 gram per persoon. Eigenlijk heeft ons lichaam genoeg aan 1 tot 3 gram zout per dag. Conclusie: we eten dus te veel zout!

In de supermarkt ontkomen we er nagenoeg niet aan. De schappen staan vol met producten die bewerkt zijn, geconserveerd zijn of gewoon op smaak gebracht zijn met

zout. De voedingsindustrie voegt het steeds vaker toe om een goede smaak te creëren maar denkt hierbij niet na over de gezondheidsproblemen die het met zich meebrengt.

Te veel zout is niet goed voor het lichaam, het kan de bloeddruk verhogen waardoor er meer risico bestaat op hart- en vaatziekten en bijvoorbeeld ook nierschade. Nierpatiënten mogen bijvoorbeeld maar weinig zout eten. De nieren verliezen hun filterfunctie die ons lichaam reinigt door middel van uitscheiden van urine. Door de functie van zout om vocht vast te houden stijgt het vochtpeil in het bloed, waardoor hoge bloeddruk ontstaat.

Men vergeet vaak dat men zelf ook nog het nodige zout toevoegen, vaak zonder enig benul; omdat van thuis uit altijd met zout is gekookt en men daarom niet beter weet. Ook wordt het niet afgewogen maar wordt er vaak een klein handje uit een grote pot zout gepakt, zo valt niet te achterhalen hoeveel zout je nou daadwerkelijk binnenkrijgt. Een voorbeeld is soep uit blik of pak: deze bevatten per kom 2 tot 2,5 gram zout. Of een diepvriespizza, deze bevat gemiddeld 4 tot 4,5 gram zout. Zo zie je maar hoe snel je al aan die 6 gram komt zonder er nog iets extra's aan toe te voegen.

Bewuster omgaan met zout is daarom verstandig, probeer het zelf zo min mogelijk

toe te voegen aan de maaltijd. Deze tips helpen je om minder zout te eten:

- Geef jezelf tijd om te wennen.
- Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen, maak bijvoorbeeld zelf je pastasaus.
- Voeg zelf geen zout toe, maar maak gebruik van kruiden, specerijen en smaakmakers zoals ui en knoflook. Een handige plant voor in de tuin is bijvoorbeeld Lavas (maggiplant): voeg dit toe aan de maaltijd, deze geeft een kruidige smaak af.
- Eet minder broodmaaltijden met hartig beleg. Dan gaat het niet over drie of vier sneetjes brood maar meer. In brood zit zout toegevoegd (dit moet ook vanwege jodium), maar vaak gaan er dan ook zoute producten op zoals vleeswaren, gerookte vis, kant en klare humus etc.
- Natriumbepaalde variant. Van veel smaakmakers is ook een natriumbepaalde variant te koop. Vraag ernaar bij grote supermarkten of reformzaken. Natriumbepaalde smaakmakers bevatten vaak wel kalium. Kijk op het etiket. Kalium staat ook wel vermeld als kaliumchloride of E508. Heb je een kaliumbeperking, dan zijn deze natriumbepaalde smaakmakers geen geschikt alternatief.



WEG MET JOUW PROBLEEMZONES!

Voor **Cryolipolyse**, onderhuidse vetcellen bevriezen, ga je in Nijmegen naar **Dè Cryospecialist CONTOURA**

CONTOURA

v.d. Bruggenstraat 12, Nijmegen
06 16 96 42 00 • www.contoura.nl



CRYOSPECIALIST

Voordelen:

- Erkend Cryospecialist
- Het beste apparaat
- Onderhuids vet definitief weg zonder operatie
- Gewoon in Nijmegen
- Gratis figuuranalyse



DE OPSTAP

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



BEWEGING



COMPUTER



CREATIVITEIT



INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING



KENNIS &
CULTUUR



TALEN



MEER
CURSUSSEN

Open Dag
1 sept. 2019
12.00-15.00 uur
de Ark van Oost
Cipresstraat 154
Nijmegen

www.deopstap-nijmegen.nl

“Koffie?”

Zaterdagmiddag 11 mei. Op de hoek van de Sweelinckstraat en Diepenbrockstraat staat een fleurig beschilderde schaftkeet, een zogenaamde Pipowagen, die voorbijgangers alleen al uit nieuwsgierigheid uitnodigt om er even stil te staan.

“Koffie?”, vraagt Piet vanuit de schaftkeet. Hij heeft zojuist een kan verse koffie aange-reikt gekregen.

Een buurtgenoot stapt op en ik mag plaats-nemen aan de tafel. Er wordt voor mij een kopje koffie ingeschonken. Ik raak gelijk aan de praat.

Aan de tafel en rondom de keet zitten buurt-genoten gezellig met elkaar te praten. Op ta-fel staan gezonde hapjes zoals druiven, ap-pels, meloen en natuurlijk is er koffie en thee met koekjes en chocolaatjes. Al deze lekkernijen zijn voor dit initiatief aangebo-den door Odin op de Daalseweg, de Coop op de Tooropstraat en Aris Market aan de Van 't Santstraat

Het is zonnig weer en het is een komen en gaan van buurtbewoners. Sommigen ken-nen elkaar al, voor anderen is het een eerste ontmoeting en maken zo met elkaar kennis op een ontspannen en gezellige manier. Inderdaad is het een leuk initiatief om elkaar zo te ontmoeten. Georganiseerd door Bind-kracht met als stuwende krachten mede-werkster Sonia Davelaar en vrijwilliger Piet van de werkgroep Oog voor Oost die ont-moeten en verbinden in het vaandel draagt. Ze vertellen enthousiast dat er vandaag al



Fred Martens

zo'n vijftig buurtbewoners zijn langsgeko-men en dat mensen het geweldig vinden om elkaar op deze manier te ontmoeten en ook hun verhaal met elkaar kwijt kunnen over het groot onderhoud van de woningen dat nu in de wijk plaatsvindt.

Als een groep kinderen door de straat fietst worden ze getraakteerd op meloen en wordt aan de buurtbewoners gevraagd of iemand nog een fiets heeft, want blijkbaar is de fiets van een van de kinderen kapot.

Het geeft een beeld hoe het in de Spoor-buurt was en is.

Sjaak vertelt dat hij 43 jaar geleden hier kwam wonen en dat er toen een wijkver-eniging was, 'de Trammelandjes' die van al-les voor en in de buurt organiseerde zoals barbecues, fietscrossen en playbackshows. (zo'n 25 jaar geleden hield dat echter op te bestaan).

Maandag en woensdag zijn Piet en Sonia en meer vrijwilligers van 11.00 tot 14.00 uur weer paraat voor de bewoners van de Spoor-buurt met koffie, thee en lekkernijen in het kader van de ontmoeting.

Wie weet, misschien dat Sjaak nog mee-maakt dat 'de Trammelandjes' anno 2019 nieuw leven wordt ingeblazen...



Stadsbomen cultureel erfgoed

Voor de stad Nijmegen willen wij duurzame stadsplannen ontwikke-len om monumentale bomenlanen in straten en door stadsparken tot 'Cultu-reel Groen Erfgoed' te maken.

Ingezonden door Boudewijn Corstiaensen

De stad Nijmegen heeft mooie negentiende-eeuwse wijken die rijkelijk zijn voorzien van rijen bomen die van oorsprong ook daarin thuishoren. Enkele voorbeelden zijn de Oude Groenewoudseweg in Nijmegen-Oost, de Sint Annastraat, Groesbeekseweg en de Oanjesingel; die behoren o.a. tot de negen-tiende-eeuwse schil waar bomenlanen een belangrijke rol zullen spelen. Onderhoud en herstel van deze bomenlanen in de openbare ruimte is dan ook zeker noodzakelijk door-dat fijnstof van autoverkeer makkelijk op-gevangen kan worden.

Bomenlanen in de openbare ruimte geven bovendien verkoeling en beschutting voor mensen en voor tal van vogels en insecten-soorten. Daarom is binnen ons planvoorstel om ook hier en daar nestkasten voor vogels te plaatsen. In de bloesem van lindebomen zoemt het nog van diverse bijensoorten. La-ten wij dit in vredesnaam als een sprankje hoop behouden om vandaaruit opnieuw te beginnen met het bevorderen van biodiver-siteit.



Met ons stedelijke natuurplan wordt de bi-odiversiteit bevorderd en krijgen biodiver-siteit een nieuwe kans en een nieuwe lente. Dit is de renaissance van wat eens en nog niet zolang geleden heeft bestaan. Ook stre-ven wij naar duurzame oplossingen zodat giftige landbouwbestrijdingsmiddelen, die nu nog volop in tuincentra zoals Intratuin te koop zijn, uit de schappen te krijgen zijn. Door middel van een natuurlijke duurzame kringloop kunnen dieren, zoals diverse vo-gel- en insectensoorten, ons stedelijk groen in de openbare ruimte verduurzamen en be-heren. Ook kunnen de mensen zich weer thuisvoelen in wat eens bestond.

Ons plan is er ook op gericht dat de mensen gaan nadenken over minder autogebruik en door minder aanleg van parkeerruimten en asfaltwegen. Hoe meer wegen, hoe meer auto's en dus minder biodiversiteit. Wij wil-len binnenkort ook de Rijksdienst voor Cul-tureel Erfgoed informeren om in de stad Nij-megen alle monumentale bomen onder het 'Cultureel Groen Erfgoed' te brengen.

Blixem
 eetcafé | catering | cadeaus



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

f i t

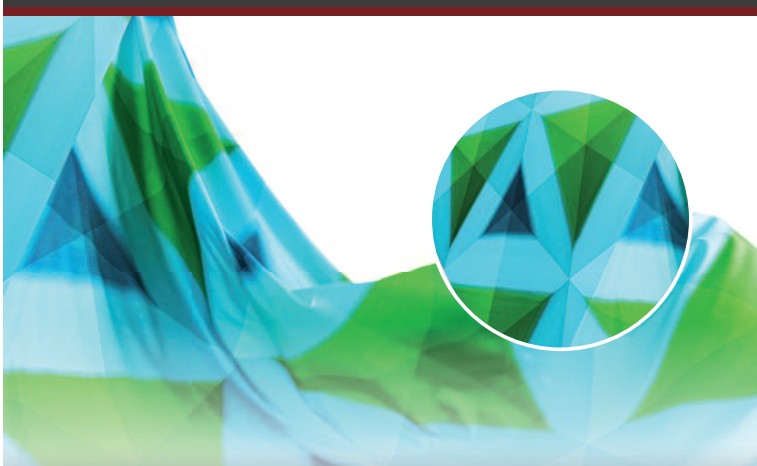


KAAIJ
 advocatuur
 mediation | coaching

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

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

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen




WENNEKERS
 NIJMEGEN

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

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

Wilt u uw huidige hypotheekrente verlagen?! Vraag een taxatierapport aan!

Was uw hypotheek bij het afsluiten hoger dan de waarde van uw woning? En heeft u een hypotheek zonder NHG? Dan is de kans groot dat u een risico-opslag op de hypotheekrente betaalt. Wanneer de woningwaarde stijgt of de hypotheekschuld daalt, kan de risico-opslag omlaag of zelfs helemaal komen te vervallen. Ook als de rente nog een tijd vast staat. Hierdoor betaalt u direct minder hypotheekrente. De besparing kan oplopen tot duizenden euro's. De geldverstrekker vraagt doorgaans wel naar een recent taxatierapport om de waarde van de woning aan te tonen.

Wilt u de risico-opslag van uw hypotheekrente verlagen?
Vraag dan nu een taxatierapport aan!



Mariaplein 6, Nijmegen 024-2200111
info@verbeek-makelaars.nl www.verbeek-makelaars.nl

VERBEEK
 MAKELAARS

Waarom adverteren deze ondernemers in de Wijkkrant?

Van Anken Makelaardij



Juliette van Anken
Omdat ik me **'thuis'** voel in Oost

Profile Heister



Roger Heister
Omdat de Wijkkrant de belangrijke functie heeft **winkeliers** en **bewoners bij elkaar te houden**

't ploegkeldertje



Maartje Hoge
Zodat we **betrokken** blijven bij deze **prachtige wijk**

contoura



Az Groen
Omdat het een **groot bereik** heeft **in de buurt** van mijn praktijk

computergrei



Wouter Bekker
Omdat het **goed wordt gelezen** zodat ik **meer bekendheid** krijg

Garage Kuipers



Theo en Jessica
Omdat wij Nijmegen-Oost de **gezelligste wijk** van Nijmegen vinden



Café Jos Meesterschenkerij



Malu Evers
Omdat wij al 42 jaar **onderdeel van de wijk** zijn en vinden dat de Wijkkrant **daarbij hoort**

Wennekers



Jeroen Wennekers
Omdat de wijk ons **dierbaar** is

Het Molentje



Lindsey Zuidgeest
Voor onze wijkbewoners, om Oost nog **leuker en fleuriger** te maken

Wink centrum Molukkenstraat



Marco van Marwijk (drogist)
Omdat **waar ik leef** daar **wil ik over lezen**

Foto's:
Bert Hendrix
Alex Holderbusch
Marc van Kempen

Oók meer klanten in Nijmegen-Oost bereiken?
Kijk op nijmegen-oost.nl/adverteren

Zomerse wandelingen door de historie van Hengstdal

Ga je van de zomer mee met een aantal buurtgenoten op ontdekking in eigen wijk? Hier heeft zich namelijk verbluffend veel afgespeeld.



De Romeinen bouwden er de grootste gebouwen van ons land en in 1944 werd hier heftig gevochten om de toegang tot de Waalbrug. Veel grote namen woonden, studeerden of werkten in deze wijken. Je wandelt samen met Kor Goutbeek, die ook interesse heeft voor jouw verhaal. De wandelingen gaan door bij voldoende belangstelling: minstens 5, maximaal 10. Geen kosten, wel opgeven via k.goutbeek@gmail.com met vermelding van excursie 1, 2 of 3 in de onderwerpregel.

1. Wandeling Hunnerberg-Oost
Thema's: Rode Dorp, Romeinen en Rooms-katholicisme.
Vrijdag 28 juni, 14.30-16.30 uur, verzamelen op het Esdoornplein.

2. Wandeling Hunnerberg-West
Thema's: Kunstenaars, Tweede Wereldoorlog en Onderwijs.
Vrijdag 26 juli, 14.30-16.30 uur, verzamelen voor het Belvoir Hotel.

3. Wandeling Hengstdal. Nieuw!
Thema's: verrassing!
Vrijdag 23 augustus, 14.30-16.30 uur, verzamelen bij STIP Oost, Elzenstraat 4.

Werkgroep Geschiedenis Nijmegen-Oost
De Wijkkrant werkt samen met de werkgroep geschiedenis van Wijkcomité Oost. Deze werkgroep onderzoekt de wijk en brengt deze in beeld! Van bijzondere gebouwen zoals de Vrouwenschool aan de Dominicanenstraat, Villa Westhof en De Gruyterwinkel, van persoonlijke verhalen in 'Stemmen uit de wijk' tot de gebeurtenissen in de septemberdagen van 1944. Rob Weenink en Gerard ter Hart trekken deze werkgroep. Heb je informatie over de geschiedenis van de wijk, wil je bijdragen of wil je iets weten, dan kun je mailen naar wijkcomiteoost@gmail.com o.v.v. 'Werkgroep Geschiedenis'.

Zie ook www.wijkcomiteoost.nl.

Foto: Ton Burgers



Vind een vrijwilliger of bied je aan als maatje



Via 'Elkaar Helpen' bied je gratis hulp, diensten of onbetaald (vrijwilligers)werk aan. Of je vraagt juist hulp. Reageren? Ga dan naar nijmegen-oost.nl -> Log in of schrijf je in -> Elkaar helpen en zoek het bericht, klik vervolgens op 'Reageer'.

Henk vraagt hulp in de huishouding voor een paar uur in de week.

De Voedselbank Nijmegen/Overbetuwe is dringend op zoek naar een telefoniste voor de donderdag. U neemt zo'n 10 telefoongesprekken aan en handelt deze af (meestal per mail). U werkt thuis en de telefoon wordt doorgeschakeld naar uw eigen telefoon. Zie ook www.voedselbanknijmegen.nl werken als vrijwilliger/vacatures.

Samen met een team enthousiaste vrijwilligers zorg jij ervoor dat het Ruilhus open kan zijn. Wij zijn er op woensdag van 13.30-15.30 uur en zaterdag van 11-13 uur. Omdat we met een

team vrijwilligers werken ben je 1 tot 2 keer per maand aan de beurt, afhankelijk van je eigen beschikbaarheid. Tijdens een dienst neem je speelgoed aan van klanten, je geeft munten uit en geeft speelgoed mee. Natuurlijk zijn je eigen kinderen ook welkom om te helpen en spelen in het Ruilhus. www.ruilhus.nl of facebook.nl/ruilhus.

Nooit te oud om te leren wil ik graag leren vissen... ja ja.. 65 jaar. Wie wil mijn vismaatje worden?? Fred 06-51492342

Ken jij of ben jij iemand die zichzelf beschadigt of beschadigd heeft? Er zijn lotgenotenbijeenkomsten die een keer in de maand (derde dinsdag) georganiseerd worden door Zebra Voorlichting bij de Kentering (en mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning door Wij zijn Mind). Zie zebravoorlichting.nl of dekentering.info. Ook organiseren we in-

een bijeenkomst organiseren voor ouders en naasten, waarbij we met elkaar in gesprek kunnen gaan. Informeer bij nijmegen@zebravoorlichting.nl over hoe en wanneer.

Wij zoeken voor locatie Joachim & Anna en Nijvelt een duo-fietsmaatje, lekker buiten zijn. De fiets heeft een trapondersteuning. De begeleiding moet op de hoogte zijn van de instructies en een proefles hebben gevolgd voordat zij de fiets in gebruik gaan nemen.

Ouderenzorgorganisatie De Waalboog is voor locatie Joachim en Anna (de Villandry), op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die iets willen betekenen voor de oudere medemens. Heeft u groene vingers en werkt u graag buiten in de (moes)tuin. Zelf bloemen zaaien en sla of aardbeien kweken... Het kan allemaal. Het wieden van onkruid en het netjes houden van het terras, het hoort allemaal bij de mogelijkheden.

Elkaar helpen

formatiebijeenkomsten over dit thema voor ouders en naasten. Daarnaast willen we graag ook maandelijks

Voor onze cliënten, mensen met NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) zijn wij op zoek naar maatjes voor allerlei activiteiten. Bijvoorbeeld om samen in onze mooie tuin te werken, samen te koken en te eten, samen een eindje te gaan fietsen op onze prachtige duobike, samen naar de markt, een kopje koffie drinken of gewoon elkaar ontmoeten in de wijk. Ook mensen die mee willen gaan helpen om activiteiten te ontwikkelen voor onze beweegtuin zijn welkom. mvos01@pluryn.nl

Van 5 tot en met 7 juli organiseren wij de 2e editie van De Buurtcamping in Nijmegen-Oost. Wij zoeken nog enthousiaste buurtbewoners die ons willen helpen met de organisatie. In de voorbereiding of tijdens de camping. Van promotie tot het bedenken en organiseren van activiteiten, van klusjes tot koken. Meld je aan (of kom gezellig kamperen!) <https://nijmegenoost.debuurtcamping.nl>

Bij **Dienstencentrum OBG** krijg je de ruimte *huur*



Dienstencentrum OBG is méér dan alleen het Oud Burgeren Gasthuis. Want naast "wonen met zorg", is Dienstencentrum OBG óók een "Wijk- Werk- en Ontmoetingscentrum".

- Gratis flexwerkplekken in Grand-Café de Borger.
- Ruimtes te huur voor een 1-op-1 coachinggesprek, workshop, vergadering, presentatie of (koor)repetitie (voor 1 tot 101 personen).
- Zeer scherpe verhuur-uurtarieven en catering naar wens.
- Alle ruimtes rolstoeltoegankelijk.
- Gratis parkeren en een eigen Breng-flexbushalte voor de deur.

In de
avonduren en
weekenden
volop ruimtes
te huur

OBG Contact, alle activiteiten op een rij

Wil je niets missen van de activiteiten van Dienstencentrum OBG? Neem dan voor € 23,90 een abonnement en krijg de OBG Contact maandelijks thuisgestuurd. Stuur een mail naar info@obg.nu o.v.v. "Abonnement OBG Contact"

**Of check de website
obg.nu/events/lijst**

Bij **Dagbesteding OBG** voel je je thuis!



Vanuit de geheel gerenoveerde benedenverdieping biedt dagbesteding OBG een zinvolle daginvulling voor ouderen met een begeleidings- en/of ondersteuningsbehoefte. We doen dit vanuit verschillende groepen, gebaseerd op een verscheidenheid aan interesses en behoeftes.

- Vijf sfeervolle en lichte ruimtes voor o.a. de Herenclub, de Damessalon, het Kook-Café en de groep Meebewegen.
- Maatwerk activiteiten aanbod rondom: sport, spel & ontspanning, kennis & zingeving, kunst & cultuur.
- Deelname mogelijk vanuit financiering Wmo, Wlz of Pgb.
- Wmo dagbesteding is voor ouderen uit de gemeente Nijmegen zonder indicatie kosteloos toegankelijk. Ook vanuit de gemeente Berg en Dal zijn klanten onder Wmo dagbesteding van harte welkom. Hiervoor is wél een indicatie nodig.

Informatie en aanmelden
024-3279255
Bel dagbesteding OBG

Meer weten over de mogelijkheden bij Dienstencentrum OBG?

Stuur dan een mail en we nemen z.s.m. contact met je op.

Dagbesteding:
dagbesteding@obg.nu

Wijkverpleging:
a.vanzandbrink@obg.nu

Welzijnsactiviteiten:
j.vankolck@obg.nu

Verhuur ruimtes:
reserveringen@obg.nu
of boek zelf rechtsreeks:
www.obg.nu/ruimte-huren

Grand Café en Catering:
grandcafe@obg.nu



Prof. Cornelissenstraat 2 • 6524 PJ Nijmegen
• 024 327 92 55

E-mail: dagbesteding@obg.nu •
www.obg.nu/dagbesteding

Wijknieuws

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

Inleveren oud en vreemd geld voor oogoperaties bij Coop Molukkenstraat

Lions Nijmegen Brabantse Poort heeft bij de Coop aan de Molukkenstraat in Nijmegen een mooie verzamelzuil geplaatst voor oud en vreemd geld dat je niet meer gebruikt. De opbrengst wordt door Wilde Ganzen met 50% verhoogd om zo nog meer blinde mensen in zogeheten derdewereldlanden te kunnen helpen. Meer info: www.vreemdenoudgeld.nl

Buxusmot: gebruik geen gif

Een nest jonge mezen is dood gevonden omdat ze rupsen van de buxusmot gegeten hebben. De rupsen zijn giftig omdat mensen gif gebruiken tegen de buxusmot. Mezen die juist de buxusmot bestrijden worden vergiftigd. Je kunt de rupsen beter met de hand weghalen. Of plaats nestkasten voor die vogels als mezen die de rupsen opeten."

Oostenaar fotograaf Frans Eppink vertegenwoordigd in de Fundatie

De laatste twee maanden heeft fotograaf Frans Eppink uit Nijmegen-Oost door Ne-

derland getrokken. Het was een poging om een foto te exposeren in het museum De Fundatie in Zwolle of Kasteel Neijenhuis in Heino. Frans: "Het was een hele toer. Er waren 3200 inzendingen en er konden er maar 250 worden geplaatst." Maar uiteindelijk is



het hem gelukt! Zijn foto met de titel "Één Europa! Één Wereld! Géén Grenzen!" hangt sinds 25 mei in de 'wolk' van de Fundatie als onderdeel van de "Europa Zomerexpo 2019".

21 juni 2019: Pelgrimeren met Kerkennacht

In Nijmegen zullen dertien kerken met Kerkennacht 2019 hun deuren openen voor deelnemers aan de fiets- of wandelpelgri-

mages. Op vrijdagavond 21 juni kunnen belangstellenden zich tussen 20.15 en 20.30 uur melden bij één van de drie beginpunten. Al wandelend of fietsend wordt er een route afgelegd langs vier of vijf verschillende kerken. In elke kerk vindt een korte presentatie plaats rond het thema van kerkennacht 2019: 'is dit ook kerk?'

Benefiet Muzikale Ontmoeting

Op 6 juli geeft De Muzikale Ontmoeting om 19:00 uur een benefietconcert in de Lutherse Kerk aan de Prins Hendrikstraat 79 in Oost. Door muziek en verhalen uit de praktijkervaart het publiek hoe demuzikaleontmoeting.com warm contact maakt met mensen met dementie en mensen in de laatste fase, in verzorgingstehuizen en hospices in en rond Nijmegen. Zij waren te zien in het programma Five Days Inside van Beau van Erven Dorens. Tijdens het benefietconcert is de mogelijkheid om te doneren. Tickets zijn €7,-. email benefietmuzikaleontmoeting@gmail.com <https://demuzikaleontmoeting.com/>



Charme-offensief voor toeristen: in Nijmegen-Oost subsidie voor Airbnb

Het kabinet begint een nieuw charme offensief om meer toeristen in Nijmegen-Oost aan te trekken. In sommige buurten zal, zoals de tweede kamer al eerder vroeg, worden bekeken of via subsidie de woningverhuur via platforms als Airbnb en Booking kan worden gestimuleerd. Dit is een van de vele maatregelen om de aantrekkelijke leefbaarheid in de wijk te bestrijden en te verlagen naar het landelijk gemiddelde.

Mariken de Groot via nijmegen-oost.nl

Toeristen op de stuwwallen in Nijmegen-Oost. Het is één van de plekken waar het kabinet het aantal Airbnb-adressen wil promoten. Staatssecretaris Raymond Knops komt ook met plannen die jongeren in Oost minder kansen moeten geven op de woningmarkt, zodat huizen vrijkomen voor verhuur aan toeristen. Wie langer dan zes jaar in de wijk woont, krijgt strafpunten. Horecapersoneel kan daarentegen op voorrang rekenen.

Leefbaarheid terugdringen

Deze verdergaande regulering is bedoeld om de leefbaarheid in Nijmegen-Oost tegen te gaan. Deze loopt nu de spui-

gaten uit: niet alleen zijn inwoners van Nijmegen-Oost aantoonbaar gelukkiger, ze leven ook nog langer in gezondheid. Om hieraan een einde te maken wil het kabinet meer toeristen aantrekken en het huizenaanbod minder aantrekkelijk maken voor wijkbewoners. Ook het verkameren van woningen wil het kabinet stimuleren met een subsidieregeling, per buurt en per gebouw.

Voorbeeld aan Amsterdam

Hoogleraar Lokale economie en leefbaarheid Bert Bokhoven denkt dat het nieuwe beleid ef-

fectief is. "In Amsterdam werpt het nieuwe beleid al vruchten af. Het probleem van te veel betaalbare huurwoningen voor jonge mensen wordt daar succesvol aangepakt. Maatregelen om huurwoningen aan de markt te onttrekken en de al rijke verhuurders nog meer geld te laten verdienen werken goed, zo blijkt. Verbouwde woningen met tientallen slaapplekken boven winkels vormen daar het ideale vakantiestulpje voor feestgangers, cannabis-toeristen en andere Airbnb'ers".

Slim ondernemerschap

Ook prijst van Bokhoven de ondernemersfilosofie van de Amerikaanse bedrijven in Silicon Valley. "Daar is gewoon goed over nagedacht. Je ontwikkelt een app, bedenkt daarbij een inspirerend sociaal verhaal over delen en gemeenschapsvorming, strijkt de winst op en laat de schaduwkanten voor rekening van de belastingbetalers in een voor jou onbekende stad in een ander land. Daar kunnen Nederlandse bedrijven een voorbeeld aan nemen." Het plan dat vandaag is gepubliceerd, wordt eerst nog onderworpen aan een inspraakronde en de gemeenteraad heeft het laatste woord.

Meer weten? Zoek #satire op nijmegen-oost.nl



Wijknieuws

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

Expositie Spelen met dimensies 22 juni bij Cave de Portugal



Van zaterdag 22 juni t/m zaterdag 31 augustus is er bij Cave de Portugal aan de Hengstdalseweg 118 in Oost een dubbel-expositie van fotograaf Henk Witte en beeldhouwster Rina van Veenendaal. De combinatie van twee- en driedimensionaal werk levert een mooi spanningsveld op waarmee beide kunstenaars elkaars werk versterken. Cave de Portugal: www.cavedeportugal.nl, Rina van Veenendaal: www.rinavanneendaal.nl, Henk Witte: www.henk Witte.nl, Gerda Bruining: www.twicealady.nl. Feestelijke opening 22 juni 15.30u, met muziek van Gerda Bruining. Mocht u 22 juni verhinderd zijn dan is het ook nog mogelijk de kunstenaars te ontmoeten op vrijdag 12 juli om 20:00 uur waar tijdens een wijnproeverij beide kunstenaars toelichting geven op hun werk.

Vos op de Ubbergseveldweg?

Op de Ubbergseveldweg hangt een briefje met de oproep om vuilniszakken pas aan de straat te zetten op de ophaaldag zelf. Volgens de afzender van het briefje is al eens gebeurd dat een vos (of meerdere vossen) in de nacht vuilniszakken openscheuren en zo een flinke rotzooi ervan maken. Hebben meer mensen vossen gezien op of in de buurt van de Ubbergseveldweg? Laat het ons weten: redactie@nijmegen-oost.nl.

Radboud Senioren Koor

Op zondag 30 juni geeft het Radboud Senioren Koor een jubileumconcert ter ere van het 30-jarig bestaan. Het koor is in 1989 opgericht door oud- medewerkers van de Personeelsvereniging van het Radboud Ziekenhuis en van de Universiteit. Het is door de jaren aangevuld met senioren die graag met elkaar zingen en geeft uitvoeringen in woonzorgcentra en verpleeghuizen. Het concert vindt plaats in de Ark van Oost aan de Cy-

presstraat in Nijmegen van 14.30 tot 16.00u. en is een mix van liederen uit alle tijden en diverse landen. De entree is gratis inclusief een kopje koffie, thee of een glaasje fris.



Fera jonge dichteres in Oost



Donderdagavond 16 mei is de dichtbundel Dicht-Kunst gepresenteerd. een geïllustreerd boekje met 15 gedichten. De gedichten in Dicht-Kunst zijn van Fera van der Wart, een 18-jarige bewoonster van de Mozart-

straat in Oost, en Paul Minten. Fera schrijft filosofisch getinte teksten en gedichten. Het schrijven werkt als een uitlaatklep van haar gevoel. Haar gedichten zijn vaak tot een ander gericht. Ze hebben iets positiefs. Het schrijven van gedichten lijkt voor haar ook een beetje op het improviseren van muziek en op componeren, wat ze ook graag doet aan de piano. Foto door Jonnie Augustijn

Naar een Aardgasvrij Hengstdal: blijf op de hoogte!

In Hengstdal onderzoeken bewoners, ondernemers, de gemeente en de woningcorporatie Woonwaarts hoe alle huizen en andere panden in de toekomst aardgasvrij kunnen worden. In de komende periode maken we met alle verzamelde informatie een eerste versie van het wijkwarmteplan, dat in een aantal stappen met iedereen in de wijk wordt besproken. Wilt u op de hoogte blijven of meedenken over het wijkwarmteplan? aardgasvrij@nijmegen.nl onder vermelding van Hengstdal, uw naam en uw mailadres. Meer informatie: nijmegen.nl/aardgasvrij.

Kinderkoor zoekt leden

"Wij zijn een kinderkoor/zanggroep uit Nijmegen-Oost en bestaan op dit moment uit 18 meisjes tussen de 6 en 10 jaar. Wij zingen liedjes van kinderen voor kinderen,



van Disney, maar ook uit de top40. Lijkt het wat om met ons mee te komen zingen? info@jeugdchoorsmile.nl / 06-40175859 www.jeugdchoorsmile.nl

Water voor buurtkas en Vlindertuin Hengstdal



Begin mei kregen we te horen dat de gemeente opdracht gaat geven voor de aanleg van een afsluitbare putkast met watermeter en tappunten. Die gaan ze aansluiten op het waterleidingnet van Vitens. We zijn heel blij dat we dan tuinslangen kunnen aansluiten en deze zomer een stuk eenvoudiger onze planten en zaai-plekjes in kas en tuin water bij Hengstdalseweg 18 kunnen geven. Intussen groeien en bloeien de plantjes in de kas geweldig en hebben we al vele plantjes kunnen leveren aan tuinen en bezoekers van de kas, maar ook bij de jaarlijkse plantenmarkt op de Limos.

En wéér... Schattig veulen!

Luna, een prachtige veulen, geboren 6 mei 2019 bij de St.Maartenskliniek.. Geheel wit en blauwe ogen. Wat een schatje! Moeder Noera graast er rustig bij en is onaangedaan



kalm. Elk jaar weer een genot om naar uit te kijken. nijmegen-oost.nl -> zoek 'veulen' voor een filmpje van Hanneke Roelofsen.

Wielierclub R&TC Groenewoud naar de 250 leden

'Ren & Toeristen Club Groenewoud' meldt trots op haar website: "We hebben afgelopen week ons 250e lid mogen verwelkomen! De club – tussen 2011 en 2017 in ruste – werd eind 2017 nieuw leven ingeblazen en is in korte tijd weer uitgegroeid tot de gevestigde naam die het al sinds 1930 was. Iedereen is welkom om veilig (!) mee te fietsen: www.rtcgroenewoud.nl

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



Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

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

U geeft een feest en zoekt iemand die met aandacht en in overleg de muziek voor u verzorgt? **Muziquest!** Mail info@muziquest.nl of bel Simone Kiebosch 06-15500129. Voor meer informatie www.muziquest.nl.

Uw **levensverhaal**, beknopt of gedetailleerd, via interviews uitgebracht als mooi boek, in kleine oplage voor uw eigen kring. Een uniek en waardevol document. Anna Bakker, 06 22363599, www.levensverhalen.nu

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

Praktijk voor **OldPain2GO** en **Hypnotherapie**: www.saray-praktijk.nl
Chronische pijn waar je echt vanaf wil? Het is mogelijk bijv. lage rugklachten, artrose en artritis, reuma, spierspanning en ontstekingen te verminderen of zelfs helemaal te verwijderen. Als je eenmaal weet hoe

het werkt heb je een prachtige manier om de controle over je leven terug te krijgen! Trance of hypnose niet nodig. Kijk eens op: oldpain2go.com/dutch-client-feedback-videos (nederlands). Bel vrijblijvend. Vooraf gestelde diagnose van arts of specialist is absoluut verplicht. Let op: de eerste 5 aanmelders krijgen behandelingen gratis! 06-11452378

Hondenoppas

Per 19 augustus zoek ik iemand die op dinsdag én woensdag bij hem of haar thuis op ons hondje wil passen. Het gaat om een kleine terrier, enthousiast, sociaal en makkelijk. Telefoon: 06-15505087

iPhone en iPad reparatie

iDevice+ is een landelijke franchiseformule voor het repareren van iPhones en iPads. Wij repareren met voornamelijk originele onderdelen. Indien een origineel onderdeel niet meer beschikbaar is dan gaan wij altijd voor de hoogst mogelijke kwaliteit. Daarnaast ontvangt u 6 maanden garantie op uw reparatie en wordt de reparatie in 85% van de gevallen uit-

gevoerd klaar terwijl u wacht. Al onze reparateurs zijn gecertificeerd en uitgerust met professioneel gereedschap. 024-8901301

Te koop * Chinese kast met in-schuifbare deurtjes voor tv-vak, aparte cd-laatjes, en andere bergruimte, 65 x 105 x 175, €150. * Klassieke eetkamerstoelen, 5 waarvan 1 met armleuningen, €140. * 2 Eetkamerstoelen met rieten zitting (moeten gemat worden), € 35; * Gabbah vloerkleed 126 x 192, € 95. U kunt komen kijken en zelf de spullen meenemen. 06-37009904

Schrijvers! Verhalen schrijven, je schrijfstijl ontwikkelen en meer karakter geven? Laat je verhalen lezen en bespreken in kleine groep van max. vijf leden. Sluit je aan bij een vaste groep van schrijvers. Vind inspiratie in de maandelijkse bijeenkomsten onder bevlogen en deskundige begeleiding. 06-42049798, www.schrijfschoolnijmegen.nl

Fiatcamper uit 1991 te koop. Type 280, 5 versnellingen, km-stand 137.570. Van buiten en binnen mooi opgeknapt met o.a. nieuwe stoffering en voorcabine stoelen. Alles aanwezig, zoals koelkast, boiler, wasruimte, verwarming, luifel en fietsenrek. In 2016 nieuwe banden en vering. In 2017 bij een grote beurt een nieuwe distributieriem en waterpomp. APK geldt tot half 2020. Vraagprijs €6500,- 024-3603297

Zakelijke advertenties

Relatietherapie & Familie Opstellingen Nergens worden we meer met onszelf geconfronteerd dan in relaties. Misschien begrijp je elkaar verkeerd, is het vertrouwen geschaad, is er veel ruzie of weinig intimiteit. Juist in relaties worden de gevoelige knoppen ingedrukt die oude patronen en kwetsbaarheden activeren. Doorbreek vicieuze cirkels en investeer in jezelf en elkaar: meer vertrouwen, begrip en verbinding. Gratis kennismakingsgesprek. Mira Brouwer Relatietherapie - Familie & Systeem Opstellingen Partner & Individuele trajecten info@mirabrouwer.nl www.mirabrouwer.nl Telefoon: 0627193558

Wil je ook lekker, gezond en afwisselend eten? Met **biologische groentepakketten** van een klein bedrijf uit de buurt? Probeer dan vier weken ons groente, fruit of combipakket uit. Elke week vijf verschillende groenten, of een combinatie van groenten en fruit. We bezorgen elke donderdagmiddag op een punt in Altrade. Aanmelden gaat gemakkelijk via www.tuinderijdestroom.nl/neem-een-abonnement - Tel.: 06-493154691

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

Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

CAFETARIA Tweety



Biologische cafetaria: uniek voor Oost-Nederland

Biologische friet, 100% organisch, met een snit van 14 mm.
Biologische groente- en vleeskroketten, snacks en Bio mayo,

Ook een zeer groot assortiment vegetarische snacks, ook mini's.
Veganisten opgelet! Wij hebben ook Vegan Snacks en Vegan Mayo.

Nieuw bij ons verkrijgbaar:

Draadjeskrokot Vega, Draadjesbitterballen Vega
Vegetarische Kipcorn, Vlammetjes Veggie

Wij hebben keuze uit 5 soorten Friet:

Verse friet, Franse friet, Vlaamse friet, Bio Friet en Ras Patat.
De saus mag natuurlijk niet ontbreken!
Fritessaus, Eivrije Mayo, Bio Mayonaise, Vlaamse Mayonaise
Proef ook eens onze echte ambachtelijke satésaus

Wij voeren o.a. het logo van verantwoord frituren, milieukeur, EKO, SKAL, verantwoorde vleeskeuze, GreenPalm, Beter Leven Kenmerk, Vegetarisch, Vegan en 100% Biologisch.

**Cafetaria Tweety klein en knus
maar met een onverwacht groot assortiment.**

www.cafetariatweety.nl / Broerdijk 154 / Tel: 024 360 08 01
7 dagen per week geopend van 12.00 tot 21.30u.

Inktvingers van de stensilmasjiene



Ton Burgers

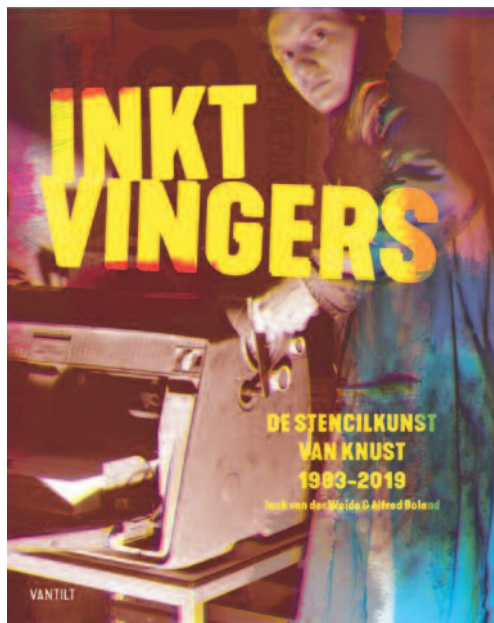
Grafisch vormgever Alfred Boland ontvangt me op z'n kantoor in Oost. Wat allereerst opvalt zijn de duizenden en duizenden elpees, daarover straks meer. Eerst waar ik voor kom: Knust. Begin jaren '80, in de prille punktijd, vormde Alfred samen met onder anderen Jan Dirk de Wilde, Ania Rachmat en Ubu Lemereis het kunstcollectief Knust. Nu is er het boek en een tentoonstelling.



Knust maakte in de loop van de jaren tachtig naam met stencilkunst die uniek was voor die tijd en dat eigenlijk nog steeds is. Extraverte vormgeving, gekoppeld aan vaak felgekleurde illustraties en opvallende teksten. En dat op de 'stensilmasjiene', in die tijd van kopieermachines een hopeloos verouderde drukvorm: vlekkelig, eigenlijk een slechte techniek met ook nog eens de geur van actievoeren. Knust-uitgaven bevinden zich inmiddels nationaal en internationaal in museale collecties. Alfred maakte er samen met Jack van der Weide een prachtig kleurrijk boek over, 'Inktvingers', dat gepresenteerd gaat worden bij de opening van de tentoonstelling 'Gekust door Knust', op 20 juni in Museum Het Valkhof.

Parallele samenleving

"Ubu en ik hebben elkaar leren kennen op de middelbare school, in Aalten in de Achterhoek. Ubu is op een gegeven moment in de krakersscene gerold. Ik was zelf niet zo zeer geïntrigeerd door dat kraken als wel door de punk-kritiek en de Do It Yourself-mentaliteit die dat met zich meebracht. In die beginjaren 80 waren er in heel Nederland plekjes waar mensen eigenlijk hetzelfde aan het doen waren: je eigen blaadje maken, met een bandje met een cassetterecorder je eigen opnamen maken en die met een tweede deck dupliceren en uitgeven, ook al was 't maar in een oplage van twintig. Dat zo'n cassette niet perfect klonk of dat een blaadje onvolkomenheden had in de druk,



die rafelrandjes, dat was helemaal niet erg, integendeel. Zo kreeg je eigenlijk een soort van parallelle samenleving."

Het magische moment

"Knust is in die tijd begonnen. In de Westland, een opvallend kraakpand destijds op de hoek St. Annastraat/Groesbeekseweg, had je Jan Dirk, nog steeds een drijvende kracht achter Knust, die bij offsetdrukker De Vrije Druk in de Pontanusstraat blaadjes liet drukken. Op een gegeven moment belde iemand aan - en dat is dan zeg maar het magische moment - en bood een oude stencilmachine aan: of die misschien iets voor ons was. Dat ding werd naar binnen geschoven, aanvankelijk zonder het idee of er iets mee gedaan zou worden. Eigenlijk stond ie wel in de weg en we zochten een manier om ervan af te komen. Tot Jan Dirk en Ubu een foldertje moesten maken en nog eens naar die stencilmachine keken. Bleek dat je er in twee kleuren heel snel een mooie oplage mee kon drukken. En met meer machines erbij konden we in full colour drukken, ook in heel kleine oplage. Dat was in die tijd echt nergens te zien. Ikzelf worstelde eigenlijk wel met dat gestencil hoor. Het was een heel gedoe om 't beeld scherp te krijgen, ik had daar maar weinig geduld voor. Aan het eind van de jaren '80 kwamen de eerste Macintosh-computers en ik wist meteen: dat is mijn machine voortaan."

Opgedragen aan Ubu

Is Knust van een rebellerende club nu gevestigde orde geworden? "Nee, dat kun je zo niet zeggen. Musea hebben ons werk wel in hun collectie, maar ik denk niet dat het MoMa het ook echt tentoonstelt hoor. Ik heb een paar jaar geleden zeven boekjes uit

de nalatenschap van m'n moeder te koop gezet. Een vrouw uit Amerika kocht ze voor 300 dollar. Mooi, dacht ik, zijn ze blijkbaar toch nog wat waard. Ik zag later dat ze ze door had verkocht voor duizend dollar! Ook al bevatten die boekjes veel Nederlandse teksten, blijkbaar is de vormgeving en de techniek spectaculair genoeg om aan te schaffen als je de woorden niet kunt lezen. Naast de waarde ervan is er veel onduidelijkheid over die 35 jaar Knust, daarom zijn we aan het boek begonnen. Ook als een stuk persoonlijke geschiedschrijving. En het is opgedragen aan mijn grote vriend Ubu, die veel te vroeg is gestorven."

Het boek Inktvingers verschijnt bij de Nijmeegse uitgeverij Vantilt, is in boekhandel en in het museum te krijgen en kost €25,-. De tentoonstelling Gekust door Knust opent in Museum Het Valkhof en loopt van 21 juni t/m 22 september 2019. Naast de expositie zal er ter plekke met stencilmachines nieuw werk gemaakt worden.



Oja, wat doe je met al die elpees hier? Alfred: "Die heb ik hier in consignatie, ik verkoop ze via een gespecialiseerde website en deel in de winst. Je staat verbaasd over hoe veel een oude plaat op kan leveren hoor!" Wil je je oude elpees verkopen via Alfred? www.redbol.nl/inkoop.

De Wijkkrant wil jonge redacteurs in aanraking laten komen met het medium krant. Daarvoor boden wij de leerlingen van groep 6a van basisschool Klein Heyendaal een pagina om samen met de lerares naar eigen inzicht te vullen. Voor de lezer wierp dit hopelijk een interessante blik op de belevingswereld en creativiteit van leerlingen op een basisschool. Voor de kinderen vormde dit een kans betrokken te raken bij het maken van een krant, dat mede een aanvulling vormt op het taalonderwijs. Met dank aan alle leerlingen en juf Marlijn.

Tekeningen: Julian, Jesse en Roan, vormgeving: Wilmar en Iven, eindredactie: Johan en Isa.

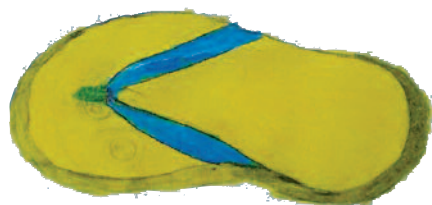
Wat vonden wij ervan om in de Wijkkrant te schrijven:

De hele klas vond het superleuk.
Wat reacties uit onze klas:

- Je bent leuk bezig
- Het is leuk dat kinderen zelf onderwerpen mochten bedenken en er dus verschillende thema's zijn
- Het is leerzaam
- Het is leuk en grappig
- Er kwamen veel mensen aan de beurt
- Gaaf dat onze stukjes in een echte krant werden afgedrukt
- Leuk dat we allemaal een exemplaar kregen

Wij vonden zelf de leukste pagina die onze klas heeft geschreven "het milieu". En uiteraard vonden wij het ook heel leuk om erin te schrijven. Dit is de laatste Wijkkrant die wij schrijven. We hebben er allemaal van genoten.

Groetjes Isabel en Liselotte



De zomervakantie

De zomervakantie, ook wel de grote vakantie genoemd, is de grootste jaarlijkse vakantie van 6 weken voor basisschoolkinderen. Wij moeten nog een paar weken naar school en dan hebben we zomervakantie. Tijdens de zomervakantie gaan kinderen op vakantie in Nederland of in een ander land, maar er blijven ook kinderen thuis. Twee redenen waarom we zomervakantie hebben:

- De kinderen kunnen tijdens de vakantie goed uitrusten en de leerkrachten komen ook tot rust en hebben tijd om het nieuwe schooljaar voor te bereiden.
- In de zomer kan het heel warm worden en dat is niet handig met veel kinderen in een heet klaslokaaltje.

Wij wensen jullie alvast een fijne zomervakantie.

Groetjes, Noor, Max en Isa.

Moppen!

TWEE ONDERBROEKEN...

Twee onderbroeken zitten in de wasmand. Zegt de ene onderbroek tegen de ander: 'Ik droom ervan om heerlijk in de zon te zitten.' Zegt de andere onderbroek: 'Maar waarom dan, je bent toch al bruin genoeg??'

DOM BLONDJE...

Waarom doet een dom blondje nooit de deur open in de zomer?? Omdat de herfst voor de deur staat.

ZOMER...

Wat is het verschil tussen een wesp en je schoonmoeder?? Een wesp is alleen in de zomer lastig.

Groetjes van de grapjassen Maxine en Tycho



Onze Top 10 leukste uitjes in Nederland

- 1 Toverland €31 euro (€10 euro parkeren)
- 2 Madurodam €17,50
- 3 Watermuseum €7,50
- 4 Anne Frank-huis €5,50
- 5 Zwemparadijs de Meerval €5,35
- 6 Apenheul €17,50
- 7 Shoppen in Roermond €
- 8 Picknicken aan het strand: gratis toegang
- 9 Goffert Kinderboerderij: gratis toegang
- 10 Wandelen in de Biesbosch: gratis toegang

Groetjes van Nora, Elin en Charlotte

De woordzoeker van Anne-Lotte en Isa

a	z	o	m	e	r	y	i	j	a	b	w	z	r	q	n	p	o	e	f	p
e	a	o	c	s	f	d	g	z	o	n	n	e	h	o	e	d	q	o	e	p
d	m	r	f	d	e	c	s	f	d	a	d	q	f	f	b	z	q	c	t	u
b	z	o	n	w	s	f	a	m	i	l	i	e	v	r	i	j	q	r	v	s
a	h	i	j	b	k	c	d	g	e	n	m	e	d	f	g	s	n	l	r	h
o	c	d	p	b	r	n	s	a	q	d	i	o	h	t	x	w	v	u	r	s
r	e	i	z	e	h	a	x	z	z	o	n	n	e	b	r	a	n	d	e	u
a	d	l	e	r	f	b	b	z	h	p	q	r	c	q	v	w	i	i	j	u
z	n	k	t	l	x	i	m	e	n	a	b	a	p	j	r	z	o	s	k	r
y	l	s	k	t	c	i	r	i	v	r	s	i	h	u	e	t	s	j	s	t
w	k	a	j	i	j	s	w	n	c	s	i	e	p	h	d	l	v	e	l	x
x	p	a	k	c	b	n	e	a	d	o	v	e	g	u	h	p	i	j	o	v
m	v	i	p	n	r	t	a	k	n	l	d	w	w	v	e	t	r	i	j	q
t	b	a	u	t	v	o	j	a	s	a	k	o	r	t	e	b	r	o	e	k
s	u	r	f	e	n	x	A	v	n	n	x	e	s	e	l	a	k	a	p	c
u	y	l	o	z	w	e	m	m	e	n	t	t	w	a	r	n	e	h	v	g
a	z	k	g	h	v	c	b	d	g	h	c	t	f	u	d	g	t	b	w	s

- | | | |
|-------------|----------------|-----------------|
| 1. Zomer | 8. Reizen | 15. Zonnehoed |
| 2. Strand | 9. Family | 16. Warm |
| 3. Vakantie | 10. Spelen | 17. Korte broek |
| 4. Zon | 11. Slippers | 18. Surfen |
| 5. Plezier | 12. Zwembroek | 19. Zee |
| 6. Vrij | 13. Bikini | 20. Parasol |
| 7. Zwemmen | 14. Zonnebrand | 21. ijs |



Loes
Wijffels

Jongeren die willen leren ondernemen kunnen deze zomer in Nijmegen meedoen aan ZomerOndernemer. Cees van Diemen haalde het project naar Nijmegen.

Met je idee naar buiten

Wijkbewoner Cees van Diemen is trainer en coach voor ondernemers vanuit zijn bedrijf Small Business Rijk van Nijmegen. Cees: “Ik gaf jarenlang trainingen aan studenten en vind het leuk om opnieuw weer met jongeren te gaan werken.” Samen met collega Gijs van Dinther haalde hij het, uit Zweden afkomstige, concept naar Nijmegen en omgeving. “Het project wordt al sinds 2010 in Nederland uitgevoerd en heeft diverse prijzen gewonnen. Omdat ondernemerschap steeds belangrijker wordt, vind ik dat het veel meer gestimuleerd en begeleid zou moeten worden. Er is echt een bepaalde manier van denken voor vereist en je moet iets weten over marketing en netwerken. In de training van ZomerOndernemer gaan de jongeren naar buiten met hun idee en onderzoeken ze het draagvlak en de beste manier om hun doelgroep te bereiken. Ook doen we veel aan reflectie.”

Het project in Nijmegen wordt gesubsidiëerd door onder andere TaskForce OndernemersFonds, The Economic Board, RvN@LAB, Studiekunst, Werkbedrijf RvN, Rabobank RvN, StartUp Nijmegen, Stichting RUIS, Stichting Warmoes en Oersoep. De locaties zijn gratis beschikbaar gesteld en de gastdocenten verlenen belangeloos een bijdrage.

Bouillonkwekerij

Cees: “Er kunnen 20 jongeren tussen 15 en 22 jaar meedoen aan ZomerOndernemer. Ze krijgen een startkapitaal van 200 euro, een driedaagse training, vier terugkomdagen en een grootse afsluiting. Hierin kunnen ze hun bedrijfsplan presenteren en daarmee meedingen naar de regionale, landelijke en uiteindelijk Europese prijs voor het beste idee. We hebben workshops van gastdocenten en bezoeken verschillende bedrijven met de deelnemers. Ook worden de jongeren gekoppeld aan een businessmaatje. De bedoeling is dat ze met een tof idee komen en

Een vakantiebaantje als ZomerOndernemer

hun kapitaal zodanig inzetten dat het groeit. Maar het belangrijkste vind ik dat ze leren over ondernemerschap.”

Cees vind het leuk om er zelf ook weer van te leren. En ja, de eerste keer van een dergelijk project is natuurlijk ook gewoon heel spannend. Welk risico nemen we? Krijgen we het financieel rond? Zijn er genoeg aanmeldingen? Wordt het een succes? En hoe is de chemie in de groep? Vragen waarop Cees

na de zomer positief op hoopt te kunnen antwoorden.

Voor de eerste editie van het project in Nijmegen zijn er al plannen voor een bouillonkwekerij, een ontwerp bureau, een nagelstudio en een adviesbureau voor sociale media. Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor deelnemers. Meer informatie staat op: zomerondernemer.nl/rijkvannijmegen



Foto:
Marc van Kempen



Vossenlaan 302
te Nijmegen

in de regio
Nijmegen

ZEVENDALSEWEG 7, MOOK

Toplocatie voor wonen, werken en permanent vakantiegevoel.

Aan rand van ruim opgezette woonwijk tussen Maas, heuvels en landerijen, 10 km. van Nijmegen: gemoderniseerde woonboerderij met bijgebouwen, zonnige terrassen, parkachtige tuin en bos.

PERCEEL: ca. 4.000 m². Optie: toevoeging weiland van ca. 1 ha.

WONEN: 1.558 m³, hal, grote woonkamer, keuken, bijkeuken, werkkamer; ruim souterrain en kelder. Etage: 5 kamers, badkamer, douche, ligbad, toilet, vliering. Vanuit keuken/woonkamer terrasdeuren naar tuin.

MULTIFUNCTIONEEL BIJGEBOUW: kantoor, guesthouse geschikt voor meer-generatie-wonen, dubbel 2-kamer-appartement, keuken, douche, toilet.

DUBBELE CARPORT EN RUIME BERGING.

Vraagprijs: € 895.000,- k.k.

VERBEEK
MAKELAARS

www.verbeekmakelaars.nl | 024 22 00 111

Hoofd Kaak Nek Schouder
Fysiotherapie

Boris Drogts

Fysiotherapie, Manuele Therapie en
Kaakfysiotherapie

www.borisdrogtsfysio.nl

**boris
drogts**

024-8441945

Sloetstraat 14

(achter de
Vereeniging)



Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuijpers**

Lid van:



Onderhoud voor alle merken auto's
Reparatie, Airco, APK en Schade

024-3733795 / www.autoservicekuijpers.nl

Berg en Dalseweg 432, Nijmegen,
bij tankstation Tinq

31 aug & 1 sept
en 7 & 8 sept

de
OVERSTEEK
festival

Muziek, theater, dans,
literatuur, beeldende kunst
en meer op groene en
sfeervolle locaties aan
de Waal in Nijmegen-Noord.

FESTIVALDEOVERSTEEK.NL



 **'t Ploegkeldertje**
demoiisteraambekledingopmaat

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



Simone
Kiegebosch

Rubriek van de Wijkkrant waarbij kennisgemaakt wordt met onbekende behandelingsmethoden in Nijmegen-Oost.

De behandelmethode PRI staat voor Past Reality Integration en is ontwikkeld door de Nederlandse psychologe Ingeborg Bosch. Het Youtubefilmpje dat ik bekijk is veelbelovend. Ik heb een afspraak met Erna Staal, één van de ruim zestig PRI-therapeuten in Nederland. Ze ontvangt me op haar mooie lichte zolderkamer. Kopje thee en we gaan van start.

Erna schetst eerst het principe van PRI. Over het kind dat behoeftes heeft en begint te huilen als het iets nodig heeft. Dit gaat om emotionele en fysieke behoeften. Als het totaal afhankelijke kind niet krijgt wat het nodig heeft, ontwikkelt het onbewust overlevingsstrategieën, PRI noemt ze 'afweren'. Hiermee worden pijnlijke gebeurtenissen verdrongen. In het heden kunnen er dingen gebeuren die de oude verdrongen pijn als het ware *triggeren*. Er gebeurt iets en je reageert met emoties als angst, boosheid, stress etc. Eigenlijk alsof je nog steeds het afhankelijke kindje bent.

Erna vraagt naar een voorbeeld uit het dagelijks leven. Waar ik een probleem mee heb. Ik geef Erna een eenvoudig voorbeeld van een akkefietje dat ik met iemand had. Ze vraagt door over het waarom en wat me dan stoort. Binnen tien minuten hebben we het over mijn moeder en zie ik een zeer herkenbaar patroon ontstaan. Waarom ik geen kinderen heb bijvoorbeeld. Dat is omdat ik niet weet wat ik met kinderen aanmoet. Ik weet niet wat ze willen. En zo iets gaat dus van moeder op kind over. Mijn moeder zelf had een zwaar leven als kind. Haar moeder stierf heel vroeg, waardoor zij de verantwoording kreeg over de jongere broers en zussen. Ze heeft het moeilijk gehad en toen ik uiteindelijk geboren ben, deed ze heel hard haar best. Maar ze wist niet wat ik nodig had. Ik heb toen mijn behoeftes opzij gezet. Ik tuned erg in op mijn moeder en werd een kind dat prima alleen in een hoekje kon spelen. Ik kan me dan ook nog steeds uitstekend alleen vermaken. Dat is een voordeel. Vanaf mijn tienertijd kon ik gelukkig mijn ei kwijt in de muziek. Dat hielp om te overleven.

PRI-therapie met Erna

Mijn moeder was geen knuffelaar. Als baby ben ik op dat gebied zeker tekortgekomen. Ik moet zeggen dat Erna dit allemaal heel rustig met mij bekijkt en uitzoekt. Ze is zeer zorgvuldig in haar bewoordingen en haar empathie is enorm groot, waardoor de tranen opkomen.

Opeens zie ik een patroon verschijnen dat ik nog nooit eerder heb gezien. Jeetje, wat een inzichten opeens. Kennelijk heb ik mijn relatie tot mijn ouders zorgvuldig geparkeerd in het vakje: klaar, afgehandeld. Maar niemand heeft een perfecte jeugd.

Erna: "Aan de hand van concrete stappen leer ik cliënten in situaties waarin afweermechanismen worden geactiveerd weer de regie terug te krijgen. Wat wij met PRI doen is mensen de hoop teruggeven dat het echt mogelijk is zich te bevrijden uit alle emotionele lijden (stress, angst, somberte, onzekerheid, etc.).

En we geven niet alleen de hoop terug, we laten ze ook zien dat het echt *kán*. We leren hen hoe ze dat zelf kunnen doen. En het goede nieuws is dat het instrument dat we ze leren niet eens ingewikkeld is, dat iedereen het kan leren. Een instrument dat je vervolgens de rest van je leven in je achter-

zak kunt steken en kunt gebruiken wanneer jij het zelf nodig hebt. Hierdoor word je dus niet afhankelijk van allerlei therapeuten of coaches of wat nog meer. Zo simpel is het."

Het valt me op dat Erna's missie verder reikt dan het runnen van een eigen praktijk.

Erna: "Er is mij veel aan gelegen om PRI te verspreiden omdat het zo'n verschil kan uitmaken in levens. Voor mijn eigen leven is PRI zo belangrijk. Zonder PRI was ik maar matig hersteld van een burn-out, was ik een andere moeder en partner geweest. Dus de betekenis is niet alleen groot voor onszelf maar ook onze kinderen en al die mensen om ons heen.

Ze geeft me nog één van de zes boeken van Ingeborg Bosch mee. Ik zal me eens in dit nieuwe avontuur storten, want zo zie ik het echt na deze inzichtgevende sessie.

Binnenkort is er een gratis informatieavond over PRI. Mensen kunnen zo op een laagdrempelige manier kennismaken met PRI. Op 24 juni om 19.30 uur in Cordium in Botendaal. Je kunt je aanmelden via www.ernastaal.nl.





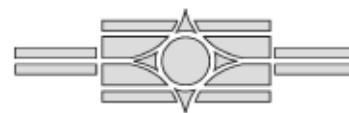
Thuis in het Rijk van Nijmegen

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

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



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



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

mr. H.E. Helmink

voor:

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

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

Hartman van Dinteren v.o.f. schilders

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

Tijdens de wintermaanden een aantrekkelijke korting op al uw binnenschilderwerk.

Bel voor een vrijblijvende offerte.

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

PROFILE Heister DE FIETSSPECIALIST

...daar mag je méér van verwachten!



Groesbeekseweg 161, 6523 NP Nijmegen, 024 322 9765

TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood



Tandartsen Praktijk

Villa Westhof

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



Karin
Veldkamp

Pieter Schipmølder en Dees Verhoeven zoeken samen én individueel hun weg op het artistieke vlak. Twee creatieve geesten bij elkaar zorgt voor een veelzijdig aanbod en een afwisselend bestaan. Een inkijkje in hun persoonlijke kijkdoos.

De koffie, druiven en chocolaatjes staan klaar als we ons installeren aan de grote tafel voor het raam in hun huis. Pieter komt eigenlijk uit Amsterdam, maar kwam voor de liefde naar Nijmegen. In de hoofdstad organiseerde hij het Bevrijdingsfestival. Dat klinkt als een droomklus, maar dat ervaren Pieter anders. "Ik wilde mensen meer raken met wat ik doe en dat kan naar mijn idee het beste in een intieme setting, een omgeving waar iets kan gebeuren tussen spelers en publiek." Hij ruilde het festival in om aan de gang te gaan met zijn eigen droom: voorstellingen in theaterwagens, en startte met de voorbereidingen van het festival Theateretappe op Texel. Met vier theaterwagens verspreid over het eiland wilde hij theater meer naar de mensen brengen, waarbij het publiek van de ene wagen naar de andere fietste. Dees, net afgestudeerd met een theater-caravanproductie, kreeg lucht van het festival en besloot er een voorstelling voor te maken. "Met vijf makers produceerden we Jut en Julia, een juttersdrama. We gebruikten onder andere gevonden strandmaterialen en het werd opgevoerd in een van de wagens op het festival. Ik was meteen verliefd op het concept, maar na zeven weken Texel ook op Pieter", komt er met een *big smile* uit. Het was voor Pieter echter financieel niet haalbaar om Theateretappe voort te zetten. Het festival stopte en Pieter maakte, samen met een aantal andere mensen, van een van de wagens een kijkdoos, getiteld All aboard. "Er beweegt van alles in de kijkdoos en er worden dingen geprojecteerd. Het was erg leuk om te maken. En als het kan staan we daarmee op een festival."

"Maar het is moeilijk om met dit soort dingen je geld te verdienen. Dus ik verhuur de wagens veel. Ze worden door het hele land ingezet voor festivals, van theateravenue in het Valkhof tot een GGZ-conferentie. Komende week moeten alle wagens naar een evenement in Groningen. Dan rijd ik 5.000 km en voel ik me vooral een beroepschauffeur. Maar met de verhuur van de wagens kan ik verdienen en vervolgens weer nieuwe,

De grootste kijkdoos van Nederland

creatieve concepten ontwikkelen. En tussendoor bouw ik een van de wagens weer om tot de kijkdoos en sta daarmee op festivals."

Dees en Pieter, beiden zzp'er, maken steeds vaker gebruik van elkaars kwaliteiten en faciliteiten. "Nee we hebben geen gezamenlijk bedrijf. We sturen elkaar gewoon een rekening. En na vier weken krijg ik steevast te horen dat ik de factuur nog niet heb betaald", lacht Pieter, waarna Dees het stokje weer overneemt. "Wij staan vaak op het schoolplein. Ik maak veel producties voor kinderen, maar vond de felverlichte aula's niet de meest intieme locatie voor een voorstelling. In een kleine ruimte kun je eigenlijk niet anders dan kijken naar wat er gebeurt. En er is meer interactie, de kinderen zijn

soms zo betrokken bij de voorstelling dat ze even komen helpen." Inmiddels is Pieter ook zelf gaan spelen, vertelt Dees: "Hij begon als figurant, maar hij is uit de kast gekomen. In ons nieuwste stuk heeft hij zelfs de hoofdrol. Dus nu spelen we ook echt samen. En daarnaast doen we steeds meer samen met nieuwe ideeën."

'Wat te doen in het leven als je alles kan maar niks echt goed' is de titel van Dees' nieuwste productie. Het is een cabaretseke, theatrale voorstelling, die begint als een workshop maar ontspoord in een persoonlijk, vreemd verhaal. De productie is te zien op 9 juni in Brummen en 9, 10 en 11 augustus in Arnhem op Sonsbeek Theater Avenue.



Stip Oost

Zomer voor de deur

Vakantie betekent in het Latijn: 'vrij zijn van verplichtingen'. Welke verplichtingen? Van school, werk, huishoudelijke taken, mantelzorg wellicht? Meer dan 80% van de Nederlanders gaat op vakantie. Gemiddeld zo'n 2.500 kilometer. De bestemmingen liggen steeds verder weg. Toch kun je dichtbij ook al 'vrij zijn van verplichtingen'.

Ik doel op de Buurtcamping, van 5-7 juli. Na het succes van vorig jaar voor de tweede keer georganiseerd. Iedereen is welkom, ook al heb je zelf geen tent. Tussendoor kun je gemakkelijk even naar huis om te kijken of alles goed gaat. En de mantelzorg? Denk aan de mogelijkheid van zogenaamde respijtzorg. Echt even helemaal los van verplichtingen als een ander de taken tijdelijk van je overneemt. Vraag er naar bij de mantelzorgconsulent in Stip Oost.



Sinds kort zijn er twee financieel experts verbonden aan de Stip Oost. U kunt een afspraak met hen maken om uw financiële problematiek met hen te bespreken. Zij kunnen u verder helpen. Na de zomer vertel ik er meer over.

Namens de vrijwilligers van Stip Oost een heel fijne zomer vakantie gewenst!

Rob Hermens, coördinator

Stip Oost Elzenstraat 4
www.nijmegen-oost.nl/stip-oost

Informatie & Advies

maandag	13.30 – 16.30 uur
woensdag	09.30 – 12.30 uur
donderdag	13.30 – 16.30 uur



Vragen over regels en papieren?

EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?

NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?

ANDERE MENSEN HELPEN?

ZORG OF HULP NODIG?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk

Zomersluiting Stip Oost

Stip Oost is gesloten van 8 juli t/m 18 augustus. Op maandagmiddag 19 augustus zijn we weer open. In de zomerperiode zijn de Stips-XL in Dukenburg (Meijhorst) en Oud-West (Titus Brandsma) wel geopend.

Buurtsoep

Op woensdag 26 juni om 12.00 uur is de laatste keer buurtsoep voor de zomer. Overheerlijke soep gemaakt door Onder de Bomen. Gezellig en gratis. We starten na de vakantie weer op de laatste woensdag van augustus (28ste).

Spreekuur Duurzaam Hengstdal

Iedere woensdagmiddag kunt u van 13.30-16.30 uur voortaan in Stip Oost terecht met uw vragen over duurzaamheid. Loop gerust binnen!

Zlim Beek

Kennismaken met Zlim?

2 maanden zomerzlimmen: **10% korting!**

De beste
en leukste
manier om
af te vallen!

Wat is ZLIM?

- Gratis en vrijblijvende Figuuranalyse
- Doelgericht bewegen in Warmtecabines
- Huidverbetering door Ozontherapie
- Voedingsadviezen



Voor aanmelding of info kun je bellen of
mailen naar: 024 6639441 / beek@zlim.nl

Schellingshof 7 Beek-Ubbergen



de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Jaargang 47
Verschijnt maandelijks in: Altrade,
Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal,
Hunnerberg, Kwakkenberg, Ooijse
Schependoom, Berg en Dal en Heilig
Landstichting.

*De Wijkkrant verschijnt dankzij adverte-
tentie-inkomsten en de inzet van vrijwilli-
gers. Gemaakt met liefde voor de buurt.*

Lezersbereik: 30.000.

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

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Mohanad Ataya, Ton Burgers,
Bert Hendrix, Marc van Kempen,
Fred Martens, René Pennock,
Theo de Reus, Hanneke Roelofsen,
Frank Schijven, Wilmy Smeets

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Axender verspreidingen, Cuijk
Coördinator: Niels Veen

REDACTIE
redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om (prikbord)-
berichten, advertenties en de
agenda aan te leveren is donderdag
5 september 2019. Elke maand
bepalen we drie weken vóór het
uitkomen de inhoud van de krant.
Ruimte voor actueel nieuws is
beperkt. We verwelkomen je artikel
maar garanderen geen plaatsing.
Plaats het in elk geval op
nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk vrijdag 20 september 2019,
samen met De Brug. Geen Wijkkrant
ontvangen? Meld online je klacht
op nijmegen-oost.nl/geenkrant.

Loes Wijffels Column



Poes

Deze zomer logeert er een poes bij mij. Haar baasje zit in een verhuizing en die kan wel even duren. Als kind had ik ooit een eigen poes, poes Pinkie. Maar die moest wijken voor een hondpup voor mijn zus. Ik denk dat mijn ouders verwachtten dat die twee niet samen konden.

Pixie lijkt veel op de poes uit mijn jeugdijaren. Zodra ze hier binnenstapt volg ik met belangstelling haar ontdekkingstocht door het voor haar onbekende huis. Met vreemde geuren, kleuren, hoekjes en hangplekjes. Zodra ik binnenkom schoot ze om aandacht en geeft kopjes waar ze maar kan. Ik beschouw het als een goed teken. Heerlijk om zo telkens weer van harte welkom te worden geheten. Als ze daarna snorrend op mijn schoot ligt te slapen, snap ik wel waarom zoveel mensen een kat hebben. Toch heb ik ze vaak vervloekt: als er weer eens een buurtkat mijn huis binnenschoot, in de tuin

poepte of de jonge vogeltjes uit hun nest verjoeg. Of nog erger... Ze schijnen ook allemaal een ander karakter te hebben.

Pixie is gelukkig een lieverd. Voorzichtig verkent ze mijn huis. Elk nieuw deurtje dat wordt geopend vormt voor haar weer een heel nieuw avontuur. Vreemde geluiden laten haar onder de bank schieten. Langzaam zal ze er wel aan wennen. Ik bekijk mijn huis vanuit een poezenoogpunt en ontdek dat de nieuwe bank wel erg veel op een boombast lijkt waarop je heerlijk je nagels kunt scherpen, dat je met een wc-rolletje best leuk kunt spelen en een doosje eigenlijk gewoon een gezellig mandje is.

Over een paar weken mag Pixie naar buiten. Ben benieuwd welke avonturen ze daar gaat beleven.

Nijmegen-Oost.nl wil nóg beter

Financiële bijdrage nodig voor onderhoud

Lezers waarderen alom onze wijkwebsite nijmegen-oost.nl. De positieve uitstraling, nieuws, verhalen en activiteiten uit onze wijk zorgen ervoor dat mensen de buurt beter kennen en zich er meer thuisvoelen. Nu willen wij deze site nóg beter maken: meer mooie verhalen en wijk-nieuws, noodzakelijk onderhoud, een betere vormgeving. Dat kost geld en daarom zoeken wij donateurs. Waardeer jij nijmegen-oost.nl ook en wil jij ook doneren? Ga dan naar

nijmegen-oost.nl/doneren

Elk bedrag is welkom, alvast bedankt!

De vrijwilligers van de Wijkkrant en wijkwebsite Nijmegen-Oost



WINKELCENTRUMMOLUKKENSTRAAT

"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"

***Wij
wensen
jullie
een
zonnige
zomer!***

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