

de **Wijkkrant**

voor **Nijmegen-Oost**

Jaargang 41 - nr. 3/maart 2013

Pagina 7

(B)OOST!

Pagina 21

OOSTERBUREN

Pagina 22

ROOIE SCHOOL

Maandag 8 april om 20 uur is het zover. Wijkbewoners kiezen dan in de Ark van Oost uit drie mogelijkheden voor een kunstwerk op de rotonde van de Broerdijk. Op de foto het organiserend comité, vereeuwigd door Bert Hendrix.

Gratis verspreid in:

Altrade

Hengstdal

Hunnerberg

Kwakkenberg

Groenewoud

Galgenveld



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

Lieve oppas. Ik, Britt, scholier van 15 jaar (3e klas gymnasium), ben op zoek naar een leuk oppasadres in Nijmegen-Oost. Ik ben 's avonds en in de weekenden beschikbaar. Bel me gerust op tel. 0633058891

Aangeboden: diverse logeerplekken bij gastvrouw voor **Vierdaagselopers** (all-inclusive), Nijmegen-Oost, nabij centrum. tel. 3231900.

Kleding. Leuke jasjes te koop, lichtblauw suede jasje, mt38, grijs leren jasje mt40 (zie foto), zwart jasje, net echt leer, blauwe regenjas, mt S. spotprijssjes: €6,50 per stuk! Tevens nog andere kleding voor heel zachte prijsjes. Tel 0649608201 E-mail: jacky.versteeg@gmail.com,

Ik heb een **HP DeskJet 720C printer** voor een bosje bloemen. Print af met inkt (geen poedertoner). E-mail: robaalders@kpnmail.nl Telefoon: 0243234292

Degelijke praktische **lichtgrijze dossierkast** met 2 laden met goed functionerend slot, sleutel aanwezig. Telefoon: 06-17770492 E-mail: mjwmarsch@gmail.com

Woonruimte gezocht. Omdat mijn dochter (26) weer wil gaan studeren, zoekt ze met haar vriend (31) betaalbare, zelfstandige woonruimte in Nijmegen of directe omgeving. Wie kan ons helpen? Loes@avatar.nl, 06 - 14317579

Yamaha Electone Orgel in goede staat met een cursus van 24 lessen door Stef Meeder op cassettes. Een losse cassettespeler is inbegrepen bij de totaalprijs van 160 euro. 024-3225151, fammakaaij@live.nl

De Sterreschans zoekt z.s.m. 2 vrijwilligers die bereid zijn met een aantal bewoners op donderdagmiddag 15.00 uur te **bridgen**. d.beckers@domusmagnus.com, 0243235657

The Queen's English. Snel je Engels verbeteren? Examentraining nodig? Intensieve bijles, kort of langer. Vertalingen Engels-Nederlands

v.v. Meer weten? 024-3280036 of willyschaap@kpnplanet.nl

Zoekt u **naschoolse, vrouwelijke niet-rokende opvang** en zitten uw kinderen op de Muze? Belt u dan met 06-47001245. Ik ben beschikbaar van maandag tot en met vrijdag en kan de kinderen van school halen. Kosten en tijden in overleg.

Computerhulp bij (basis)kennis tegen vergoeding, ik kom bij u thuis. 0626522388, loekdekok@gmail.com

Ons konijn is weggelopen op maandagmiddag 18 februari in de Rembrandtstraat/van Langenveldtstraat. Hij is een kleine hangoor, grijs met wit gekleurd. Heb jij Roebie gezien? We missen hem heel erg! Tel. 0610923995/0612185777 marloesbouwewers@gmail.com

Mooie **bureaustoel** blauw leer (design) en een comfortabele **fauteuil**. Samen 100 euro. tel: 024 - 3229174, t.heskes@chello.nl

Beukenhouten bureau met zijblad. mjwmarsch@gmail.com, 06-17770492

Ons vakantiehuysje is te huur www.huisjeinschoondijke.nl Heerlijk genieten van een zon/fietsvakantie aan zee? Tel: 024-6632932 / 06-26368093, Fred en Patty, aalvanthiel@cs.com

Philips TV, 24 PW 6407 100Hz 61 cm beeldbuis, goed beeld en geluid. 8 jaar oud, was toen 380 euro. Af te halen voor 30 euro. boon.peters@fo.nl, 06-44516398

Nieuw in doos: **Akai acac 105UC autoradio** (want al een nieuwe autoradio in de aangeschaft auto). Met USB en SD-slot, bekabeling en gebruiksaanw. Wegens ontbreken van garantiebewijs (onvindbaar) €40. m_babbe58@hotmail.com

Ansichtkaarten & postzegels gezocht. ansichtkaart55@gmail.com

Fluitstudio Oost voor **dwarsfluitlessen** aan zowel kinderen als volwassenen. Alle genre's komen aan bod, van pop en folk tot klassiek en jazz. www.fluitstudio-oost.nl

Gezocht: **vakantievriendin**. Betreft actieve, positief denkende dame van 78 jaar. Tel. 024-3231900.

OBG zoekt muzikanten Elke zondagmiddag organiseert OBG in Grand Café de Borger een muzikale middag. Zit jij in een ensemble en vind je het leuk om op te treden?

Of wil je een uurtje jammen in een klassieke- of Jazzjamsessie? Neem dan contact op met Paul Braam, P.braam@obg.nu, 024-3279252

23 feb gevonden op de Limos; **analooch herenhorloge**, merk 'Mondaine'. Zwart lederen bandje. 024-3241272

Giant TCR Alliance racefiets Zeer goed onderhouden Maat L: voor lichaamslengte tussen 1,75 en 1,90 meter. Carbon - aluminium frame Goede, comfortabele, snelle fiets! nieuwwaarde €2300, nu voor €650. ronaldbouwewers@gmail.com

Boom/Openhaardhout. Wie wil cedar weghalen voor openhaardhout, circa 5 kuub. ehdonkers@fo.nl, 06-38248678.

Gezellige Bridgeclub 50+ zoekt nog enkele leden voor donderdag 14.00 - 17.00 in dorps huis Kerstendal, Berg en Dal. Tel.: 024-3608144

Twee relaxfauteuils in goede staat, los of als set te koop - €90 per stuk. Bekleding: alcantara / okergeel afm.: breedte 75, diepte 75, hoogte 105 cm. 024 3606157

Koga Myata damesfiets met fiets-tassen. Nieuw €950, nu €300. Ook blauwgrijs damesmotorjack, maat 40-42, €100. Tel.: 42 278 278.

Gevonden: zakmes. Omgeving van 't Santstraat. Bel naar 024-3773918

Voor verzamelaar of hobbyist: **oude schrijfmachine in koffer**, merk Erika. Er moet wel een nieuw lint in a €20. gth.stevens@tiscali.nl, 06-53844869

Onze honden-fietskar is gestolen en de hond te oud om nog een nieuwe kar te kopen. Heeft iemand misschien een exemplaar in de schuur staan die wij mogen gebruiken? 0243233681 willempjemagdalena@hotmail.com

Tijdelijk te huur ruime hoekwoning met drie slaapkamers en grote tuin in de Ooijpolder. Landelijk wonen en toch dicht bij de stad (Nijmegen, Arnhem, Kleve) Ingangsdatum eind maart. Voor nadere info: e-mail: cosmea77@hotmail.com

Deelnemers gevraagd voor onderzoek "Beleving van de geschiedenis door de inwoners van **Hunnerberg en het Rooie dorp**". 0645618328 roosnagtegaal@gmail.com,

Italiaanse lessen voor beginners groep max. 7 personen vanaf april.

Agnes@Chiari.nl, 06-10343505

Te koop: nieuw roestvrijstalen Tosti-ijzer, merk Tomado, €10. * Diverse zomerschoenen, maat 37, merken Ecco en Ara, €20 per paar. Nieuwe pomp voor o.a. luchtbedden, €5. Tel.: 06-13582580

Te koop: eikenhouten open kastje met 14 koperen attributjes, prijs €150. * Aladin petroleumkacheltje in goede staat voor €175. Elektrisch koperen kacheltje. Elektrisch voetmassage apparaat, €25. * glas-inloodraam met vrouwelijk figuur erop. Van €1000 voor €500. Afm. lang 112 cm, breed 59 cm. * 14 boeken; Sprokkelingen in Nederland, Stadsgezichten en woonhuizen, prijs in overleg. 024-3231345

Te koop: antieke lichtgrijze boekenkasten à €750. Ook 2 smalle ossenbloedrode spiegelkasten, €150. inelap@hotmail.com, 06-83324134

Gratis af te halen voor uw vijver: 4 goudvissen ca. 12 cm, diverse kleuren. Tevens gratis grote witte waterlelie. 06-24143426, frankschijven@telfort.nl,

Atag gasfornuis met oven en grill voor €40. 0243602154 jeanne.v.lieshout@hotmail.com,

Indisch Koor Indische liedjes, evergreens, krontjong en liederen uit de hele archipel. Voor mensen met Indische achtergrond en liefhebbers. 024 3231252, zwaantjedv@gmail.com,

Digitale **TV/HDTV-ontvanger** met PVR, te koop. Nog nooit gebruikt, zit compleet in doos verpakt. Prijs €225. m.siebelink10@upcmail.nl

Huis gezocht in Nijmegen-Oost, Groenewoud, Galgenveld of Indische buurt. Gevr.: rustige ligging, min. 100 m2, tuin, min. 3 slpkms. Huisnijmegen@hotmail.com

Twee gebruikte onbeschadigde houten meegroei-kinderstoelen (1-5 jaar). Compleet met afneembaar blad en voetensteun. €10 per stuk. marielouise.wassenberg@gmail.com 0644656163

Weet u een **(atelier)pand** te huur, waar meerdere creatieve bedrijven een werkplek kunnen huren en waar tevens een mogelijkheid is om cursussen/workshops te geven in Nijmegen Oost, Centrum of Botendaal? noellekoppers@planet.nl, 0644253975

Ik zoek **opslagruimte en motorstalling**. dirkfonteyn@hotmail.com

Zeer nette **sta-op-stoel** €275 ex bezorgen. a.leest4@upcmail.nl. 0646623636

Vrijwilligers werken hard aan speciale luxe jubileumuitgave

Wijkkrant bestaat 40 jaar!

De Wijkkrant bestaat veertig jaar! Dit unieke historische feit laten we natuurlijk niet zomaar voorbij gaan. Onze vrijwilligers werken al maanden enthousiast in hun vrije tijd aan een geheime jubileumeditie. Stel je voor: meer dan 100 fullcolour glimmende pagina's met mooie verhalen, prachtige foto's, culinaire belevenissen en speciale interviews over onze prachtige wijk... Iets dat elke wijkbewoner in zijn boekenkast wil.

Tipje van de sluier

Loes Wijffels interviewde ondernemers die al sinds mensenheugenis in de buurt hun winkel hebben. "Ons doel is om een mooi persoonlijk verhaal over de betreffende ondernemer te schrijven. En Marc van Kempen fotografeerde ze allemaal op een heel artistieke manier. Wat mij betreft kunnen deze foto's zó in een glossy magazine, zo mooi vind ik ze!"

Helen Arenz, schrijfster van de maandelijkse Koken-rubriek in de Wijkkrant droomde van een geweldig idee. "Hoe zou het zijn als we een aantal topkoks uit Nijmegen-Oost vragen voor welk gerecht we ze 's nachts wakker mogen maken? En ze dan gewoon met z'n allen uitnodigen in een mooie keuken waar ze dat samen met elkaar klaarmaken? Haar droom werd werkelijkheid en deze avond bracht ze sfeervol in beeld én verhaal in zes prachtige kleurrijke pagina's.

Reserveren

De kosten van dit feestelijke jubileumproduct financiert de Wijkkrant met advertentie-inkomsten en de opbrengst uit de losse verkoop. Hiermee hopen we quitte te spelen. Eind mei is de zeldzame jubileumeditie in de buurt te koop. Kijk om je eigen exemplaar te reserveren op: www.dewijkwebsite.nl/40, want we maken er maar een paar...

RESERVEER GAUW JOUW EXEMPLAAR

We maken er maar een paar... Wil je zeker zijn van jouw jubileumexemplaar of een bijzonder cadeau voor vrienden of relaties? Reserveer deze dan nu al via www.dewijkwebsite.nl/40. De prijs is €8,95. En als je reserveert vóór 30 maart, dan maak je ook nog kans op een van de vijf gratis exemplaren!

Een voorbeeld van één van de thema's: 'Het gevoel van Nijmegen-Oost'. Prachtige portretten!



Use it or lose it!

Met de vrije vertaling van deze titel 'gebruik het want anders verlies je het' schrijf ik u mijn laatste column. Want helaas ervaren we een goede gezondheid pas als een groot goed wanneer die gaat haperen of al aan het haperen is.

De afgelopen twee jaar heb ik u een kijkje gegeven in onze praktijk. Het betrof ouderen, jongeren, mannen en vrouwen. Ondanks al hun verschillen heeft u wellicht gemerkt dat, linksom of rechtsom, er altijd geoefend en getraind wordt. Een actieve benadering van het vak zal ik maar zeggen.

Wanneer het lijf mankementen gaat vertonen zijn we veelal geneigd de lat naar beneden te leggen en onze ogen op andere mogelijkheden te richten. Of dingen gewoonweg voortaan maar te laten. Dat is eigenlijk de verkeerde weg. Want als je daar mee doorgaat, en besluit steeds minder te doen, kom je van

zelf tot stilstand achter de geraniums! Het lichaam heeft namelijk de enorme efficiënte eigenschap dat alles wat je niet gebruikt je kennelijk ook niet nodig hebt. En schakelt dan over naar aanpassing van je belastbaarheid. Zonde.

Aan de voorkant van het haperingsproces is pure winst te halen op het gezondheidsvlak. Jong geleerd oud gedaan is daarbij van toepassing maar gewoon beginnen is eigenlijk het beste en altijd zinvol. Wanneer je je leven dusdanig inricht dat zaken als beweging maar ook voeding en ontspanning erin gebreid worden, kan het leven een stuk aangenamer verlopen waar het je fysieke gesteldheid betreft. Populair gezegd: het hanteren van een gezonde leefstijl levert pure winst op. Energie en vitaliteit. Het wordt dan preventie in plaats van behandeling. Mijn werk bestaat naast het behandelen van mensen ook uit het begeleiden van mensen in onze sport- en beweeggroepen. Van de week nog even nagevraagd bij diver-

se deelnemers. De meesten geven aan dat sinds ze zijn gaan bewegen zij zich fitter voelen, hun bloeddruk naar beneden is gegaan, weer lekker kunnen fietsen, hun bloedsuikerwaarde onder controle is gekomen, men heeft kunnen doen met de Marikenloop, men minder medicatie nodig heeft enz enz. De positieve reacties zijn enorm. Dus merkt u dat uw leefstijl in de achteruit staat, ga dan eens op zoek naar een actieve benadering van uw leefstijl. Dat kan bij ons maar even zo goed op een andere manier. Mijn laatste advies aan u is dan ook: blijf aan de bak of ga aan de bak!

De Wijkkrant bedankt Fem Verhoeven voor de boeiende columns die ze afgelopen twee jaar over haar vak als fysiotherapeut schreef. Vanaf volgende maand zal make-laar Juliëtte van Anken het stokje van haar overnemen.



FYSIOTHERAPEUTISCH INSTITUUT NIJMEGEN

therapie op haptonomische basis



**FYSIOTHERAPIE
EN MANUELE THERAPIE**

HAPTOTHERAPIE

CRANIOSACRAALTHERAPIE

Wilt u meer weten?

Neem dan telefonisch contact met ons op:
024-3228418

of bezoek onze website:
www.HaptonomieNijmegen.nl

Berg en Dalseweg 122A
6522 BW Nijmegen

Vraagprijs: 241.500,- k.k.



Koolemans Beynenstraat 22
6521 EV NIJMEGEN

Vraagprijs: € 475.000,- k.k.



St. Annastraat 264
6525 HA NIJMEGEN

Vraagprijs: € 885.000,- k.k.



Berg en Dalseweg 13
6521 JB NIJMEGEN

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



KOLMEIJER
makelaars Nijmegen

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

Naam

Adres

Postcode Tel.



Vijf vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken veel ondernemers in de wijk. We stellen steeds ongeveer de zelfde vragen. Deze maand is de beurt aan massagepraktijk Fijn! Van Inge Hillenaar.

Door Marleen de Jong

Massagepraktijk Fijn! is gesitueerd in een mooi woonhuis in Nijmegen-Oost. Het huis straalt warmte en rust uit en er hangt een lekkere, licht aromatische geur.



5 vragen

Wat zeggen opgetogen klanten over jou?

"Een veel gemaakte opmerking is hoe ontspannen ze worden van mijn massage of yoga-les. Onlangs had ik mijn 500ste klant! Veel klanten horen van mij via mond-tot-mondreclame. Ook beheer ik mijn eigen site, waarop ik veel leuke reacties krijg."

Hoe ziet je werkdag eruit?

"Naast massage, hotstonemassage en yogalessen ben ik ook druk met mijn website, het schoonhouden van de werkruimte, de verkoop van aan massage en babies verwante biologische producten en organiseer ik biologische lunches."

Wat vind je het leukste aan je werk?

"Massage is leuk om te doen, de mensen zijn altijd zo ontspannen en blij na afloop. Ook is het heel fijn om vaste klanten te hebben, zoals vrouwen die kwamen voor zwangerschapsmassage en daarna terugkomen voor baby-massage. En als ze dan vertellen dat massage een deel is geworden van hun dagelijkse leven, dat hun kinderen er om vragen."

Wat doe je over vijf jaar?

"Waarschijnlijk hetzelfde. Ik zou wel meer klanten willen hebben, maar ik zal nooit het persoonlijke contact met de mensen willen verliezen."

Massagepraktijk Fijn! - 0624903472
www.fijnontspanning.nl

Het ritme van de buurt

COL
UWN

Door Simone Kiekebosch

Terwijl ik buurtbewoners interviewde over het gevoel van Nijmegen-Oost, viel me op dat het onderwerp "thuiskomen" vaak werd genoemd. Wat maakt dat je je ergens thuis voelt? Zijn het je burens of komt het door je huis? Is Nijmegen-Oost nou zo bijzonder of zit het meer in jezelf en hoe je in de wereld staat?

Waarom voelen mensen zich thuis en wanneer ben je gewend?

Dat heeft denk ik onder andere te maken met het ritme van de buurt. Iedere stad heeft een ritme, iedere buurt heeft een ritme en iedere straat heeft een ritme. Op een bepaald moment ben je gewend aan het ritme van de straat en voel je je misschien wel thuis. Ik weet dat Hans iedere dag om 9.00 uur langs komt met de hond. Peter en Marga zijn dan de deur al uit om naar hun werk te gaan.

Zo is er ook een man die geregeld - altijd hetzelfde deuntje fluitend - door de straat loopt. Vroeger liep hij daar altijd met zijn hondje. Tegenwoordig loopt hij daar alleen. Zijn hondje leeft niet meer. De dood van zijn hondje verstoorde het ritme in onze straat. Vaste patronen die opvallen op het moment dat ze er niet meer zijn. Ze bieden een vorm van zekerheid. In onze straat gebeurt van alles, maar alleen overdag. 's Avonds is er nog een beetje leven, maar 's nachts is er niemand meer op straat. Dat kan ik redelijk beoordelen, want ik draai geregeld als DJ op feestjes en kom zodoende meestal in het holst van de nacht thuis. Op de katten en steenmarters na, ben ik dan helemaal alleen. Dat is in de Molenstraat wel anders.

Kortom, je beseft het niet altijd, maar iedere specifieke plek heeft zijn ritme. Nijmegen heeft een ritme. In de tijd dat ik slaapdiensten draaide, fietste ik altijd heel vroeg door de stad. Een bijzondere tijd. De belofte van een nieuwe dag. Winkeliers en caféhouders zijn in volle voorbereiding. Er wordt gestofzuigd, borden worden buiten gezet, stoelen worden klaargezet, ramen worden gewassen.

De weken voor de Vierdaagse vind ik persoonlijk de leukste van het jaar. Iedereen is in volle verwachting van wat er te gebeuren staat. Het ritme van Nijmegen bestaat uit de tijd vóór de Vierdaagse en de tijd ná de Vierdaagse. En als ik dat probeer uit te leggen aan niet-Nijmegenaren zeggen ze: maar jij loopt toch helemaal niet mee?

Op zo'n moment voel ik me enorm thuis in Nijmegen, maar dat heeft zeker ook met mijzelf te maken!



Wat zijn je kwaliteiten?

"Mijn sterkste kant is mijn rust. Ik neem de tijd voor mijn cliënten. Ik zorg dat de sfeer goed is, dat ik geen details oversla tijdens het masseren. Verder vind ik het heel leuk om te doen, ik hou van het contact met mensen."

Meester Mathieu neemt afscheid van De Buut

Meester Mathieu neemt op 19 april a.s. afscheid van OBS De Buut.

In 1992 begon hij als leerkracht van de bovenbouw op De Buut. Meer dan 20 jaar heeft hij vol overgave de kinderen van groep 7 en 8 begeleid op hun weg naar groter worden. De kinderen genoten



altijd volop van zijn verhalen die hij vol enthousiasme kon vertellen.

Op vrijdag 19 april tussen 16.00 en 18.00 uur worden alle leerlingen, ouders, belangstellenden en oud-leerlingen in de gelegenheid gesteld om meester Mathieu de hand te schudden.

AANBIEDING

**GEHELE
WEEKEND
CITROËN C1
HUREN!**

NIEUW
in
Nijmegen Oost

**VOOR SLECHTS
€ 29,95**

met 150 km per dag vrij
afkoop eigen risico € 350,-
inzittende verzekering
overige km € 0,10



AutoRent
EUROPA
SERVICE
Midden Gelderland

AutoRent Midden Gelderland
Heyendaalseweg 96 | 6525 AK Nijmegen
T 088 - 202 22 22 | info@autorentmiddengelderland.nl
www.autorentmiddengelderland.nl/nijmegen

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-, kidssalon
en pruikenkamer

www.cityhairshop.nl

Daalseweg 3
6521 GE Nijmegen
Telefoon 024-360 24 71

Schildersbedrijf Maria Engels

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

E-mail: info@mariaengels.demon.nl



PAUL CHARDON

Praktijk voor coaching en gestaltpsychotherapie

Voor mannen die:

- *zich moe voelen*
- *snel geïrriteerd zijn*
- *vastlopen in hun werk*
- *niet tevreden zijn in hun relatie*
- *niet lekker in hun vel zitten*

...en dit willen veranderen

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

RIJBEWIJSKEURING vanaf €30,00



alle werkdagen van de week
geen wachttijd!

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

Bel, en u wordt snel en vriendelijk geholpen

024-3236553
www.medischekeuring.info



PIANOLES

Als je eens wilt proberen of pianoles
iets voor jou is, neem dan nu
4 kennismakingslessen voor € 60

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

epta
EUROPEAN
PIANO TECHNIQUE
ASSOCIATION

(B)OOST!: stimulans voor jongeren

Nijmegen-Oost heeft sinds afgelopen zomer een nieuwe jongerenwerker. Joppe Heiligers bestrijkt, samen met zijn collega Robin van Weest, Oost, Bottendaal, Oosterhout en Lent. Een aanzienlijk gebied. Om de jongeren echt te leren kennen, is het werkgebied verdeeld. Joppe is het gezicht van Nijmegen Oost en Bottendaal.

Door Karin Veldkamp
Foto: Bert Hendrix

“Jongerenparticipatie, waaronder het organiseren van activiteiten voor en door jongeren, is een belangrijk onderdeel van mijn werk”, steekt Joppe van wal. En natuurlijk moeten er zo hier en daar brandjes geblust worden. Jongeren spreken met hun vrienden af op straat en dat kan conflicten met omwonenden opleveren. Ik probeer de betrok-

school. Recentelijk is hij, in samenwerking met diverse organisaties, gestart met workshops als zang, beatcreating, rap en keyboard. “Deze vinden plaats in het asielzoekerscentrum. Een plek waar ook veel jongeren wonen die deelnemen aan de jongerenactiviteiten. Maar de activiteiten zijn voor alle jongeren.”

Met de voeten in de klei

Dat het werk van Joppe gevarieerd van aard is, blijkt wel uit het feit dat hij zo hier en daar ook individuele begeleiding biedt. “Uiteraard kom je jongeren tegen met hulpvragen. Echte hulpverlening biedt ik niet, maar zo langzamerhand geef ik wel vaker individuele begeleiding. Ik noem het maar een soort ‘nuldlijn’ hulpverlening. Wij staan met onze voeten in de klei en komen ‘toevallig’ dingen tegen”, lacht Joppe. “Zo langzamerhand word

voor jongeren met een licht verstandelijke beperking. Als zij in Oost niet kunnen meedraaien, dan lukt het nergens”.

Joppe is bereikbaar via j.heiligers@tandemwelzijn.nl. Jongerencentrum Exposure (in de Ark van Oost) is geopend op maandag van 16.00 tot 17.30 uur voor 10 tot 14 jaar. Op woensdag en donderdag van 19.30 tot 21.30 uur voor 15plus.



500 euro voor goede ideeën

kenen in zulke gevallen met elkaar in contact te brengen en de overlast, die vaak bestaat uit geluid en rotzooi, in te dammen.”

Maar de nadruk ligt tegenwoordig op participatie. “Jongeren hebben vaak geweldige ideeën. Daarom starten we nu met het project (B)OOST!. Jongeren van 10 t/m 18 jaar kunnen ideeën aanleveren. Voor de beste plannen is €500,- beschikbaar. Wie het eerst komt... Het is ook een goede manier voor hen om zich verder te ontwikkelen. En dat willen we! Dat jongeren hun kwaliteiten gebruiken en activiteiten opzetten voor de jongeren in Nijmegen-Oost. Ik wil dat ze Nijmegen-Oost een boost geven!” Ik ga helemaal mee in Joppes enthousiasme. Ook ik vind het een mooie manier om jongeren zelf verantwoordelijk te maken voor hun vrijetijdsbesteding en ben benieuwd aan welke ideeën ik moet denken. “Dat kan eigenlijk van alles zijn. Iets met games maar een tienerdisco hoort ook tot de mogelijkheden. Vroeger was het meer zo dat wij dingen organiseerden. Nu gebeuren dingen meer door en voor jongeren zelf.”

Workshops beatcreating of keyboard

Omdat Joppe nog niet zo lang werkt in onze wijk, is hij druk bezig zijn netwerk uit te breiden. “Dat gebeurt onder andere door contacten met scholen. De afgelopen weken heb ik de Muze en Klokenberg bezocht.” Op deze manier legt Joppe een eerste contact met de jonge tieners die hij in het jongerencentrum en op straat tegenkomt en kan hij makkelijker activiteiten aanbieden buiten

je ook onderdeel van hun sociale leven. Je ziet jonge tieners zich ontwikkelen tot volwassenen als je langer in dezelfde wijk werkt. Je bouwt een vertrouwensband op en die unieke relatie zorgt ervoor dat jongeren ons makkelijker toelaten om ze te helpen met eventuele problemen.”

Digitale generatiekloof?

En hoe zit het met de generatiekloof, vraag ik mij af. Joppe is rond de dertig, nog jong, maar wellicht oud in de ogen van een twaalfjarige. En bovendien gaan de ontwikkelingen snel. Ervaart Joppe een verschil met zijn tijd als jongere? “Dat vind ik moeilijk om te zeggen”, komt er spontaan uit. “Ik praat niet graag in algemeenheden. Bij elke generatie zie je jongeren met eigenaardigheden. En natuurlijk is de digitalisering toegeslagen. Maar dat is bij mijn eigen generatie ook. Het verschil zit voor mij meer in de wijken. Ik heb hiervoor in een wijk gewerkt waar bij wijze van spreken elke week een brandje werd gesticht. Daar hadden we ook een vaste inloop voor ondersteuning bij sollicitaties. Hier is dat incidenteel. Nijmegen-Oost is een positieve buurt, maar er wonen genoeg jongeren die mijn hulp goed kunnen gebruiken.”

Nijmegen-Oost biedt ook nog andere mogelijkheden voor het jongerenwerk. De gemeente wil dat zo veel mogelijk mensen meedoen met het maatschappelijk leven. “Oost biedt mogelijkheden om dingen uit te proberen, zoals jongeren met een handicap laten meedoen als vrijwilliger. En dat geldt ook



pegasus

huisartsen + apotheek

SAMEN ONDER ÉÉN DAK
BETROKKEN EN BIJ U IN DE BUURT

Dommer van Poldersveldtweg 27+27a

Annemiek Hamers
Ellen Herberts
Radboud Meijerink
Huisartsen

www.pegasushuisartsen.nl

Emmy Keuper
Pascalie Kho
Apothekers

www.pegasusapotheek.nl

MANUELE THERAPIE BIJ FYSIOPLUS



Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Bekkenfysiotherapie
Geriatricfysiotherapie
Lymfe-oedeemtherapie
Neurologie: Parkinson/CVA
Orthopedie
Oncologie
Longrevalidatie

Boris Drogts
geregistreerd
manueel therapeut



Rozendaal/Nijmegen-Oost

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

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

024 - 323 04 24

Redactie de Wijkwebsite strijkt neer in de Waarmakerij

Het was een mooie stijlvolle locatie, het Opusgebouw aan de Wedren, waar de Wijkwebsite van Nijmegen-Oost tot voor kort kantoor hield. Het gebouw behoudt zijn klasse en gaat in de verdere toekomst als vijfsterrenhotel door het leven. De redactie van 'de wijkwebsite' pakte haar laptops op en streek neer in de Waarmakerij in de Tooropstraat.

Eric Hendriks, al jaren hoofdredacteur, legde de kiem voor deze website voor de wijk. De wijkkrant en de wijkwebsite werken nauw samen. De wijkwebsite benut de mogelijkheden die internet biedt om bewoners, organisaties en bedrijven uit de wijk beter zichtbaar te maken en ze met elkaar in contact te brengen. De afgelopen zeven jaren groeide het idee uit naar een goed bezochte site. Steeds meer kijken in Nijmegen en daarbuiten gebruiken dit concept. Parallel daaraan groeide ook de organisatie. De mensen die zich bezig houden met het verder ontwikkelen van dit idee werken

onder de naam 'mijnbuurtje'. Zij richten zich op het vervolmaken en uitbreiden van het concept, óók buiten Nijmegen.

Voor de wijkbewoners is www.dewijkwebsite.nl als begrip meer bekend. Met de toename van de mogelijkheden werkten het laatste jaar meer mensen om inwoners en organisaties vertrouwd te maken met het gebruik.

Juist in deze tijd nu sociale en economische ontwikkelingen daar om vragen is het erg belangrijk dat je in je eigen buurt elkaar weet te vinden. Om als wijkbewoners meer voor elkaar te betekenen. Maar ook om als bedrijf of organisatie in de wijk direct, duidelijk en

overzichtelijk in beeld zijn voor vragen van wijkbewoners.

De Waarmakerij

Sinds kort zijn we dus te vinden in de Waarmakerij. Dit initiatief huist in een pand van Standvast Wonen aan de Tooropstraat. Deze co-workplek biedt plaats aan 35 mensen die daar samenwerken onder één dak, elkaar ontmoeten en kennis delen. Hiermee maken ze hun projecten en dromen waar. De Waarmakerij organiseert ook maakdagen en verbindt daarmee mensen aan elkaar om maatschappelijke vraagstukken op te lossen.



De redactieleden van de wijkwebsite bij de Waarmakerij op de stoep; v.l.n.r. Eric Hendriks, Eric Stuart, Anna Bakker en Eva Jacobs.

Blij in de wijk

De verhuizing heeft zo zijn voordelen. We ontmoeten andere mensen die daar aan het werk zijn. Maar bovenal vinden we het fijn dat we nu een plek hebben in de wijk waar bewoners zo naar binnen kunnen stappen als ze vragen hebben over hoe je de wijkwebsite het beste kunt gebruiken. Voel jezelf welkom! Over het algemeen zijn we er de hele week. Wil je er zeker van zijn dat je een van ons treft, mail dan even van te voren naar: redactie@dewijkwebsite.nl.

www.dewijkwebsite.nl
Tooropstraat 117

Vertel me uw verhaal over de wijk en haar geschiedenis

Wat vind u van de keizerszuil op de Eikstraat? Kent u de inhoud van de informatieborden bij de Buut en op het Kops Plateau? Hoe belangrijk is de geschiedenis van uw wijk voor u?

Ingezonden door Roos Nagtegaal

De gemeente en andere organisaties voeren allerlei projecten uit om mensen bekend te maken met de geschiedenis van Nijmegen (-Oost). Ik, Roos Nagtegaal, master student van de opleiding 'Leisure, Tourism and Environment' aan de Wageningen Universiteit, vraag me af wat ú ervan vindt. De geschiedenis van Nijmegen-Oost interesseert me,



omdat ik ben opgegroeid in Hunnerberg. Zo kom ik op de onderzoeksvraag voor mijn afstudeerscriptie: "Hoe beleven inwoners de geschiedenis van Hunnerberg en het Rooie dorp?" Iedereen kan deelnemen die woont in het gebied tussen de Canissiusingel, Berg en Dalseweg, Sint Maartenskliniek en de 'afgrond' van de zogenaamde stuwwal.

Het onderzoek is voor u als wijkbewoner een kans om uitgebreid uw mening te geven over visualisaties van geschiedenis in de wijk. Ook kunt u uw hart luchten over uw persoonlijke betrokkenheid bij de geschiedenis. U kunt verhalen vertellen over opgravingen, of ergernissen over beperkingen dankzij archeologische vondsten. Reageert u vooral ook als

u niks heeft met al die borden en zuilen en geschiedenis, of als het u in de weg staat, of irriteert. Ik ben benieuwd!

U kunt uw mening geven tijdens een wandeling door de wijk. De resultaten van het onderzoek bied ik actief aan bij gemeenten, het Valkhof museum en landelijke initiatieven rondom erfgoed. Genoemde partijen hebben al aangegeven zeer geïnteresseerd te zijn. Het onderzoek bestaat uit het invullen van een korte vragenlijst en een wandeling door de wijk. In totaal duurt het geheel ongeveer twee uur. Het onderzoek start op de Praetoriumstraat.

Geeft u zich vandaag nog op door te mailen naar: roosnagtegaal@gmail.com of te bellen met 06-45618328.

Geeft u alstublieft in de mail aan: met hoeveel personen u komt, welke leeftijd deze personen hebben, op welke straat u woont en hoe lang al. Het onderzoek vindt plaats in maart, april en begin mei. Geeft u in de mail s.v.p. aan welke dag en tijdstip goed uitkomt, dan houd ik daar rekening mee.

Thais Restaurant



BAAN ISAAN

Live
sfeervolle Isaan Muziek



de Phin
Traditionele Isaan Gitaar

Reserveren wordt aanbevolen
Tel. 024.37.72.444

Zaterdag 13 april vieren wij samen met onze gasten het

Thaise Nieuwjaar
SONGKRHAN

op Traditionele wijze mag u een wens doen bij gastvrouw Lamyai

van 't Santstraat 159, Nijmegen-oost



APK VOOR ALLE MERKEN

NU 19.95*

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

MAAR OOK VOOR BANDEN, AUTOREPARATIES EN AUTO-ONDERHOUD:

- HET GROOTSTE ASSORTIMENT
- ALTIJD SCHERPE PRIJZEN
- HET BESTE PERSOONLIJKE ADVIES
- ALTIJD SNELLE SERVICE
- OOK VOOR LEASERIJERS



HEYENDAAL

Nijmegen, Heyendaalseweg 96
T 024 329 48 33
www.profietyrecenter.nl

NIEUW IN NIJMEGEN-OOST!

PROFILE TYRECENTER

BANDEN. VELGEN EN AUTOSERVICE

WINTERBANDEN

ZOMERBANDEN

VELGEN

APK

ONDERHOUD

• VOOR ALLE MERKEN AUTO'S

Wijknetwerkbijeenkomst Nijmegen-Oost

Meer dan 50 medewerkers van zorginstellingen en welzijnsorganisaties, werkzaam in Nijmegen-Oost, kwamen 28 februari bij elkaar. Het was de derde bijeenkomst van dit initiatief dat een jaar geleden begon. Elke keer komen er meer mensen op af. De reden hiervoor: er zijn veel nieuwe ontwikkelingen in zorg- en welzijnsland, er is veel onrust en er hangt een donkere wolk van bezuinigingen boven de zorg.

Ingezonden door Roos Koopmans

De bijeenkomst was echter niet bedoeld om het daarover te hebben, maar om positieve en vernieuwende plannen te maken. In Nijmegen-Oost willen we een stevig wijknetwerk maken, onze krachten bundelen en ervoor zorgen dat alle wijkbewoners de hulp en ondersteuning krijgen die ze nodig hebben.

Van speen tot steen

Het programma van de avond was verdeeld in twee onderdelen: Huub Gijsberts vertelde over zijn ervaringen met het ontwikkelen en realiseren van het dienstencentrum "Bonvie" in Culemborg. Verschillende organisaties 'van de speen tot de steen' oftewel van jong tot oud hebben in samenwerking met buurtbewoners een nieuw dienstencentrum ontwikkeld waar diverse doelgroepen met ver-

schillende afkomst en achtergrond elkaar ontmoeten. Vooraf waren mensen soms sceptisch over het concept, maar in de praktijk ontstaan er de mooiste ontmoetingen. Bijvoorbeeld: Een dakloze man haalde de Metrokrant bij het station en las deze voor aan een groepje senioren, een vrouw ging een dikke trui breien voor deze dakloze man en iemand anders deed dan weer een gezelschapsspelletje met een kind van de kinderopvang. Mooie spontane acties die alleen kunnen ontstaan als je zorgt voor ontmoeting. Jarenlang zijn verschillende doelgroepen juist van elkaar verwijderd door voorzieningen te maken voor één bepaalde doelgroep. De tendens is dat we aankomende jaren dit systeem willen doorbreken. Dat er meer initiatieven ontstaan waarbij verschillende organisaties met de cliënten en de burgers samenwerken, elkaar ontmoeten, elkaar helpen en van elkaar leren. Dit lijkt makkelijk, maar in de praktijk blijken er wel wat struikelblokken, aldus Huub Gijsberts. Hij noemde ook de termen *ont-regelen*, *ont-wikkelen* en *ont-schotten*. Kortom, samenwerken is niet alleen iets samen doen, het is ook elkaar iets gunnen en geven. Vooral dat is heel belangrijk!

Eenmaal, andermaal...

Het tweede gedeelte van het programma bestond uit een veiling van sociale vraagstuk-

ken. De bezoekers van de avond hadden voor de bijeenkomst de mogelijkheid om een vraagstuk over de dagbesteding, werk en vrije tijd in Nijmegen-Oost in te leveren. Deze vraagstukken werden om de beurt besproken en iedereen had de mogelijkheid om een idee, antwoord of oplossing aan te bieden. Zo ontstonden in de zaal creatieve ideeën, goede plannen en concrete afspraken. Wat naar boven kwam: in Nijmegen-Oost moeten we onze krachten bundelen! En: bewoners spelen hier de belangrijkste rol in. Zij weten het beste wat er leeft en speelt in de wijk en waar behoefte aan is. Aankomende periode komen we daarom regelmatig bij elkaar en betrekken we iedereen in Nijmegen-Oost daarbij om zo voor en met elkaar te zorgen voor alle wijkbewoners in Nijmegen-Oost.

Deze bijeenkomst was georganiseerd door Ribw, Pluryn, OBG en Hobbycentrum Nijmegen-Oost. Mocht je willen reageren of interesse hebben om mee te denken voor het organiseren van een vervolgbijeenkomst, meld je dan aan via mailadres:

info@hobbycentrumnijmegenoost.nl.

Als je op de hoogte wil blijven, houd dan ook de Wijkkrant goed in de gaten!



HELP!

(ik zoek een andere auto)

Hulp nodig bij uw zoektocht naar de ideale, gebruikte auto?

Bel dan: 024 - 84 52 947
mail naar: info@wissinkautomakelaar.nl of ga naar:
www.wissinkautomakelaar.nl

Zoeken • Vinden • Onafhankelijke aankoopbemiddeling • Technische beoordeling
Prijsonderhandeling • Verkoopbemiddeling

Glasvezel-'slaven'?

Ingezonden door Karin Bohmer

Ik woon in de Dominicanenstraat en zie bijna elke dag de mannen werken om de kabel de grond in te stoppen. Ik verbaas me over het moordend tempo waarop de mannen moeten werken. Het zijn bijna allemaal buitenlandse jonge mannen die als 'slaven' aan het werk zijn. Als je even een praatje wilt houden kijken ze schichtig om zich heen en mompelen iets over de baas.

Het zijn leuke jongens en ik heb erg met ze te doen, in weer en wind staan ze te buffelen, amper pauze nemend. Ik kan me niet aan de indruk onttrekken dat de arbeidsomstandigheden op zijn minst gezegd 'niet ideaal' zijn en zou hier graag iets mee willen doen. Ik vraag me af of er wijkbewoners dit verhaal herkennen. Zo ja, stuur mij dan een mailtje en dan kijk ik of ik er iets aan kan gaan doen. nirak@chello.nl.





JAAP DE VISSER



TAPIJT - GORDIJNEN - ZONWERING

VAN 'T SANTSTRAAT 125 NIJMEGEN 024-3221716
OPEN: DONDERDAG, VRIJDAG EN ZATERDAG 11.00-17.00u.
TELEFONISCH DE GEHELE WEEK BEREIKBAAR

**Trap bekleden incl. tapijt:
vanaf € 250,-**



Wees het
voorjaar
voor! Nu

**10%
korting
op horren,
knikarm-
schermen
en
screens!**

**Projecttapijt:
€ 15,= per m² Gratis gelegd
Keuze uit vele kleuren**

Kijk ook op www.jaapdevisser.nl

MEUBELMAKERIJ

MENES

Keuken Renovatie

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

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

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

Er is meer mogelijk dan u denkt. Een andere indeling, laden in plaats van deurtjes in de onderkasten etc.

Voordelen: Meestal geen hak en breekwerk. Levering vaak in 2 tot 3 weken. Werkzaamheden beperkt tot een paar dagen. Gebruik van bestaand leidingwerk. Niet de kosten van een nieuwe, maar wel de voordelen van een nieuwe keuken.

Bel 024-3792314 of 06 24208370 voor een afspraak
Daalsedwarsweg 18-g, Nijmegen.



't Ploegkeldertje

demooisteraambekledingopmaat

MAART WOONMAAND!

GORDIJNEN:

IEDERE 4e METER GRATIS!

op geselecteerde stoffen/vitrage

MEUBELSTOFFEN: Outletstoffen

van topmerk De Ploeg

Vanaf € 9,- p.mtr. Direct uit voorraad leverbaar

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

www.ploegkeldertje.nl
info@ploegkeldertje.nl

LEKKERE PAASDAGEN

Voor uw Paasdiner naar de Internationaal Kampioen

DE BESTE GOULASHOEP EN ERWTENSOEP VAN NEDERLAND
EN... INTERNATIONAAL KAMPIOEN MAALTIJDEN
EN OVENSCHOTELS.

EERLIJKE GERECHTEN, VOLGENS TRADITIONEEL FAMILIRECEPT
GEMAAKT. DE SMAAK VAN VROEGER... OUDERWETS LEKKER

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

Aanbiedingen geldig t/m zaterdag 30 maart

GEBRADEN KIP in champignon-roomsaus	500 gram	4,95
HUZAREN SALADE	500 gram	4,95
GOULASHOEP	liter	5,90
OVENKLARE KALKOENBOUT	500 gram	6,95

SCHARRELVLEES GEGARANDEERD ANTIBIOTICAVRIJ

WIM COENEN

Scharrelvlees

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

Wijkcomité Nijmegen-Oost informeert bewoners over gemeentepannen

Voorzitter Hans Schraven had de aanwezigen een ingewikkeld verhaal te vertellen afgelopen 25 februari. "Toen het huidige ontwerp-bestemmingsplan nog 'Beheerverordening' heette, organiseerde de gemeente Nijmegen voor de betrokken inwoners van Nijmegen-Oost keurig een voorlichtingsbijeenkomst. Dat plan kreeg niet alleen een andere naam maar ook een andere inhoud. Toch vond de gemeente het niet meer nodig de bewoners uitleg te geven over de deels gewijzigde plannen." Aldus Schraven.

Door Eric Stuart

Initiatief

Het wijkcomité besloot daarom zélf het initiatief te nemen en de inwoners te informeren over wat de gemeente met het stadsdeel allemaal van plan is. 25 februari 's avonds waren belanghebbenden welkom in Wijkcentrum Daalsehof om de plannen met elkaar te

bespreken. Een kleine vijftig bewoners hadden gehoor gegeven aan de oproep.

Plattegrond

Als discussiestuk lag een grote, gedetailleerde plattegrond van Nijmegen-Oost op tafel. Na een uitgebreide uiteenzetting over hoe de gemeente Nijmegen de verschillende inspraakrondes en beroepsmogelijkheden heeft georganiseerd, konden alle aanwezigen vragen stellen en voorstellen doen. Vooraf maakte Schraven nog wél even duidelijk dat het wijkcomité zich zou beperken tot een ondersteunende rol, maar zelf geen beroepsprocedures zou starten.

Diverse zorgen

Aan de orde kwam een aantal uiteenlopende zorgen met betrekking tot de wijk. Zo bracht een van de aanwezigen ter sprake dat de Albert Heijn op de Daalseweg zou willen uitbreiden. Zij sprak met name haar zorg uit

over de mogelijke toename van de nu al bestaande verkeerschaos rond het terrein van de supermarkt. Een andere bewoner pleitte voor meer plek voor 'hangjongeren'. Ten slotte kwam ook het fenomeen van de 'huisjesmelkers' aan bod. Door woonhuizen op te kopen en deze vervolgens op te splitsen in studentenkamers. Zij zouden hierdoor het woonkarakter van een buurt of straat veranderen. De vraag was, in hoeverre de gemeente hier zicht op heeft.

Gezellig

De avond eindigde in ontspannen sfeer, waar de bezoekers zich nog eens bogen over de indrukwekkende kaart. Het was daarbij ook een sport om bij de verschillend gekleurde vlakken de juiste namen te bedenken: "Dat is het oude zwembad Oost en daar woonde ik twintig jaar geleden." Allemaal onder het genot van een laatste kopje koffie.

Kunstenaars en galleries uit Nijmegen-Oost goed vertegenwoordigd op kunstbeurs

Na twee succesvolle jaren pakt Kunstraaffinaderij XL in 2013 extra groot uit met een duobeurs. Van 5 t/m 7 april vindt deel 1 van dit kunstevenement plaats in de Stevenskerk in Nijmegen. Nijmegen-Oost is op de beurs breed vertegenwoordigd met een twintigtal kunstenaars. Of u nu houdt van schilderen of sieraden, van glaskunst of fotografie: Nijmegen-Oost heeft het. Alle kunstenaars staan op de beurs en geven u graag uitleg over hun werk, hun werkwijzen en hun inspiraties. Deel 2 van de duobeurs zal in het najaar plaatsvinden in het Honigcomplex.

De uit Nijmegen-Oost afkomstige kunstenaars zijn: Annie van Gemert, Noëlle Koppers, Marlous Arnold, Frank Biemans, Margot van Neerven, Ellen van der Wal, Myrna Rasker, Mieke van den Hoogen, Intermedi-Art, Anneke Kersten, Anna Bakker, Jos Strick, Gérard Schoth, Satijnvogel galerie en atelier, Diederik Grootjans, Philomena van Wamel, Sjaak Kaashoek, Gé Langhout, Eelko van Iersel, Babette Degraeve.

Kunstraaffinaderij XL DUO is geopend van vrijdag 5 t/m zondag 7 april van 12.00 uur tot 18.00 uur.

Het feestelijke openingsprogramma vindt plaats op vrijdag 5 april vanaf 15.00 uur. Wet-

houder Henk Beerten opent officieel de beurs, afgewisseld met optredens van bekende Nijmeegse art-performers. De afsluiting van de eerste beursdag wordt verzorgd

door het Nieuwscafé van De Gelderlander, aanvang 17.00 uur.

www.kunstraaffinaderij.nl



Kunstobject in kunststof van wijkbewoonster Babette de Graeve: "Kleine jongetjes van binnen" (ook te zien op de kunstbeurs).



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Tandartsen Praktijk Villa Westhof
www.tandartsnijmegenoost.nl
 Berg en Dalseweg 172
 6522 CC Nijmegen
 024-3233366



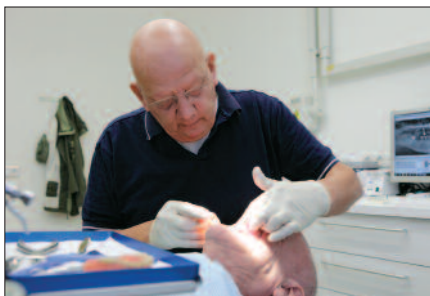
Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Al meer dan dertig jaar een vertrouwd gezicht voor het hele gezin in Nijmegen-Oost. Door de vrije en eigen keuze van één van onze tandartsen, mondhygiënist en/of assistenten, zorgen wij ervoor dat onze patiënten zich altijd in een vertrouwde omgeving begeven. Bij pijnklachten kunnen zij dezelfde dag nog terecht.



Seniorenmondzorg

Wij zijn ook perfect bereikbaar voor senioren met onze nieuwe behandelkamer op de begane grond. De toegankelijkheid is zo enorm verbeterd voor patiënten met een rolstoel, rollator en verminderde mobiliteit. Tandarts Stef de Grood zal hier met veel zorg onze seniorenpatiënten gaan behandelen.



High Tech tandheelkunde

Als een van de eerste tandartsen in Nederland gebruiken wij de digitale afdruktechniek voor kroon en brugwerk. Deze is voor onze patiënt vriendelijker en nauwkeuriger dan de traditionele afdruktechnieken. Geen verstikkend gevoel dus bij afdrukken van kronen en bruggen.

Vakantie aan het plannen?

CO-BUS buscamper verhuur, Nijmegen



Arnold van Wissen
 (m) 06 49119396 (i) www.co-bus.nl
 (e) info@co-bus.nl

Onze compleet ingerichte Globecar en Pössl 2Win buscampers zijn te huur voor een heerlijk ontspannen tijd.

Laat u verrassen en kijk op onze website www.co-bus.nl voor foto's en meer informatie.

Zorg-voor-organisatie

ZORG VOOR GOEDE ORGANISATIE IS EEN ZORG MINDER

Zzp'er

- Advies en ondersteuning bij 't opzetten van een bedrijf en administratie

Particulier

- Opstellen van 'n dossier over belangrijke zaken voor naasten & nabestaanden
 - Administratieve afhandeling nalatenschappen
 - Ordenen van foto's/bestanden op de computer en thuiswerkplek
 - Administratieve ondersteuning voor ouderen

Bedrijf of instelling zie informatie op de website.

Heleen Ariëns

(m) 06 12403209

(e) hee-ariens@live.nl

www.zorg-voor-organisatie.nl

Zie ook mijn profiel op LinkedIn



eindelijk zon
 uw groene investering

Uw energierekening blijvend omlaag met zonnepanelen

Snelle beslissers profiteren van de gemeentesubsidie en installeren al dit voorjaar.

Maak een afspraak voor een persoonlijk advies.

Max.
1000 euro
subsidie per
installatie

eindelijk zon

- levert goede producten tegen een aantrekkelijke prijs
- geeft persoonlijk advies
- regelt alles voor u



eindelijk zon

Onze installatiepartner in de regio Nijmegen:

JWR elektrotechniek



T 085 - 40 11 837 info@eindelijkzon.nl www.eindelijkzon.nl

Køken



Wie verzorgt het eten?

Vijf keer per week kookt Franciscus zelf. Twee dagen de restjes.

Vis-Vlees-Vega?

100% vegetarisch.

Culinair erfgoed?

Oma's snert.

Boodschappen bij:

Versproducten natuurlijk in mijn eigen winkel. Overige producten bij de buurman: Albert Heijn.

Køken is een bijdrage van Helen Arenz (tekst) en Eugene Arts (beeld). Ze zijn nieuwsgierig en gepassioneerd voor alles dat met eten, drinken en gedrag te maken heeft. Zoals wat? Nou, alledaagse dingen: hoe klein geluk groot geluk is, hoe eten verbindt en natuurlijk hoe andermans keuken eruit ziet! Ze interviewen hiertoe mensen uit Nijmegen-Oost.

Franciscus!

Wie weleens boodschappen haalt bij Estafette (voormalig Gimsel) aan de Daalseweg, is vast de prachtige, uitgebreide groente- en fruitafdeling opgevallen. Dat zijn de verdiensten van de bedrijfsleider van deze winkel, Franciscus Schoten.

Voor Franciscus zijn groente en fruit de basis van voeding. Alle voedingstoffen die we nodig hebben, vinden we hierin terug. Franciscus begon zijn carrière als afg-man bij Albert Heijn XL. Mensen verleiden door een mooie opstelling van aardappelen, groente en fruit was belangrijk. "Ik heb daar veel geleerd, alleen kon ik niet meer omgaan met alle overschotten", vertelt Franciscus. "Het weggooien ging me aan het hart!" Al snel haalde hij zijn horeca-papieren en startte een café en cultureel podium in Apeldoorn. Het programmeren van bands en muzikanten was een geliefde taak, ook omdat Franciscus zelf in een band speelt. De niet-sociale kant van de horeca leidde tot een carrièreswitch. "De eigenaar van een natuurwinkel in Apeldoorn vroeg me zijn groente- en fruitafdeling te pimpen. Ik ging de uitdaging aan en al snel was de omzet met 200% verhoogd". Dat Franciscus liefde en verbinding heeft met wat de aarde ons geeft, valt niet te ontkennen. Hij weet veel over de oorsprong, groei en soorten van wat de aarde ons biedt. Vol trots vertelt hij over fietstochten met zijn dochter Sterre in de natuur en hun speurtocht naar wilde kruiden. De wilde daslook (*Allium ursinum*), een beschermde en zeldzame plant, is altijd een mooie vondst.

"Van wie heb je liefde voor koken en eten mee gekregen?", vraag ik hem. "Van mijn oma!", antwoordt hij liefdevol. "Van haar heb ik leren koken vanuit mijn hart."

Nieuwsgierig pak ik een aardappelachtige knol uit een mand. "Aardperen", zegt Franciscus. "Die zijn nu goed verkrijgbaar en heerlijk te verwerken tot aardpeersoep." Het recept is te vinden in een speciale Valentijnsuitgave van Estafette en ook op onze Facebookpagina: 'Køken'.

Inspiratie voor gerechten vindt hij onder andere in het prachtige kookboek: 'Koken met de vijf Tibetanen' van Otfried Weise en Jenny Frederiksen. 144 smakelijke en levensverlengende recepten voor fijnproevers.

Die zet ik op mijn verlanglijst!



Volg en like ons op Facebook: 'Køken'.



MAITRIYOGA CENTRUM



Al 20 jaar
in Oost

Yoga
vedic chanten
aromatherapie
cheng hsin tai chi

www.maitri-yoga.nl

meijs.martin@l2move.nl 024-3222272

Advocatenkantoor Wijnakker
024 - 324 31 22

- Personen- en Familierecht
 - Arbeidsrecht
 - Strafrecht
 - Mediation




Wij helpen u graag!
Mr. Franckenstraat 32 – 34
www.advocatenkantoorwijnakker.nl
rechtshulp@wijnakker.org

Energy Balance
Praktijk voor resonantie-therapie

Alle levende cellen zijn constant in beweging en iedere cel heeft een bepaalde trillingsfrequentie. Bij ziekte wordt de trilling van zo'n cel lager. Speciale apparatuur genereert een breed scala trillingsfrequenties. De zieke cel pakt de frequentie op die bij zijn trillingsniveau past. Hierdoor worden de cellen gezond en herstelt het lichaam op een natuurlijke wijze. Door dit principe kan de therapie voor vele aandoeningen gebruikt worden. Ga naar onze site, mail of bel!

06 3429 1313 info@energybalancecenter.nl
www.energybalancecenter.nl

instituut voor rationele therapie



Praktijk voor eerstelijnspsychologische zorg en psychotherapie

Cognitieve Gedragstherapie en Rationele Therapie

Mindfulness EMDR

Onze praktijk bevindt zich in het centrum van Nijmegen aan de St. Canisiussingel 24. Zowel volwassenen, jongeren als kinderen kunnen bij ons terecht. U kunt zich online aanmelden op de website of telefonisch via de secretaresse.

tel. 024 - 32 32 4 36
www.rationeletherapie.nl

Tevredenheid van de klant is ons uitgangspunt!

-  Van dakkapel tot een complete verbouwing van uw zolder.
-  Van aanbouw tot een complete renovatie van uw woonhuis.
-  Van stukadoorswerk tot badkamer of keukenverbouwing: wij doen echt alles!
-  Dus ook financieel advies c.q. hypotheekaanvraag!!



Kortom: wij dragen bij aan verbetering van het woongenot. Daarnaast zorgen wij voor een waardeverhoging van uw woonhuis of winkel. Wij zorgen voor het tekenwerk, zorgen voor een bouwvergunning, geven advies voor energiebesparingen en vragen ook uw subsidieaanvraag daarvoor aan.

Alle details en kosten worden vooraf goed doorgesproken, zo zijn verrassingen uitgesloten!

Dus voor een goed totaaladvies, begeleiding en uitvoering zit u bij 'van Huis tot Huis bouw' meer dan uitstekend!!

Voor een vrijblijvende offerte:
r.bartels@hthadvies.nl
of 06 24236473



Huiswerkproblemen

Hoe ga je daar mee om als ouder?

Iedere scholier heeft met huiswerk te maken. Huiswerk kan voor scholieren een eenzame opgave zijn. Hun inspanningen komen tot uitdrukking in een cijfer voor een overhoring of proefwerk. Bij goede cijfers is er dus weinig aan de hand.

Ingezonden door Thomas Harm

Maar bij slechte cijfers kunnen problemen ontstaan. Waar je van scholieren een grotere activiteit zou verwachten, kunnen zij nog wel eens passief zijn. Daardoor verbeteren die slechte cijfers nauwelijks. Ouders bedenken allerlei maatregelen, die niet altijd even effectief zijn. Een gesprek met school biedt ook niet altijd de oplossing. Vaak besluiten ouders voor bijlessen, remedial teaching, huiswerkbegeleiding en dergelijke.

Ruim 40 jaar heb ik op de Groesbeekseweg een huiswerkinstituut geleid. Voor ouders heb ik twee boekjes geschreven.

"Huiswerkbegeleiding. Een gids voor ouders en begeleiders". Het boekje is uitverkocht maar nog wel te leen bij de bibliotheek. "Gids voor ouders, die hun kind willen begeleiden voor betere leer- en studieprestaties", meer bedoeld als achtergrondinformatie voor gesprekken met ouders over huiswerkproblemen.

Naast gesprekken met ouders heb ik ook afzonderlijke gesprekken met hun zoon of dochter. Voor ouders kunnen die gesprekken onder andere een oplossing bieden om wat anders om te gaan met huiswerkproblemen. De gesprekken zijn er vooral op gericht dat er tussen ouder en kind een constructieve

afstemming over het huiswerk komt. Vooral daardoor zullen scholieren betere leer- en studieresultaten kunnen bereiken.

Ouders kunnen er wel eens tegen opzien om hulp te geven omdat ze denken er niet goed toe in staat te zijn. In de gesprekken met hen zal ik aangeven waarin zij heel goed kunnen zijn, misschien zelfs beter dan een externe studiehulp. Ook als ouders een baan hebben. Zo nu en dan extra aandacht voor hun 'huiswerkend' kind kan al voldoende zijn voor een succesvolle begeleiding.

Ouders kunnen mij voor een gesprek bellen op telefoonnummer 024 – 322 22 65. Het eerste gesprek en advies zijn gratis. Voor structurele hulp vraag ik een bijdrage.

Thomas Harm,
pedagoog



Petitie voor behoud gebouw Margriet

Wellicht heeft u al in de media gelezen over onze activiteiten voor behoud van het monumentale gebouw van Verpleeghuis Margriet (Dr. Claas Noorduijnstraat 5) en haar tuin met prachtige monumentale bomen. Wij gaan door! De werkgroep heeft recent een burgerinitiatief ingediend met een verzoek aan de Gemeenteraad om het gebouw en de tuin op te nemen op de Gemeentelijke monumentenlijst. Wij hebben al 722 handtekeningen, maar hebben uw steun nog steeds heel hard nodig. Ondertekenen onze petitie bij De Laak of De rechtswinkel in Nijmegen-Oost of via internet. U vindt de link op onze facebook pagina: www.facebook.com/werkgroep.margriet.



Aquaductmonument op rotonde Broerdijk

De initiatiefnemers uit 2011 zijn blij dat de buurt- en wijkbewoners van Hengstdal maandag 8 april 20 uur in de Ark van Oost kunnen kiezen uit de volgende mogelijkheden voor een kunstwerk op de rotonde van de Broerdijk, gericht op het Romeinse verleden van die plek.

Ingezonden door SIVAQN

- 1) Ontwerp Alphons ter Avest, Neptunusring van wit beton met een doorsnede van 5 meter en hoogte 100 cm. De Romeinse letters zijn leesbaar als er een regenwaterplas ontstaat.
- 2) De rotonde blijft groen, zoals nu.
- 3) Ontwerp Steven van der Borg, Dijklichaam van 1 meter met "golven" van roestvrij staal en het idee van stromend water. Veel buurtbewoners wilden ook graag iets terugzien van de omvang en de hoogte waarmee de Romeinen water over het dal hebben geleid. Ze deden dat waarschijnlijk met een 300 meter lange en 5 meter hoge dijk en daarop weer een flinke houten brug met goot. Op het diepste punt in het Hengstdal is dit meer dan 10 meter hoog geweest!
- 4) Réne van Corven uit Wageningen geeft met een tiental hoge palen de hoogte van het aquaduct aan. Met blauwe lampen die aan en uit gaan laat hij zien in welke richting het

water stroomde. De Commissie beeldkwaliteit was van mening dat de twee lantaarnpalen op de Broerdijk daar niet bijpassen en anders moeten.

8 april om acht uur mogen buurtbewoners in de Ark van Oost kiezen welke van de drie ontwerpen zij het liefst zien. Het platform buurtorganisaties Hengstdal organiseert de avond en notaris Cees Gips zal de stemmen tellen.

De initiatiefnemers lezen graag uw voorkeur en suggesties op henk.horstink@gmail.com. U kunt alle ontwerpen zien op: <http://stichtinggroengroepmimos.nl/concrete/index.php/broerdijkmonument/> of op www.dewijk-website.nl/bericht/aquaduct-visualisatie-op-broerdijk

Namens de initiatiefnemers in Stichting Initiatief Visualisatie Aquaduct Nijmegen SIVAQN, Peter Zunneberg, Harry Burgers en Ineke van Middelkoop en Henk Horstink.



Activiteiten in Oost

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

20 maart

Alphacursus: open avond. Een vrijblijvende kennismaking met het christelijk geloof. Mariageboortekerk, 18:30 uur, www.mariageboorte.nl

20 maart

Avondmeditatie met Evert vd Ven, Atelier de Clou, vrije inloop, Prins Hendrikstraat 7, 19:00 uur. www.declou.com

21 maart

Albertinumlezing: 'Het geld: een dans om het gouden kalf' door Prof. dr. Toine van den Hoogen. Folders en informatie: Margot Niekus-Dormans, 024-3580175, Ans Metz, 024-3228285. Begint om 20:00 uur.

Sacred Dance - dansend ontwaken.

Opgeven 06-21526493. Ook op 4 en 11 april, 20:00u. www.avpnijmegen.nl

22 maart

Klankontspanning. Info en aanmelding: www.praktijkmeander.nl of 23157790. Begint om 20:00 uur.

Theatervoorstelling

In 'Zij zit in mij' vertellen drie dochters over het leven van hun moeder. Vrijdagtheater, 20:30 uur. www.vrijdagtheater.nl

23 maart

Weekendworkshops "In contact met je spirituele gids", www.ellenscheffer.nl, 10:00 uur.

24 maart

Mis palmzondag, Mariageboortekerk. Begint om 10:30 uur. www.mariageboorte.nl

Workshop glasmozaïek. Inschrijven kan via info@satijnvogel.nl of bij Satijnvogel galerie en atelier, Van 't Santstraat 1. Begint om 14:00 uur. Info: www.satijnvogel.nl.

Passieconcert projectkoor Alla Breve in Lutherse Kerk. De entree is 10 Euro, begint om 15:00 uur. Kaartverkoop: www.nimo.nu,

Inloopsprekuren Mediation. St Annastraat 291, begint om 10:00 uur. Heeft u een verschil van inzicht of conflict en wilt u dit oplossen onder begeleiding van professionele conflictbemiddelaars?

Smartlappen-en levensliederen koor "Oostnootjes" in Wijkcentrum "Daalsehof". Info: Marinus, tel: 0610748973. Begint om 19:30u.

26 maart

Biodanza Kennismakingsles voor 60+ in Nijmegen. Informatie: Marjon Gescher, tel. 06-53270208, begint om 14:30 uur. Ook op 9 april. www.biodanzanijmegen.nl

29 maart

Opening expositie Hans de Raad en Mieke Veerkamp. Satijnvogel galerie en atelier, van 't Santstraat 1, www.satijnvogel.nl. Begint om 17:00 uur.

Goede Vrijdag, Maria Geboortekerk, begint om 19:00u. www.mariageboorte.nl

30 maart

Paaswake, Maria Geboortekerk. Viering van de verrijzenis van Jezus. Zo heb je nog nooit Pasen gevierd! Begint 21:00u.

31 maart

Mis Pasen, Maria Geboortekerk. Feestelijke mis om de verrijzenis van Jezus te vieren, begint om 10:30u.

4 april

Sacred Dance - zie 21 maart

5 april

Eastside Rock&Blues Festival. De zevende editie van het gezellige Eastside Rock & Bluesfestival. Ticket via www.keizerkarelpodia.nl. Begint om 20:00 uur. Meer info op www.eastside-bluesfestival.nl.

Vrijdag 5 t/m zondag 7 april van 12.00 uur tot 18.00 uur in de Stevenskerk: Kunstraftinaderij XL DUO. Kunstenaars uit o.a. Nijmegen-Oost presenteren zich.

Atelier De Clou

Elke maandagochtend om 08.45 uur en woensdagavond om 19.00 uur meditatie met Evert vd Ven, Atelier de Clou, vrije inloop, Prins Hendrikstraat 7, voor exacte data: www.declou.com.

OBG

In het OBG zijn bijna dagelijks allerlei activiteiten zoals grand café, vrijdagavondsoos of rommelmarkt. Kijk in de agenda op de wijkwebsite voor het programma van vandaag. Meer info: www.obg.nu.

Hobbycentrum Nijmegen-Oost

In het Hobbycentrum Nijmegen-Oost kun je elke dag terecht voor zaken als edelsmeden, glas-in-lood, houtbewerken etc. Kijk in de agenda op de wijkwebsite voor het programma van vandaag. Meer informatie vindt u op: www.hobbycentrumnijmegenoost.nl.

7 april

Workshop 'ik maak mijn studiekeuze!' Ontdek je talent en motivatie voor je studie- en beroepskeuze. Begint om 09:30u. www.gbstudiekeuze.nl

8 april

Smartlappen-en levensliederen koor "Oostnootjes" in Daalsehof. Begint om 19:30u.

9 april

Biodanza Kennismakingsles voor 60+ - zie 26 maart

10 april

Vegetarisch lentekoken. Start van cursus van 3 lessen vegetarisch koken met natuurvoeding in het kader van de lente. Voor meer informatie: www.kokenmetdominique.nl of bel voor een folder tel. 06-13079008.

11 april

Open inloopmiddag bij Hubbels Cowerkplek vanaf 14.00 uur open voor nieuwsgierigen en professionals. Begint 14:00u., hubbels.net

Sacred Dance - zie 21 maart

12 april

Vaticanum II nu - zelf teksten van het concilie lezen. Maria geboortekerk, 20:00 uur. www.mariageboorte.nl

13 april

Workshop Intuïtief werken met klankschalen, Begint om 10:00 uur. Info en aanmelden: www.praktijkmeander.nl/Workshops.html

Thais nieuwjaar, in Baan Isaan, Van 't Santstraat 159. Reserveren: 024-3772444. Met sfeervolle livemuziek op de phingitaar.

Cursusweekend 'leven vanuit je natuur'. <http://bit.ly/levennatuur>. Begint om 10:00u.

Expositie Krayenhoffkazerne binnenwereld/buitenwereld, www.kk33.nl, begint om 12:00 uur.

Biodanza Swingfeest

Workshop biodanza met Marjon Gescher en daarna lekker swingen. Kosten €15. Begint om 20:00u, www.biodanzanijmegen.nl

18 april

Denkers gezocht voor Denktank Nijmegen Begint om 12:00u. E-mail: m_harten_van@hotmail.com

20 april

Weekendworkshops "In contact met je spirituele gids". www.ellenscheffer.nl, 10:00u.

21 april

Workshop 'ik maak mijn studiekeuze!', 09:30u, www.gbstudiekeuze.nl

22 april

Smartlappen-en levensliederen koor "Oostnootjes", Daalsehof, 19:30u.

OBG is op zoek naar jou!

OBG staat al sinds 1592 bekend als een instelling die zorg levert aan ouderen in Nijmegen. In de huidige tijd is dat leveren van zorg aan ouderen gebonden aan steeds meer regelgeving en staan de vergoedingen hiervoor steeds sterker onder druk. Toch organiseert OBG zijn dienstverlening zodanig dat de kwaliteit gewaarborgd blijft. Hetgeen in de praktijk vaak minder makkelijk blijkt dan het op het eerste gezicht lijkt.

Hard nodig

Vrijwilligers zijn dan ook hard nodig om deze kwaliteit ook in de toekomst te kunnen waarborgen. Vooral waar het gaat om welzijnszaken is de inzet van vrijwilligers van groot belang. Daarom zijn wij op zoek naar mensen zoals jij! Mensen die zich op vrijwillige basis graag willen inzetten voor de klanten van OBG en de bewoners van Nijmegen-Oost. Hieronder een beknopte weergave van de beschikbare functies.

Gastvrouw/Gastheer Grand Café

Onlangs hebben wij de inrichting van Grand Café De Borger gemoderniseerd. Een gezellige ruimte die daarnaast ook praktisch en efficiënt is ingericht voor vele vormen van gebruik, kortom: je voelt je snel thuis bij OBG! Voor De Borger zijn wij nu op zoek naar gastvrouwen en gastheren. In die functie ben jij verantwoordelijk voor de sfeer en het goed functioneren van ons Grand Café 'De Borger'. Dit café is het centrale ontmoetingspunt in het OBG-Dienstencentrum waar wijkbewoners, zzp'ers en klanten van OBG terecht kunnen voor een kopje koffie/thee, iets sterkers of een eenvoudige lunch. Door je houding draag je bij aan een positieve en ontspannen sfeer binnen OBG en maak je van De Borger 'the place to be' in Nijmegen-Oost.

Medewerker Wijkinformatiepunt

Nieuw binnen OBG is het Wijkinformatiepunt. In de hal van het OBG-Dienstencentrum geeft de vrijwilliger van het Wijkinformatiepunt niet alleen informatie over de diensten van OBG, maar ook over datgene wat er aan diensten en mogelijkheden in de wijk aanwezig is om, indien nodig, gebruik van te kunnen maken. Denk daarbij aan hulp bij het zoeken naar instanties of hulp bij het invullen van formulieren. Maar ook het leggen van contacten met andere wijkbewoners. Voor die spin-in-het-web-functie zoeken we ook mannen en vrouwen die minimaal twee dagdelen per week op vrijwillige basis beschikbaar zijn.

Bij elkaar komen

Werken bij OBG betekent werken in hét ontmoetingscentrum voor iedereen die in Nijmegen-Oost woont en contact of activiteit zoekt. Of je nu oud bent of jong, bij ons is er voor iedereen wat te beleven. Wij verwelkomen iedereen graag met een kopje koffie en een gezellig gesprek. Maar ook als je wilt tekenen en schilderen of een computercursus wilt volgen, ben je bij ons aan het goede adres. In samenwerking met Hobbycentrum Nijmegen-Oost organiseren wij allerhande activiteiten. Wil je liever zelf iets organiseren, dan helpen wij je daarbij graag. Bij OBG hebben wij een aantal flexwerkplekken en is Wi-Fi gratis beschikbaar. Ook voor vergaderingen en festiviteiten leent het OBG-Dienstencentrum zich uitstekend.

Meer informatie?

Meer informatie over de beide vrijwilligersfuncties is te vinden op www.obg.nu/werken-bij-obg.html. Op www.obg.nu vind je uiteraard ook alle andere informatie over onze dienstverlening. Gewoon binnenlopen aan de Prof. Cornelissenstraat kan natuurlijk ook. Wil je graag op de hoogte blijven over nieuws en activiteiten van OBG, stuur dan jouw e-mailadres naar info@obg.nu en ontvang onze Digitale Nieuwsbrief. Wij zijn je graag van dienst én wij zien je graag komen!

Activiteiten

Gespreksgroep COIL

COIL wil het geestelijk welzijn bevorderen, zingeving stimuleren en isolement helpen voorkomen.
Maandag 25 maart, 14:30-16:00 uur

Vrijdagavondsoos

Gezellig en voor alle buurtbewoners, elke vrijdagavond 19:30-22:30 uur, Gratis toegang

Alzheimer Café

Bijeenkomst voor iedereen die met dementie te maken heeft. Dinsdag 16 april, 19:00-22:00 uur, Gratis toegang

Repair Café

Geef uw kapotte spullen een 2e kans. Zaterdag 20 april, 11:00-14:00 uur

Maandoverzicht: www.obg.nu

Nieuw: GRATIS flexwerkplekken bij OBG

Sinds kort heeft OBG GRATIS flexwerkplekken voor zo'n 12 ZZP'ers beschikbaar in Grand Café De Borger. Naast Wi-Fi, koffie/thee en lunchvoorzieningen, een printer en een prachtig uitzicht op de grote vijver, zijn er bij OBG diverse vergaderruimtes te huur voor workshops, vergaderingen of individuele gesprekken. Kijk op www.obg.nu



Wethouder Frings geeft het startsein voor het Scootmobiel-Uitleenpunt OBG

OBG, bij elkaar komen!



Bril nodig!

Kom naar:

Geerling
optiek
kwaliteit voor ogen

Dé opticien in uw buurt

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

De vergoeding van uw verzekering kan veranderd zijn. Wij kunnen nakijken of u recht heeft op vergoeding van uw verzekering.

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

Rijbewijskeuring € 25,-

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



Wat moet u meenemen:

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

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

KAAIJ ADVOCATEN

1^e CONSULT (20 min.) GRATIS

*Algemene
rechtspraak
& mediation*

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

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

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



Slim & GEZOND

QB LIPO II: het alternatief voor liposuctie!!
Veilig, pijnloos en betaalbaar.

POWER SLIM: een eiwitdieetplan met persoonlijke begeleiding en advies, gegarandeerd resultaat.

ALOE VERA: een goede en natuurlijke ondersteuning voor uw immuumsysteem, ook zeer geschikt voor sporters.

Klik op www.slimengezond.nl of bel 06-17115667
U vindt ons aan de Hatertseweg 134 te Nijmegen

Dichtende dirigent ontmoet zichzelf

Muziektherapeut Jack Verburgt dirigeert sinds 2008 Oosterburen, één van de oudste koren in Nijmegen-Oost. Daarnaast schrijft hij af en toe gedichten. In de week dat zijn eerste bundel uitkwam, overleed zijn vrouw aan kanker. Nu draagt hij zijn tweede bundel aan haar op. Op 7 april zingt zijn koor in het Lutherse kerkje aan de Prins Hendrikstraat 79 en draagt hij tussendoor zijn nieuwe gedichten voor.

Door Eric Hendriks

“Een kwart van de mensen durft niet te zingen, is opgevoed met het idee dat je vals zingt en maar beter letterlijk je mond kunt houden.” Ik zit aan tafel met Jack Verburgt (57) die mij vertelt hoe heerlijk het is om vrijuit te zingen. Elke donderdagavond vind je Jack in Wijkcentrum Daalsehof waar hij oefent met

bovenal groeit er iets, een sociale verbinding. We helpen elkaar met allerlei dingen en ondersteunen elkaar als het nodig is. Een heel mooie herinnering is die waarin twee koorleden iemand (ze is inmiddels overleden) naar het ziekenhuis brachten. Het mooie is dat dit zich helemaal vanzelf regelt.”

Zelf heeft Jack ook een heftige levenservaring achter de rug. In 2006 overleed zijn vrouw Ellen aan alveeskliekkanker. “Ik heb toen veel gehad aan de mensen van het Taborhuis. Ze hebben me erg goed geholpen bij het omgaan hiermee, met alle onzekerheid, angst, boosheid, verdriet en machteloosheid.”

Gedichten

Jack werkt als muziektherapeut en komt dus nogal wat zoekende mensen tegen. Over deze ervaringen en zijn eigen zoektocht schrijft hij gedichten. “Het toeval wilde dat mijn eerste

Optreden

Op zondag 7 april om 15.00 uur treedt Oosterburen op in de Lutherse kerk. Jack draagt dan ook voor uit zijn nieuwe gedichtenbundel ‘Schele Schetsen - Over het leven in het algemeen en dat van u in het bijzonder’. De bundel is dan ook te koop. Een deel van de opbrengsten gaat naar het Taborhuis. Jack droomt van een mooi optreden: “In mijn verbeelding zie ik het koor geconcentreerd maar ontspannen zingen in een mooie flow, swingend en in goed contact met de mensen in de zaal. Ik doe het met mijn vingers en zij doen het hun stem. Meer hoeft eigenlijk niet.”

Over het Taborhuis

Te horen krijgen dat je kanker hebt is enorm ingrijpend: voor jezelf maar ook voor de mensen om je heen. In korte tijd komt er van alles op je af en vaak kom je voor moeilijke beslissingen te staan. Allerlei gevoelens kunnen boven komen: onzekerheid, angst, boosheid, verdriet, machteloosheid en eenzaamheid. Het Taborhuis helpt je om te gaan met veranderingen en het vinden van een nieuwe balans. Maar ook met de emotionele, psychologische en relationele gevolgen van je ziekte.

www.taborhuis.nl

Centrum voor begeleiding van mensen met kanker

“Toen ik van het kerkhof naar huis liep, kwamen de gedichten als vanzelf in mijn hoofd”

de 28 leden van het koor “Oosterburen”. Ze zingen van alles: wereldmuziek, Balkan, Indonesisch, klassiek maar ook Nederlandstalig. “Ook al ben je heel moe, na elke repetitie ben je weer fit en vol energie. Dat is wat zingen met je doet” zegt Jack.

Mannen

Het 28-koppige koor bestaat uit voornamelijk vrouwen tussen de 50 en de 70 jaar. Slechts vier mannen maken wekelijks de gang naar de repetitie... Hoe komt dat toch? “Veel mannen willen nu eenmaal niet in een koor zingen. En doen ze dat wel, dan willen ze vaak prestige en gaan dan naar een koor waar dat kan. Oosterburen is niet zo’n koor. We werken weliswaar hard, maar hebben vooral plezier in mooi afgewerkt samen zingen.” Man zijn in zo’n koor heeft trouwens ook voordelen: Jack ontmoette daar zijn huidige vriendin Mieke.

Sociale binding

Wat spreekt hem zo in het dirigeren van dit koor? “De bindende factor is natuurlijk het zingen. We werken hard en geconcentreerd. Maar

dichtbundel uitkwam in de week dat Ellen overleed. Daarna twijfelde ik lang of ik mijn volgende bundel aan haar zou opdragen. Maar na een bijzondere, bijna spiritueel bezoek aan haar graf op het kerkhof aan de Daalseweg wist ik het zeker. Toen ik naar huis liep, kwamen de gedichten als vanzelf in mijn hoofd en hoefde ik ze alleen nog maar op te schrijven.”



Verbouwing en gedeeltelijke nieuwbouw 'Rooie School'

Vanaf medio 2014 begint de gefaseerde en gedeeltelijke nieuwbouw van de robuuste school in de Van Cranenborchstraat. Het schoolgebouw staat er al vanaf 1963 en het werd hoog tijd dat er wat aan vertimmerd wordt, want het vertoont inmiddels allerlei mankementen. Een paar maanden geleden was er een informatiebijeenkomst voor de buurt.

Door Marjon Spoorenberg

Foto: Kees Spoorenberg

Minder rood en blauw

De school die bekend staat als de 'Rooie School' vanwege de rode bakstenen zal straks minder rood kleuren, want de entree aan de Van Cranenborchstraat krijgt deels een glazen, transparante doos over zich heen. En aan de zijkant wordt eveneens een transparant gebouw aan de bestaande bouw geplakt, bedoeld voor de brugklassers die nu nog een paar honderd meter verderop in een apart schoolgebouw zitten. Behalve minder rood, wordt het gebouw ook minder blauw van buiten, want de houten blauwe kozijnen worden gedeeltelijk vervangen door een aluminium variant.

Een schoolgebouw waarin iedereen zich prettig voelt

De ict-infrastructuur wordt gemoderniseerd en er komen drie tot vier zelfstudieruimten. De kunstvakken en de bètavakken komen ieder in één aparte vleugel. Onderdeel van de verbouwing is ook een kleine theaterzaal, deze zaal zal ook dienen als collegezaal en dramalokaal. Nu treden de leerlingen nog op in de aula en moeten ze vaak muziek maken op de trap en in de kleedkamers van de gymzaal.

Brugklasgebouw in de Schlatmaeckerstraat

Ik ben even langsgelopen bij het brugklasgebouw en heb van de conciërge begrepen dat het toch nog wel een aantal jaren zal duren voordat

het gebouw afgestoten wordt. "Dat het leegkomt maak ik niet meer mee, want ik ga over twee jaar met pensioen." Het kan natuurlijk wel zijn dat tijdens de verbouwing leerlingen van de hogere klassen hier ook tijdelijk onderdak krijgen want de school blijft gewoon open.



THIEME LOODS

AAN HET THIEMEPARK IN BOTTENDAAL NIJMEGEN

- een podium voor uitvoeringen en repetities
- ruimte voor tentoonstellingen/exposities workshops/trainingen optredens/bijeenkomsten/debatten/vergaderingen besloten festiviteiten (zonder overlast)
- Kortom een bijzondere ruimte met dito uitstraling en mogelijkheden.
- per dag(deel) te huur
- adres: leemptstraat 30 nijmegen

WWW.THIEMELOODS.NL
RESERVEREN@THIEMELOODS.NL

T 06-22210675

www.praktijktinekenauta.nl

Praktijk Tineke Nauta

Haptotherapie

CranioSacraal Therapie

Vrouw en kracht

Uitgeleide

Deskundige en persoonlijke begeleiding na een overlijden

(ook indien u elders verzekerd bent)

Margreet Mattijssen

Dag en nacht bereikbaar



06 - 486 91 416

www.uitgeleide.nl



Rechtswinkel
Nijmegen-Oost

Wordt het appartement van uw dromen onbetaalbaar?

Dolblij was u toen u het appartement van uw dromen had gevonden! U had lang gezocht naar woonruimte in de wijk Nijmegen-Oost, maar nergens kon u iets vinden voor een betaalbare prijs. Dit appartement is echter precies wat u zocht, ondanks dat u de keuken en badkamer moet delen met andere bewoners.

Ingezonden door Lisette Tankink

Inmiddels woont u al enkele maanden in het appartement en u bent nog steeds zeer tevreden. Totdat er een brief van de verhuurder op de deurmat valt. Hij heeft besloten om wat aanpassingen aan de woning te verrichten. Hij wil centrale verwarming aanleggen en dubbelglas plaatsen. De kosten hiervan zijn echter voor uw rekening, want uw verhuurder deelt u mee dat de huurprijs flink verhoogd zal worden. U schrikt nogal van het nieuwe bedrag. De huur wordt nu zo hoog dat u het appartement niet meer kunt betalen. Wat moet u nu doen?

Wat zegt het recht?

Een huurder geniet in Nederland veel bescherming van de wet. Daarom is een huurverhoging aan strenge regels gebonden. Bij huurwoningen wordt onderscheid gemaakt tussen geliberaliseerde en niet-geliberaliseerde woningen. In uw geval gaat het om een niet-geliberaliseerde woning. Uw appartement is namelijk een onzelfstandige woning, omdat u de keuken en de badkamer met andere bewoners deelt. Daarnaast is vereist dat de huurprijs onder een bepaalde, jaarlijks vast te stellen grens blijft. Dit is bij u het geval. In het geval van een niet-geliberaliseerde woning zijn er twee redenen waarom een verhuurder de huur mag verhogen.

De eerste reden is de jaarlijkse huurverhoging. Dit houdt in dat de verhuurder elk jaar de huur eenmaal mag verhogen. Hieraan is wel een maximumpercentage verbonden dat elk jaar wordt aangepast. Tot 1 juli 2013 geldt een percentage van 2,3%. Deze huurverhoging moet de verhuurder twee maanden van tevoren schriftelijk aan u laten weten. Hij kan dit dus niet per direct of met terugwerkende kracht verlangen. De tweede mogelijkheid om de huur te verhogen is na een woningverbetering. Dit is bijvoorbeeld het geval als u meer luxe krijgt of wanneer u iets krijgt wat u eerst niet had. Het aanleggen van centrale verwarming en de plaatsing van dubbelglas zorgen voor een verhoging van uw woongenot. Daarom is de huurverhoging in dit geval toegestaan. Voor het

melijk niet boven de maximale huurprijs uitkomen. Deze maximale huurprijs verschilt per woning en wordt berekend aan de hand van een puntensysteem. Wanneer uw huur boven deze grens uitkomt, dan kunt u bij de Huurcommissie bezwaar maken tegen de verhoging.

Twijfelt u erover of de huurverhoging van uw verhuurder wel door de beugel kan? Dan is het verstandig om langs te komen bij de Rechtswinkel, zodat wij naar de specifieke aspecten van uw zaak kunnen kijken.

Gratis advies

Heeft u ook een juridisch probleem? De medewerkers van Rechtswinkel Nijmegen-Oost staan voor u klaar! Wij geven gratis juridisch ad-

De verhuurder verricht wat aanpassingen aan de woning en verhoogt de huurprijs flink

gewone onderhoud van de woning mag de verhuurder geen hogere huur vragen.

Voordat de verhuurder mag beginnen met de aanpassingen, moet hij dit eerst met u overleggen. Zonder uw toestemming kan de verhuurder niet zomaar beslissen tot een aanpassing van de woning. Tijdens dit overleg moet u ook een afspraak – liefst schriftelijk – maken over de huurverhoging. De kosten die de verhuurder maakt, hoeven uiteraard niet geheel voor uw rekening te komen. De huurverhoging moet redelijk zijn vergeleken met de kosten die de verhuurder maakt. Hoeveel de verhoging precies mag zijn, verschilt per geval.

Wanneer de huurverhoging aan alle wettelijke vereisten voldoet, dan kan alsnog de huurprijs te hoog zijn. Na de verhoging mag de huur na-

vies en zoeken uw zaak tot op de bodem uit. Daarnaast kunnen wij u helpen bij het opstellen van brieven of contact opnemen met de instantie waarmee u moeilijkheden ervaart. U bent van harte welkom op een van onze spreekuren. Een afspraak is niet nodig en iedereen die op tijd in de wachtkamer plaatsneemt, wordt geholpen. Aarzel niet, maar leg uw vragen voor aan onze juridische adviseurs! Meer informatie kunt u vinden op: www.rechtswinkelnijmegen.nl.

Spreekuren:

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

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

MIK
www.studiomik.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

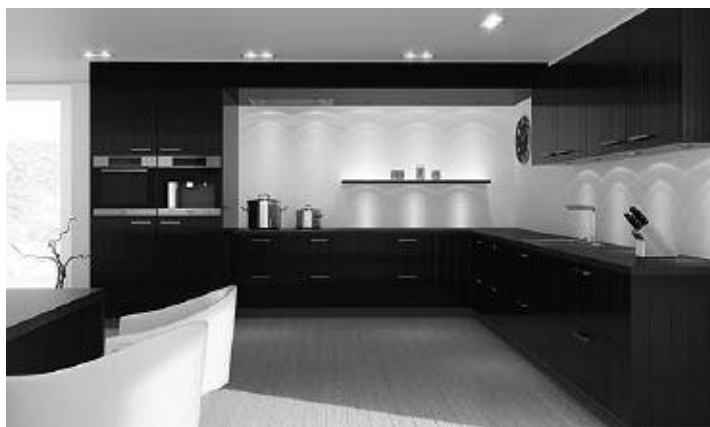
Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44



PETERS Keukeninterieurs

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



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

25 jaar
De juiste keuze

Bent u op zoek naar een makelaar?!



Iemand die u deskundig en persoonlijk begeleidt bij de aankoop, verkoop of taxatie van uw huis? Een makelaar die uw woonwens begrijpt? Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Wij wonen en werken met plezier in uw en onze buurt. Ons motto is al jaren "een goed gevoel" en met onze service zult u dat zeker beleven. Wij bieden u een objectief, betrouwbaar en betrokken advies. Met persoonlijke aandacht, zorg en zekerheid worden uw belangen behartigd. Kom bij ons langs op de Pontanusstraat of bezoek ons op onze site. En, vrienden worden we graag met u, ook op Facebook.

Tot ziens!

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

Pontanusstraat 1
6524 HA Nijmegen
Tel. 024 3223626

www.vananken.nl
E-mail:
info@vananken.nl



**Een goed gevoel in
Nijmegen-Oost**



Kleine advertenties

Als ondernemende wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Je plaatst je advertentie (dus niet mailen!) op www.dewijkwebsite.nl. Dan komt dit automatisch in de Wijkkrant. Geen internet? Lever je advertentie dan in bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg 259a. Wil je elke week de nieuwste advertenties in je mail? Meld je aan voor de buurtmail: www.dewijkwebsite.nl

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

Geef u een feest en zoekt u iemand die uw muziek draait? **Muziquest** zorgt voor de juiste muzikale omlijsting. Kijk op www.muziquest.nl of bel Simone Kiebosch 06-15500129

Workshop MVO voor zzp en mkb. Duurzaamheid voor kleine ondernemers en ondernemende professionals? www.hubbels.net/nieuws. Maximaal 12 deelnemers.

Online je Passie ontdekken, slechts 7,50 euro! Online 10 video's met uitleg over Passie, in totaal 66 minuten. Ook je eigen Passie helemaal in beeld brengen! Je krijgt dan te zien wat jou in essentie drijft en wie jij bent als je helemaal in je kracht staat. Zie: www.passionair.nl

Zwangerschapsmassage Je zwangerschap is een tijd waarin het extra belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen & je te laten verzorgen. Dat kan bij Fijn! www.fijnontspanning.nl Telefoon: 06 24903472

Wandelen voor balans! Elke eerste dinsdag van de maand nodig ik de bewoners van Nijmegen (Oost) uit om mee te gaan wandelen door de mooie omgeving. We vertrekken om 9.00u. vanuit mijn praktijk op de Hengstdalseweg 120. kathrinsprenger@gmail.com

Matrixworkshop: Hoe coach ik mezelf en mijn kind. Mail naar contact@pep nijmegen.nl of kijk op www.pep nijmegen.nl. Telefoon: 0644746914

Gezocht voor de groepsbegeleiding van Woonzorgcentrum Nijveelt een vrijwilliger die op dinsdagmiddag van 14.15 tot 16.30 wil komen helpen tijdens de middagactiviteit met ouderen. 024-3226050 M.stumpers@waalboog.nl

De lessen Femme Vitale 40 + gym/bewegen op muziek voor dames op mooie muziek zijn weer gestart, proefles is mogelijk. 024-8454106, www.femme-vitale.nl.

Ik ben op zoek naar een veilige en te verwarmen ruimte om het werk van mijn overleden man, beeldhouwer Paul de Swaaf, neer te zetten. Het gaat om beelden, portretten, tekeningen en schilderijen. Ik heb een ruimte nodig van 30-40m2. info@pauldeswaaf.nl of bel 024-3227218.

Cursusweekend 'Leven vanuit je natuur'. 13 en 14 april, conferentieoord de Poort, Groesbeek. Speciaal voor mensen die er genoeg van hebben zichzelf voorbij te rennen. <http://bit.ly/levennatuurmarieke@sprengerworks.nl>

Gratis proefles Yoga Nidra, een meditatievorm om in diepe ontspanning te geraken die de energievelden aanvult. 06-39898759 sonrisalacht@hotmail.com

Massagetherapie, kinder-, zwangerschaps- en ontspanningsmassage. Professioneel Holos massagetherapeut, behandelingen worden vergoed door diverse zorgverzekeraars. 0618644348 of zie www.mindfulbody.nu

Valeska Hoondert, praktijk voor **Ontwikkelingspsychologie en Integratieve Kindertherapie** op emotioneel, sociaal of gedragsmatig gebied. 06-31504963 www.kindertherapie-valeska.nl.

Het voorjaar komt er aan. De Swart vormgeving in hout maakt **nestkasten van duurzaam larix-hout**. O.a. gierzwaluw-, mussen- en mezenkasten. Of op maat naar wens. Te koop bij Satijnvogel galerie en atelier, van 't Santstraat 1 in Nijmegen-Oost. E-mail: hdeswart@hotmail.com

Krachtmens counselling/psycholoog in Nijmegen-Oost voor problemen bij relaties, communicatie, vermoeidheid, stress. Gratis kennismakingsgesprek, geen wachttijden. Verwijzing huisarts niet nodig. Vergoeding via aanvullende verzekering! Meer info? Kijk op www.krachtmens.nl

Ervaren docent biedt bij u thuis **bijlessen/huiswerkbegeleiding** aan: Nederlands, Engels, Duits, wiskunde, mens & maatschappij, mens & natuur en economie. henkmans@tomaatnet.nl, 0647301031

Druk met van alles behalve met jezelf? Sta stil bij jezelf! 13 april start de cursus 'Moeder zijn'. www.matildemaussen.nl/jij/als-moeder/, 06-48172129

Yoga aan huis. Al 20 jaar is yoga een levensvorm voor mij geworden. Dat wil ik graag met u bij u thuis delen. 06-53859559, e.boesten5@upcmail.nl

Theaterimprovisatiecursus 'de vloer op' Op dinsdag, 20-22 uur in Nijmegen-Oost. Kleine groep 35+, geen optredens. Ervaring gewenst maar geen noodzaak; plezier in spelen staat voorop. Een keer vrijblijvend meedoen? Jobert Franken, 06-46351791

Stem workshops Leer je stem kennen en creatief en vrij gebruiken met meer zelfvertrouwen. In een groep jezelf laten horen, luisteren en samen ontwikkelen. stemvormingdemoor@gmail.com 0622437602

Timmerman in pre-pensioen voor al uw timmerwerk, ik heb 45 jaar ervaring in onderhoud van woningen. r.iedema@online.nl, 0610572021

Als imagostyliste en creatief naaister herstel ik kleding passend naar het lichaam. Ook repareer ik kleding. 5 tot 10 euro per kledingstuk, 0624817180 dressforsuccessnijmegen@gmail.com

Uw waardevolle foto's beschadigd? Afhankelijk van de beschadiging is herstel tegen vergoeding mogelijk. De originele foto blijft bewaard Tel: 06-26522388 - E mail: loekdekok@gmail.com

Rouw- en verliesbegeleiding Heleen Holland helpt kinderen en jongeren die een verlies ervaren in hun leven. 06-15559194 www.heleenholland.nl

Tuinonderhoud Ik help u graag. Kijk ook op www.muldersgreen-works.nl voor mijn tuinblog vol tuin ideeën. 0638148347 j.j.mulders@live.com,

Een Ayurvedische Massagebehandeling - de ultieme ontspanning. eva-hartmann@versatel.nl, 024-3241737

Pedicure komt ook bij u thuis. Basis voetbehandeling 21 euro, benen harsen 15 euro. Tel. 06-45780068 of mail naar footcare4all@gmail.com

Ben jij rond de 25-35 jaar of voel je je daarbij horen dan wil ik, **der-tigerscoach**, met jou een avond organiseren om te horen wat er leeft bij de dertiger van nu. esleijster@tele2.nl, 06-29090493

Hulp bij **belastingformulieren** of bij het ordenen van uw administratie en ook bij andere fiscale of financiële vragen, 024-3227286, fhpaberkers@hotmail.com

Gratis zangles op je verjaardag! 024-3236553, www.gradazingt.nl, of mail info@gradazingt.nl.

Sportmassage of hotstone massage, **gediplomeerde sportmassseurs**. famcobussen@planet.nl, 0618016176-0640946846

Voetreflextherapie. Ubbergseveldweg 15, 024-3888265 www.alicedebie.nl.

Bent u op zoek naar een coach die open en spontaan in het leven staat? Iemand die kan helpen met een vraag/probleem/uitdaging op actieve en creatieve wijze? Mail dan marritdevries1@hotmail.com

Ik volg de opleiding tot **psychodynamisch therapeut** en zoek gratis leercliënten. Wie wil? E-mail marian.vdp@live.nl, 0647431588

Als je rondloopt met iets waar je over wilt praten met iemand buiten de kring van familie, vrienden of bekenden, ik bied een **veilige luisterruimte** om te kunnen vertellen. Grada Gootjes, Broerdijk 17, 024-3236553

Vitaal Uit en Thuis biedt senioren individuele ondersteuning, gezelschap en assistentie tegen betaling in Oost, 06 34958446 jakobienbos@hotmail.com

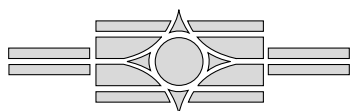
Klussen gevraagd: timmerwerk, behangen, schilderen, tuinonderhoud en het maken van tuinmeubels. Vista Projectmanagement is een erkend leerbedrijf en rekent lage tarieven voor haar werkzaamheden. Telnr: 024-2040200 info@Vistaprojectmanagement.nl

Ontdek de **bijzondere kracht van je eigen stem** en laat je verwennen op een heerlijke vakantie-week in de Franse Bourgogne. Onder deskundige leiding van Zwaan de Vries. 23-30 juni. €525 all-in. Info: loes@avatar.nl

Opslagruimte aangeboden voor vakantieuitrusting, tuinmeubilair, etc. Vanaf 10,5m3 a €50 per maand. 0629044309

Cursus beeldhouwen in steen of hout voor beginners en gevorderden. Inspringen kan op elk moment en gemiste lessen kunnen worden ingehaald. 0653596920 / www.beeldhouwen-nijmegen.nl

Zoekt u een privéchauffeur voor Nederland of daarbuiten? 06-13533920 davidoumao@gmail.com



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr C.T.G. van Schie

mr R.G.H.M. de Glas

mr F.G.W.M. Huijbers

mr S.T.W. Verhaagh

mr D.W. Beemers

mw mr S. van Oers

mw. mr. H.M. Schurink-Smit

voor:

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

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

Bloemisterij
Het Molentje



Berg en Dalseweg 340 024-3229279

www.bloemisterijhetmolentje.nl

Kom naar ons voor de

LENTE!

volop vrolijkheid en kleur
voor binnen en buiten.

*Café
Jos*



meesterschenkerij

Website: www.cafejos.nl

Daalseweg 309 Nijmegen 024-323 20 01

Maandag gesloten m.u.v. feestdagen

Dinsdag t/m zaterdag 15.00 tot 02.00 uur

Zondag 14.00 tot 20.00 uur

Henry's Behangersbedrijf

VOOR AL UW BEHANGWERK

Vinyl - patroon
glasweefsel - pipbehang

Voor betaalbare prijzen: 06 533 95 661

**ZONDER
ZORGEN
OP REIS!**

**GRATIS
ACCU-
CONTROLE**

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

Catshoek is gespecialiseerd in accu- en aircocontrole van auto's, motoren, scooters, campers, caravans, scootmobiel, golfcars, schroefmachines, hoogwerkers, boten en ga zo maar vrolijk door! Want bij Catshoek weten ze gewoon verdraaid veel van accu's. En airco's! :-)



CATSHOEK
DE ACCU-SPECIALIST

Coehoornstraat 71
Nijmegen
(024) 3222415
www.catshoek.nl

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Verschijnt maandelijks in: Altrade,
Galgenveld, Groenewoud,
Hengstdal, Hunnerberg en
Kwakkenberg.

Oplage: 12.300
Uitgave: Stichting
De Wijkkrant
Nijmegen-Oost,
Hengstdalseweg
78, 6523 EM

Nijmegen. www.dewijkwebsite.nl
E-mail: redactie@dewijkwebsite.nl



EINDREDACTIE

Anna Bakker

REDACTIE

Eric Hendriks
Alex Holderbusch
Marleen de Jong
Simone Kiebosch
Marjon Spoorenberg
Karin Veldkamp

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Helen Arenz
Eugène Arts
Thomas Harms
Bert Hendrix
Roos Koopmans
Imme Monshouwer
Eric Stuart
Fem Verhoeven
Maikel Verkoelen
Loes Wijffels
Martijn van de Zand

WIJKWEBSITE

www.dewijkwebsite.nl

OPMAAK

Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Axender verspreidingen, Cuijk,
tel. 0485-319050

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

Anna Bakker, E-mail:
advertenties@dewijkwebsite.nl

KOPIJ INLEVEREN

Deadline volgend nummer:
vrijdag 12 april 2013. Bezorging
volgend nummer: woensdag 24
april 2013, samen met de Brug.



Geen **wijkkrant**
ontvangen?

Bel dan met Axender Cuijk BV,
telefoon 0485-319050 of meld
online uw bezorgklacht op
www.dewijkwebsite.nl of
mail naar:
redactie@dewijkwebsite.nl.



Bekende gezichten

Ook leuk aan Nijmegen-Oost: je komt er af en toe een bekende Nederlander tegen. Dorpse die ik was, vond ik het al heel wat om de burger-vader in het wild te zien lopen. Nu kom ik zomaar Frank Boeijen, Thomas Verbogt of Marcel Rözer tegen. Ik weet niet hoe dat voor u is, maar ik blijf het bijzonder vinden. In de supermarkt bijvoorbeeld. Eerst denk je: hee, dat lijkt Pieter Derks wel. Je loopt quasi nonchalant (gewoon gaat dan niet meer) langs hem heen, terwijl je door je oogbellen naar opzij gluuert. Je blikt nog even achterom, volgt hem het volgende gangpad in, tot je zeker weet: het is hem!

Maar wat als je de BN'er vervolgens opnieuw aantreft bij de vleeswaren? Je bent geen hysterisch type dat direct om een handtekening gaat vragen. Ook hem zomaar aanspreken wil je eigenlijk niet. Wat zou je moeten zeggen? Dus doe je maar of je niets in de gaten hebt en onderdrukt de lichte opwindings die je voelt. Hoe zou het eigenlijk zijn voor het bekende gezicht zelf: wil die wel gezien worden. En aangesproken. Heeft zo'n man het niet al lastig genoeg met zijn eigen beroemdheid? Het moet ook raar zijn als iedereen je kent, maar niemand iets tegen je zegt.

Soms knikken of lachen vreemden naar mij. Knopen zelfs een gesprekje aan. Dan denk ik dat ze me herkennen van deze stukjes. Of van de kas-



sa bij Lux. Misschien is het gewoon de Nijmeegse vriendelijkheid waar ik nog aan moet wennen.

Een goede vriend van me roept dan: "Zie je wel, je wordt beroemd!" Leuk natuurlijk.

Maar ik vraag me ernstig af of ik dat wel zou willen. Lijkt me lastig in de winkel, in de kroeg en op straat. Alsof je voortdurend een personage speelt. Moet spelen. Want men ziet niet jôu, maar je zelfgekozen rol als bekende schrijver/acteur/muzikant. En daar kom je je leven lang niet meer vanaf. Best heftig om zo geleefd te worden. Zoals Richard Gere laatst zei in een interview: "Niemand is gebouwd op zoveel aandacht. Je moet ermee leren omgaan." Sommige kunstenaars zorgen er dan ook voor dat ze nooit zichtbaar worden.

Al is het fijn om een beetje aandacht te krijgen; soms loop ik liever even anoniem te winkelen. En die vrijheid zou ik graag behouden. Maar het gevoel in Nijmegen-Oost omringd te zijn door bekende gezichten, heeft wel iets heel gezelligs. Alsof het ook maar gewone mensen zijn, zoals u en ik.

Kijk dus nog eens goed om u heen, maar spreek de ónbekenden aan. Die hebben het waarschijnlijk harder nodig.

Loes Wijffels

Reacties: Loes@avatar.nl

Twee redenen om in de Wijkkrant te adverteren!

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



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

Mail: advertenties@dewijkwebsite.nl.

Waarmakerij

Door Imme Monshouwer

In de Waarmakerij zijn wij als 'mijnbuurtje' erg goed ontvangen en wordt alles gewoon met meer gedeeld. Ook de bezoekers doen daar aan het delen mee. Zo heb ik dat ervaren in mijn eerste week in de Waarmakerij.

"Goedemorgen!", stamelt een bezoeker bij het openduren van de deur. De man blijft afwachting in de deuropening staan waardoor de kou van buiten binnenkomt. Door deze kou vangt hij de aandacht van de aanwezige co-werkers, aandacht waarvan hij duidelijk verlegen wordt. Hij begint wat te stamelen maar zegt dan opeens fier "Ik weet niet wat ik vragen moet,

maar ik heb wel koekjes." Da's pas een originele en eerlijke opkomst!

Een andere bezoeker stapt binnen en stelt zich voor aan diegene die hem opendoet. De man vertelt dat hij net is verhuisd en daarom bezig is aan een rondje door de wijk. Een aanwezige co-werker vraagt "Leuk, welkom, hoe lang woon je dan al hier?" waarop de bezoeker op zijn horloge kijkt en antwoord "net één uur!". Een andere werker vraagt assertief of de dozen dan al zijn uitgepakt. "Nee hoor, ik heb alleen een tas."

Ik@Nijmegen-Oost



AUTOBEDRIJF STARFIT

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

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

adres:

Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448**F:** 024-3601609**E:** info@starfit-nijmegen.nl**openingstijden:**

ma t/m vr: 08.00-17.00

www.starfit-nijmegen.nl