



de Wijkkrant

Maart 2019

voor Nijmegen-Oost



Foto: Marc van Kempen

Van de redactie

Bij de voorpagina

Waar we vorige maand nog een mooie winterse plaat vol sneeuwpret hadden, kunnen we nu al met een zomers kiekje komen van de studenten Jan Toebes, Sterre van Eijden en Margot Hooghof, die, op een van de heerlijke warme dagen eind februari, aan de Daalseweg in hun bovenraam genieten van een wijntje in de zon.

Van de redactie:

Het voorjaar zit in de lucht. Op sommige dagen kun je het al voelen, horen en ruiken. Vroege vogels beginnen al aan hun nest maar sommige nachten zijn nog erg koud en er steekt ook nog wel eens een storm op. Dat hebben ze bij de Coop aan de Daalseweg geweten. Daar waaide op 4 maart de steiger met een lengte van bijna 100 meter over de weg. Verschillende auto's in puin, een boom geveld, maar gelukkig geen gewonden. Geniet van het prille zonnetje en de eerste bloeiers. Maar ben voorzichtig en doe rustig aan.

Verder in deze Wijkkrant

René onderzoekt de duurzaamheid van het wattenstaafje **32**

5 Proefkonijn Simone ondervindt wat Lomi Lomi-massage is

Karin vraagt zich af waarom er niet meer mensen meedoen met toogoodtogo **11**

19 Alex laat zich door Karla Mulder bijpraten over woningisolatie

Kor zocht uit wat vroeger in het pand van Zarzuela gebeurde **10**

Duo-tentoonstelling van John Hartjes en John Kranen

Nog tot 4 april te bezichtigen in Stip-Oost, Elzenstraat 4, zijn de werken van de beide Johns. John Hartjes is etser, met een voorliefde voor landschappen en bomen; sommige werken worden levensgroot uitvergroot. John Kranen tekent op bierviltjes (bierviltjes? jaja! bierviltjes); materiaal: potlood, type-ex, viltstift, balpen en onderwerp: fantasieportretten en nonfiguratieve landschappen. Stip Oost is open op ma. 13.30-16.30u, wo. 09.30-12.30u en do. 13.30-16.30u.



Overspannen arbeidsethos

Verplicht op kantoor zitten tussen negen en vijf, terwijl je na drie uur al niets meer gedaan krijgt. Je durft niet naar huis, omdat de collega's op je letten. Het aantal burn-outs is sinds 2007 met 30% toegenomen bij mannen en met 60% bij vrouwen. Puur omdat we een dijk van een arbeidsethos hebben. Dat is volgens mij opgebouwd uit de volgende vijf elementen:

**In het zweet des aanschijns zult gij brood eten. Je moet werken, anders kun je niet leven.*

**Het werk gaat voor het meisje. Arbeid is belangrijker dan al het andere.*

**Van hard werken is nog nooit iemand dood gegaan. Je moet hard werken, dan pas tel je mee.*

**Loon naar werken. Er is een logische relatie tussen inspanning en betaling.*

**Arbeid macht frei. Er is maar een weg naar werkelijk levensgeluk: betaald werk!*

Maar is dit laatste wel zo? Waarom wordt dan zo vaak "Hoe lang moet je nog?" gevraagd aan iemand die in

de buurt van zijn pensioen zit?



En over onze logica van loon: in de jaren zeventig staaften de vuilnismannen in New York. Binnen een week transformeerde de stad in een open riool. De burgemeester riep de noodtoestand uit. Ter vergelijking: een staking van Ierse bankiers duurde een halfjaar, maar het land raakte allerminst ontwricht. En wie krijgt het meest betaald?

Wetenschappers betalen gerenommeerde tijdschriften fors om er in te mogen publiceren, terwijl die tijdschriften zonder die wetenschappers niet kunnen bestaan. Dus waarom niet andersom?

De zelfmoord van Avicii zegt veel over onze werkcultuur. Bij de zeer succesvolle Zweedse DJ stroomde het geld met bakken binnen en toch kon hij niet meer stoppen, door de enorme werkdruk vanuit platenmaatschappij en producers.

Boeren produceren nu tien keer zo veel graan en melk als een eeuw geleden,

Kor Goutbeek column

havenarbeiders kunnen wel honderd keer zoveel goederen lossen als in 1950. We zouden daarom veel minder uren kunnen werken: 15 tot 20 uur in de week is genoeg. (Meer mag natuurlijk.) Computers, robots en andere innovaties zorgen voor een gestage stijging van de arbeidsproductiviteit. Die moeten we niet incasseren in de vorm van meer productie en salaris, maar in meer tijd. We zouden in welvaart iets inleveren, maar we zouden er in welzijn enorm op vooruit gaan. Het aantal burn-outs zou spectaculair dalen. Eindelijk hebben werknemers tijd voor de dingen die ze al zo lang wilden: schilderlessen, voetballen met een neefje, vlogs maken, bezoekjes aan een dementerende moeder, in de tuin zitten, de kinderen opvangen als ze uit school komen, een boek schrijven. We zouden een meer ontspannen samenleving krijgen met uitgeslapen en fitte werknemers!

Reacties? k.goutbeek@gmail.com

De posterzuil



René Pennock

Het is alweer lang geleden, dat de gemeente besloot om wildplakken tegen te gaan door posterzuilen te plaatsen. Want bij nacht en ontij slopen vrijwilligers en medewerkers van de Nijmeegse culturele instellingen, houseparty's en ondergrondse feesten van grijze elektriciteitskast naar grijze elektriciteitskast om ze te beplakken met fraaie aankondigingen.

Iedereen blij: de lelijke metalen kasten werden vrolijk opgefleurd en alom bekendheid voor het festijn op de poster.

Maar af en toe moesten gemeentewerkers in de kasten zijn en dan zaten er posters op en dan konden ze er niet in. Tenzij ze eerst de posters eraf haalden en daar waren ze natuurlijk niet voor aangenomen. Dus de gemeente besloot voor veel geld posterzuilen te plaatsen en voor nog veel meer geld hon-

derden elektriciteitskasten te voorzien van een laag, waarop geen poster meer zou blijven plakken. Toen dat niet werkte werden er voor nog veel meer geld op al die honderden

elektriciteitskasten metalen ribbels geplakt of gelast.

Probleem opgelost. De culturele organisaties, houseparty's en ondergrondse feesten konden hun honderden posters op één van de vier of vijf nieuwe posterzuilen kwijt. Geen overlast meer.

Er staat er één voor het Badhuistheater. Het lijkt alsof dat een eigen reclamezuil van het theater is, maar dat is niet zo. Het is een openbare posterzuil.

Onlangs is geprobeerd die schoon te maken. Er zat letterlijk een centimeters dikke laag papier op. Iemand heeft er langdurig aan lopen plukken. Laag na laag na laag. Cultuur-

Cultuur-archeologisch onderzoek. Er kwamen posters van 2013 tevoorschijn

archeologisch onderzoek. Er kwamen posters van 2013 tevoorschijn! Maar hij of zij gaf het op. Een kunstwerk bleef staan. Stapels gehavend oud nieuws. Voorbij feesten uit vergane dagen.

Maar 's nachts gingen anderen als knaagdieren aan de slag. De volgende ochtend waren weer meer lagen van de zuil geknabbel en lag de hele rotonde vol met afgekrabde oude aankondigingen. De gemeente bofte, dat niemand op het idee kwam de zuil 's nachts als een geparkeerde auto in brand te steken.

Toen is de zuil helemaal schoongemaakt. Best jammer. Hij was mooi.

Foto's: Loes Wijffels



Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

Heeft u nog oud **DOKA** - fotopapier of zwart-wit-negatieven van Nijmegen-Oost op zolder en weet u niet wat u er nog mee moet? Fotograaf van de Wijkkrant komt het graag bij u ophalen 024-3236848.

Kinderfiets gezocht voor meisje van 8 wielmaat 22 inch. Een voedselbankklant vertelde mij dat de fiets van zijn dochtertje van 8 is gestolen bij een winkel. Hij is op zoek naar een andere fiets voor haar en kan max 35 euro betalen. Wie weet er eentje? 0630483180

Net 1 maand oude zwarte Batavus Fonk3 **fiets gestolen** uit voortuin Frans Halsstraat. Hij valt op door de ledverlichtingsstrip voor en zwarte fietstassen. 06-31246984

Inklapbare **zonnehemel** Philips HB 812/A - Home Solaria, met 3 compacte UV-lampen. Vraagprijs 85 euro. 06-33922412

Te koop **versterker + tuner** Technics, klein en compact, degelijk, zwart. evt. luidsprekers JBL erbij. doe een leuk bod. 06-12372193

Ben mijn **schildpadpoppenverzameling** aan het uitdunnen. Heb er verschillende te koop, puntgaaf, van 25 t/m 56 cm. Prijzen bespreekbaar, tel: 06-49608201

Wie heeft boek **Samengevat Biologie** vmbo kgt? Mijn zoon wil dat graag lenen voor zijn eindexamen. Groetjes Inge, 06-38240073

Ik ben op zoek naar een **overdekte stalling** voor mijn Harley motor. Telefoon: 0650686124

Graag kom ik al uw **overtollige boeken** ophalen (geen tijdschriften). Voor de betere collecties geef ik uiteraard een vergoeding. Bel Filiep Manger 06-50446278

Te koop **auto-dakkoffer** in prima staat met slot. Kleur: grijs. Afmeting 70 brx120 lnx x 30hg 240 ltr. Bieden v.a. €37,50. 0629044309

Design **3-zitsbank** Gelderland, model Rooby. Opnieuw te stofferen. Modern model dat in veel interieurs past. Bank zit nog prima. 195 x 80 x 78 cm Tegen elk aannemelijk bod. Beschikbaar eind februari. Telefoon: 06-48109983

Afsluitbaar, eventueel met daglichtsensor, **kippenhok** met 4 stok voor drie kippen, met

een legbak voor eieren, die aan de buitenkant te openen is. 06-20491587

Ikea **hoogslaper**, vraagprijs: 15 euro merk SVARTA (Ikea) oorspronkelijke prijs 149 euro lengte 208 cm, breedte 97 cm, afstand vloer-bedbodem 145 cm bel 024 3233566 of 06 53159001

Ik ben op zoek naar een **oude zinken vuilnisbak**, zoals gebruikt in de jaren 60-70, van de gemeente Nijmegen. In redelijke tot goede staat. Wie heeft een exemplaar ter overname? 06-50686124

Betaalde hondenoppas gevraagd voor onze zwerfhond voor in vakanties (weekend/ weken in zomervakantie). Kan goed met katten/honden, is bang voor kinderen/pubers. bel in de avond naar: tel 06-13316148

Wegens omstandigh. kunnen wij er zelf geen gebruik van maken: 2 kaartjes voor **De Efteling** geldig op zondag 17mrt à €12,50 incl parkeren, van 10-18u. Dit is KRO ledendag maar je kunt gewoon je gang gaan! 06-55345883

Vanaf de zomer zoek ik een locatie voor mijn **Tiny House** (een mini huisje op wielen) Bijv. in iemands achtertuin. Uiteraard tegen een vergoeding. Raúl (22) 0640388064 raulgriffioen@hotmail.com

Ikea Ektorp **3-zits bedbank** met rode bekleding in uitstekende staat, weinig gebruikt. Bedmaten 160x200. In achterleuning ruimte voor dekbed ed. 06-18888682

(Huis)sleutel gevonden ter hoogte van Van 't Santstraat 106-110. Merk SILCA. cokusco@hotmail.com

Kleine enthousiaste vocal group/kelderkoor is met spoed op zoek naar **gemotiveerde tenor**. Kun je een beetje zingen en ben je beschikbaar op de woensdagavond? (we repeteren in de on-even weken). 06-45674500

Heeft u nog een **oude racefiets** staan die voor een symbolisch bedrag weg mag? 06-13262230

Aangeboden: **vintage herenfiets**, Koga Miyata Silver Ace, kleur blauw. In prima staat: nieuwe banden, leren Brooks zadel, slot. 125,- euro. Info: mail@vanbeers.com.

Vorig jaar is na 23 jaar mijn poes overleden. Nu wil ik graag

weer een **jong poesje** (vrouwtje). Heeft er iemand een nestje katjes of weet je iemand? Geen raskat, maar ook geen boerderijkat. Telefoon: 06-29330357

Compleet voor douche in goede staat **thermostaatkraan**., sproeier, met glijstang €25,-. **Elektrische typemachine** Brother AX-15, moet alleen een nieuw inkt lint in € 25,- 06-57899630.

Restaurant "De Gouden Draak" aan de Koolemans Beynenstraat 50 in Oost is nog niet verkocht. Als er geïnteresseerden zijn in ons goede hoekpand als locatie voor zijn/haar bedrijf dan kunt u zich alsnog melden. Komt u gewoon even naar onze zaak voor een kennismaking. Tot de verkoop een feit is blijven wij gewoon nog uw maaltijden verzorgen.

Wij, moeder 59 en dochter 24 uit Noord-Holland, zoeken slaapplek, zodat wij uitgerust aan de start kunnen verschijnen van de **Vierdaagse!** mmtmentink@ziggo.nl, tel.nummer: 06-10606331.

Liebherr Combi **Koel-Vriescombinatie** No-Frost. Z.g.a.n. met gebruiksaanwijzing. Prijs: € 75,= Tel. na 18.00 u.: 06-22494366

Gezocht: materialen voor in een kas in de Vlindertuin: **kweekpotten en zaaibakken**. Bel Els Aalbers: 06-28829138.

Op vrijdag 15 maart gaat de **natuurlijke Schooltuin de Wielewaal** in de Ooijpolder diverse klusjes verzorgen op het perceel voor NL Doet. Men is nog op zoek naar vrijwilligers die een dagdeel of van 10.00-15.00 uur kunnen helpen bij het aanplanten van wat bomen en haagonderhoud. carmand@xs4all.nl

Wegens omstandigheden zoek ik een goed thuis voor mijn twee (mannetjes)parkietjes. Ze horen bij elkaar, dus alleen samen over te nemen. Incl. grote kooi en alle toebehoren. 06-16131933.

4 mooie rotan eetkamerstoelen, armleuning, z.g.a.n. incl. kussens. T.e.a.b. 0633885572

Op zoek naar (vakantie/oppas)huis van 11 - 29 aug. voor dochter met (Zambiaanse) man en twee klein(e)kinderen. 06-21880083

Hoe voorkom jij eenzaamheid in onze wijk?



Wijkconferentie:

'Oog voor elkaar in Oost'

voor- én door buurtbewoners

DONDERDAG 14 MAART

13:00 - 16:00

wijkcentrum De Ark

LAAT JE INSPIREREN
WERK MEE
ONTWIKKEL INITIATIEVEN
tegen
EENZAAMHEID
IN ONZE WIJK!

meld je aan:



www.oogvooroorst.nl

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

Na negen jaar een massagepraktijk in Den Haag te hebben gehad, heeft Lotte Kaptijn nu sinds een klein jaar ook een praktijk in Nijmegen-Oost.

Ik ga voor de mij nog onbekende Lomi Lomi-massage, oorspronkelijk uit Hawaï.

We hebben een kort gesprekje met thee vooraf waarin ze vertelt wat ze gaat doen en ik mag een intentie uitspreken. Een zinnetje waar ik me mee bezig wil houden. Het idee is, dat je dat tijdens de massage voor jezelf herhaalt en dat de massage op een onbewust niveau invloed hierop heeft. Ik spreek mijn zin uit en zij zegt: "Zo zal het zijn."

Eenmaal op de massagetafel begint ze met mijn hoofd te masseren en daarna met rijstolie nek en rug. Lekker warme handen, en haar aanrakingen zijn niet te hard, niet te zacht. Ze zingt ook een Hawaïaans lied, waardoor ik het gevoel heb dat ik bij een sjamaan ben. Het klinkt mooi en daarna zet ze Hawaïaanse muziek op van Israel Kamakawiwo'ole. Toevallig ben ik op Hawaï geweest en heb een cd van deze zeer populaire zanger. Heerlijk zeg. Met enkele tonen ben ik weer op het prachtige witte strand van Maui en kan ik me volledig overgeven aan haar goddelijke massage.

Van tevoren moest ik even slikken bij haar opmerking dat je naakt op de massagetafel ligt. Maar ze bedekt me her en der met een dun lakentje en door haar professionele houding voel ik me geen seconde ongemakke-

lijk. En met al die olie is het ook wel fijn om niets aan te hebben...

Het voelt alsof ze mij energie geeft terwijl ze bezig is. Bij Lomi Lomi gebruikt de masseur de onderarmen en handen. Omdat Lotte met beide armen/handen iets anders doet, lijkt het wel alsof ik door vier handen gemasseerd wordt. Daardoor kun je ook niet meer zo goed nadenken, want je wordt als het

ware in de war gebracht. Wat me opvalt als ik op mijn rug lig, is dat ze dan ook de onderkant van mijn lichaam meeneemt bij de massage. Heel apart. Het komt allemaal heel prettig, rustig en vakkundig over en ik moet zeggen dat ik me in geen tijden zo superrelaxed heb gevoeld. Het is gemakkelijk om me bij haar over te geven. In die zin klopt de naam van haar praktijk helemaal: 'Uit handen'.

Op het eind (na een uur, maar je kunt ook voor een langere sessie kiezen) wikkelt ze me in het lakentje en kan ik even bijkomen. Daarna komt Lotte met een bakje met sop zodat je jezelf een beetje van de olie kunt ontdoen! Dat is een goed idee... ik vroeg me al af hoe andere mensen dat deden.

Wat spreekt je zo aan in Lomi Lomi? Lotte: "Ik heb meer dan negen jaar ervaring, onder andere door te werken in een sauna. In de eerste jaren heb ik veel opleidingen en trainingen gevolgd om me te bekwamen in het massagevak. Bij Lomi Lomi massage beweeg je en heb je interactie met het hele lichaam. Je danst als het ware om iemand heen. Je werkt met compassie en vanuit het hart. De aandacht en connectie in de aanraking vind ik belangrijk, zodat iemand zich echt aangeraakt voelt en vastgezette spanning los

gaat laten. De meest effectieve ontspanning komt namelijk van binne uit. Ik geef energie, maar krijg ook energie terug als iemand kan ontvangen."

Wat zong je tijdens de massage? "Een Hawaïaans lied met de tekst dat je je kunt toe-eigenen wat je toekomt. Lomi Lomi is sterk verbonden met de Hawaïaanse variant van sjamanisme en spiritualiteit. Ik heb Lomi Lomi-massage geleerd van een Amerikaanse vrouw die twintig jaar aan de zijde stond van Kahu Abraham, de grondlegger van de Lomi Lomi-stijl. Zij heet Tamara Ho'okahi en geeft wereldwijd les. Er zijn steeds minder mensen die de stijl op oorspronkelijke wijze uitvoeren. Ik geef zelf ook trainingen voor deze vorm van massage."

Wat zijn zoal de intenties? "Bijvoorbeeld: ik spreek me uit, ik neem mijn ruimte in, ik wil dichtbij mezelf blijven. Dat kan dan op onbewust niveau doorwerken."

Ik moet zeggen dat ik mijn intentie tijdens de massage vergeten was, maar misschien gaat ie onbewust toch mee.

Voor wie is Lomi Lomi geschikt? "Ik ben met al mijn massages gespecialiseerd in de vermindering van pijn- en stressgerelateerde klachten. Zoals bijvoorbeeld rug, nek, schouderklachten, rsi en disbalans. Ik stel ook wel eens vragen over leef- en eetpatroon en soms kan ik mensen door enkele tips een stuk vooruit helpen met hun problemen. Bijvoorbeeld met een loopoefening of hoe achter de computer te zitten. Het gaat om meer bewustwording van je lijf, 95% van wat je doet is onbewust."

Praktijk Uit Handen doet ook andere massages, zoals holistische massage of sportmassage. Voor meer informatie kijk op: www.praktijkuithanden.nl



Simone Kiekebosch



oostnl

ARCHITECTEN + ADVISEURS



De architect voor Nijmegen Oost.

WWW.OOST.NL
STEENSTRAAT 2 , NIJMEGEN
024 - 737 0342

Beeldentuin, Expositie en Kunstmarkt

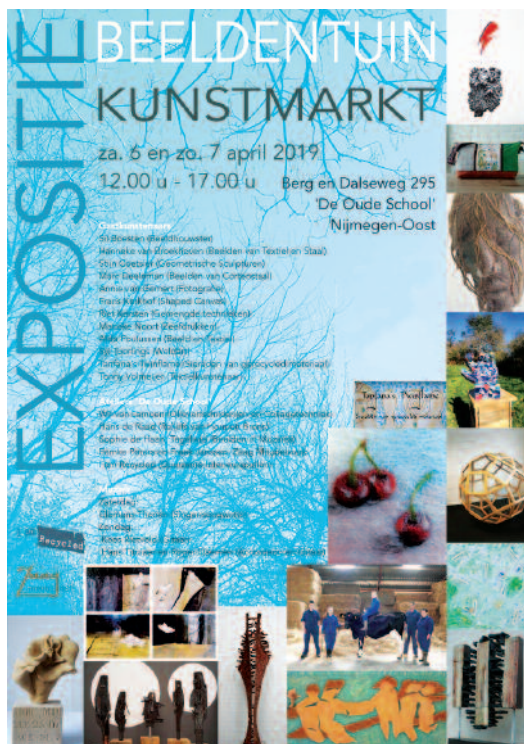
Naar aanleiding van het grote succes van vorig jaar, organiseren de creatieve ateliers van de Berg en Dalseweg 295 in het eerste weekend van april 2019 weer een Beeldentuin en Expositie.

Ingezonden door Hans de Raad

Uiteraard zijn er weer diverse gastkunstenaars uit Nijmegen-Oost en omgeving uitgenodigd om mee te doen. Ook dit jaar is er weer een ontzettend leuke mix van verschillende beeldende kunstvormen en kunstenaars tot stand gekomen.

Bovendien is er nu ook een Kunstmarkt en zijn er kunstdemonstraties. Maak op een ontspannen manier kennis met alle kunstenaars en hun diverse werk. Het wordt een weekend vol kunst, muziek, hapje, drankje, creativiteit, gezelligheid en inspiratie.

De gastkunstenaars zijn Sil Boesten (beelden in hardsteen), Hanneke van Broekhoven (beelden van textiel en staal), Stijn Coetsier



(geometrische sculpturen), Marc Deeleman (beelden van Cortenstaal), Annie van Gemert

(fotografie), Frans Kerkhoff (shaped canvas), Riet Kersten (gemengde technieken), Marieke Noort (zeefdrukken), Alda Poulussen (beeld en textiel), Syl Tuerlings (weldart), Tanfana's Twinflame (sieraden van gerecycled materiaal) en Tonny Volmeijer (textielkunstenaar).

De muziek wordt op zaterdag verzorgd door singer-songwriter Clemens Thonen en op zondag door Kees Rietveld, gitaar, afgewisseld door Hans Titulaer en Roger Daemen, accordeon, gitaar en zang.

Open Ateliers van I am Recycled (duurzame interieurspullen) en de organiserende Ateliers van Wil van Lamoen (olieverfschilderijen en collages), Hans de Raad (reliëfs van hout en brons), Freek Janssen en Femke Peters, Zaag Meubelwerk en Sophie de Haan, Tegelwijs Mozaïekatelier. Wees welkom zaterdag 6 en zondag 7 april tussen 12.00 u en 17.00u op de Berg en Dalseweg 295 in Nijmegen-oost.

Meer info: www.wilvanlamoen.nl

Theatergroep Greppel speelt 'Blackbird'

Theatergroep Greppel uit Nijmegen-Oost speelt t/m zondag 7 april vijf weekeinden lang de voorstelling Blackbird, dit in het eigen theater aan de Vlierestraat 3. Kijk voor speeldata en tickets op tggreppel.nl.

Jij hebt geen recht op mijn vernedering

"Una is onderweg voor een confrontatie met haar eerste grote liefde: Ray. Het is zeventien jaar geleden dat hij haar ontmoette en achterliet in een hotelkamer. Wat voor Una het begin leek van een gezamenlijke toekomst

ontvouwt zich als een nachtmerrie. Met de arrestatie van Ray tot gevolg. Wat is er gebeurd? Wie is er verantwoordelijk? En hoe bepaalt het verleden onze toekomst?

In Blackbird dagen we je uit om genuanceerd te kijken naar de mechanismes van verlangen en machtsmisbruik. We stellen ons de vraag of iedereen recht heeft op een tweede kans. Gespeeld in een stelling van staal, gevoed en gestuwd door de ritmes van een DJ nemen de acteurs je mee in een intrigerend scherm spel."



Zondag 14 april EXPOOOST: Open Dag Slakateliers

In de schoolgebouwen aan de Vlierestraat 3 en Elzenstraat 4A is op zondag 14 april de tweede editie van EXPOOOST. Van 11.00 tot 18.00 uur gooien de kunstenaars, theatermakers en andere creatieven hun deuren los voor kunstliefhebbers en belangstellenden.

De tijdelijke gebruikers van de twee oude scholen zullen hun uiteenlopende kunsten beoefenen en vertonen. In de ateliers en exporuimtes van de kunstenaars, verschillende theaters (o.a. De Greppel) en werkruimten van de ambachtslieden, is van alles te zien en te beleven.

De inwendige mens kan zich ook te goed doen aan heerlijke hapjes en drankjes van



Blixem, in de ruimte van Popop aan de Elzenstraat. Speciaal voor deze Open Dag zullen 18 deelnemende kunstenaars de pilaren in de ruimte van Popop omtoveren in 'Pilaarheiligen'.

Houd de Facebook-pagina EXPOOOST in de gaten om te zien wie de deelnemers zijn en wat er allemaal te doen is op deze dag, aan workshops, voorstellingen en optredens.



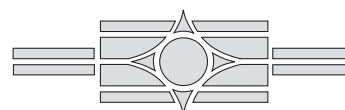
Thuis in het Rijk van Nijmegen

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

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



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



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

mr. H.E. Helmink

voor:

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

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

Hartman van Dinteren v.o.f. schilders

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

Tijdens de wintermaanden een aantrekkelijke korting op al uw binnenschilderwerk.

Bel voor een vrijblijvende offerte.

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

PROFILE Heister DE FIETSSPECIALIST

...daar mag je méér van verwachten!



Groesbeekseweg 161, 6523 NP Nijmegen, 024 322 9765

**MEESTERSCHENKERIJ
CAFÉ JOS
NIJMEGEN 1977**

PRESENTEERT
KWALITEIT & BUURT GEZELLICHEID

BORRELEN	HAPPEN
PROEVEN	PROEVEN OP MAAT
33 TAP KRANEN	600 DRANKEN
CAFÉ JOS BON	SPECIALISATIE

Café Jos Meesterschenkerij
Daelenweg 309
6523 CA Nijmegen

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

TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood



Tandartsen Praktijk

Villa Westhof

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

Fietsend naar Zuid-Afrika *deel 2*

Op school leerde ik ooit dat je van de woestijn richting tropisch oerwoud eerst nog savannes kreeg met hittebestendig gras en taaie bomen. Nou dat klopt! Ook als er maar weinig regen valt en er door de hitte veel verdampt kan er iets groeien. Bovendien zit er op veel plaatsen zoet grondwater dat op lagere stukken plantengroei en Oasissen met palmen en dorpjes mogelijk maakt.

Ingezonden door Henk Horstink

Dat begon al in het zuiden van Mauritanië met nog bijna geen bomen en toch verrassend veel dorpjes. Bij de grens met Senegal en de grote Senegalrivier verandert dat binnen 20 km met rietvelden en menselijke producten als rijstvelden, dorpjes en gebouwen. Er is ook een prachtig natuurgebied Djodj waar naast duizenden Afrikaanse vogels veel van onze ooievaars overwinteren. Ik moest er wel 40 kilometer voor over verharde maar stoffige, bobbelige ongeasfalteerde wegen met gaten. De beloning: een watergebied als onze Overijsselse Wieden maar dan met duizenden pelikanen, aalscholvers en witte exoten op het water, maar ook door de lucht dansend.

Die dierenrijke natuur is een beetje verstopt in een park en niet het overheersende landschap: er wonen in Senegal op het platteland (dat toevallig hier ook vrijwel vlak en zonder heuvels is) veel mensen. Ze houden geiten en koeien en telen afhankelijk van het beschikbare water in verschillende gebieden rijst, suikerriet en mango bomen. Daarnaast wonen er in Senegal en Gambia

heel veel mensen in steden niet alleen in grote hoofdstad Dakar, maar in tientallen stadjes langs de hoofdwegen.

Het zijn beide landen waar ze her en der veel geld steken in nieuwe wegen, aanvoer van ver water en zelfs een hoge snelheids trein bij Dakar .

dat ze werken aan modernisering van water, gezondheid en ook de landrijstbouw. Mooi voorbeeld was een grote beurs met een paar honderd stalletjes voor lokale producten in Kaolack: mode, jam, siroop, couscous van mais en lokale zalfjes en zeep. En open tot midden in de nacht.



Er zijn zeker nog wel armoedige hutten, bussen en zandwegen maar daarnaast ook moderne auto's en vrachtwagens en hotels en winkels waar je niet alles maar wel veel kunt krijgen. Dit is niet het oude Afrika met armoede, droogte, terroristen en ziektes. Met grote borden langs de weg laten ze zien

Tenslotte het mooiste. Van een Duitser die in Gambia getrouwd was geweest (Ik merkte het zelf niet op omdat ik er als fietser geen last van had): In Senegal kun je bij elke politiepost simpel melden als je bij een gendarmerie of agent hebt moeten betalen voor "medewerking" en dat werkt. In tegenstelling tot strand-enclave Gambia waar alle automobilisten maar vooral blanken bij elke post een paar biljetten kwijt zijn. Daar werkt de regering wel voor massatoerisme, maar niet tegen corruptie.

Intussen blijf ik overal interessante mensen tegenkomen: Joseph een christen die bij een natuurpark met geïmporteerde neushoorns werkt kan nog niet met vrouw en kind wonen omdat hij nog 2 jaar moet sparen voor een soort bruidsschat. En Ousman in Brikama die al een jaar bezig is met het fokken van steeds meer kippen en nu een huis met boerderij en pilaren bouwt.

Er gebeurt veel in Senegal en Gambia. En wat dacht je van de muziek.

Deel 3 zal gaan over weer andere nog tropische landen: Guinee Bissau en Guinee Conakry

Je kunt de fietsreis volgen op polarsteps.com als je zoekt op mijn naam en inlogt.

En op nijmegen-oost.nl is deel 3 inmiddels verschenen!



Cafeteria Croza in de jaren '50



Kor Goutbeek

An de Daalseweg, naast Café de Kroon en tegenover het AZC, vinden we het pand van Bodega Zarzuela, een Spaans-Mexicaans restaurant. In de jaren '50 en '60 zat hier een zeer goedlopende cafeteria.

Arnold van Kerkhof en Afie Mak waren de oprichters daarvan. Hij kwam uit Nijmegen - geboren in Hatert - zij uit Blokker, Noord-Holland. Ze trouwden in 1947, kregen twee dochters en woonden eerst in Heilig Landstichting, daarna in Groesbeek. Ze huurden via de brouwerij 'De Drie Hoef-

ijzers' uit Breda dit pand aan de Daalseweg nr. 359. In 1953 lieten ze het verbouwen, de bovenste foto is na die verbouwing genomen - het pand zag er voor die tijd modern uit! Croza was de naam die Arnold had verzonnen, afgeleid van croquettenzaak. De cafeteria had een Verlof A, dus geen Volledige Vergunning, maar wel voor het schenken van zwak alcoholische dranken als bier.

Drukte door de luchtmacht-kazerne

Ze kregen het druk. Aan de overkant was namelijk de Prins Hendrik-kazerne. Er kwamen veel militairen, onder andere leden van de Koninklijke Luchtmacht Kapel. Er werden

veel dagschotels verkocht. Het was vooral erg druk als de militairen soldij gekregen hadden. Met de Vierdaagse was het zelfs superdruk, want veel buitenlandse militairen verbleven die week ook in de kazerne - Kamp Heumensoord bestond nog niet.

Toen ze nog klein waren, werden de dochters naar familie gestuurd, meestal naar opa en oma in Blokker. Toen ze groter waren, werd er van ze verwacht dat ze meehielpen. Er was genoeg te doen in de keuken: koffie malen, piepers ontpitten, de aardappelen tot friet hakken, augurken snijden, van oud brood paneermeel maken, de afwasmachine vullen en weer leeg maken en daarna het bestek opruimen in de daarvoor bestemde vakkenkast. Ook mochten de dochters wel eens achter de bar meehelpen. Het was er zo druk dat er buiten het gewone personeel om - koks, serveersters en een huishoudelijke hulp - meestal wel een broer inwoonde of een zus moest komen helpen. Afie regelde dat, maar deed het meeste werk zelf.

Arnold en Afie wilden er na zeven zware jaren mee stoppen en daarom kwam er in 1960 een beheerder in Croza. Dat liep niet zo gesmeerd als gehoopt en weer waren Arnold en Afie dagelijks te vinden achter de balie. Tot in 1964, toen ze definitief stopten. In dat jaar hadden ze ook nog Cafeteria Como aan de Groesbeeksedwarsweg 305, samen met Arnolds broer Jan. Koken kon Afie goed en dat bleef ze doen. In Berg en Dal zijn ze daarna begonnen met Kokerij Marron: eten aan huis bezorgen, een voorloper van Tafeltje-dek-je. Arnold overleed in 1999, 77 jaar oud; Afie overleed in 2001, 79 jaar oud.

Tekst op basis van informatie van Ineke Janssen-van Kerkhof, de dochter van Arnold en Afie. Op de foto: buurkinderen Freddie Peters en Gerard Prudon voor Cafeteria Croza in 1953. Foto Zarzuela door Kor Goutbeek.

Heb je informatie over de geschiedenis van de wijk? Wijkcomité Oost heeft een 'Werkgroep Geschiedenis' die je kunt tippen of waaraan je vragen kunt stellen. Mail naar: wijkcomiteoost@gmail.com. Kijk eens op www.wijkcomiteoost.nl.





Karin
Veldkamp

Een app tegen voedselverspilling

Wist je het al? Zo ja, dan wrijven we het er toch maar weer een keer in. Een derde van ons voedsel wordt verspild. Ongelooflijk veel! De (landelijke) app Too Good to Go biedt een alternatief. In onze buurt dragen Bakkerij Schellens en restaurant In Geuren en Kleuren hun steentje bij.

Voedselverspilling

In onze hele keten, van akker tot aan tafel, wordt veel voedsel verspild. Naast de restanten van het eten zelf, worden bij overproductie ook de gebruikte grondstoffen zoals water verspild en bovendien verarmt de landbouwgrond. Slecht nieuws voor onze aarde dus! De app Too Good to Go wil het iedereen gemakkelijk maken een bijdrage te leveren aan de strijd tegen voedselverspilling. Namelijk door overgebleven voedsel van restaurants en broodjeszaken aan te bieden. Terwijl je geniet van overheerlijk eten, steun je de lokale ondernemer. Deze verspilt minder én krijgt nieuwe klanten over de vloer. Ik besluit de app te downloaden en zie tot mijn grote verbazing dat er maar twee ondernemers uit Oost zijn aangesloten bij de app.

Containers plunderen

Roland Vrijmoet van restaurant In Geuren en

Kleuren in Berg en Dal doet mee met de app. "Toen ik van Too Good to Go hoorde moest ik meteen denken aan die mensen die containers 'plunderen' omdat ze het zonde vinden dat er zoveel voedsel wordt weggegooid. Ook ik vind het vreselijk zonde."

Dé reden voor Roland om zich aan te sluiten bij de app. Hij doet nu ongeveer een half jaar mee en zijn bevoegdheid is groot. "Je moet jezelf wel een beetje dwingen om na te den-

om hun stoofpotje op te halen. Bianca woont min of meer om de hoek is heel blij dat In Geuren en Kleuren meedoet. "Wij zijn al wat langer aangesloten op de app en halen vaak brood bij de bakker in Bottendaal. Dat komt altijd van pas. Maar dit is natuurlijk echt fijn en lekker."

Bianca en Roland zijn het duidelijk met elkaar eens dat dit een goed initiatief is. "Maar wel jammer", vindt Roland, "dat er nog zo

***"Ik hoop dat dit artikel
anderen ertoe aanzet"***

ken over dit onderwerp. In eerste instantie dacht ik: ik kan niks betekenen. Ik koop namelijk zo in dat ik in principe niets overhou. Ik doe al veel met de restanten. Van de stengels van bosui bijvoorbeeld maak ik weer olie. Daardoor dacht ik meer aan een ambassadeurschap voor de app. Maar inmiddels blijkt toch dat ik soms wel wat overhou. Ik heb nu reepeer op het menu. Daar hou ik stoofvlees aan over. Dus hebben we nu voor Too Good to Go een maaltijd gemaakt met aardappelpuree, schorsenering en koolrabi. Het is de eerste keer sinds zes weken dat ik weer wat op de app kan zetten. Maar alle dertien maaltijden waren binnen een paar uur weg."

Goed initiatief

Het is puur toeval dat het juist vandaag 'afhaaldag' is. Terwijl we gezellig babbelen met Roland, komen er regelmatig mensen binnen

weinig restaurants en supermarkten in de buurt meedoen. Misschien zijn er nog weinig ondernemers bekend met de app?", denkt hij hardop. "Ik hoop dat dit artikel anderen ertoe aanzet om hierover na te denken."

Hoe het werkt

Bakkerijen, supermarkten, restaurants en hotels die zijn aangesloten zetten hun aanbod op de app TooGoodToGo. Je ziet er de prijs, het aantal porties en hoe laat je het kunt ophalen. Ook krijg je informatie over de aanbieder. Bestellen en betalen van het 'geredde eten' gaat via de app. Soms zit het eten in een 'magic box' en blijft het een verrassing wat je krijgt. Andere maaltijden haal je op met je eigen plastic bakje. Meer op toogoodtogo.nl.



Foto:
Bert
Hendrix

Begraafplaats

Menigeen loopt voorbij de hoge muren met de zeven torentjes aan de Postweg/Kwakkenbergweg zonder te weten dat de Joodse begraafplaats zich daarachter bevindt. Op deze besloten plek, niet openbaar toegankelijk, vinden nog steeds begrafenissen plaats. Helaas zijn er slechts zelden rondleidingen. Nabestaanden hebben wel een sleutel, zodat ze de graven kunnen bezoeken. Des te bijzonder dat ik een persoonlijke rondleiding krijg, keppeltje op. Gids is de bescheiden Jem van den Burg: “Noem mij maar gewoon een lid van de Joodse gemeenschap.”

Tekst & foto's
Ton Burgers



De Joodse begraafplaats

Iedereen gelijk

Allereerst laat Jem me de aula zien, de grote, lege ruimte waar nog steeds overledenen ritueel worden gereinigd, gewassen dus. “Daarna wordt de dode een wit linnen kleed aangetrokken, voor iedereen dezelfde maat, man of vrouw, dik of dun, in de dood is volgens onze religie iedereen gelijk.”



Gids Jem van den Burg.

We lopen naar buiten en passeren twee grote witte grafstenen die hangen aan de muur van de aula. “Deze komen nog van de Joodse begraafplaats de Mariënborg, waar nu de Tweede Walstraat is. Die plek werd vanwege stadsuitbreiding in 1961 geruimd. De resten van alle overledenen zijn hier op de Kwakkenberg anoniem herbegraven. Vaak met de overgebleven stukken van hun grafstenen erbij. Dat hadden ze met deze twee stenen ook mogen doen wat mij betreft.” Ik kijk verbaasd, het zijn toch prachtige oude monumentale stenen? “Ja maar, nu nu krijgen de twee namen die op deze stenen staan, meer aandacht dan de andere, anonieme namen.”

Voordat we de begraafplaats oplopen wijst Jem me op een badplaats in aanbouw. “Hier wordt een zogenaamde mikwe gebouwd, voor een rituele en spirituele reiniging voor mannen en vrouwen. Dit wordt een toegevoegde waarde, vooral voor orthodoxe vrouwen, want die moeten nu nog één keer per maand naar Amsterdam of Antwerpen.”

We lopen verder, naar de eerst rij graven. “Deze begraafplaats stamt uit 1891, toen omringd door waarschijnlijk alleen wat lage muurtjes of een hekwerk. In 1921 zijn de gebouwen en de hoge muren en torens gebouwd die het zo karakteristiek maken. De architect ervan was Oscar Leeuw, die ook de synagoge en bijvoorbeeld de Vereniging en Museum Kam heeft gebouwd. Allemaal een beetje in dezelfde Art Nouveau-stijl. Die zeven torens zijn eigenlijk steunberen, maar hij heeft ze zo gebouwd dat de priester eronderdoor kan lopen, daar vertel ik je straks nog over. Zeven, van de zeven dagen in de week. Het getal zeven is belangrijk bij ons, het staat voor perfectie. Denk aan de menorah, de oude zevenarmige kandelaar uit de tempel.”

Huis des levens

Jem gaat me voor naar een graf rechts achteraan, me vriendelijk manend niet over graven te lopen. “Kijk, dit is het oudste graf, uit 1891. Vervolgens zijn ze hiernaast verder gegaan. Je kunt namelijk zelf geen plek uitkiezen. Ik zei het al: iedereen is gelijk. Onze grafstenen zijn zoals je ziet niet helemaal gelijk, daar zit variatie in, maar het moet wel sober blijven, geen tombe bijvoorbeeld. Toch zie je dat mensen dan gaan pronken met een mooi gepolijste steen of marmer, of een ketting erbij, dat vind ik jammer. Kijk hier, dit is een van de weinige graven waar bloemen op liggen. Dat hoort eigenlijk niet, maar je kunt het er ook niet van af gaan halen, hè. Bij begrafenissen zeggen we wel tegen mensen met bloemen: geef die maar aan de burens, die komen er hier niet op. Bloemen verwelken. En deze begraafplaats heet Beth Chaim: huis des levens. Kijk, je ziet al die kiezeltes wel liggen op de grafstenen. Dát is onze manier van laten weten dat we geweest zijn, niet met bloemen.”

Op veel stenen staat de geboorte- en sterfdatum volgens de Joodse kalender, 5679 bijvoorbeeld. Jem goochelt hardop wat met getallen. Het blijkt omgerekend 1918 te zijn. Uit je hoofd even 3761 aftrekken is nog niet zo gemakkelijk.

Niet-Joodse burgerij

We komen aan bij een door haagjes omheind grasveld. “Hier liggen de 1300 doden van de geruimde begraafplaats Mariënborg, in meerdere lagen boven elkaar. Er was veel discussie over in '61. De teneur in die tijd was dat de Joden maar voor zichzelf iets moesten bouwen. Kun je nagaan, zo kort na de oorlog: van de 550 Joden waren er veertig teruggekomen.” Jem schudt zijn hoofd. Ik vraag hem naar de plaquette die pas vier jaar geleden op de Kitty de Wijzeplaats is onthuld, met alle 449 Joodse oorlogsslachtoffers. Jem: “Ik heb altijd gezegd: als dát bij de niet-Joodse burgerij al niet opkomt of in de gemeente, moeten wij daar dan om vragen? Waarom zo laat?”

De roos die nooit bloeide

Over de Tweede Wereldoorlog gesproken, één vraag is onvermijdelijk: wat is hier destijds gebeurd? “Deze begraafplaats is nooit geschonden. Dat is heel opmerkelijk. Er is geen grafsteen beklad, niets. Terwijl in 1933 vanuit de universiteit 1100 professoren en studenten zich solidair verklaarden met nazi-Duitsland. Daar aan het begin ligt een vrouw die tijdens haar onderduik in de oorlog is gestorven. Die hadden ze vervolgens verstoofd onder de vloer van het huis. Na de oorlog heeft men daar netjes aangifte van gedaan, dat konden ze natuurlijk niet doen tijdens de bezetting. Er is nog een heel gedoe geweest, want de politie wilde wel weten: hoe? Uiteindelijk is ze hier herbegraven en is dit een oorlogsgraf geworden. Er zijn zo veel verhalen hier natuurlijk.” Jem wijst: “Iets verderop is het graf van Rose, van haar zijn oorlogsdagboeken uitgegeven: ‘De roos die nooit bloeide’. Ze zat ook ondergedoken en schreef op een keer: ik wil een bom! Zo ongelukkig was ze. Vlak voor het einde van de oorlog, in

'44, ze kan al vrij rondlopen, wordt ze dodelijk getroffen door een scherp van een bom.”

Respect

Er moet Jem nog iets van het hart: “De Duitsers hebben natuurlijk wel onze synagoge in de Gerard Noodtstraat verwoest. Daarna is daar het Natuurmuseum in gekomen en nadat dat weer verhuisde, wilde ik daar graag een Joods centrum vestigen. Maar daar was niet genoeg geld voor, ook niet vanuit de gemeente. Nu heeft ontwikkelaar Ton Hendriks het gekocht. Het is een monument, vanbinnen en vanbuiten mag er weinig aan veranderd worden. Ik hoop dat hij het gebouw met respect behandelt.”

Cohaniempad

We lopen wat kriskras over de sfeervolle begraafplaats. Zijn er veel uitvaarten? “Dit jaar zijn er al drie geweest, het hele vorige jaar maar één, dus daar kun je weinig over zeggen.” We naderen de linkermuur. Over de hele lengte staat er een heesterhaag voor, zodat een smal pad is ontstaan. “Dat is het cohaniempad, dat is er ook langs de andere muren (zie foto onder -red.). Een cohanim of cohen is een Joodse priester. Die zal bij een begrafenis altijd op gepaste afstand van het stoffelijk overschot blijven, want hij moet zelf rein blijven. Hij is nooit bij het wassen of bij een lijk. We weten nooit wanneer de messias terugkomt, en dan moet een cohanim rein zijn. Daarvoor is dat pad.” Maar wat doet zo'n priester dan, wat is zijn functie bij een begrafenis? “Ik ga met twee schepjes naar hem toe, een kleine en een grote, en dan plaatst hij drie schepjes zand op mijn schep en dat gooi ik dan vervolgens op de kist. Maar een cohen heeft hoegenaamd geen functie meer, moet je weten. Niet meer sinds de verwoesting van de tempel. Een rabbijn is bijvoorbeeld ook een erefunctie, die krijgt niet betaald alleen om rabbijn te zijn. Onze grootste, meest geleerde rabbijnen hadden een eenvoudig beroep. En iets verderop ligt bijvoorbeeld iemand die heel veel jongetjes heeft besneden, ook een erefunctie, werd ie niet voor betaald. Hier geldt: iedereen is gelijk onder hem daarboven.”





Lunchcafé & vergaderaccommodatie

onderdeel van Pluyn De Winkelsteegh

Ontmoet onze medewerkers! Die zijn namelijk heel speciaal, maar tegelijkertijd ook heel gewoon. Ze ontvangen u graag.

*Tegen inlevering van deze
advertentie ontvangt u van
maart t/m mei 2019 op
zaterdag en zondag 15%
korting op uw gehele rekening*



Winkelsteegseweg 99, Nijmegen
088 779 4794 | www.meneervosnijmegen.nl

HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

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

Is toepasbaar bij:

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



Anita van Raak is haptotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut.

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

Haptotherapie wordt vaak geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.

VANNATURE NIJMEGEN

Kiest u ook voor “schone kleren”?

duurzaam , fairtrade & biologisch

Hét duurzame warenhuis • vannature-nijmegen.nl • Burchtstraat 126 • 6511 RK NIJMEGEN



Ingezonden

De knutselfrater

Op woensdagmiddag en op zaterdagochtend kon je er terecht om te knutselen, in de villa van de Westerhelling bij de frater in zijn atelier. Het was een begrip in Nijmegen-Oost voor de basisschooljeugd. Als ik me verveelde of als het regende ging ik naar 'de frater'.

Ingezonden door Lizziebizzies (pseudoniem)



De villa Westerhelling was en is nog steeds een prachtig pand met een grote houten voordeur met een klein glas-in-loodraam waarvoor een hekwerkje zat. Eenmaal binnen moest je eerst twee statige brede houten trappen op. Het licht dat via het trapenhuisvenster van ook weer glas-in-lood naar binnen scheen gaf een bijzondere kleur aan het geheel. Links achterin was het atelier. Er lag een parketvloer en de ramen van het atelier keken uit op een parkachtige tuin. Er stonden grote tafels/werkbanken met verfvlekken erop met hier en daar een krukje. Het was er overzichtelijk rommelig. Het rook er naar verf en papier. De frater heette Jozef. De kinderen spraken hem aan met 'frater'. Het was een oude, zwijgzame, dunne man. Een kunstenaar. Zijn

haar was grijs gemêleerd, steil, vet en net iets té lang. Hij kon 60 maar ook 95 jaar oud zijn. In mijn ogen was hij stokoud!

Hij had een neutrale uitdrukking op zijn gezicht waar een duidelijke infrastructuur op te zien was. Ik herinner mij zijn bedrijvige oude droge slanke handen en vingers met inktvlekken erop. Zijn nagels waren ook weer net iets té lang. Hij keek je even aan als je binnenkwam en groette met een vriendelijk knikje terwijl hij bezig was met... ja, waarmee eigenlijk? Veel meer contact was er niet. Hij wist mijn naam niet eens.

De vier tot zes kinderen die er waren, kwamen allemaal met hetzelfde doel: iets knutselen. Nooit bemoeide hij zich met wat je wilde maken. Je mocht zelf kiezen. Als je hulp nodig had, kon je er om vragen. Hij ging ondertussen gewoon door met waar hij mee bezig was. Soms kwam hij even kijken hoe je werkje vorderde en toonde een stimulerende belangstelling voor de manier waarop je aan het werk was. Zijn rust moet een positieve invloed hebben gehad op de kinderen, want nooit was er onrust. Iedereen was lekker creatief bezig. Er was geen behoefte aan pakjes drinken, flesjes water, mueslirepen of snoep. Niets van dat alles! Na afloop vroeg de frater met een vriendelijk Belgisch accent een kleine bijdrage voor de gebruikte materialen en mocht het kunstwerk mee naar huis.

Ik heb er veel geleerd, zoals tekenen met inkt en tekenen in spiegelbeeld op (rood) linoleum. Daarna het uitgutsen van de tekening (waarbij je de niet-gutsende hand achter en niet vóór de guts moest houden).

Terwijl ik nog aan het gutsen was, zette hij een oud schoteltje met zwarte verf klaar. Hij liet me zien hoe je met een rollertje de verf uitsmeerde op het linoleum. Hij legde er een vel papier op en plaatste het geheel in een enorm grote pers. Het ijzeren wiel waarmee het papier de pers in draaide bediende hij. Er waren geen regels of veiligheidsvoorschriften. Maar je wist gewoon waar je van af moest blijven. Verwachtingsvol keken we toe hoe het papier met het door mij gegutste linoleum er aan de andere kant weer uitkwamen. Ik voel nog de blijdschap als het afdrukken gelukt was. Nooit oordeelde hij over het resultaat, maar lachte weer vriendelijk als ik er blij mee was. Hoe gelukkig kon je zijn?

Tien cent moest ik afrekenen. Voor de inkt en het papier. Het linoleum was gratis; het was een restant.

Soms denk ik zomaar ineens terug aan de bijzondere frater in zijn atelier op de Westerhelling met zijn knutselwerkjes. Wie was hij? Waarom deed hij wat hij deed? Via internet heb ik op veel vragen antwoord gekregen. Jozef Bossaert blijkt in de kunstwereld een bekende lino-snijder, pentekenaar, graficus, schilder en illustrator te zijn. Ook vond ik dat hij geboren is in 1915. Dit betekent dus dat hij in pakweg 1972 net zo oud was als ik nu ben...

Hij is 91 jaar geworden, de knutselfrater.

Foto Huize Westerhelling 1950

Via: Johan Seeling

Bron: Regionaal Archief Nijmegen

Stip Oost

Financieel expert nodig?

// Minder betalingsachterstanden in 2018", stond in de krant. Het lukt echter niet iedereen om de eindjes aan elkaar te knopen. De onverwacht sterk stijgende energieprijzen helpen daar bijvoorbeeld ook niet bij.

Naar schatting 12.000 huishoudens in Nijmegen hebben te maken met financiële of schuldenproblematiek. Veel mensen met financiële problemen wachten lang voordat ze hulp zoeken. Ze schamen zich voor hun situatie of durven de problemen niet meer onder ogen te zien. Dan is de zaak vaak al erg uit de hand gelopen. Het is dus belangrijk om snel hulp bij schulden te zoeken én te vinden. In Stip Oost kunt u binnenkort een afspraak maken voor het spreekuur van de financieel expert. Zij maken met je een goede analyse van uw situatie en helpen u verder. In april gaat de financieel expert in Stip Oost van start.



In Stip Oost kun je voor veel vragen op het gebied van inkomen, wonen, zorg en welzijn terecht. Bijvoorbeeld als je een laag inkomen hebt voor de Mee-Doen-regeling voor een cursus of activiteit zoals zwemmen, zangles, yoga, taallessen of naar theater. Of als je mantelzorger bent voor het mantelzorgcompliment. Loop gerust binnen met je vraag.

Tot ziens bij Stip Oost,
Rob Hermens, coördinator

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

Informatie & Advies

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



VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?
ANDERE MENSEN HELPEN?
ZORG OF HULP NODIG?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk

Buurtsoep

Verrassend lekkere Buurtsoep, gemaakt door 'Onder de Bomen'. Iedere laatste woensdag van de maand om 12.00 uur in Stip Oost. Gratis. Welkom op 27 maart.

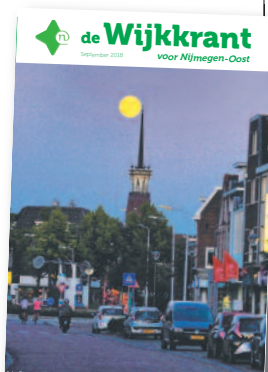
Paaslunch

Op 2e Paasdag, maandag 22 april 2019, is er een paaslunch bij Stip Nijmegen Oost op de Elzenstraat 4. Inloop vanaf 12.00 uur, einde lunch 14.00 uur. Gratis; eigen bijdrage wordt op prijs gesteld. Inschrijven is noodzakelijk, via ontmoeteninoost@gmail.com of loop binnen bij Stip Nijmegen Oost. Het aantal plaatsen is beperkt!

Adverteren in de Wijkkrant?

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

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



Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

Autoservice Kuipers

Lid van:



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

Uw huis verdient
het mooiste bord!



Van Nispenstraat 192 te Nijmegen



Strijbosch Thunnissen
Makelaars

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

Voortijdige onthulling gevel Nimco

De steiger tegen de oude Nimco schoenfabriek aan de Tooropstraat is maandagochtend 4 maart rond 8.15 uur over de volle lengte van zo'n 70 meter omgewaaid. Er zijn geen gewonden gevallen, doordat de aannemer de dreiging zag aankomen.

Er zijn geen gewonden gevallen, doordat de aannemer de dreiging zag aankomen. Hij had de werknemers tijdig van de steiger gestuurd en de Tooropstraat af laten sluiten voor verkeer. De straat lag bezaaid met steigerplanken en verwrongen steigerpijpen. Negen geparkeerde auto's en een aantal fietsen werden onder de steiger bedolven en raakten, soms zwaar, beschadigd. Eén van de auto's was van een medewerker die die dag voor het eerst aan het werk was. Een boom is ontworteld en geveld. De brandweer heeft de boom in stukken gezaagd. Een andere boom werd door de omvallende steiger ernstig beschadigd, een derde is licht gehavend.

De constructie was goed in de gevel verankerd, volgens Willem Jansen, de uitvoerder van het Nijmeegse bouwbedrijf Van de Water. De pluggen zijn door een rukwind met baksteen en al uit de muur gerukt. Volgens sommigen had de steiger in beton verankerd

moeten zijn en niet in de stenen. De steiger heeft wind gevangen door een overkapping van zeildoek, die over een breedte van zo'n vijftien meter over de top van de constructie heen was gehangen om de renovatiewerkers tegen regen en (hoe ironisch) wind te beschermen. Het doek stak ruim boven het gebouw uit en kon zo vol wind vangen. De aannemer had verzuimd het doek te verwijderen, ook al was van tevoren bekend dat het die dag zou gaan stormen. De ravage was enorm, De Tooropstraat is de gehele dag afgesloten geweest. De Coop is enige tijd gesloten geweest, het Zorgcafé Looppunt bleef die dag dicht en de Pilateslessen in Studio Luno gingen niet door, Chinees restaurant de Mandarijn is 's maandags altijd gesloten, maar was die maandag wel



René Pennock

open vanwege de carnaval, ofschoon de straat nog gesperd was. Je ziet nu wel meteen hoe mooi de gevel gaat worden na de renovatie...

Op de kleine foto uit oktober jl. (gezien van de achterkant) is goed het witte zeildoek te zien waar de wind vat op kreeg, waardoor de steiger omgeblazen kon worden.

Foto:
René Pennock



Foto:
Marc van Kempen



Dienstencentrum OBG, daar krijg je de ruimte *huur*



In de
avonduren en
weekenden
volop ruimtes
te huur

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

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

Meer weten over de mogelijkheden bij Dienstencentrum OBG?

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

Dagbesteding:

dagbesteding@obg.nu

Wijkverpleging:

a.vanzandbrink@obg.nu

Welzijnsactiviteiten:

j.vankolck@obg.nu

Verhuur ruimtes:

reserveringen@obg.nu

of boek zelf rechtsreeks:

www.obg.nu/ruimte-huren

Grand Café en Catering:

grandcafe@obg.nu



Prof. Cornelissenstraat 2 • 6524 PJ Nijmegen
024 327 92 79

E-mail: reserveringen@obg.nu •
www.obg.nu/ruimte-huren

Wat is er de komende weken allemaal te doen bij Dienstencentrum OBG?
www.obg.nu/events/lijst

Bij Dagbesteding OBG, voel ik me thuis!



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

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



OBG Contact, alle activiteiten op een rij

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



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

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



Tekst & foto
Alex
Holderbusch

Fors minder energie verbruiken. Hoe doe je dat? Pionier en wijkbewoner Karla Mulder wilde niet wachten en nam radicale stappen richting een energieneutraal huis.

Op weg naar mijn afspraak ben ik het huisnummer vergeten. Ik ga ervanuit het extreem goed geïsoleerde huis dat ik ga bezoeken wel te herkennen. Dat lukt dankzij een batterij aan zonnepanelen op het platte dak. De 'theemuts' van veertien centimeter isolatie met biologische houtvezel, die Karla Mulder heeft laten aanbrengen rond haar rijtjeshuis, valt nauwelijks op.

Karla woont ruim tien jaar in Nijmegen. Duurzame ideeën heeft ze al geruime tijd. Ze bouwde lang geleden samen met haar man al een energiezuinig huis in Ouderkerk aan de Amstel. Binnen was het wat donker. De raampjes moesten klein blijven en mochten aanvankelijk niet open.

In een lang, geanimeerd gesprek kom ik erachter dat Karla door roeien en ruiten is gegaan om haar doelstelling van een passief huis, dat per saldo net zoveel energie opwekt als verbruikt, te bereiken. Tot haar onvrede is dat nog niet helemaal gelukt. Vertwijfeld vraagt ze zich daarom af of de elektriciteitsafrekening wel klopt. In de zomer leveren de zonnepanelen het overschot aan elektriciteit terug aan het stroomnet. De verbruiksstatistieken die ze me laat zien, zijn onverbiddelijk en laten mooi zien dat vanaf november dit niet meer mogelijk is. De opbrengst valt vrijwel geheel weg door een gebrek aan zon. De benodigde elektra komt dan van het net. Kortom, in de toekomst is het op grote schaal dé uitdaging om samen de donkere, koude winter door te komen.

Haar openhartigheid is ontwapenend en bewonderenswaardig. "Het is belangrijk dat kennis over duurzaamheid bij anderen terecht komt. Kennis moet je delen. Zo voorkom je verloren tijd in de zoektocht naar de juiste kennis en argumenten." Voor mensen die hun huis willen verduurzamen, heeft ze allerlei tips. Zo ontdekte ze dat kleine maatregelen heel effectief kunnen zijn. Zoals een kleine deurdranger op de kelderdeur. "Dat had ik veel eerder moeten doen."

Samenwerking is handig. Dankzij het vormen van een groepje is het haar samen met andere groepsleden gelukt zonnepanelen met subsidie te laten plaatsen. "Deel je ervaring en je frustratie. Dan kan je er nog om lachen", vertelt Karla geïnteresseerd. Want het bleek best wel moeizaam. Daarom heeft ze

Eddy van Haren, eigenaar van het Energie Prestatie Loket, ingehuurd als projectleider voor de omvangrijke, kostbare renovatie. Alleen het isoleren kostte al ruim 50.000 euro. Het huis heeft geen cv-ketel meer, maar ook geen warmtepomp of vloerverwarming. Voor de benodigde warmte kwam bijvoorbeeld een klein

houtkacheltje niet in aanmerking, want te slecht voor het milieu. Daarom liet ze infraroodpanelen installeren. Tijdens mijn bezoek vriest het buiten, dus ik mag me laven aan de bescheiden stralingswarmte. Op de muur van de woonkamer zit een compact ventilatiesysteem met warmteterugwinning dat zorgt voor frisse lucht. Een CO2-meter bewaakt de luchtkwaliteit. Ik inspecteer de kozijnen met driedubbel glas, rolluiken en speciale warmtewerende plissé-gordijnen. Alles om de warmte binnen te houden. Een kleine, energiezuinige boiler met intelligente regeling verzorgt de warmwatervoorziening.

De lange, hete zomer van afgelopen jaar bracht zo zijn eigen dynamiek. Als de warmte eenmaal in je huis zit, krijg je die er niet meer snel uit, ondervond Karla. Airconditioning is natuurlijk uit den boze. "Het is een wedstrijdje met jezelf. Daar moet je je lol in vinden", lacht Karla.

Aangezien tocht helemaal is uitgebannen, is het resultaat nu een behaaglijk huis met een maandelijkse elektriciteitsrekening van slechts zes euro. Maar om dat laatste lijkt het Karla niet te doen. Dit project staat voor iets groters. "We moeten op alle terreinen stappen zetten om het klimaatprobleem op te lossen. Grondstoffen raken op. We zijn opgegroeid als consument, maar moeten terug in consumptiepatroon en meer samen doen. Vraag hulp. En begin eens met de gordijnen dicht te doen."

Lees alles over het realiseren van een energiezuinig huis op Karla's website. Via deze website kan je ook contact met haar opnemen: 1energiezuinighuis.nl



Schildersbedrijf Maria Engels

van Dulckenstraat 50

Nijmegen

Tel : 024 - 360 85 86

Mob : 06 - 181 799 04



E-mail: info@mariaengels.demon.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



1933 - 2018
85 jaar

In de Betouwstraat 42 Nijmegen

Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com



Gratis Hatha Yoga Introductielessen

Er zijn nieuwe yoga docenten bij Surya! We hebben een introductieweek met gratis proeflessen zodat je kennis kunt maken met de nieuwe docenten.

Van **25 t/m 28 maart** zijn er gratis dynamische Hatha Yoga introductielessen voor jong en oud.

De introductielessen worden gegeven op:
Maandag 18:00-19:00 en 19:15-20:15 door Raimunda
Dinsdag 18:00-19:00 en 19:15-20:15 door Cesar
Woensdag 9:00-10:15 door Katja
Donderdag 19:15-20:15 en 20:30-21:30 door Yolanda

Heb je interesse? Neem van tevoren contact op met de desbetreffende docent. Contactgegevens staan op de website. Je bent van harte welkom.

Het docententeam



Raimunda



Cesar



Katja



Harriëtte



Yolanda

www.gezondheidscentrumsurya.nl – Prof. Molkenboerstraat 30a
024 3600396

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

Heyendaaltje en het klimaat

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

De klimaatstaking

Er zijn mensen (vooral kinderen) die protesteren voor het klimaat. De mensen die protesteren hebben daar borden voor nodig. Daar staan teksten op zoals : op straat voor het klimaat, save the planet, there is no planet b, save our planet. Het grootste probleem is co2. Dat vind je in uitlaatgassen van auto's en fabrieken. We vervuilen onze planeet ook met plastic, dat vormt de plastic soep. De kinderen die aan het staken zijn vinden dat de regering meer moet doen voor het klimaat. Greta (zeg kreta) is hiermee begonnen. Ze komt uit Zweden. Wij zouden ook wel mee willen lopen als we die mogelijkheid hadden. Wij zijn trots dat die kinderen spijbelen voor het klimaat.

Groetjes Felix en Isa.

Interview met meester John

Wat vindt u ervan dat kinderen protesteren voor het klimaat? "Ik vind het goed dat kinderen protesteren voor hun toekomst."



Wat vindt u ervan dat mensen afval op straat gooien? "Het is heel slecht voor het milieu en heel veel dingen kunnen nog gerecycled worden. Verder vind ik dat iedereen zijn/haar rommel moet opruimen."

Waarom weten we zeker dat de mens klimaatverandering veroorzaakt? "Mensen hebben ontdekt dat de ozonlaag sneller verdwijnt door co2."

Vindt u dat Nederland genoeg doet voor het klimaat? "Nee vind ik niet we moeten sneller aan de gang met maatregelen nemen."

Hoe kan jij het klimaat verbeteren? "Afval scheiden , korter douchen , fietsen i.p.v. auto rijden enzovoort."

Wat gebeurt er als de aarde met 4 graden opwarmt? "De zeespiegel stijgt hierdoor komen er meer overstromingen."

Groetjes Wilmar en Maxine

10 tips om het milieu te helpen:

1. Gebruik minder water (douche korter en laat de kraan niet aanstaan tijdens het tandenpoetsen)
2. Laat die auto maar staan en ga met de fiets
3. Scheid het afval
4. Gebruik gerecycled papier
5. Eet minder vlees
6. Gebruik minder plastic (haal water uit de kraan i.p.v. uit een plastic flesje)
7. Koop tweedehands spullen i.p.v. nieuwe spullen
8. Gooi geen plastic op straat
9. Doe je lampen uit in een kamer als je daar niet bent
10. Gooi minder eten weg

Groetjes Liselotte & Noor

Het klimaat

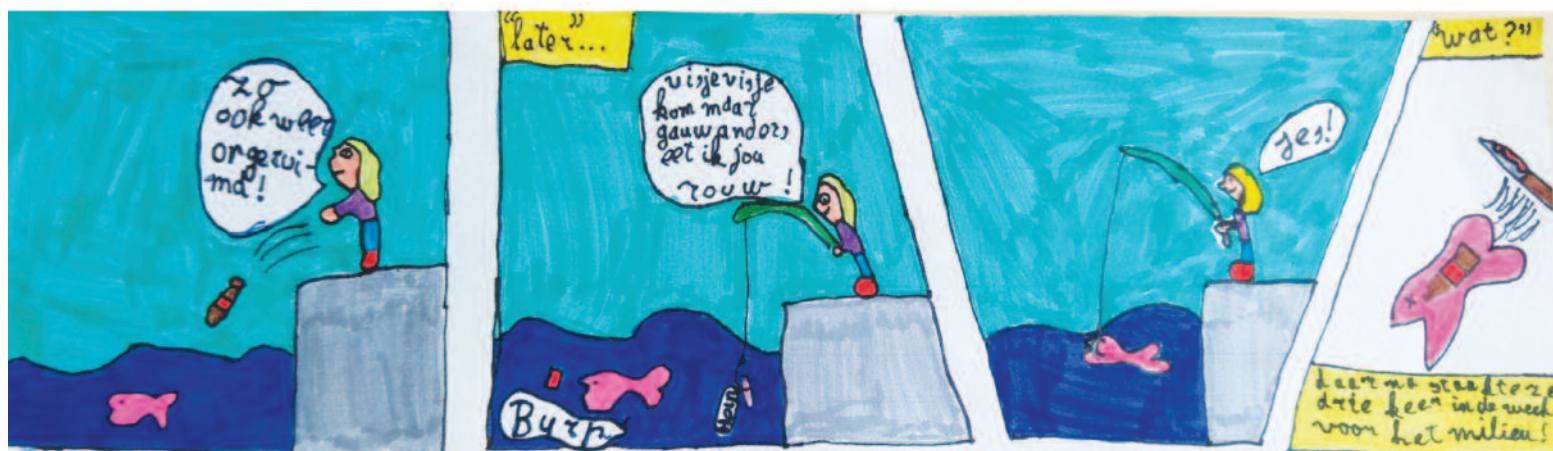
Het klimaat is het weer in een gebied over een langere periode van dertig jaar. De temperatuur, windsnelheid, neerslag, vochtigheid , luchtdruk, bewolking, neerslag en de seizoenen hebben invloed op het klimaat. De zon heeft grote invloed op het weer. Een deel van die zonnestraling kaatst terug de lucht in, een ander deel wordt omgezet in warmte. Een deel van deze warmtestralen worden vast gehouden door broeikasgassen zoals wat onze aarde en ook andere planeten worden omringd door een laag gassen: de atmosfeer of dampkring. Daarbij zijn ook een aantal gassen zoals CO2 en waterdamp die ervoor zorgen dat een deel van de warmte van de zon binnen de atmosfeer blijft, en het dus lekker warm blijft. Ze geven hetzelfde effect als een 'broeikas'! Dit is het natuurlijk broeikaseffect. Maar sinds 1850 gaat het mis: fabrieken, auto's, het kappen van bossen enz. zorgen ervoor dat er veel te veel broeikasgassen in de lucht komen, en het broeikaseffect wordt versterkt. De temperatuur begint onnatuurlijk te stijgen opwarming van de aarde en er zijn ook gevolgen voor de hoeveelheid neerslag, het aantal orkanen. Al deze veranderingen samen noemt men de klimaatverandering, en die brengt heel wat problemen met zich mee voor de mens en voor de natuur.

Groetjes Daan en Iven



Vormgeving: Jesse en Wessel
Eindredactie: Isa en Sophie

Tekening: Nora en Stevan. Strip: Isabel en Elin



Voor een *scherp* zicht en een *mooi* gezicht

Kom naar dé
opticien in uw buurt:



Dé opticien in de buurt
Daalseweg 9, Nijmegen
Tel. (024) 323 09 17
www.geerlingoptiek.nl

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

Gerrit Jonker Massage

www.gerritjonkermassage.nl

Klachten aan rug, nek of schouders?
Hoofdpijn of zware vermoeidheid?
Beter herstel na intensief sporten?
Of gewoon heerlijk ontspannen.

Kies voor een massage op maat
die past bij wat jij nodig hebt.

€50,- voor één uur massage

Bel **06-54200528** of
gerritjonkermassage@gmail.com
Cees de Jongstraat 6 Nijmegen



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

Nijmegen-Oost barst ervan: ondernemers die wonen en werken in de wijk. Elke maand stellen we een van hen een aantal vragen: deze maand Kitty Spierings (59), schoonheidsspecialiste en eigenaresse van Studio Kitty.

Nijmegen-Oost betekent veel voor Kitty. Ze is er geboren, getogen, woonde een paar jaar elders, maar was maar wat blij er weer terug te keren. Niet alleen de liefde voor Nijmegen-Oost stroomt door haar aderen, ook het ondernemersbloed. Haar ouders hadden in vroeger tijden namelijk, aan de Daalseweg, poeliersbedrijf De Goudfazant.

Wat doe je? “Gezichtsbehandelingen, huidverbetering, manicuren, definitief ontharen, massages. Zeg maar de behandelingen die de natuurlijke schoonheid versterken. En dat is wel een principe van mij. Ik zie en merk dat klanten kritischer worden, onder invloed van bloggers en vloggers meer vragen stellen. Zoals over fillers en botox. In mijn ogen, zeker met mijn achtergrond als voormalig verpleegkundige, zijn die producten geschikt als geneesmiddel, maar in m'n salon gebruik ik ze niet. Er zijn genoeg goede natuurlijke behandelingen voorhanden.” Kitty volgt nieuwe ontwikkelingen, regelmatig cursussen en workshops om bij te blijven. Maar ook zelf volgt ze ‘vlogs’ en andere ontwikkelingen op sociale media. Daar ziet ze de hypes passeren, maar blijft ondertussen wel kritisch kijken: zo ook naar zaken als Aloë Vera en Retinol. “‘Natuurlijk’ is en blijft mijn principe, en misschien laat ik daardoor wel inkomsten liggen, maar ik adviseer liever een eerlijke, zuivere crème dan dat ik gebakken lucht verkoop.”

Hoe ben je ertoe gekomen om schoonheidsspecialiste te worden? “Ik ben opgeleid tot verpleegkundige in de zwakzinnigenzorg. Na een aantal jaren als zodanig gewerkt te hebben kwam er een moment dat ik een pas op de plaats moest maken en me ging bezinnen of ik daar wel verder mee wilde gaan. Stilzitten is niet mijn ding. Wiskun-

de studeren of een schoonheidsopleiding volgen, het leek me toen allebei wel wat. Het werd het laatste. Tijdens de opleiding werd ik al gevraagd om iemand te vervangen, en daarna weer, en zo steeds meer; dat leidde er uiteindelijk toe dat ik 26 jaar geleden voor mezelf ben begonnen.

Hoe heb je je bedrijf opgebouwd?

“Aanvankelijk begon ik in een souterrain aan de Corduwerstraat, daar groeide ik uit en verhuisde naar een eigen salon op de Daalseweg. Ook die groeide uit zijn jasje, met al de aanloop die ik had van de supermarkt aan de overkant. Weer een grotere zaak, aan de Hengstdalseweg 46, was de volgende stap. Buiten die extra ruimte bood deze locatie genoeg parkeerplek voor de klanten maar ook nog eens de mogelijkheid om buiten de producten die ik gebruik wat andere leuke dingen te verkopen. Nu ben ik een van de weinige kleine ondernemers nog hier in de buurt. Het is erg jammer dat er zoveel winkels zijn verdwenen. Zoals ook De Santenkraam hier om de hoek. Klanten van daar komen nu wel vaker bij mij als ze een cadeautje zoeken.”

Wat zeggen klanten over je? “Dat ik veel vaste klanten heb, ook mensen die de wijk verlaten hebben en speciaal voor mij terugkomen, doet me veel. Mijn luisterende oor wordt geprezen, de ontspannende behandeling, en ik hoor ook wel vaker dat het hier een plek is waar mensen zich al snel op hun gemak voelen.”

Wat is je droom voor over vijf jaar?

“Wat me echt ideaal lijkt is dat ik mijn kennis, kunde en ervaringen verder kan overdragen aan een jongere collega die ook wat meer de zakelijke en regel-taken gaat overnemen, misschien zelfs de zaak nog eens. Want het lijkt me wel wat dat ik tegen die tijd wat minder op de ondernemersstoel zit, en wat meer achter de behandelstoel. Mensen verwennen vind ik toch het leukste van alles.”

www.studiokitty.nl

5

**vragen
aan de kleine
ondernemer**



Tekst: Anna Bakker
Foto: Marc van Kempen

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



Prikbordadvertenties

Nijmegen-Oost.nl

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

Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

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

Wilt u een speciaal feest geven in 2019? Kijk voor een uniek feest, gebaseerd op persoonlijke muziekfragmenten op www.muziquest.nl of bel Simone Kiebosch 06-15500129

Stress, burnout, slaapproblemen, rugklachten, geen zin in Ritalin? Ervaar de natuurlijke hulp van bloesemremedies. Ook bijzondere steun bij hooggevoeligheid en een aanrader voor kinderen. Informeer vrijblijvend: Dorothee Helmert, tel 024-3607967; www.het-berenhof.nl

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

Uw levensverhaal, beknopt of gedetailleerd, via interviews uitgebracht als mooi boek, in kleine oplage voor uw eigen kring. Een uniek en waardevol document.

Anna Bakker, 06 22363599, www.levensverhalen.nl

Teken- en schildercursus. Voorop staat het plezier in schilderen en ontdekken wat jij er mee wilt. Gebruikmakend van verschillende materialen en technieken. Gelet wordt op kleur, compositie, structuur e.d. Als je eigen ideeën wilt uitwerken, dan is daar alle ruimte voor. Je schildert in een groep van max. 8 cursisten (beginners en gevorderden). Les van een ervaren beeldend kunstenaar. 12 lessen van 2 uur voor € 200,- locatie atelier Krayenhoffkazerne, Nijmegen tel. 06-20935494. Ma 19.30-21.30 u. Di 10.00-12.00 u. & 13.30-15.30 Wo. 10.00-12.00 & 13.30-15.30 u. www.jeroenvanherten.nl, jpmvanherten@hotmail.com

Bijzettafel, nieuw h 42 ø 35. Rond, wit, gelakt: €20,- 06-22715349

Allround timmerman heeft tijd voor al uw timmerwerk in en om uw huis,

bv. aftimmerwerk, hang-en-sluitwerk, dubbelglas, deuren en ramen plaatsen en leveren, schuttingen, kortom al uw kluswerk, ruime ervaring (45jaar). 0610572021

Winter Sale!! Zorgcafé Looppunt, Tooropstraat 18, naast de Coop; ook tijdens verbouwing 6 dagen geopend: ma.-vr. 8.30-18.00u en za. 9.30-17.00u. 024-2020015

Mindfulnessvakantie in Zwitserland in voormalig kuuroord van 2 juni tot 8 juni 2019 25 maart informatiebijeenkomst, 20.00 uur Ubbergseveldweg 38, opgave 06-10562324 www.hettywolters.nl

Mus Kindercoaching bij o.a.: scheiding en verlies, weinig zelfvertrouwen, overprikkeling en druk gedrag. Laagdrempelig, speels en creatief, in huiselijke praktijk in Nijmegen-Oost. muscoaching.nl / 0636191154

Lente Mind-Walk. Opladen in de natuur, meer ruimte in je hoofd en energie? Wandelworkshop op 29 maart om 9.30 en 13.30 uur. Start bij Hotel Val Monte in Berg en Dal. Aanmelden: info@yvant.nl. www.yvant.nl

Art-Yoga workshop - Holding Space for You - zondag 24 maart 13.30-17.30u in de Rafter (bij Nijmegen) Verbind je met de veilige ruimte binnen jezelf en leer om vanuit deze ruimte te creëren. Workshop door Laura Klinkenberg. Prijs: 75 euro incl. materiaal. Meer info en aanmelden via lauraklinkenberg.nl

Zakelijke advertenties

Telefoon: 06-10628667

Pedicure behandeling. Met aandacht voor uw voeten, deskundigheid en advies help ik u graag in mijn praktijk Bij de Pedicure. Zie www.bijdepedicure.nl of bel: 06-57248324. Aangesloten bij Provoet. Niet ambulante.

Vanaf 15 maart nu ook yoga op vrijdag, 9.15-10.30 uur, locatie Yogacentrum Oost. Ruimte maken in je hoofd en in je lijf, nieuwe energie opdoen. Docent: Charlotte van den Heuvel. Info: www.yoga-aruna.nl Telefoon: 06-28589787

Schrijvers! Laat je werk lezen en bespreken in een vaste kleine schrijversgroep. Vind inspiratie in de maandelijkse bijeenkomsten onder bevlogen en deskundige begeleiding. Bel 06 4204 9798

Geweldloze- of Verbindende Communicatietraining, vrijdag 10 en 17 mei, Ontwapenend, doeltreffend en verbindend. Monique Hoogakker (gecert.), M: 06 41310921. Info en aanmelden: www.fortmanncentrum.nl

Fascinerend Frankrijk, Bourgogne, 2 prachtige gîtes te huur, wandelen, wijnexcursie, welkomstmaaltijd, privacy, meren, charmante stadjes, brocantes, restaurants. Reserveren: www.unebellehistoire.fr

Vind vrijwilliger of maatje op nijmegen-oost.nl

Eén van de doelstellingen van onze Wijkkrant en -website is dat mensen in Nijmegen-Oost elkaar makkelijk kunnen vinden en meer dingen samen doen, zodat er een nóg fijnere wijk ontstaat. Daarom starten we binnenkort met 'Elkaar Helpen' op nijmegen-oost.nl. Hiermee kunnen mensen vrijwilligerswerk vinden dat past bij hun wensen. Of een maatje vinden om af en toe iets samen te doen.

Uit onderzoek blijkt dat mensen graag anderen willen helpen, maar zich niet altijd voor lange tijd willen vastleggen en bovendien iets willen doen dat bij hen past. Ook als je maar een paar uurtjes op de zaterdagochtend hebt en af en toe iets wil doen voor een ander, dan moet dat makkelijk te vinden en te regelen zijn. Daarom starten we binnenkort met 'Elkaar Helpen' op de wijkwebsite nijmegen-oost.nl. Organisaties en bedrijven kunnen hier hun vrijwilligersvacatures plaatsen op hun eigen pagina. Als inwoner kun je hier aangeven waarmee je wilt helpen, voor hoeveel tijd en wanneer jou dat het beste uitkomt. En natuurlijk kun je ook reageren op een hulpaanbod of voor jezelf een hulpvraag plaatsen.

Verschil met prikbord

We hebben toch al een prikbord op de site? Dat klopt, maar deze is bedoeld voor spullen en betaalde diensten. Via Elkaar Helpen biedt je gratis hulp, diensten of onbetaald (vrijwilligers)werk aan.

Privacy gewaarborgd

Om een vacature, hulpvraag of hulpaanbod op de site te zetten moet je ingeschreven zijn op de site. Alleen mensen die zijn ingeschreven op de site kunnen reageren. De site stuurt reacties van mensen via e-mail aan je toe. Ze krijgen dus niet jouw e-mail adres.

In de Wijkkrant

Het is onze bedoeling om hulpvragen, vacatures of hulpaanbod ook elke maand in de Wijkkrant te plaatsen. Zo kunnen nog meer mensen meedoen

Vorbereiden: De komende periode gaan we dit voorbereiden en willen we zoveel mogelijk vacatures en individueel hulpaanbod gaan verzamelen en op de website zetten.

Dus...

Zoek je als organisatie/bedrijf vrijwilligers? Zet

dan gratis je vacature. Wil je wel eens af en toe iets voor een ander doen? Plaats dan je hulpaanbod. Zoek je voor jezelf of iemand anders een maatje of hulp? Plaats dan je hulpvraag. En plaats meteen een hulpaanbod als je iets wilt terugdoen! Dit alles op nijmegen-oost.nl!

Vragen? Mail naar redactie@nijmegen-oost.nl

Hulpvraag, vacature of aanbod

Op je computer of tablet:

Schrijf je in of log in op nijmegen-oost.nl. Klik op de knop 'Elkaar Helpen' in de groene balk. Klik op het '+' teken rechtsboven en kies 'Elkaar helpen'.

Op je telefoon:

Schrijf je in of log in op nijmegen-oost.nl. Klik op het '+' teken rechtsboven en kies 'Elkaar helpen'

Je hulpvraag, vacature of hulpaanbod blijft maximaal 60 dagen op de site staan en kun je daarna verlengen als je dat wilt. Zo borgen we de actualiteit van de informatie. Alle nieuwe hulpvragen, vacatures of hulpaanbod komen automatisch in de wekelijkse nieuwsbrief.

In de panden van de Marskramer, Intertoys en Primera is sinds oktober 2018 een multiculturele supermarkt te vinden. Buiten vind je er prachtig fruit en groenten, binnen een uitgebreid assortiment Oosterse levensmiddelen. Eigenaar van deze supermarkt is Serket Ramadan, een jonge ondernemer van 26 jaar, geboren in Irak. Ik praat met hem over zijn zaak.

Hechte ondernemersfamilie

Serket woont sinds 1999 in Nederland. Hij komt uit een ondernemersfamilie. Zo waren zijn opa en vader ook ondernemers, hebben zijn zus en zwager kapperszaken in Nijmegen en Elst en heeft zijn broer een kapperszaak in Arnhem.

Voordat Serket met zijn eigen zaak in Nijmegen begon, werkte hij bij zijn ouders in een levensmiddelenzaak in Apeldoorn. Toen zijn ouders ermee ophielden is hij voor zichzelf begonnen. Serket heeft ook nog in de horeca gewerkt en in een bakkerij. Ook is hij chef-kok geweest en zelfs kapper. "Een eigen levensmiddelenzaak is altijd mijn wens geweest en toen ik de panden aan de Van 't Santstraat kon huren, greep ik die kans dan ook met beide handen aan. In de supermarkt in Nijmegen-Oost werken veel familieleden, want de familieband is heel sterk bij ons", vertelt Serket trots. En dat de familieband heel hecht is, blijkt ook uit de naam die Serket aan de supermarkt gegeven heeft: "Aris is vernoemd naar mijn neefje. Dat is ook typisch iets voor mijn cultuur, dat je je onderneming naar een familielid vernoemt. De kapperszaken van mijn zus en zwager zijn namelijk ook vernoemd naar een neefje en de kapperszaak van mijn broer naar zijn zoontje."

Halalproducten

"De producten die we verkopen in de Aris supermarkt zijn wel allemaal halal. Bij ons vind je geen varkensvlees en geen gelatineproducten. Het brood bakken we zelf en het vlees bereiden we ook zelf. Dat is wel veel werk, maar we willen goede kwaliteit leveren. We zijn gespecialiseerd in Tandori-brood. Dit wordt gebakken van dunne plakken deeg in een stenenoven op 180 graden. De klanten komen hier speciaal voor naar mijn winkel. Daarnaast verkoop ik ook veel rijst, tomaten, komkommers, fruit, kip en lamsvlees. Maar mensen komen ook voor de Turkse broodjes, baklava en couscous."

Weinig plastic

De producten haalt Serket zelf bij groothandels in Duiven en Nieuwegein. "Dit zijn speciale groothandelaren in Oosterse levensmiddelen en daardoor ben ik ook goedkoper dan andere supermarkten. Alles komt binnen in dozen. De groenten en het fruit liggen buiten uitgestald in kramen. Mensen kunnen zelf de hoeveelheden pakken die ze nodig hebben. Heb je maar één appel nodig, dan is dat ook goed. We hebben geen grote hoeveelheden in plastic verpakkingen."

Multiculturele klanten

"Omdat we tegenover het asielzoekerscentrum zitten, heb ik veel klanten uit Afrika, China, Turkije en Somalië. Maar er komen hier ook veel Nederlanders en Duitsers uit Kleef." In de Van 't Santstraat zit nog een grote supermarkt en naast de Aris supermarkt zit ook nog een multicultureel winkeltje. Serket ervaart dit niet echt als concurrentie. "Je kunt elkaar ook aanvullen. Wat je bij de ene winkel niet kunt krijgen, kun je misschien wel bij de andere krijgen."



Marjon Spoorenberg

Meer bekendheid aan Oosterse producten

De opslagruimtes moeten nog wat opgeknapt worden, maar verder is de supermarkt in Nijmegen-Oost wel klaar. "Elke maand breng ik een folder uit met aanbiedingen van 20 tot 25 producten, zodat mensen vertrouwd raken met multiculturele levensmiddelen. Want dat is mijn doel: 'meer bekendheid geven aan Oosterse producten'. In de toekomst zou ik daarom graag in meerdere steden een multiculturele levensmiddelenzaak willen opzetten en een eigen groothandel beginnen."

Aris Market is te vinden in de Van 't Santstraat 167 en is 7 dagen per week geopend, telefoon: 06-87717463.



Foto:
Marc van Kempfen 25

Wijknieuws

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

Politiek debat Canisius College



Vanwege de aanstaande verkiezingen voor Provinciale Staten en Waterschappen organiseerde het CanisiusCollege op vrijdag 22 februari een debat tussen diverse politieke partijen. Aanwezig waren kandidaten voor de Provinciale Staten van SP, PvdD, GL, PvdA, D66, CDA en VVD. Namens het CanisiusCollege namen leden van de DebatClub deel. Na een inleiding door rector Joan Janssens werd er onder leiding van de Docent Nederlands Jan van Deutekom gediscussieerd over een drietal stellingen: besteding van de "NUON-gelden" voor klimaat, gratis openbaar vervoer en investeren in ontmoetingsruimten zoals dorps- en cultuurhuizen.

Foto en tekst: Bert Hendrix.

Legende Lenny Kuhr bij Trianon

Op 26 februari trad levende legende Lenny Kuhr op in Trianon op de Berg en Dalseweg. Lenny bracht haar programma 'Het lied gaat door' ten gehore in een zeer intieme setting samen met haar ensemble: Reinier Voet op gitaar en Mischa Kool op basgitaar. Veel liedjes waren klein, gevoelig en fragiel. Op een aantal momenten kon je een speld horen vallen. Met tussendoor voordrachten uit haar nieuwe boek 'Gekust door de eeuwigheid' zocht ze persoonlijk contact met de bezoekers. Kijkt u ook eens op de agenda van Trianon. Er staan, onder andere, op de "Ramble on Tuesday" mooie avonden gepland. Tekst en fotografie: Marc van Kempen



Optreden koor Oosterburen

Koor Oosterburen olv Jack Verburgt zingt op zondag 24 maart 2019 'Van Weemoed en Verlengen' met muzikale medewerking van pianist Huub Schuwer en blaaskwartet Medusa in het Karel de Grote college, Wilhelminasingel 15. Aanvang is om 15.00 uur. Iedereen is van harte welkom. Na afloop staat een hapje en drankje klaar. Toegang is gratis (een vrijwillige bijdrage wordt zeer gewaardeerd).

Wereldmuziekkoor/orkest zoekt muzikanten



Wereldmuziekkoor El Mundo wil een rijkere uitstraling bieden tijdens zijn optredens. Om het muzikalepalet te verruimen zijn ze daarom op zoek naar orkestleden die het koor kunnen begeleiden bij grotere concerten: strijkers, blazers en percussionisten. Bij voldoende animo beginnen de repetities hiervoor op woensdag 3 april 2019 van 18.00 tot 20.00u. in de Lutherse Kerk aan de Prins Hendrikstraat 79 in Oost. Belangstelling? Mail secretariaat@wmk-elmundo.nl of 0619151650. www.wmk-elmundo.nl/elmundo

Subsidieadviseurs helpen Operatie Steenbreek

Er zijn verschillende subsidiemogelijkheden voor het groener maken van je eigen tuin. De gemeente Nijmegen geeft bijvoor-



beeld subsidie voor het ontstemen van een tuin, het afkoppelen van de regenpijp en voor het aanleggen van een geveltuintje of een groendak. Voor het afkoppelen van regenwater, een geveltuintje of een groendak zijn er verschillende subsidiemogelijkheden. Twee adviseurs helpen vanaf nu inwoners gratis om wegwijs te worden uit de mogelijkheden. Ook helpen ze zo nodig bij het invullen van de formulieren. Kijk voor meer informatie over de campagne Operatie Steenbreek Nijmegen en de mogelijkheden voor zowel subsidie van de gemeente als van Waterschap Rivierenland op www.debastei.nl/steenbreek. Wil je meer weten? Je kunt ons altijd bereiken door te mailen naar netwerk.steenbreek@debastei.nl.

Voorjaarsconcert Flos Campi

Zaterdag 23 maart speelt het orkest van Flos Campi onder leiding van dirigent Dick Bolt in de Boskapel aan de Graafseweg. Flos Campi repeteert wekelijks in het SSGN-gebouw in Oost. Een combinatie van weinig gespeelde muziek en juist hele bekende, maar dan met een in Nijmegen nog onbekende, maar veelbelovende jonge solist: de pianist Sander Lekkerkerk, met werken van Beethoven en Borodin. 20.00 uur. website www.floscampi.nl. Kinderen tot 12 jaar gratis, studenten en scholieren € 7,00



Fiets eens mee met de AZC-buren!

Veel asielzoekers willen graag helpen bij evenementen of korte klussen. Maar hoe komen ze op de plek waar ze moeten zijn? Dat lukt prima als een buurtbewoner ze de weg wijst. Wil jij af en toe eens meefietsen om een groepje naar hun klus te brengen? Het AZC is vlak bij jou in de buurt. Je bent in een uurtje weer thuis. Als fietsmaatje draai je mee in een vrijwilligersspoule. Vrijwilligerscentrale Nijmegen, j.rikken@vwc-nijmegen.nl tel: 024-820 00 28, vwc-nijmegen.nl

Passieconcert Koor Surplus

Op zondag 31 maart om 15.00 uur voert Koor Surplus, hét koor voor de ambitieuze 50-plusser, dat repeteert in de Ark van Oost, een passie-concert uit in de Groenestraatkerk in Nijmegen. Op het programma staan werken van Henry Purcell, Johann Kuhnau, Charles Gounod, Joseph Gabriel Rheinberger en Morton Lauridsen. Zie voor meer informatie en kaarten: www.koorsurplus.nl

Nieuw oorlogsboek: Op weg naar de Rijn en verder

De Heemkunde Werkgroep Heilig Landstichting heeft een boek uitgegeven over de grootste militaire operatie die vanuit Nederland ooit begon en het einde van Nazi-Duitsland inluidde. Auteur is Frans Geertsens. De tekst is in 3 talen: Nederlands, Engels en Duits. Te bestellen via e-mailadres: fransgeertsens@planet.nl



Wijknieuws

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

Toonkunstkoor: 125 jaar!



Toonkunst Nijmegen bestaat 125 jaar in 2019 en gaat dat met een jazzy jubileumconcert in De Vereeniging vieren, met werken van Ellington, Eben en Van Berkum. Het Toonkunstkoor repeteert in de Ark van Oost. Voor de begeleiding heeft het koor het Subway Jazz Orchestra uit Keulen weten te contracteren. De medewerking van leerlingen van NSG Groenewoud maakt het concert extra bijzonder. 16 maart, 20.15 uur, € 30,- www.toonkunstkoornijmegen.nl

Succesvoorstelling door Kwatta

Theatergroep Kwatta, met haar thuisbasis het Badhuis aan de Daalseweg in Oost, herneemt haar succesvolle jeugdvoorstelling Perenbomen bloeien wit, naar het gelijknamige boek van Gerbrand Bakker. De voorstelling werd bekroond met vele sterren en vol lof ontvangen. In maart en april uiteraard ook in het Badhuis. www.kwatta.info



Canisius College krijgt Gouden Schoolkantine Schaal

Hiermee laat het Voedingscentrum zien dat de schoolkantine gezond is ingericht. Het Canisius College heeft hard gewerkt om de kantine gezonder te maken. Een gezonde uitstraling en een gezonder aanbod staan centraal. Het oog van leerlingen valt meteen op de keuze in gezonde broodjes, groente en fruit. En er is altijd water beschikbaar. De leerlingen zijn blij met dit aanbod dat verleidt om gezonder te kiezen. Voor meer informatie: www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine



traal. Het oog van leerlingen valt meteen op de keuze in gezonde broodjes, groente en fruit. En er is altijd water beschikbaar. De leerlingen zijn blij met dit aanbod dat verleidt om gezonder te kiezen. Voor meer informatie: www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine

'Parkinsoncafé over 'Erop uit!'

In de praktijk blijkt dat 'afleiding' een goed medicijn is voor mensen met Parkinson. Een reis, weekendje weg, dagje uit, avondje uit, een wandeling in je eigen omgeving, een kopje koffie drinken. Even eruit zijn! En dat alles zónder of met zo min mogelijk stress! Tijdens het Parkinson Café wordt hieraan aandacht besteed en worden ideeën aangedragen van een aantal bezoekers en vrijwilligers. De bijeenkomst vindt plaats op vrijdag 22 maart a.s. van 14.00–16.00u in de Ark van Oost, Cipresstraat 154, 6523 HR te Nijmegen. www.parkinsoncafenijmegen.nl. Aanmelden en informatie via info@parkinsoncafenijmegen.nl.

Leerlingen Canisius College interviewen Sinan Can



Op 25 januari vond de tweeëntwintigste Burgemeester Dales Lezing plaats in het Stadhuis van Nijmegen, met Sinan Can als gast spreker. Deze journalist en programmamaker gaf voor de lezing twee leerlingen van het Canisius College in Oost de mogelijkheid hem te interviewen over artikel 1 van onze Grondwet. Sinan vertelde dat hij in zijn jeugd nooit te maken heeft gehad met discriminatie of uitsluiting, maar in de gebieden waar hij komt voor zijn documentaires, zoals Saudi-Arabië, is dat wel het geval. daleslezing.nl. Op de foto Sinan Can met z'n oude juf van basisschool de Driemaster in Bottendaal.

Boek Toon Rabou

Op zondag 17 maart (15.00u) wordt het eerste exemplaar van het boek 'Toon Rabou in eigen woorden. Momenten van ontmoeting' overhandigen aan twee vertegenwoordigers van de parochie waar Toon tot 2008 pastoor was: de Heilig Landstichting. Het boek is een eerbetoon geworden aan Toon Rabou, die velen bezielde en geïnspireerd heeft.



Dirigent op vrijwillige basis gevraagd voor verpleeghuiskoor

Het koor van verpleeghuis Joachim en Anna, gelegen aan de Groesbeekseweg in Nijme-

gen, is op zoek naar een vrijwilliger-dirigent. Voor de bewoners zingt het koor 1 keer per maand op zondagmorgen in de kapel tijdens de mis of gebedsdienst. Repetities zijn op sommige vrijdagavonden. Iedereen die mee wil zingen kan gewoon meedoen. Er worden geen kwaliteitseisen gesteld. Mail: m.zweers@waalboog.nl

Open-Doe-Dag in Daalsehof

Zondag 7 april van 11.00 tot 16.00 organiseert het Hobbycentrum Nijmegen-Oost een Open Doe Dag in het wijkcentrum "Daalsehof" Oost. Een inspirerende dag met workshops, demonstraties, verkoop zelfgemaakte producten en een informatiemarkt.

Hollandse middag Sterreschans

Op zaterdag 16 maart, 13.30 - 16.00u., zet woonzorglocatie De Sterreschans aan de Ubbergseveldweg 117, de deuren open tijdens de Week van Zorg en Welzijn. Op deze middag kun je een glimp opvangen van deze unieke locatie en ervaren hoe wonen en welzijn aangeboden wordt. Aanwezigen kunnen deelnemen aan oud-Hollandse spelen. www.domusmagnus.com/zorgenwelzijn

Expositie Oostbewoner Dorien van den Tol in Persings kerkje



Beeldend kunstenaar Dorien van den Tol werkt graag in haar atelier aan de Vlierestraat 3 in Nijmegen-Oost. Zij exposeert in het weekend van 30 en 31 maart haar werk in het Persings Kerkje. Het thema van de expositie is Stil Feest. Stap in een dromerige, verstilde wereld van Van der Tol waar feestgangers uit vervlogen tijden van het toneel lijken te zijn afgestapt en vastgelegd op het schilderdoek. dorienvandentol.nl

Oproep: Hoe gezond vind jij je leefomgeving?

Radboud-umc: "In opdracht van de Gemeente Nijmegen zijn we op zoek naar deelnemers (m/v) tussen 20 en 70 jaar, wonend in Nijmegen. Het onderzoek betreft deelname aan een groepsgesprek met andere buurtbewoners op 24 april om 10.00 uur bij u in de buurt, à €10,-" kristine.mourits@radboudumc.nl



Neerlandia dé parketspecialzaak in Nijmegen

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

**Ambachtelijke
kijk op parket**



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

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
NIJMEGEN

Groenestraat 2A Nijmegen
(hoek St. Annastraat)

T: (024) 356 01 04
E: info@wennekers-nijmegen.nl

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

DE SMEDERY

Wakker worden op het mooiste
plekje van Nijmegen centrum
(t.o. Hollandsch - Duitsch gemaal)



B&B De Smedery, Ooysewijk 9, 6522 KT Nijmegen
024-820 07 35 / 06- 53 920 033

Vragen/informatie: info@smedery.com
Boeken (ook voor langer verblijf met korting):
www.smedery.nl

EETCAFÉ CATERING
Blixem
CADEAUWINKEL WEBSHOP

De kracht zit in onze mensen!

Kijk voor het menu of om te reserveren op
www.blixemnijmegen.nl

f i t

Groesbeekseweg 75 Nijmegen 024 - 388 86 78



KAAIJ
advocatuur
mediation | coaching

Recht uit het hart

Personen- en familierecht
als advocaat of mediator

Nalatenschappen
als mediator

Arbeidsrecht
als mediator

Zakelijke geschillen
als mediator

Psychiatrisch patiëntenrecht
als advocaat

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



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

Dit bronzen beeld van een meisje met een schooltas is gemaakt door Ed van Teeseling (1924-2008). Het beeld staat toepasselijk bij een schoolgebouw in de Delistraat/Atjehstraat en is in opdracht van de gemeente Nijmegen gemaakt in het jaar 1959. Ruim twintig beelden staan er van Ed van Teeseling in Nijmegen. Hij wordt door velen gezien als de Nijmeegse stadsbeeldhouwer. Veel beelden van hem zijn figuratief (kunst met herkenbare afbeeldingen).

In 2010 is menig bronzen beeld van zijn sokkel gezaagd. Uit voorzorg is in dat jaar ook het meisje met de schooltas verwijderd en opgeslagen om vervolgens te onderzoeken of de beelden 'diefstalveilig' konden worden gemaakt. Daarna zijn ze met beveiliging teruggeplaatst om diefstal te voorkomen. Hoe zijn ze beveiligd? Daar zijn meerdere opties voor: extra verlichting, elektronisch, chippen, besproeien met dns-spray of een zwaardere sokkel. Welke het is geworden? Loop eens langs de beelden, wellicht ontdek je het.

Trouwens, bronzenbeeldendiefstal is de moeite niet waard. Het is veel en zwaar werk voor een paar honderd euro. En vergeet niet, boontje komt om zijn loontje. Om maar met een wijze les te eindigen.



Vitaliteit

Vitamine D

Deze maand hebben we het over gezondheid behoud van het lichaam, waarbij we dieper ingaan op vitamine D. De diëtiste geeft het volgende advies om zo vitaal te blijven.

Ingezonden door Daphne van den Berg

De zonnestralen laten zich alweer meer zien. Dit zorgt direct voor een stralende lach op ons gezicht, maar de zonnestralen bieden ons nog zoveel meer. Het is namelijk van belang dat het vitamine-D-niveau in het lichaam optimaal is en dit halen we uit de zonnestralen. Nu is de zon nog niet zo sterk dus kunnen we nog niet voldoende van dit vitamine eruit halen. Van april tot oktober neem je voldoende zonlicht op om vitamine

D te maken en een voorraad aan te maken in je lichaam om zo weer de wintermaanden mee door te komen.

Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Vitamine D is vooral belangrijk voor het reguleren en absorberen van calcium en fosfor in onze botten, deze zorgen ervoor dat de cellen kunnen communiceren met elkaar. Vitamine D zorgt ook voor het versterken van je immuunsysteem en daarnaast voor je stemming. Vaak zien wij bij neerslachtigheid ook een vitamine-D-tekort.

Bij een tekort aan vitamine D leidt dit tot een tekort aan calcium. Vitamine D zorgt er namelijk voor dat calcium kan worden opgenomen. Vaak zien we ook dat een vitamine-D-tekort de volgende klachten geeft: oververmoeidheid, lusteloosheid en soms ook spierkrampen. Op den duur zorgt een tekort van vitamine D tot botontkalking; dit kan leiden tot botbreuken.

De dagelijkse aanbeveling voor alle leeftijdsgroepen is 10 microgram, alleen vanaf een leeftijd van 70 jaar wordt de hoeveelheid verdubbeld, dus dagelijks 20 microgram. Dit komt omdat de huid door veroudering minder vitamine D kan opnemen; het maakt dan ook niet uit hoe lang je in de zon zit. Het is dan belangrijk dat je dagelijks een supplement neemt, want vanuit de voeding is het niet mogelijk om deze hoeveelheid binnen te krijgen. Met dit advies kunnen we op weg naar het gezonde leven.



Sta jij al op de Sociale Kaart?

We willen graag dat mensen in Nijmegen-Oost zich betrokken voelen en elkaar makkelijk vinden als dat nodig is. Maar soms heb je wat meer nodig. Dan wil je professionele hulp snel en dichtbij kunnen opzoeken. Hiertoe starten wij met een sociale kaart op nijmegen-oost.nl/sociale-kaart. Er staan al meer dan 250 organisaties op.

Bied jij diensten aan in Nijmegen-Oost op het gebied van zorg, welzijn, gezondheid, sport of cultuur? Wil je gevonden worden op nijmegen-oost.nl? Schrijf je dan in op nijmegen-oost.nl en maakt je eigen pagina. Zowel professionele organisaties maar ook vrijwilligersorganisaties zijn welkom! Als je pagina gevuld is maken wij je zichtbaar op de sociale kaart. Vragen? Mail naar socialekaart@nijmegen-oost.nl



wijkkrant
wijkwebsite
nijmegen
oost

WEEK VAN DE HOMEOPATHIE 10 - 16 april 2019

Deze week biedt Huib Wijtenburg een afwisselend programma aan

- Vrij inlooppreekuur!
- Documentaire 'Homeopathie en wetenschap'
- Verhalen uit de praktijk
- Documentaire 'In Utero'
- Interactieve lezing 'Vrouw in de overgang'
- Start praktijkcursus Homeopathie Uit en Thuis



Huib
Wijtenburg

Arts
voor leefstijl
en homeopathie
in Nijmegen-Oost

Voor data en tijden zie: www.homeopathie-wijtenburg.nl

Groesbeekseweg 209, 6523 NS Nijmegen, 024-3243646



BIJ DE PEDICURE

Natuurlijke producten | Persoonlijke behandeling
Deskundig advies | Voettraining | Voetmassage



MARGRET MATTHEEUWSE

www.bijdepedicure.nl | 06 - 57 24 83 24

BLACKBIRD



VRIJDAG
15, 22, 29 MAART
& 5 APRIL OM 20.15 U

ZATERDAG
16, 23, 30 MAART
& 6 APRIL OM 20.15 U

ZONDAG
17, 24, 31 MAART
& 7 APRIL OM 15.00 U

GREPPELTHEATER
VLIERESTRAAT 3 | NIJMEGEN
WWW.TGGREPPEL.NL



‘Puur contact’

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



Aandacht voor de ander begint met aandacht voor jezelf
Basiscursus Mindfulness en Haptonomie in 5 lessen

‘Puur contact’ gaat uit van de basisprincipes van mindfulness en haptonomie.

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

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



Data: vijf aansluitende woensdagavonden van 27 maart, 3 april, 10 april, 17 april en 24 april
van 19.30 tot 21.30 uur. Kosten: € 150,- voor de gehele cursus van vijf avonden.

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

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

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

Ontmoeting

Oost ontmoet Oost

Canisius College, Berg en Dalseweg 207, 31 maart van 13.30 tot 16.45 uur: Oost ontmoet Oost - een initiatief van Wijkcomité Oost - is al vele jaren een succesvol en verbindend evenement in onze wijk. Centraal staat de ontmoeting tussen en met wijkbewoners.

Ingezonden door Doro Krol

Het gebied van het Wijkcomité Oost loopt van het Traianusplein via Ubbergseveldweg, Huygensweg naar Tooropstraat, Daalseweg en telt +/- 7.500 inwoners. Burgemeester Bruls opent de bijeenkomst 'Naar een aardgasvrij Nijmegen Oost?'

Bij deze twaalfde editie kiest het Wijkcomité ervoor bezoekers te informeren over dit zeer actuele thema. Tijdens presentaties zal worden ingegaan op de energietransitie en wat dat betekent voor de huizen en haar bewoners in een vooroorlogse wijk als Nijmegen Oost. Gezien het huizenbestand zou dit wel eens een kostbare zaak kunnen worden.

De eerste presentatie van de gemeente Nijmegen heeft als titel: 'Nijmegen Oost, aard-

gasvrij, wat betekent dat voor mij?'

In de tweede presentatie plaatst Friso Sikkema (fysisch chemicus) kanttekeningen bij de mogelijkheden en onmogelijkheden van de transitie.

Vervolgens worden aanwezigen uitgenodigd in gesprek te gaan met inleiders en aanwezige experts in een aparte zaal.

Ook in 2019 is er weer een programma met zeer gevarieerde optredens voor en door wijkbewoners met dans, muziek, film en

beeldende kunst.

Sociale instellingen uit de wijk, gemeente Nijmegen en organisaties actief op het gebied van energietransitie, presenteren zich en informeren u graag! Iedereen is van harte welkom en de toegang is gratis.

Heeft u vragen? wijkcomiteoost@gmail.com
Zie ook de website: www.wijkcomiteoost.nl

Foto van op de vorige Oost ontmoet Oost door Marc van Kempen



Sloop op Tooropstraat begonnen

Tekst & foto: Loes Wijffels

De sloop van twee gebouwen met grote hallen aan de Tooropstraat is begonnen. Dat is voor buurtbewoners niet alleen te voelen aan de harde bonzen van vallend puin, maar ook mooi te volgen door de ruiten van de voormalige autohandel. De spiegels en ruiten geven een bijzonder effect.

Medio 2020 hoopt Klokbouw hier 31 duurzame huurappartementen op te leveren, deels aan de straatkant, deels in hoogbouw op het achterliggende terrein.

De bouw zou nog kunnen worden opgehouden door een vervuilde bodem, niet gesprongen explosieven en archeologische resten. De buurtbewoners zijn uitgebreid geïnformeerd door Standvast.



Wattenstaafjes langs Maas en Waal

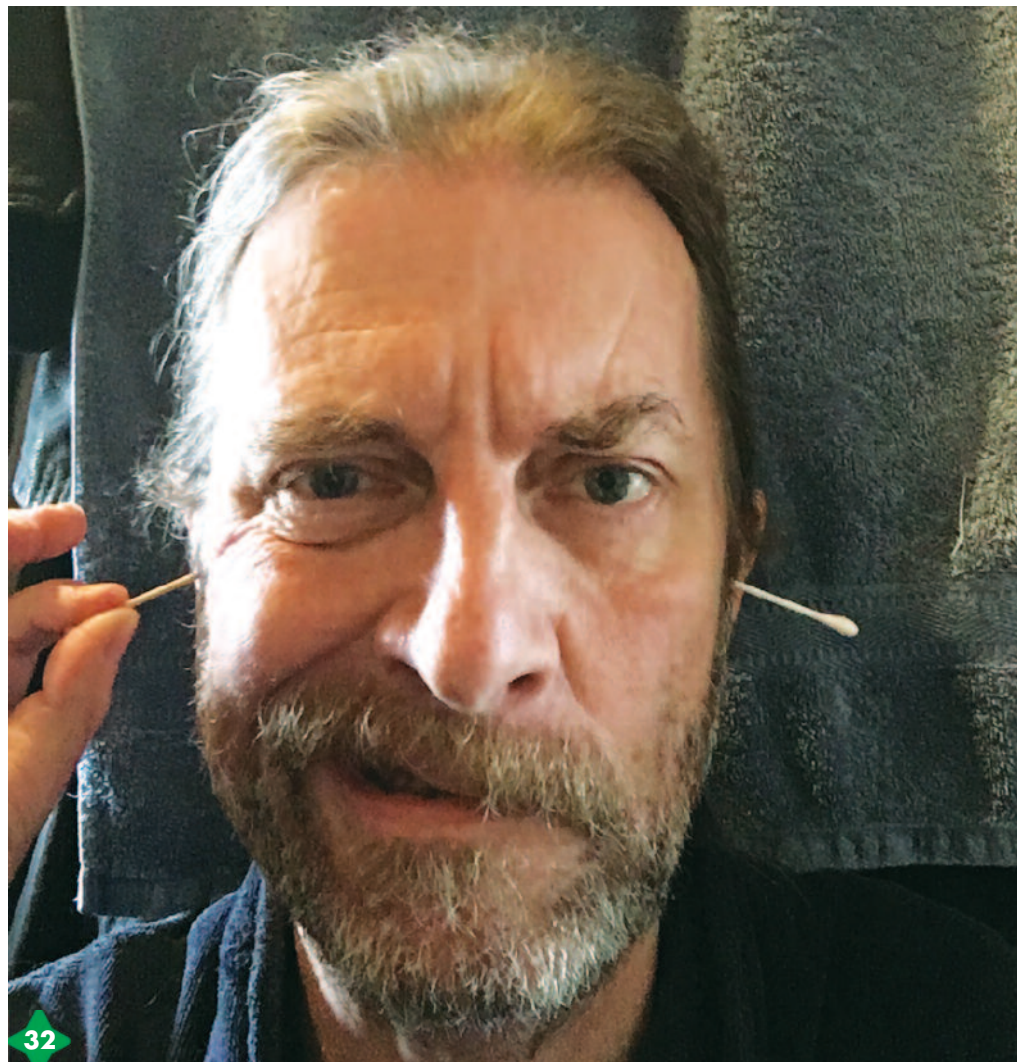
In 2017 deed Schone Rivieren, een samenwerking van het IVN, de Plastic Soup Foundation en Stichting De Noordzee, onderzoek naar de staat van de rivieroever van de Maas en de Waal. Gemiddeld werden er in deze twee rivieren per honderd meter 224 stuks afval gevonden, waarvan 60% plastic was.

Tekst en foto door René Pennock

Omdat onze rivieren uiteindelijk in zee uitkomen, belandt 80% van al dat plastic via de rivieren in zee. Daar verzamelt het zich uiteindelijk in de plastic soep. Opvallende vondsten waren een kunstgebit en een stapel deels verbrande studieboeken.

Ze hebben een rivierenafval-top 15 samengesteld. Dit zijn de winnaars:

- 1 Kleine ondefinieerbare stukken folie en plastic
- 2 Lollystokjes en snoep-, snack- en chipsverpakkingen



3 Drankblikjes
4 Drankverpakkingen plastic (flessen, wikels en doppen)
Zo'n afval-top 15 roept vragen op. Is er gemeten in kilo's lollystokjes versus kilo's drankblikjes of per stuk? Niet alles op de afvallijst is trouwens onafbreekbaar. Stukjes touw, op de 7e plaats bijvoorbeeld. Glas staat twee keer op de lijst: stukjes glas op 5 en glazen flessen op 12. Stijgt een fles, die stuk gaat, met stip naar 5?
Sigarettenfilters staan op de 6e plaats. Er belanden meer peuken op straat sinds we op veel plekken binnen niet meer mogen roken. Voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal

Alle supermarktketens hebben de mond vol van milieu en duurzaam, maar houten wattenstaafjes, ho maar

Utrecht. Hoe ik me ook om het milieu bekommer, het enige wat ik denk als ik dit lees is 'je zult maar Worrel heten'. Een filter valt langzaam uit elkaar, maar de vezels blijven lang bestaan. De inschattingen over de afbraaktijd verschillen van 2 tot 15 jaar, terwijl celluloseacetaat niet afbreekbaar is. Ik snap dat niet.

Wattenstaafjes

Op de 9e plaats van de Nederlandse rivierenafval-top 15 staan wattenstaafjes. Nog boven de plastic tasjes, die pas op 14 voorbij komen.

Zo'n afval-top 15 roept vragen op. Waar komen die staafjes allemaal vandaan? De nummers 1, 2, 3 en 4 van de lijst gebruik je soms buiten en kunnen dus in de natuur terecht komen als je ze niet fatsoenlijk weggooit. Maar wattenstaafjes? Ik zag nog nooit een vergeten wattenstaafje in iemands oor zitten, dat er per ongeluk op het Waalstrandje uit zou kunnen vallen. Je gebruikt ze om je oren schoon te maken of om af te schminken en dan belanden ze in het vuilnisbakje onder de wasbak, zou je denken. Of, in het gunstigste geval, bij het plastic afval, als het staafje van plastic is en de gebruiker van het milieu.

Lees verder op volgende pagina

Wattenstaafjes

Vervolg van vorige pagina

Stientje van Veldhoven, staatssecretaris van Infrastructuur en Waterstaat, ondertekende vorige maand een convenant met tientallen bedrijven en organisaties, variërend van Unilever tot Natuur en Milieu. Alle plastic producten voor eenmalig gebruik en verpakkingen op de Nederlandse markt moeten in 2025 volledig recyclebaar zijn. Tegen die tijd moet er een vijfde minder plastic gebuikt worden dan in 2017. Op televisie zei ze laatst nog onomwonden, dat de plasticproductie helemaal niet verboden hoeft te worden, want plastic is reuzehandig en pas slecht voor het milieu, als het verbrand wordt of in zee terecht komt.

Kortom: van haar hoven we geen enkele oplossing te verwachten voor dit wereldprobleem, dus moet ik het zelf maar eens beter gaan aanpakken. Mijn huishoudentje gooit elke twee weken een volle plastic zak plastic weg. Keurig gescheiden, dus dat doe ik goed. Van alle dingen in de afval-top 15 kan ik niets missen. Mijn drankjes worden aangeboden in glas, plastic of blik en niet anders. Mijn groentes zitten nutteloos in plastic voorverpakt. Ik rook niet meer en al helemaal geen filtersigaretten, ik heb geen kunstgebit en heb mijn studieboeken verkocht en niet verbrand en in de rivier gegooid. Maar plastic wattenstaafjes gebruik ik wel. En blijkbaar kruipen die stiekem uit de

vuilniszak en drijven dan vrolijk de rivier af. Daar kan ik wat aan doen!

Recyclebaar

Dus ik ging even houten wattenstaafjes halen. Dat valt tegen! Het hoeft toch geen probleem te zijn? In de supermarkt liggen houten cocktailprikkers en houten satéstokjes en daar zit zó een watje opgedraaid. Maar ze blijken bijna nergens te koop. Alle supermarktketens hebben de mond vol van milieu en duurzaam, maar houten wattenstaafjes, ho maar. Ik wil ze wel bij mij in de buurt kopen. Ik wil niet met de auto naar de Amsterdam hoeven rijden voor een doosje houten wattenstaafjes. Dat is óók niet goed voor het milieu. Op internet bestellen is ook geen goed idee, want ze zitten in een doosje, dat niet door de brievenbus kan en dan komt er al gauw € 6,50 verzendkosten bij. En er moet een Dieselbusje van postmonopolist PostNL/Sandd voor door mijn straat kachelen.

De drie Coops (Coopen?) bij mij in de buurt verkopen allemaal alleen maar plastic wattenstaafjes in plastic doosjes. Handige doosjes, dat wel. Ik gebruik ze om van alles en nog wat in op te bergen. Recyclebaar noemt de staatssecretaris dat. Volgens het woordenboek bestaat dat woord niet eens. Albert Heijn maakt het heel bont. Er staat vol trots op het doosje, dat het gemaakt is van 'FSC;

karton van verantwoorde herkomst'. Nou, nou, braaf hoor! Maar het dekseltje is van plastic en de staafjes ook. Zelfstandige drogisten zijn er niet meer in de wijk. Dat zijn allemaal restaurantjes geworden. Ketens wel. Kruidvat: alleen plastic staafjes. DA: alleen plastic staafjes. Marga Verbruggen op de Daalseweg en Beter Horen op de Molukkenstraat: geen wattenstaafjes. Dan komt onverwacht een verrassing. Mijn vriendin verblijdt me met een zakje met houten wattenstaafjes! 0,6 cent per stuk, drie keer zo duur als de plastic staafjes uit dezelfde winkel. In een plastic zakje, dat dan weer wel. En van de Etos, in de stad, niet in mijn wijk. Maar niet getreurd. Ze bestaan echt en zijn te koop in Oost: bamboe wattenstaafjes in een kartonnen doosje. Bij Odin tegenover de Albert Heijn. Met een grote verrassing, waar ik nog niet eens aan gedacht had: biologische wattenpropjes van onbespoten katoen! Twee cent per stuk. Voor dat geld koop je twaalf plastic wattenstaafjes bij de Coop. Verantwoord leven is niet weggelegd voor armelui. Net als gezond eten eigenlijk alleen voor de rijken is.

Zo'n afval-top 15 roept vragen op. Hoe houden ze de wattenstaafjes en de lollystokjes op de rivieroever uit elkaar? En tellen ze houten wattenstaafjes ook mee? En met wat voor milieubelastende lijm zit dat biologische wattenpropje op dat bamboe wattenstokje?

Het valt niet mee om voor het milieu te zijn.

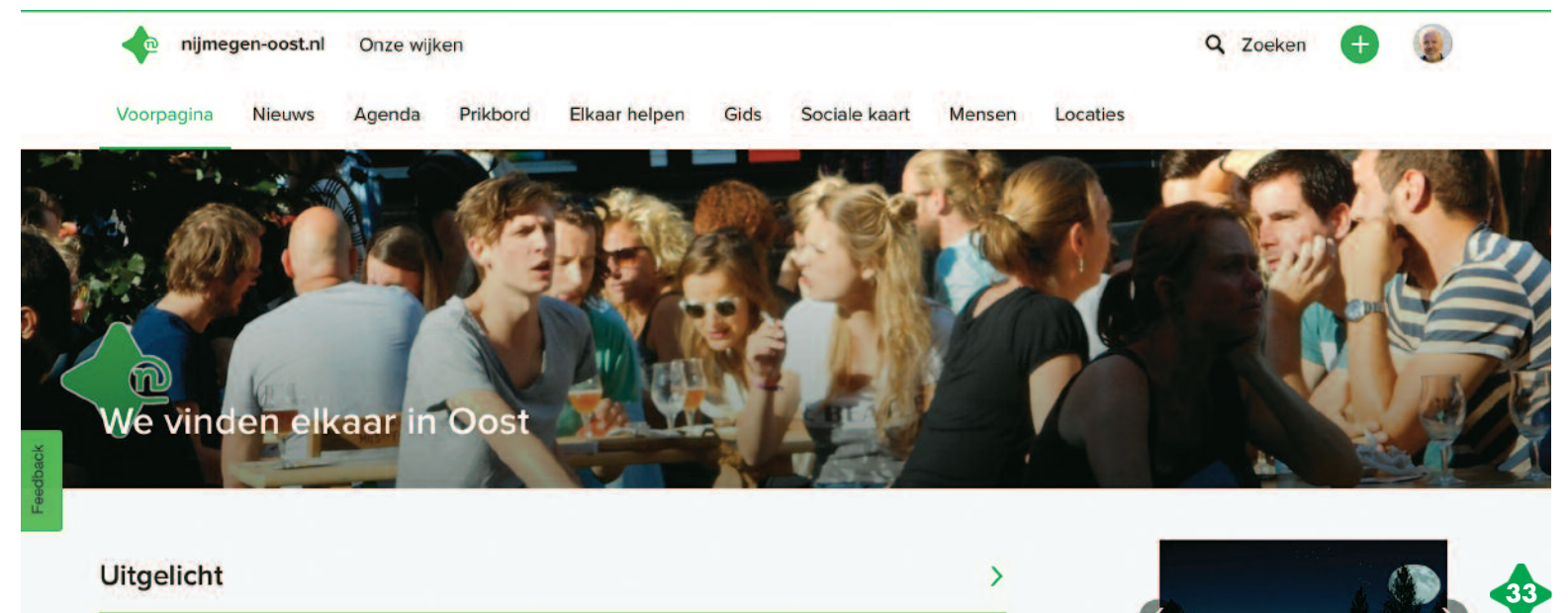
Test je ook mee met de vernieuwde wijkwebsite?

Op 2 april krijgt nijmegen-oost.nl een nieuwe frisse layout. Het ontwerp dateert alweer van even geleden (2015) en de wereld is intussen behoorlijk veranderd. De helft van de bezoekers gebruiken de site via hun telefoon. Ook wordt een goede digitale toegankelijkheid binnenkort wettelijk verplicht zodat ook mensen met visuele handicaps kunnen meedoen.

Daarom is onze website leverancier mijnbuurtje.nl al een tijd geleden gestart met een nieuw ontwerp om voorbereid te zijn op de toekomst. Dit nieuwe ontwerp gebruiken mensen

nu al op hun telefoon en op 2 april is dit ook beschikbaar voor computer en tablet.

Je kunt al kennis maken met de nieuwe lsyout en feedback geven. Test je ook mee? Ga dan nu naar nijmegen-oost.nl. We zijn benieuwd wat je ervan vindt!



WEG MET JOUW PROBLEEMZONES!

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

CONTOURA

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



Voordelen:

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

CRYOSPECIALIST

FIT DE ZOMER TEGEMOET? DE SPECIALISTEN VAN **FYSIOPLUS** STAAN VOOR U KLAAR!

40 JAAR
1979-2019



Rozendaal/Nijmegen-Oost

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

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

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



de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost

Jaargang 47

Versijnt maandelijks in: Altrade, Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal, Hunnerberg, Kwakkenberg, Ooijse Schependom, Berg en Dal en Heilig Landstichting.

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

Lezersbereik: 30.000.

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

EINDREDACTIE

Loes Wijffels

REDACTIE

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Mohanad Ataya, Ton Burgers, Bert Hendrix, Marc van Kempen, René Pennock, Hanneke Roelofsen, Frank Schijven

ONLINE KANALEN

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

OPMAAK

Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Axender verspreidingen, Cuijk
Coördinator: Niels Veen

REDACTIE

redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER

De uiterste datum om (prikbord)-berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 4 april 2019. Elke maand bepalen we drie weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Plaats het in elk geval op nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT

Uiterlijk vrijdag 19 april 2019, samen met De Brug. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je klacht op nijmegen-oost.nl/geenkrant.

Loes Wijffels Column



Genieten

Elk jaar reizen ze 's winters de wereld rond. Vliegen naar Azië, trekken door Europa met hun zelf verbouwde camper en pakken nog even wat sneeuwellingen in Oostenrijk mee. Hun geluk kan niet niet op en aan het genieten lijkt geen eind te komen. Soms vraag ik mijn dochter of het haar niet gaat vervelen, al die vakantie. Ik ben jaloers, maar het raakt ook mijn calvinistische inslag: mag en kan dat allemaal zomaar? Feit is dat mijn dochter beter in staat is om echt te genieten dan ik.

Maar die winterse vrijheid heeft ook een keerzijde. Zij en haar vriend lopen van april tot oktober de benen onder hun lijf vandaan, maken lange dagen en hebben amper vrij. Ze runnen dan met hart en ziel een succesvol buitensportcentrum. Ik heb vaak met ze te doen en zie dat het vooral mijn dochter behoorlijk uitput.

Hoe lang houdt ze dat nog vol? Hoe lang blijft dit leuk? Is die compensatie in de winter voldoende om gezond te blijven? Wat als ze ooit kinderen willen?

Misschien bezie ik het, vanuit mijn wereld, veel te bekrompen en maken die twee uitersten het leven juist leuk, de moeite meer dan waard. Kor Goutbeek schrijft in zijn column, elders in deze krant, dat het arbeidsethos bij ons wel erg groot is. Ik haal inderdaad genoeg uit mijn werk en uit het gevoel nuttig bezig te zijn. Ik weet wel dat luieren en nietsdoen ook zinvol is, maar het wil niet echt integreren in mijn hoofd. Na een dagje in de zon met een boek moet ik echt nodig weer aan de slag. Hoe leuk en lekker het ook was. Misschien hebben jonge mensen het geluk deze waarden anders in te kunnen vullen. En snappen ze nóg beter waar het in het leven om draait. In dat geval ben ik écht jaloers op ze.

Nijmegen-Oost.nl wil nóg beter

Financiële bijdrage nodig voor onderhoud



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

nijmegen-oost.nl/donaties

Elk bedrag is welkom, alvast bedankt!

De vrijwilligers van de Wijkkrant en wijkwebsite Nijmegen-Oost



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT



"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"

eyelove
BRILLEN



René Froger:
"Zet 'm op hè!"

COMPLETE BRIL MET GRATIS OOGMETING!



Bril op sterkte
voor veraf óf dichtbij

€45

compleet actie
met actiecode 921860

Multifocale bril
met leesgedeelte

€95

compleet actie
met actiecode 375937

Multi-plus bril
met breder leesgedeelte

€145

compleet actie
met actiecode 830183

Acties verkrijgbaar in:



**DA Drogisterij
van Marwijk
NIJMEGEN**

Molukkenstraat 15 (Galgeveld)
Symfoniestraat 172 (Neerbosch-Oost)

Bij Eyelove altijd:

Inclusief montuur en glazen op sterkte
(óók kosteloos met cilinder en zonneglas)
Inclusief niet goed = geld terug garantie
Inclusief oogmeting, zonder afspraak
Inclusief ontspiegeling bij blanke glazen
Inclusief kraswerende laag
Inclusief keuze uit 450 monturen
Acties zijn geldig van 15 t/m 31 mrt.

Kijk op: eyelove.nl of bel ons op 073-800.00.15 (ma-vr)

eyelove
KWALITEITSBRILLEN



coop

Foodservice
Royale
SOL LOUNGE

Beter Horen

Brain Wash
Jouw kapper

Bloemenveld



**ons
winkeltje**

drankenspecialzaak



van haastregt/lamers

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