



de Wijkkrant

Maart 2021

voor *Nijmegen-Oost.nl*

**BLIK
van
BUITEN**



Foto:
Mohanad
Ataya

Van de redactie

Bij de voorpagina:

Chili, Israël, Frankrijk, Italië en Nederland komen bij elkaar in het boeiende levensverhaal van de 29-jarigen Fabio en Maayan uit Berg en Dal. Lees het interview met ze in deze Wijkkrant!

Van de redactie

Daar issie dan: de lente met zijn fluitende vogels, bloeiende bloemen en eerste

warne zonnestrallen! Je zou bijna vergeten dat we onlangs nog in een halve meter sneeuw en strenge vorst zaten. Wat maakten jullie mooie foto's! Je vindt ze op nijmegen-oost.nl. Geniet ervan, net als van de zon en de mooie verhalen over mensen, gebouwen en initiatieven uit de buurt die je vindt in dit maartnummer van de Wijkkrant.

Verder in dit maartnummer:

7 Onze rubriek 'Waalgelegen' over een huis met twee namen.

Deel twee over
wijdynastie De Bruijn



3 Vijf vragen aan coach Hetty Wolters

Pieter Zuuring over zijn creatieve hobby **13**

19 Jan Zwikker over het Nijmeegs bombardement

Vrijwilligster Annette Moons over hulp bij het thuisadministratie **16**

25 Wie gaan er eigenlijk naar het Pontem College?

Weer zo'n mooi gedicht! Dit keer van Jack Verburgt. **18**



Wat een zoektocht in Mexico kan opleveren

Al weer bijna 40 jaar geleden in 1982 gingen twee vrienden uit Bottendaal op reis voor een rondtocht in Mexico. Ze hebben die reis niet kunnen afmaken.

Ingezonden door Henk Horstink

Op een ochtend in juli 1982 werden huisgenoten in Nijmegen gebeld dat de twee waren omgekomen bij een treinramp nabij Te-

pic in Mexico. Het duurde nog 2 weken van wachten, van rouw en herinneringen ophalen voordat de lichamen in Nederland begraven konden worden. Het heeft in hun kring van vrienden destijds een diepe kloof achtergelaten. Ook op de universiteit, bij het studiecencentrum voor vredesvraagstukken, waar beiden werkten, sloeg dit hard in. Een van omgekomen reizigers woonde bij een vriend aan de Stephanusstraat en toen ik eind januari fietsend op weg naar vrienden in Baja California de stad Tepic naderde vroeg hij of ik niet wilde zoeken naar een herinnering ter plekke.

Lees verder:

<https://nijmegen-oost.nl/uitgelicht/wat-een-zoektocht-in-mexico-kan-opleveren>



Over vijverplannen en echte mannen

Echte mannen besluiten vandaag een vijver te nemen en een week later loopt de kraan al. Durf, daadkracht, dadendrang. Bij mij duurde het bijna twee jaar. In het voorjaar van 2019 wilde ik een vijver in de tuin. Nijmegen-Oost is arm aan water en ik raakte steeds meer gefascineerd door libellen. Grote, fraaie roofinsecten in spectaculaire kleuren. Wel eens een blauwe glazenmaker gezien? Een gewone soort bij vijvers. De mannetjes zijn snel en slank en betoverend mooi, hypnotiserend haast, met hun helderblauwe facetogen en zwarte lijf - bestrooid met frisgroene en hemelsblauwe vlekken.

Maar ik durfde nog niet meteen de schep in de grond te steken. Waar moet ie? Hoe diep? Met vissen? Pomp of niet? Rond, rechthoekig? Zon of schaduw? Zand of grind? Zoveel keuzes... En wat ik



zoal las en hoorde: verzakkende



oevers, algenbloei, muggenplagen, keiharde kikkerkoren, klagende buren, bladval, rottingslucht, lekkage, overstromingen: wat haalde ik me niet allemaal op de hals? Bovendien was mijn vrouw bang dat een kind er in zou kunnen verdrinken. De weerstand die ik daardoor voelde vertraagde mijn plannen zeker met een half jaar. Gelukkig vond ik op een goed moment uit dat er per jaar maar één kind omkomt in een vijver of vergelijkbaar water, dus dat is een zeer klein risico als je weet hoeveel wateren en hoeveel kinderen ons land telt. En ik besloot een haag langs de vijver te zetten.

De schroom bleef, dus besloot ik tot kleine stappen. De eerste concrete actie was een grote vaas met waterplanten en kikkervisjes naast de tv. Ik bleef er gebiologeerd naar kijken. Om het half uur vroeg ik me af: leven ze nog allemaal? Terwijl kamerplanten geen schijn van kans

Kor Goutbeek column

maken in mijn huis. De volgende stap was een proefvijver: een gat in de tuin en een omgekeerd plastic tafelkleed als bodem. Daar ging de inhoud van de vaas in, aangevuld met kraanwater en al snel zag ik watervlooien, schaatsenrijders, duikerwanten en natuurlijk de kikkervisjes. Het duurde maar een week eer de eerste vuurjuffers bij het proefvijvertje opdoken. Test geslaagd.

Hoe ik een vijver aanpak voelt als amateuristisch, tijdrovend en onhandig geploeter, waarop heel wat is aan te merken en af te dingen. Leerzaam is het wel. Met een mengeling van schroom en trots verkondig ik daarom: mijn vijver is nu af - wat een mijlpaal! En ach, die echte man zat er eigenlijk toch al nooit in...

Reacties? k.goutbeek@gmail.com

5

vragen
aan de kleine
ondernemer



Tekst: Marjon Spoorenberg
Foto: Marc van Kempen

Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Elke maand stellen we aan een van hen een aantal vragen. Deze maand is Hetty Wolters aan de beurt: stresscoach, mentor en trainer mindfulness. Liever zegt zij dat ze mensen begeleidt naar een nieuw persoonlijk evenwicht.

Hetty is geboren in Limburg, in het dorpje St. Odiliënberg, maar woont al sinds 1973 in Nijmegen, dus ze mag zich wel een Nijmeegse noemen. Ze kwam naar Nijmegen om te studeren, woonde in het begin van haar studiejaren aan de Waalkade in een studentenhuus en daarna op verschillende adressen in Nijmegen-Oost. Nu woont ze al weer een hele tijd aan de Ubbergseveldweg, waar ze ook haar praktijk heeft. "Het is prachtig wonen in Nijmegen-Oost, vlakbij het centrum en bij het station maar ook de Ooijpolder en Berg en Dal zijn dichtbij. Ik ben een buitenmens en mag me gelukkig prijzen met zo'n mooie woonplek", begint Hetty het gesprek.

Waarom ben je dit werk gaan doen? "Ik was als kind al nieuwsgierig naar het leven van andere mensen: 'wat is belangrijk, wat heeft betekenis?'. Ik vond en vind nog steeds het gewone leven wat mensen leiden interessant en wil ze begeleiden in hun zoektocht door het leven. Daarom ben ik pedagogiek en onderwijskunde gaan studeren. Na een aantal jaren bij de HAN gewerkt te hebben, ben ik in 2000 voor mezelf begonnen. Ik ben altijd op zoek naar ontwikkeling en groei, wilde mijn eigen koers varen en geen leidinggevende meer boven mij. Nadat ik een driejarige opleiding tot coach had gedaan, ben ik mij meer gaan richten op persoonlijke ontwikkeling en coaching bij stressklachten en burn-out."

Wie zijn je klanten? "Ik coach mensen in het bedrijfsleven - heb klanten bij bouwbedrijven, gemeenten en de GGD - maar ook leerkrachten en advocaten. Ik begeleid hen in hun loopbaan en probeer erachter te komen waar ze stress van krijgen om zo een burn-out te voorkomen. In de coaching gaat het vaak om het doorbreken van vastgeroeste patronen waardoor je vrijer en meer ontspannen in het leven komt te staan. Daarnaast heb ik particuliere klanten uit Nijmegen en wijde omgeving, zoals ouders met opvoedingsproblemen, mensen die nieuwe keuzes in hun leven willen maken, ontslag hebben gekregen en mensen die worstelen met een ziekte of het naderende einde."

Welke eigenschappen moet je hebben voor dit beroep? "Je moet mensenkennis en inlevingsvermogen hebben; je kunnen verplaatsen in andere mensen, rust uitstralen zodat mensen zich veilig bij je voelen, maar ook de nodige afstand kunnen bewaren. Creativiteit en inventiviteit horen er ook bij, want ik laat mijn klanten vaak opdrachten doen om meer inzicht te krijgen in waar de schoen wringt. Ik laat mensen ervaren hoe ze de dingen doen in hun leven en hoe dat eventueel anders zou kunnen. Heel concreet, zonder veel woorden, terwijl het wel om wezenlijke dingen gaat. En natuurlijk moet je ook verstand van ondernemen hebben, ik ben tenslotte zpp'er."

Waarin onderscheid jij je van andere coaches en trainers? "Ik ben gekwalificeerd als CRS-coach, Chronisch Stress Reversal. Dat betekent het terugdraaien en herstellen van de ziekmakende effecten van chronische stress. De mate van stress wordt gemeten met een CSR-diagnostische vragenlijst, zodat je zelf een goed beeld krijgt van je stressniveau. Vervolgens gaan we kijken hoe jij dit vanuit jouw mogelijkheden kunt veranderen. Het is echt maatwerk, ik vind het prettig mensen hierin bij te staan en boek goede resultaten met deze methodiek. Verder ga ik één keer per jaar met een groep naar Zwitserland voor de mindfulness wandelvakantie. Het is een ontspannen vakantie in het prachtige voormalige kuuroord Val Sinestra. Ik doe dit al jaren met veel plezier. Het is een vakantie voor jong en oud."

Heb je nog toekomstplannen? "Ik wil het accent meer gaan verleggen naar particuliere klanten. Zo vind ik het een uitdaging om mensen te leren omgaan met de gevolgen van corona. Tegenslagen horen bij het leven, het leven meer nemen zoals het komt. En naast Zwitserland wil ik ook nog een andere locatie zoeken voor de groepsvakanties, want ik reis graag."

www.hettywolters.nl, tel: 06-10562324

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

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

Te koop een stel **lage zwarte schaatsnoren** maat 45. Voor € 25 mag je ze komen halen. Ze moeten nog wel geslepen worden. wilnel.deboer@gmail.com

Gezocht iemand voor enkele **klusen in huis en tuin**, bijv planten verpotten etc 024-3233245.

Heel graag kom ik na 7 jaar Zwitserland en inmiddels alweer 2 jaar in Nederland terug naar **Nijmegen-Oost**. Huur, koop, als de klik er maar is. Wie heeft de gouden tip? Mercil Telefoon: 06-16584973

Mooie **RACLET ALLEGRA vouwwaagen te koop**. (2004) 2-persoons met zijtentje en voortent in perfecte staat! Groot mooi bed met supermooi keukentje 3 gaspitten en afwasbakje voor binnen als buiten. €2000,00 / 06-54271333

Te koop: **Acer LCD TV AL2671W**. Breedbeeld weergave met een resolutie van 1280 x 768 HDTV Display. Voortreffelijk geluid en briljante kleuren. Diagonaal beeld: 68 cm, inclusief afstandsbediening, aansluitsnoer en startkabel. Vraagprijs: € 60. Telefoon: 06-12538499

Ik ben op zoek naar verschillende plaatjes en het album van het voetbalplaatjesboek **NEC '14-'15** (Coop). Wie kan me hier aan helpen? Groetjes Dave 06-41491114 (d.vandevalk@gmail.com)

Gratis ophalen: boxspring bed 170 x 200 en tv kastje/commode 70 x 38 x 90 met bijbehorende kledingkast in licht grenen. Zelf demonteren en meenemen. MGDwarka-sing@kpnmail.nl

Heb je **lamellen** die je niet meer gebruikt? Wij verzamelen gebruikte lamellen in allerlei soorten, maten en kleuren, voor een kunstproject, tel. 06-10802297

In ruil voor een bosje bloemen maak ik graag iemand blij met een **Ikea vloerkleed** 133 x 185 cm type Vindum. Blauwtinten met wit en geel, hoogpolig. Interesse? 0610303676

Maartje (32) zoekt een **zelfstandige woonruimte** in Nijmegen. Wie heeft er een tip? m.geurtjens@hotmail.com

Hoe maak ik een **hooikist** en hoe bereid ik mijn eten hierin? Bespaar 49% op jouw gasverbruik, net als ik. Bel voor info. 0625533040. Mailen mag ook: Jeannes@chello.nl

Gevraagd: houten, smalle, hoge **kledingkast**. Liefst met spiegel Telefoon: 06-54663763

Ik zoek een **kleine, eenvoudige caravan** (2 personen) voor een vaste campingplaats. Mag oud zijn, maar wel helemaal in orde. Loes 06-14317579

Voor een nieuw op te richten bedrijf zijn we op zoek naar een **klusruimte** waar we kunnen sleutelen aan onze prototype fietskarren. Handige hulp is eventueel ook welkom. Bel Rob: 06-21533082

Te koop: 2 goed werkende **elektrische rolluiken** (maten: 3,30 br x 1,68 h en 1,86 br x 1,68 h) Prijs in overleg. Tel.: 024 - 3601706

Hoi, wie wil/kan voor mij een paar **eetkamerstoelen opknappen/bekleden**, tegen kleine vergoeding? Ik ben er zelf aan begonnen, leek me nogal simpel (losse zittingen) maar helaas... 06-52651633

Hoi ik zoek een paar **grote bloempotten** voor buiten! Wie heeft er nog iets? Snekfoh@icloud.com Telefoon: 0610534399

Ik - jongeman van 18 jaar - zoek een **stang en 2 dumbbells** van 5 kilo per kant. Wie heeft iemand nog wat liggen qua gewichten die ik kan overkopen of kan lenen? Groetjes Christian 0657806844

Heeft iemand nog **schaatsen** te koop? Maat 45-46. IJshockey of noren. a.van.dortmont@gmail.com, 06 33738960

Gratis af te halen, **portable dvd-speler LG** (scherm 16cm). Functioneer nog goed, compleet. Telefoon: 06-10159669

Voor de liefhebber of technisch knutselaar. Gratis af te halen: **Canon pixma MG7150** all in one printer (Klein defect?) incl. inktcartridges. Tel.: 06-53913316

Wie kan ik blij maken met flesjes **Nutricia Nutridrink Compact** (125 ml/stuk) in 10 verschillende smaken. Te gebruiken voor extra voedingsstoffen wanneer eten moeilijk gaat. Tel.: 024-3223366

Lage noren maat 36 aangeboden €20,- marijbernards@gmail.com Telefoon: 0628294613

Voor kunstproject gevraagd: **oude glossy tijdschriften**. Bv. Seasons, Elle, Vogue, Eigen Huis & Int. Graag oud exempl. Avenue, Knip, Marion e.d. uit 60-er of 70-er jaren. Mail myra.mager.jvg@gmail.com

Goed onderhouden, **mooie ijshockeyschaatsen** te koop. Canadian Star. Maat 37. Jeannes@chello.nl. Telefoon: 06-25533040

Wie heeft een **verstelbare paspop** maat 38-44 voor kleding maken? Telefoon: 06-22210675

Vier **sneeuwbanden** inclusief velgen en wieloppen te koop. Vredestein Snowtrack 3 205/55R16 - 91H M&S. Slechts één seizoen gebruikt. i.v.m. aanschaf andere Toyota Avensis Wagon. Steekmaat velg: 5 x 100. Prijs: € 250 wilnel.deboer@gmail.com

Scootmobiel. 4-wiels, mooi rood, ziet er uit als nieuw, met mandje. Voorop en oplader en afdekzeil, en oprijdplaat over drempel, mgw.bakker@gmail.com

Gratis juridisch advies voor vrouwen. De Stichting Vrouwenrechtswinkel Nijmegen bestaat uit een groep enthousiaste rechtenstudentes. Het motto van de Stichting is voor vrouwen, door vrouwen. "Wij zijn gespecialiseerd in het geven van advies en informatie rondom de rechtspositie van vrouwen, omdat wij ons zeer bewust zijn van de (nog immer) bijzondere maatschappelijke positie van de vrouw. U kunt daarom bij ons rekenen op een advies op maat dat rekening houdt met deze maatschappelijke positie. vrouwenrechtswinkelnijmegen.nl

Gemeentevisie 'Groot onderhoud Limosbos'

Op 22 februari verscheen op nijmegen-oost.nl het verhaal over de bomenkap in het Limosbos. De gemeente stuurde haar visie op het goot onderhoud dat nodig is in het geliefde bosje.

De gemeente meldt: "Het is tijd voor groot onderhoud aan het Limosbos. De afgelopen jaren is de gezondheid van een behoorlijk aantal bomen in het Limosbos flink achteruit gegaan. Dat komt vooral door de droge periodes van de laatste jaren. In augustus 2020 is de gemeente op veldbezoek geweest samen met de Groengroep Limos en een aantal betrokkenen. Er is toen aangegeven dat er een technische inspectie uitgevoerd zou worden om vervolgens de resultaten met de Groengroep Limos te delen en te bekijken en te beoordelen hoe hier mee om te gaan.

We hebben afgesproken om de Groengroep Limos als aanspreekpunt te houden voor dit project. Daarnaast is besloten om vooraf een kapaanvraag te doen en vervolgens samen te kijken of er ruimte is om bomen op een andere manier veilig te stellen zodat kap niet nodig is. Als we eerst het advies zouden afwachten was de kans groot dat de uitvoering dit voorjaar niet plaats kan vinden. Dat is belangrijk zodat er geen onveilige situaties ontstaan. Gezamenlijk met de Groengroep Limos is gekeken naar mogelijkheden om minder te kappen en de kap zo gefaseerd mogelijk uit te voeren. We willen kaalslag voorkomen en het beeld van het bos zoveel mogelijk in stand houden. Er worden nu 19 bomen gekapt. Daarvan zijn 6 bomen helaas grote beuken die niet te handhaven zijn. De overige 13 zijn berken, esdoorns en larixen. De te kappen bomen zijn geel gemerkt in het bos. 9 bomen worden afhankelijk van de vitaliteit fors gesnoeid of gekandelaberd. Deze bomen zijn wit gemerkt in het bos. Daarnaast worden diverse bomen regulier gesnoeid. Hiervan is de impact nauwelijks zichtbaar. Daarbij worden hoofdzakelijk dode takken verwijderd.

Door deze fasering en werkwijze gaan wij ervan uit een goede balans te hebben gecreëerd tussen een technische ingreep en een ingreep die zoveel als mogelijk rekening houdt met de beleving van de gebruikers van het bos waarbij de veiligheid niet in het geding komt. Het werk zal begin maart plaatsvinden."



Wilmy Smeets



In onze wijk staat de oudste wijnhandel van Nederland, De Bruijn Wijnkopers. Als fietsster kom ik regelmatig langs het pand. Ik vroeg me af of particulieren er wijn kunnen kopen, liep op een morgen binnen en mocht meteen de wijnkelder met de originele fustentrap zien. 'Een kelder waar Jezus jaloers op is', zei gitarist Adje van den Berg ooit.

Eric de Bruijn is de zevende generatie in het familiebedrijf. Wat doe je in een gemiddelde werkweek?, vraag ik. "Ik zoek naar goede jonge wijnmakers met de nieuwste scholing die geen pesticiden, sulfieten en koper en dergelijke gebruiken. Die wijnen worden veel puurder gemaakt. Aan dat zoeken besteed ik veel tijd, want goed inkopen is goed selecteren. Ik praat veel met wijnboeren en mis het écht dat ik ze nu niet kan bezoeken. Als ik wijnen heb geselecteerd, vraag ik proefflessen op bij wijnboeren. We proeven en beoordelen ze met ons proefteam en als we het eens zijn over een wijn kijken we of die past bij onze collectie.

Daarnaast komen er klanten op afspraak voor een proeverij en heb ik contact met chef-koks en sommeliers (iemand die zich heeft gespecialiseerd in wijn en wijn-spijscombinaties, red.) om hun wijnkaart te bespreken. Het leukste aan mijn werk zijn de aardige mensen in de branche en de internationale contacten, dit is een beroep van vriendschappen en vertrouwen. Mijn ambitie is om zoveel mogelijk mensen aan echte kwaliteit te krijgen, zonder al te veel marketing. Wij doen dat liever persoonlijk, met enthousiasme en achtergrondverhalen."

Maatschappelijk verantwoord ondernemen (MVO) staat hoog in het vaandel. "Ik koop geen wijn uit Zuid-Afrika en Zuid-Amerika, waarom zou ik het helemaal daar zoeken?" Behalve de afstand noemt Eric maatschappelijke problemen als reden, zoals een instabiel regime, kinderarbeid en mensenrechten. "Er zijn landen waar kinderen onder de zestien jaar mee moeten helpen met de wijngaard onderhouden, snoeien, opbinden en oogsten."

Dynastie van goede neuzen

deel 2 over De Bruijn Wijnkopers

Nuchter

Over het proeven vertelt Eric leuke details: "Vrouwen kunnen beter proeven dan mannen, hun smaak is verfijnder." Hij proeft zelf het liefst 's morgens voordat hij iets eet. "Dan is je smaakvermogen het beste en het puurst. Mooier kun je je dag toch niet beginnen?", lacht hij. "Ik wil de ontwikkeling in mijn wijnen proeven, wat doet het langer liggen met de wijn. Het maakt uit op welke dag je proeft, op welk moment, of je er iets bij eet en hoe je je voelt. Die wijn is wel hetzelfde maar jij bent steeds anders", zo legt

voor de wijnboer, die zijn inkomen van dat jaar in rook ziet opgaan."

Open voor iedereen

Eric is een Nijmegenaar in hart en nieren, zijn jongste gaat in de wijk naar school. Hij brigadiert regelmatig; uit de vele begrotingen blijkt dan hoeveel mensen hem kennen. Maar waarom komen zo weinig mensen uit Nijmegen-Oost hier binnenlopen? vraagt hij zich af. Misschien is het de groothandelsuitstraling van het gebouw, misschien het woord 'kopers' waardoor mensen denken 'ik heb hier niets te zoeken?'. "Loop gerust binnen", zegt hij. "Heel veel particulieren kopen bij ons en de deur staat open voor iedereen, ook als je alleen de kelders wilt zien. Ik heb genoeg wijnen die niet duur zijn en je kunt hier ook voor één fles terecht."

Om zijn wens kracht bij te zetten, geeft Eric de lezers van de Wijkkrant een korting op het 'proefpakket Hamersma' met zes wijnen die door de bekende wijnschrijver Harold Hamersma zijn beoordeeld met een 8,5 en hoger. Hij geeft er een kelnermes bij cadeau.

Hamersma heeft ooit misvattingen over wijn beschreven. Een greep hieruit: *hoe ouder de wijn, hoe beter deze smaakt. Wijn met een kurk is beter dan wijn met een schroefdoop. Bordeaux, Chablis, Champagne, Port en Sherry zijn wijndruiven.* Hopelijk weten onze lezers wel beter!

Het eerste deel van dit artikel stond in het februari-nummer en is te lezen op nijmegen-oost.nl



Foto: Marc van Kempen

hij uit. Dus daarom smaakt die 'vin de pays' op vakantie zoveel beter dan thuis, denk ik bij mezelf.

Weergoden

De mineralen in de bodem en de ligging van de wijngaard bepalen de kwaliteit en de smaak van de wijn. "Tegenwoordig staan wijnstruiken dicht bij elkaar, zodat ze dieper moeten wortelen en meer mineralen kunnen opnemen uit de bodem. De oudste stokken wortelen het diepst. Op een heuvel kunnen er grote verschillen zijn. In de Bourgogne bijvoorbeeld heeft elk klein perceel op een heuvel zijn eigen kwaliteit en dat bepaalt de prijs van de wijn. Anders dan bij bier ben je bij wijn aan de weergoden overgeleverd. Soms gaat de oogst in één nacht verloren zoals bij plotselinge vorst. Dat is een drama

Proeven met korting voor lezers

Bij afhalen (vraag of je de kelders mag zien!) krijg je het 'proefpakket Hamersma' voor €55,- i.p.v. €63,50. En een Murano kelnermes cadeau.

Knip deze coupon uit en neem hem mee naar De Bruijn Wijnkopers. Je mag achterom komen, ingang Prins Hendrikstraat. www.debruijn wijnkopers.nl.

Deze aanbieding is geldig t/m 5 april 2021



VAN NATURE

Dé biologische speciaalzaak, met de lekkerste seizoensproducten van boeren en bakkers uit de omgeving...



Gerard Noodtstraat 135
Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

fair
biologisch
lokaal

Studenten
krijgen 10%
korting!



NIEUW in het monumentale Canisiuscollege!

SIMPLY ME TOTAL BEAUTYCONCEPT

Boek online uw afspraak via simplyme.nl

manicure
pedicure
schoonheidsbehandelingen
wenkbrauwen
wimpers
massages

Na Beuningen openen we onze tweede salon, in Nijmegen-Oost. Een vakkundig team staat dagelijks voor je klaar! Kom eens kijken in onze prachtige, nieuwe ruimte.

Berg en Dalseweg 81
06-10813263 - simplyme.nl





Aflevering 3: MARIA en DE 7 CROONEN

Maria en de 7 Croonen... dit klinkt als een sprookje. Het volgende is echter begin 1900 wáár gebeurd. Er waren eens twee geboren Betuwenaren: Betje Gerrits uit Gendt en Antoon Lintsen uit Bemmelen. Er ontstaat een romance en zij trouwen. Antoon is dan al postbode in Ubbergen. In 1906 laten ze een huis bouwen. Een twee-onder-één-kapper, met mansardedak, nu Berg en Dalseweg 328 en 328a. Opvallend ver van de weg af, zodat het niet in de gemeente Groesbeek ligt, maar nog net in Nijmegen. Want dáár lag toen de gemeentegrens. Het ene huis voor zichzelf en hun kinderen Karel (1905), de veel te jong overleden Jantje (1907-1909), enige dochter Maria (1909), roepnaam Rie, en nog een Jan (1913). Het andere huis verhuren ze. In 1937 trouwt dochter Rie met Frits Assmann en zij vestigen zich ook in dat huis. Hun dochter Els Blessing-Assmann weet nog heel goed dat het huis MARIA heette. Of beter gezegd: beide huizen.

'Het heeft er lange tijd met zwarte letters op gestaan. Of het naar mijn moeder is genoemd, geen idee. Maar mijn broer weet zeker dat dat zo is. De naam keerde altijd bij schilderbeurten terug. Totdat eens de windveren en zo vervangen werden.



Rie Lintsen in haar jonge jaren. Foto: Els Blessing-Assmann

Een foto waarop het huis met de naam MARIA te zien is, moet er zijn, maar is onvindbaar. Voor mij heet het nog steeds MARIA, ook zonder dat het er op staat', lacht Els, die zelf ook in MARIA geboren is. Waarom gaven Antoon en Betje hun huis een naam? Misschien is postbode Antoon geïnspireerd door de vele namen van villa's in Ubbergen en Beek waar hij de post bezorgde? Bijna een eeuw wordt MARIA bewoond door opeenvolgende generaties van de familie Lintsen. En door vele studenten. In 2004, kort na het overlijden van Rie (93) - zij woont er haar hele leven - verkopen haar kinderen het aan de

huidige eigenaren.

Die eigenaren zijn Jeroen en Monique Wageenaar. Als Jeroen in 2007 een stokoude plattegrond van de omgeving ziet, wordt hij nieuwsgierig. Hij ziet namelijk ergens de naam DE DRIE CROONEN en wil weten wat dat betekent. Want hij wil hun huis een naam geven, rekening houdend met de historie. Wat is dat precies: DE DRIE CROONEN? In het Regionaal Archief komt hij daar indertijd niet achter. Hij laat er niettemin een naam op



schilderen. Niet DE 3 CROONEN, maar DE 7 CROONEN, want Monique en Jeroen hebben samen zeven kinderen. En elk kroontje vertegenwoordigt één van hen. De herkomst van DE DRIE CROONEN? Wellicht verwijst die naam naar bijgaande advertentie uit 1830. Een simpele duik in het archief van notaris Wiegand zou soelaas kunnen bieden. Trouwens, pas recent wordt het Jeroen duidelijk dat hun huis vroeger MARIA heette. 'Ik wist dat niet. Anders had ik het misschien wel MA-

V.l.n.r. (Ex-)bewoners van MARIA en DE 7 CROONEN: Els, Monique en Jeroen.

Als je er goed op let, vallen ze op: huisnamen. Meer dan 5.000 stuks sierden tot nu toe de gevels van huizen in de gemeente Nijmegen.

Anton de Wildt inventariseert sinds begin 2000 al die namen. In alle soorten en maten: van villa's tot kraakpanden. Ook van allang verdwenen huizen. Waarom juist een Nijmeegse versie van een rubriek over huisnamen de naam WAALGELEGEN draagt? Dat laat zich eenvoudig raden. Maar vele huisnamen zijn wel echte raadsels. In de Wijkkrant bespreekt Anton namen uit Nijmegen-Oost, het verspreidingsgebied van deze krant.

RIA genoemd. Want ik houd van traditie.' Met deze ontboezeming eindigt het waargebeurde verhaal over MARIA en DE 7 CROONEN.

Reacties: adewildt@hetnet.nl



Foto: Marc van Kempen

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 voor haptotherapie, seksuologische hulpverlening en relatietherapie.

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

Haptotherapie wordt vaak geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuijpers**

Lid van:



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

CO-BUS Campers

- Camperservice (onderhoud, advies, campercheck, vakantiecheck, aankoopkeuring)
- Aan-/verkoop bemiddeling
- Buscamperverhuur

Holtakkerweg 10, 6537 TN Nijmegen

(m) 06 12403209 / 06 49119396

(e) co-bus@live.nl

(i) co-bus.nl



CO-BUS.NL



Klopper & Kramer

Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom

Wij dragen u op handen

Wij zijn er voor iedereen, dus ook voor u.
En dat al bijna 100 jaar. Ons zeer ervaren team
luistert, adviseert en ondersteunt.

Zó wordt een uitvaart persoonlijk en bijzonder.



Groesbeekseweg 424 Nijmegen

Kijk voor informatie op: www.kk.nl of bel 024 - 323 4444

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

AUTHENTIEKE FRANSE WIJNBAR & BISTROT

La Belle Excuse

altijd een excuus



FRANSE GERECHTEN EN STREEKPRODUCTEN WEEKMENU

Afhalen en
bezorgen
wo. t/m zo.

www.labelleexcuse.nl

Van 't Santstraat 137 024 344 2007

Uw kitranden weer als nieuw!

Toen Timo Quijs uit Milsbeek het drukker en drukker kreeg met zijn kitwerkzaamheden besloot hij voor zichzelf te beginnen. En dat blijkt een goede keus, want Timo heeft het tegenwoordig nog drukker.



Timo noemt zichzelf 'kitmeester', hij kit badkamers, keukens en toiletten. "Nou kitmeester, ja mijn bedrijf heet zo, dat dekt wel de lading zeg maar", aldus Timo. "Op een of andere manier vind ik kitten leuk en deed dat ook veel bij vrienden en bekenden. Zij adviseerden me voor mezelf te beginnen, en zo ontstond mijn bedrijf 'kitmeester'.

"Je kent dat zelf wel, na jaren zie je de kitranden verkleuren door bijvoorbeeld schimmel, ze raken beschadigd of erger, ze raken los en er ontstaan lekkages. En goed kitten is een vak op zich, ik heb er mijn beroep van gemaakt."

Timo brengt nieuwe kit aan en vervangt ook bestaande kitranden voor zowel particuliere als zakelijke klanten. "Ik heb hotels en restaurants waarvoor ik werk, maar ook tegelzetters. Ja en dan natuurlijk ook particulieren. Ik kan alleen maar adviseren: wacht niet te lang met het vervangen. Ik werk netjes, en met goede materialen om uw kitranden weer terug te brengen in nieuwstaat en ik lever topkwaliteit!"

Kijk eens op www.kitmeesters.nl of bel met Timo: 06-51609258

AUTOBEDRIJF STARFIT

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

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



Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448
F: 024-3601609

Openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

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

**Blik van
buiten**

Twee puzzelstukjes

Foto: Mohanad Ataya

Simone Kiekebosch



Haar Chileense vader woont in Frankrijk, haar moeder in Israël. Zijn vader woont in Rome, zijn moeder in Napels. Ze zijn allebei 29 jaar oud, en hebben elkaar ontmoet tijdens een Divali-feestavond (Indiaas Hindoe-feest) van een Indiase vriend in Nijmegen. En ze wonen samen in Berg en Dal sinds mei 2018: de Italiaanse Fabio en de Israëlische Maayan.

Mooier en Internationaler kunnen we het niet maken. Oh ja, toch wel. Met onze eigen Palestijnse fotograaf Mohanad.

Ik ontmoette Fabio onlangs bij mij in de straat. Hij liep te zoeken naar hun weggelopen kat Weasley (genoemd naar de beste vriend van Harry Potter).

Ik word bij hen thuis ontvangen, na een barre winterse wandeltocht, met een heerlijk kopje Italiaanse espresso en een stuk Italiaanse taart naar moeders recept van Fabio.

Meteen praten we, nu nog in het Engels, een half uur over de rijke Italiaanse en Israëlische keuken. Fabio is zeker van plan om goed Nederlands te leren: "Het is de deur naar een cultuur en ik wil graag een krant als de Volkskrant kunnen lezen."

Vertel eens iets over jezelf

Fabio: "Ik heb in Napels aan de universiteit natuurkunde gestudeerd. Na mijn masterstudie wilde ik graag verder op het gebied van licht en materie. Ik kwam terecht bij de Russische Professor Aleksei Kimel. Hij is mijn supervisor op de Radboud Universiteit en een expert op het gebied van licht en materie. Ik hoop in september te promoveren. Meteen toen ik in Nijmegen kwam dacht ik: dit is mijn plek. Het voelde zo goed hier. En in Nederland heb je zoveel mogelijkheden. Mensen staan ook open voor vernieuwing, zeker in mijn vakgebied. Het is niet de American Dream, maar de Dutch Dream."

Maayan: "Mijn kindertijd was op blote voeten buiten lopen. Wij woonden in een klein dorpje vlakbij Jeruzalem. Al vrij vroeg ging ik naar een internaat, dus zag ik mijn familie weinig. Op het internaat kregen we ook 's avonds lessen over hoe te leven, hoe conflicten te hanteren, hoe een eigen opinie te vormen en om geduld te oefenen. Ze keken echt naar de leerling, wat heeft dit specifieke kind nodig. Ik had aandacht nodig en aanmoediging. Niet iemand die me zei hoe ik het moest doen.

Na de middelbare school heb ik geen verplichte militaire dienst gedaan, maar zeer bewust maatschappelijke dienstverlening. Daarna heb ik vooral in kwaliteitsbewaking van groente en fruit gewerkt in Israël.

Na heen en weer te hebben gereisd tussen Israël en Frankrijk, kwam ik een beetje bij toeval in Nederland terecht. Ik studeer nu International Business aan de HAN in Arnhem. En ik heb gekozen voor de marketing- en saleshoek. Dat is een dynamische richting die me het meest aanspreekt."

Over identiteit

Maayan: "Ik ben hier een soort expat. Ik heb me altijd een outsider gevoeld, in Israël, in Frankrijk. Overal waar ik was. Hier heb ik daar geen last van, omdat ik hier niet vandaan kom.

En hier in Berg en Dal voelt het als thuis. Het is lekker rustig, maar toch vlak bij de stad als je wilt. Jammer dat je moet fietsen, maar over twee weken komt de scooter van Fabio vanuit Italië aan en kunnen we met de scooter", zegt ze met sprankelende ogen.

Fabio: "Ik ben wel echt Italiaans. Ik praat ook graag", zegt hij lachend. "Maar Napels heeft zoveel lagen en kleuren, kent in die zin geen echte identiteit. Mijn moeder, ik bel haar iedere dag, is sociaal bewogen en dat heb ik van haar overgenomen. Ik heb in Italië bij een nonnenorganisatie vrijwilligerswerk gedaan voor daklozen. Daar hoorde ik heel veel verhalen. Er was daar een Algerijnse dakloze man waar iedereen tegenop keek. Ik vroeg hem als 16-jarige hoe hij het

respect van iedereen verdiende. Hij vertelde dat hij professor in de economie was. En de daklozen zagen hem nog steeds als de professor.

Door al die - soms heftige - verhalen die ik hoorde, leerde ik dat je niet alles in de hand hebt. En ik wilde meer voor de gemeenschap doen. Ik ging drie weken naar Congo om sociaal werk te doen. Dat was heel interessant. Ik belde mijn moeder om te vragen of ik daar mocht blijven. Toen zei ze: ja, wat moet ik hier op zeggen. Ik heb je zelf opgevoed tot wie je nu bent. Met een eigen mening."

Nederland

Fabio: "Nederlanders waarderen het misschien te weinig dat er zoveel gelijkwaardigheid in contact zit. Toen ik bij mijn supervisor begon, noemde ik hem professor. Het eerste wat hij zei was: je hoeft me geen professor te noemen, zeg maar Alekseï. Hij is al vijftien jaar in Nederland. In Rusland en Italië is wel een duidelijke hiërarchie. Net als in Duitsland. Maar hier in Nederland kun je zelfs je professor tegenspreken. Dat was wel even wennen.

Als je hier komt, hoor je verhalen over dat iedereen wiet rookt, over coffeeshops en de tolerantie van de Nederlanders. Toen ik hier kwam was er net een felle Zwarte Pieten-discussie. Ik was heel verbaasd over de ophef. Nederlanders die racistisch zijn? Ga maar

eens kijken in Italië." En Maayan vult zachtjes aan: "Of in Israël."

Wat brengt het jullie, deze internationale combi?

Fabio: "Lost in Translation. Maayan spreekt vloeiend Engels als een eerste taal zo'n beetje. Voor mij is Engels mijn tweede taal en soms is de vertaling van het Italiaans naar het Engels wel wat lomp."

Maayan lachend: "Fabio is wel direct, maar soms is de vertaling niet helemaal wat hij bedoelt."

Jullie lijken op elkaar

Allebei lachend: "Ja, dat zeggen veel mensen. Maar we zijn net een puzzel, twee puzzelstukjes die meestal goed passen, soms een beetje wringen."

Maayan: "Fabio is heel aards, hij weet wat hij wil, doelgericht, hij is goed in plannen en kijkt vooruit. Ik leef meer in het moment.

Wat we gemeenschappelijk hebben: intuïtie, we komen allebei uit een warm land, beiden impulsief op een bepaalde manier. Hij koopt iedere keer weer een instrument en leert er uiteindelijk nooit op spelen, fluit, didgeridoo... haha."

Fabio: "We houden nooit op met elkaar te ontdekken."

Hoe is het in Berg en Dal?

Maayan: "Heerlijke plek. We hebben fijne

buren die voor Weasley zorgen als we op reis zijn. Eentje noemen we zelfs onze opa. We groeten elkaar en nemen cadeautjes voor ze mee als we terug zijn van vakantie. Hier op de hoek staat een school waar je de kinderen kunt horen spelen. Dat geeft veel levendigheid."

Fabio: "Het is rustig en we zitten tweehonderd meter van het bos af. Met een klein groentetuintje en de serreuren geopend in de zomer wonen we perfect."

Wat hebben jullie met Harry Potter? (Weasley is inmiddels weer terecht, maar wilde uiteraard niet op de foto)

Fabio: "We zijn opgegroeid met Harry Potter. We hadden dezelfde leeftijd als Harry toen hij opgroeide in de boeken. Wij hopen nog steeds op een uitnodigingsbrief van Hogwarts (de toverschool red.). Haha."

Maayan: "Het gaat over een gewoon kind dat in een magische wereld terecht komt. Wij konden ons hier heel goed mee identificeren. Echt hele mooie kinderboeken. En het mooie van Harry Potter is dat hij allerlei elende meemaakt, maar nooit de liefde verliest. En dat geldt ook voor het echte leven. Wat er ook gebeurt, Never lose Love."

Naschrift Simone: Ik hoorde dat Maayan vorige week een uitnodigingsbrief van Hogwarts heeft ontvangen voor haar verjaardag.

Wijknieuws

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

Hergebruik schoolgebouw Vlie-restraat; antwoord wethouder

Eind januari schreef ik voor de Wijkkrant van februari dat de gemeente diverse geïnteresseerde Nijmegenaren had laten weten dat het terrein van de oude Ark aan de Elzenstraat 4 per 1 februari beschikbaar zou komen voor intekening door CPO-clubs. B&W zouden nog wel het besluit moeten nemen. Toen dat dinsdag 26 januari niet gebeurd leek, schreef ik: "Het zou kunnen (en dat hopen veel buurtgenoten) dat B&W voor de verkoop alsnog de alom gewenste openheid over de afweging sloop/nieuwbouw tegenover hergebruik met aanpassingen willen geven. Intussen is duidelijk dat B&W dinsdag 19 januari al de verkoopprocedure voor CPO clubs hebben vastgesteld maar onder embargo d.w.z. tot 1 februari niet zichtbaar voor burgers. B&W schrijven bij dat besluit helaas nog steeds niets over haar afweging om (zoals diverse mensen vroegen) het schoolterrein eventueel aan te bieden aan CPO-clubs die het zouden kunnen en willen hergebruiken voor duurzame bewoning en sociale activiteiten. Om u en andere wijkbewoners te kunnen informeren

heb ik de woordvoerder van de wethouder gevraagd naar zijn uitleg en afwegingen om geen gelegenheid te bieden voor hergebruik. Met die uitleg zouden u en andere wijkbewoners zelf kunnen bepalen of ze de argumenten van de wethouder vinden opwegen tegenover het belang van duurzaam hergebruik voor bewoning in lokalen en sociale activiteiten in die mooie hal. nijmegen-oost.nl/berichten/hergebruik-schoolgebouw-vlie-restraat-en-weerwoord-wethouder. Ingezonden door Henk Horstink.

Lieve, nieuwe ansichtkaarten van Annelien van Daalen

Vier mooie nieuwe ansichtkaarten van Il-lustrator en Oost-bewoner Annelien van Daalen zijn vanaf heden te bestellen op www.annelienvandaalen.nl



Herdenking bombardement 22 februari terug te kijken

Op maandag 22 februari herdacht Nijmegen het bombardement op Nijmegen. Het was 77 jaar geleden dat Nijmegen getroffen werd en ruim 800 slachtoffers eiste. De traditionele herdenkingsplechtigheden waren dit jaar helaas niet mogelijk door de coronamaatregelen. Dus de herdenking, ook op de begraafplaats Daalseweg, waar ruim 300 slachtoffers begraven liggen, was dit jaar zonder publiek. Je kunt de uitzending terugkijken op het YouTube-kanaal van de gemeente.

Zijn er straks nog kleine Oost-winkels? Zoals naaiatelier Mina?

Stille zorgen in een stille tijd. Zien we ze wel? De overheid belooft veel steun om de moed er in te houden, echter niet iedereen komt aan bod. Vooral kleine zelfstandigen vallen tussen wal en schip! Een van hen is het naaiatelier van Mina Behtoei op de Daalseweg 220, naast de Wanco. Zij is waarschijnlijk slechts één van de stille gedupeerden van de coronacrisis in onze buurt!

Verkiezingen in buurt en wijk...

Op 17 maart mogen we weer naar de stembus. Hoe vaak komt 'buurt' of 'wijk' eigenlijk voor in de verschillende verkiezingsprogramma's? PvdA 20, SP 17, CU 13, GL 9, D66 7, CDA 6, VVD 5, PVV 3.

Waarom
de wijk uit
voor een
nieuwe bril?

Kom naar



*Dé opticien in uw buurt
met een persoonlijke
behandeling*

Daalseweg 9, Nijmegen

Tel. (024) 323 09 17

www.geerlingoptiek.nl

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

Schoenmakerij Tweehuysen



1933 - 2018

85 jaar

In de Betouwstraat 42 Nijmegen

Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Schildersbedrijf
Maria Engels

van Dulckenstraat 50

Nijmegen

Tel : 024 - 360 85 86

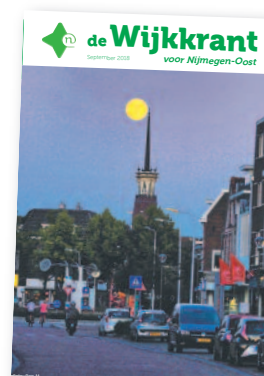
Mob : 06 - 181 799 04

E-mail: info@mariaengels.demon.nl



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 10.000 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.



Fotowedstrijd van Hobbycentrum

Doe mee met de fotowedstrijd van Hobbycentrum Nijmegen Oost en stuur je allermooiste foto in vóór zondag 21 maart 2021. Het is natuurlijk leuk als het een recente foto is, maar je mag ook een oudere foto inleveren. Deze fotowedstrijd is openbaar, dus iedereen mag meedoen. De enige voorwaarde is dat je de foto zelf hebt gemaakt en je kunt maar maximaal 1 foto per persoon insturen! Hobbycentrum Nijmegen Oost zal maximaal 100 foto's afdrukken op A4 formaat en deze zullen in wijkcentrum Daalsehof geëxposeerd worden als de coronamaatregelen dat weer toelaten. De fotografen van de foto's die zijn geëxposeerd krijgen hun foto op A4-formaat. Er zijn twee prijzen te winnen! Een jury van ervaren fotografen zal de beste foto aanwijzen en je maakt kans op de publieksprijs (bepaald door een stemronde via de nieuwsbrief van het Hobbycentrum en op hobbycentrumnijmegenoost.nl). De foto met de meeste stemmen krijgt de publieksprijs. Deze stemronde zal plaatsvinden van 1 april tot zondag 18 april. Hoe kan je meedoen? Je kunt de foto via de mail inleveren vóór zondag 21 maart op het e-mailadres info@hobbycentrumnijmegenoost.nl.

Karin
Veldkamp



Pieter Zuuring heeft één grote hobby. Hij wandelt, fiets en leest ook graag, luistert regelmatig muziek, maar kunst maken is zijn passie. Hij werkt met marmer, verf, ijzeren staafjes en keukenpapier. Zijn schilderijen hangen prominent in de woonkamer en stralen rust en warmte uit.

Ik bel aan bij zijn huis op de Ubbergseveldweg, gebouwd op de oude hockeyvelden van het grote Canisius. Pieter opent de voordeur en gaat me voor naar de woonkamer en keuken, die een verdieping lager liggen. De slaapkamer en badkamer bevinden zich op straathoogte. "Dat is makkelijk", zegt Pieter gekserend. "Als ik van een feestje kom, rol ik zo mijn bed in." De woonkamer blijkt sfeervol ingericht, met veel kleur en... hoe kan het ook anders... veel kunst. De achtertuin grenst aan de woonkamer en de twee kleine ramen aan de voorzijde geven nog een blik op het straatbeeld. Pieter en zijn vrouw wonen er al 28 jaar met veel plezier.

Tot een paar jaar terug werkte Pieter als chemisch technoloog annex onderzoeker bij de Akzo. "Na de HBS ging ik op mijn zeventiende werken in het laboratorium en deed in de avonden een schriftelijke HTS-opleiding. Sinds ik werk, heb ik altijd research gedaan en dat betrof echt van alles. De leukste ontdekking die wij in ons lab hebben gedaan, vind ik nog altijd de gaatjes in de Enka-zeem. Jaar na jaar werd de zeem via reclame geroemd omdat er geen gaatjes in zaten, totdat uit onderzoek bleek dat deze zeem beter zeemt als er wél gaatjes in zitten. Dat was het einde van de reclamespot", zegt hij geamuseerd.

Huisje, boompje, beestje

Zijn interesse voor abstracte kunst begon op zijn veertiende, toen een oom met een kunstboek kwam van onder andere Appel en Mondriaan. "Mijn oom vond het verschrikkelijk, maar ik vond het juist mooi en mijn interesse in de abstracte kunst was gewekt. Op school moesten we echter altijd huisje, boompje, beestje tekenen, maar de docent gaf me toch de kans om hem te overtuigen met een abstracte tekening. Toen hij daar een '9' onder schreef, was dat voor mij een stimulans om verder te gaan."

Abstracte kunst als hobby

Pieter begon dus al jong met tekenen, en ontwikkelde zichzelf in de loop der jaren in meerdere richtingen. "Ik heb meerdere cursussen gevolgd. Zo leerde Theo Elferink mij om mijn gevoel te volgen en toen ik een cursus zeefdrukken deed, waar ik niet veel mee had, ontdekte ik wel het etsen. Ik ga nu wekelijks naar het werkatelier van Bart Drost. Hij geeft geen les, maar zorgt voor de goede sfeer en daar komen wij voor", lacht hi. "Het mooie is dat iedereen wat anders doet en zijn eigen gang gaat. Bart geeft geen advies, want als hij dat doet, loopt iedereen weg. Het gaat om de sfeer, die stimuleert."

Prullenbak

Momenteel richt Pieter zich vooral op het maken van beelden. Bronzen? marmer? Nee... met verrassend materiaal. De keukenrol! "Van dunne ijzeren staafjes maak ik het frame, die ik aan elkaar soldeer totdat het in mijn hoofd ergens op gaat lijken en dan plak ik er keukenpapier omheen. Ik vind het gewoon ontzettend leuk om met iets te

beginnen en dan kom ik vanzelf ergens uit of... het belandt in de prullenbak."

Loyaliteit

Tijdens de 'rondleiding' door zijn huis treffen we beelden aan in alle soorten en maten en veel schilderijen waar de warme kleuren opvallend in aanwezig zijn. Zijn huis heeft veel weg van een expositie, maar exposeren buiten de deur is niks voor Pieter. Hij heeft het wel een paar keer gedaan, maar van hem hoeft het niet. En loyaliteit naar de professionele kunstenaar speelt daarbij een rol. "In Oost barst het van de kunstenaars. Ik heb geen zin om voor de voeten van mensen te lopen die er van moeten leven. Ik doe het echt voor mezelf. Ik vind het ongelooflijk leuk en het is altijd spannend wat er uitkomt. Ik vergeet alles als ik bezig ben. Soms werk ik dagenlang met de staafjes, dat is priegelwerk en soms heb ik in twee uur een schilderij klaar. Het is een echte hobby en helemaal voor mezelf."

Foto: Hans Hendriks



Nijmegen in 2020

De Gemeente Nijmegen investeert ieder jaar in alle wijken die zij telt. Dit doet zij graag in samenwerking met bewoners.

Via nijmegen.nl/mijnwijkplan kunt u meedenken en meedoen om uw wijk nog mooier of fijner te maken. Op deze pagina's ziet u voorbeelden van projecten uit 2020. Waar gaan we in 2021 aan de slag? Praat mee op MijnWijkplan.



Vlindertuin Limos

Dommer van Poldersveldtweg, Hengstdal

Bewoners uit Hengstdal (Dommer van Poldersveldtweg) die met hun tuin grenzen aan het Limos-terrein, hebben het kale grasveldje aan de Limoslaan omgevormd tot een Vlindertuin. Met dit participatieproject willen bewoners de biodiversiteit in de wijk bevorderen. De bewoners hebben contact gezocht met NL Bloeit! Deze Nijmeegse onderneming is specialist in het aanleggen van kruidenrijke, biodiverse bloemen en planten. Ze gebruiken daarbij uitsluitend oorspronkelijke inheemse soorten. Die zijn beter in staat om zich aan het veranderende klimaat aan te passen.

John Shopper, bewoner

'Op twee zaterdagochtenden hebben de buurtbewoners de handen uit de mouwen gestoken en gezamenlijk een veelheid aan planten geplant. Het waren gezellige ochtenden, waar met een kopje koffie en een koek - op Corona afstand - ook even bijgekletst kon worden. De buurtbewoners zien uit naar een kleurrijk en geurig voorjaar met veel bloemen en vlinders en hopen dat iedereen hier volop van kan genieten.'

Wijkregisseur

Ieder stadsdeel van Nijmegen heeft een eigen wijkregisseur. Deze wijkregisseur is het aanspreekpunt voor al uw ideeën, plannen of vragen over de openbare ruimte. Op [Nijmegen.nl](https://nijmegen.nl) kunt u kijken wie de wijkregisseur is voor het stadsdeel waar u woont!

Meld en Herstel

Kleine ongemakken in de openbare ruimte zoals kapotte straatlantaarns en losliggende stoepetegels? Meld ze via de Meld&Herstel app, telefonisch via 14 024 of via de website nijmegen.nl.



Speelplezier op schoolplein Aldenhove

Aldenhof, Aldenhof

Het hele schoolplein bij de school Aldenhove in Aldenhof is opgeknapt! Er is een groot nieuw speeltoestel gekomen, de voetbalplek is vernieuwd en er zijn speelaanleidingen geplaatst. Het is een openbaar toegankelijk plein waar alle kinderen in de wijk van kunnen genieten.



Groenvak fleurt woonwijk op

Reijershofstraat, Lent

In de Reijershofstraat in Lent is een groenvak aangelegd van 43m² waar actieve buurtbewoners planten gaan inplanten en onderhouden. Zo maken bewoners de straat nog mooier en kleuriger.



Speelplezier in natuurspeeltuin

Oude Azaleastraat,
Nijmegen Oud-West

In Nijmegen Oud-West bij de Oude Azaleastraat is een natuurspeeltuin gecreëerd. Er is een glijbaan geplaatst, maar ook een (gebruikte) schommel.



Vriendschap krijgt kleur

Waalkade, Centrum

Om de vriendschapsband tussen Albany en Nijmegen in het jubileumjaar 2020 extra kleur te geven heeft Stichting FAN (Friendship Albany Nijmegen) een idee geplaatst voor het realiseren van een oranje tulpenbed. De rotonde aan de Waalkade, de plek waar het vrachtschip met hulpgoederen ooit aanmeerde, kleurde dit voorjaar oranje. Burgemeester Bruls onthulde een herdenkingsplaquette. De tulpen refereren aan het jaarlijkse tulpenfestival in Albany. Dit festival is ontstaan uit de tulpenbollen die door koningin Wilhelmina gestuurd zijn als dankjewel voor de hulpgoederen.



Moestuin de Lankmoes beter beschermd tegen rondvliegende ballen

Lankforst 41e straat, Lankforst

Bij moestuin de Lankmoes zijn mooie houten poortjes geplaatst. Er was regelmatig overlast van voetballende jongeren naast de moestuin, daarom is het hek bij de voetbalplek aan één kant verhoogd en zijn er poortjes geplaatst bij de Lankmoes.

Stenig plein verandert in groene oase

Alligatorstraat, Hazenkamp

Begin maart hebben de bewoners van de Hazenkamp de handen uit de mouwen gestoken om ruim 8000 stoeptegels te verwijderen van het plein op de hoek van de Alligatorstraat - Karbouwstraat. Een grote wens van bewoners voor een groene ontmoetingsplek voor jong en oud is daarmee in vervulling gegaan. Bewoners onderhouden samen de groenvakken en inmiddels is de plek drie houtrillen, enkele vogelhuisjes en een bijenhotel rijker.



Afwisselend groen zorgt voor meer contact

Neptunusstraat, Heseveld

Bewoners onderhouden gezamenlijk twee kleurrijke plantvakken op het grasveld in de Neptunusstraat. Het doel is meer afwisselend groen en meer contact in de buurt. Het grasveld is veranderd in een afwisselend buurtpark.



Karin Veldkamp



Op tilt bij een enveloppe in de bus

Annette Moons is vrijwilligster bij Thuisadministratie, een dienst van de welzijnsinstelling Sterker, sociaal werk. Vrijwilligers bij Thuisadministratie helpen bij het invullen van formulieren en het ordenen van de administratie, voor mensen van vijftig jaar en ouder.

Annette, wijkbewoonster sinds ze begin jaren 70 naar Nijmegen kwam, woont inmiddels al vijfendertig jaar in Galgenveld. Op haar 55ste besloot ze, na bijna dertig jaar in het onderwijs, te stoppen met werken. De reden? "Ik had een goed leven, ik kon alles doen wat ik wilde en er waren veel mensen op zoek naar werk. Daar kwam bij dat mijn man wat ouder is en al was gestopt met werken.

Eenmaal gestopt kwam natuurlijk de vraag: wat zal ik eens gaan doen? Annette zag een advertentie staan voor vrijwilligers om te ondersteunen bij belastingformulieren en dat leek haar wel wat, maar omdat ze de druk te groot vond, besloot ze om het niet te doen. "Toen werd ik benaderd of ik iets met Thuisadministratie wilde doen, dat was een nieuw project. Zo ben ik in juni 2007 gestart met tien andere mensen."

In het begin was Annette heel fanatiek en had ze veel klanten. Inmiddels doet ze het wat rustiger aan en heeft ze nog drie mensen die ze helpt. "Ik had er altijd meer, maar nu is het goed zo. Ik kom bij alle klanten een keer in de twee, drie of vier weken, dat hangt af van de situatie."

Ik ben natuurlijk benieuwd wat Annette als vrijwilligster allemaal tegenkomt. Praten kan ze wel en het kost haar weinig moeite de praktijkverhalen op te hoesten. "Ik kom regelmatig bij een vrouw wier man altijd de administratie deed voordat hij overleed. In dat soort gevallen is het meestal een kwestie van samen alles een voor een doornemen en afspraken maken tot iemand het daarna zelf kan. Soms kom je bij een klant waar drie volle dozen met brieven van de afgelopen tien jaar staan. Dan gaan we samen mapjes maken; een mapje voor de verzekeringen etcetera."

Doorzeuren

Het werk bij Thuisadministratie kan dus gaan om ordenen, maar draait eigenlijk meer om het helpen van mensen bij alle post, van de zorgverzekering tot het belastingformulier. "Vooral ou-

deren snappen het vaak niet of niet meer. Ook voor voorzieningen, van maaltijden tot huishoudelijke hulp en allerlei subsidies, moet je formulieren invullen. Zelfs een brief van de oogarts kan verwarrend zijn. Een van mijn klanten slaat al op tilt als er weer een enveloppe op de deurmat ligt. En een groot bijkomend probleem is dat veel van hen geen computer hebben of er niet mee overweg kunnen, terwijl berichten van onder andere de belastingdienst binnenkomen via de digitale berichtenbox. In zo'n geval ga ik bellen met de belastingdienst en leg uit dat mevrouw geen computer heeft. Vervolgens stellen ze dan voor om een mail te sturen", komt er enigszins verzuchtend uit. "Instanties snappen ook vaak niet dat veel mensen niet met een computer overweg kunnen. Uiteindelijk worden dingen wel per post verstuurd, want daartoe is de overheid verplicht, maar bij organisaties als Nuon en Es-sent moet je echt doorzeuren."

Maatschappelijke drijfveer

Annette is na ruim tien jaar nog steeds enthousiast over haar vrijwilligerswerk. Meestal wordt je drijfveer ergens door gevoed. Wat haalt ze er voor haarzelf uit? "Met sommigen klikt het heel goed en dan drink

je uitgebreid koffie samen. Dus het kan gezellig zijn. En als ik terugdenk aan mijn eerste klant", mijmert ze, "die heb ik tien tot elf jaar begeleid. Meestal blijf je bij een klant tot hij of zij naar een verpleeghuis gaat of overlijdt. Dus je bouwt wat op samen."

De echte uitdaging ligt bij Annette vooral bij het uitzoeken van nieuwe dingen. "Laatst had ik een vrouw van 66 die recht heeft op een klein pensioen. Dat durfde ze eigenlijk niet aan te vragen vanwege haar huursubsidie. Dat ga ik dan helemaal uitzoeken voor haar en dat vind ik leuk."

Maar als we nog even verder praten, blijkt dat ze de meeste voldoening haalt uit het feit dat ze iets voor de maatschappij kan betekenen. "En ik heb veel geleerd. Ik weet precies welke regels er allemaal in Nijmegen zijn. We hebben hier veel regelingen voor mensen met een minimuminkomen, zoals bijzondere bijstand of een tegemoetkoming voor een cursus. Wat dat betreft is het in Nijmegen goed geregeld. Maar mijn algemene blik richting overheidsinstellingen is wel anders geworden. Ik zie dat er te weinig rekening wordt gehouden met mensen die geen computer hebben."



Foto: Hans Hendriks

Kor Goutbeek



Esther Goossens is psychosomatisch fysiotherapeut op haptonomische basis. Ze woont in Ravenstein, maar werkt twee dagen in de week in Oost. Dat doet zij bij Fysiotherapeutisch Instituut Nijmegen aan de Berg en Dalseweg. In deze praktijk werd zo'n vijftig jaar geleden de haptonomie geboren. Landelijk bekend werd deze vorm van fysiotherapie in de jaren 80 door Ted Troost. Hij nam destijds topsporters als Hein Vergeer, Yvonne van Gennip, Ruud Gullit en Marco van Basten onder zijn hoede. Hoe ziet dat eruit?

De wijsheid van het lichaam

"Oost is een mooie gezellige wijk, leuke winkeltjes en terrassen, leuk om door te wandelen", zegt Esther, een vlotte vrouw die zich voorzichtig uitdrukt. "Maar ik heb niet in Nijmegen gestudeerd. Ik studeerde in 1993 af aan de fysiotherapie-opleiding in Amsterdam, meteen daarna deed ik de post-hbo-opleiding psychosomatische fysiotherapie. Psychosomatische therapie verbindt lichaam en geest. Mensen die bij ons komen hebben last van chronische pijn, vermoeidheid, burn-out, fibromyalgie, hyperventilatie of bijvoorbeeld spanningshoofdpijn. De kunst van psychosomatische fysiotherapie is om mensen in contact te brengen met hun lijf, waardoor ze gaan ervaren wat hun lichaam hen te vertellen heeft. Ik doe niets liever dan werken met mensen. Als iemand zich echt gezien voelt, dan pas kan hij open staan voor wat er is. Het is bijzonder om hier getuige van te mogen zijn.

Zelf vaak spanningsklachten

Zelf heb ik toen ik jonger was vaak spanningsklachten gehad, dus het is niet raar dat met name deze vorm van fysiotherapie me boeide. Ik begrijp mezelf inmiddels zoveel beter. Zoals nu, dan ben ik toch wat gespannen voor dit interview en dan voel ik

Begrippen

Haptonomie = door aanraking voelbaar maken wat er gebeurt in het lijf, welke gevoelens en emoties dat oproept.

Solk = Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten

Psychosomatiek = medisch gebied dat zich bezighoudt met ziektebeelden die zich lichamelijk manifesteren, maar waarbij psychische factoren een rol spelen.

Lichaamswerk = een verzamelnaam voor therapeutische technieken die met het lichaam werken om knelpunten in de geest op te lossen.

Psychosomatiek: een onderzoek

dat in mijn nek. Maar ik weet ook dat dit zo meteen voorbij is. De meeste psychosomatische klachten ontstaan doordat mensen die lichamelijke reacties niet goed waarnemen, niet serieus of juist te serieus nemen. Als je een harde knal hoort, schrik je, een normale fysieke reactie. Maar als je je daarna zorgen maakt over het gevaar, wordt het een ander verhaal. Zeker wanneer je in het verleden al eens een hele bedreigende situatie hebt meegemaakt, dan wordt die spanning in stand gehouden door gedachten en gevoelens van angst. Dat gaat op den duur klachten geven op de zwakste plek in je lijf. Ook al weten mensen daarna niet meer dat hun klachten getriggerd zijn door die knal, hun lijf is het niet vergeten en blijft ze er aan herinneren."

Clënten geven hun grenzen onvoldoende aan

"Masseren doen we eigenlijk zelden, het gaat ons om gesprekken en oefeningen waardoor de client zelf de klacht gaat begrijpen, er mee om leert gaan. Lichaamsbewustwording, ademen, ontspannen. Het doel is balans: veerkracht, flexibiliteit, kunnen omgaan met dat wat zich voordoet. Wat veel voorkomt bij psychosomatische klachten: dat mensen hun grenzen niet aanvoelen en niet goed aangeven. Op tijd stoppen, nee zeggen, vinden veel mensen moeilijk. Zo had ik een cliënte, een pittige, temperamentvolle vrouw, die al twee jaar een gevoel van een strakke band om haar

middel had. Zowel een hartfilmpje, een echo als ook het maagonderzoek leverden niks op. De strakke band was ontstaan nadat haar man ziek was geworden. Ze had het gevoel dat ze voor iedereen klaar moest staan en ze niets terug kreeg. Telkens wanneer ze daar over vertelde, zag ik de irritatie bij haar en kreeg ik zelfs spanning in mijn buik. Ik leerde haar luisteren naar haar lichaam, waardoor ze ging herkennen dat het strakkebandgevoel telkens optrad nadat ze weer toegegeven had aan de wensen van een ander. Ze leerde hoe ze zich kon ontspannen. Maar ook hoe ze haar grenzen aan kon geven, zodat ze beter voor zichzelf ging zorgen. Niet alleen zijn haar klachten nu vrijwel over, haar vriendschappen zijn er ook beter op geworden. Doordat ze zich gezien en erkend voelt, kan ze haar eigen behoeften gaan erkennen. Dat willen we allemaal, toch?"

Netwerk psychosomatiek Nijmegen

Dit netwerk bestaat uit 16 fysiotherapeuten, oefentherapeuten Cesar en Mensendieck, haptotherapeuten en psychomotorische therapeuten. Zij willen voor cliënten en verwijzers zichtbaar maken welke therapeuten gespecialiseerd zijn in het behandelen van psychosomatische klachten en waar zij in de regio Nijmegen te vinden zijn. Door nauw samen te werken kan het netwerk zowel inhoudelijk als organisatorisch betere psychosomatische zorg bieden. Psychosomatische therapie verbindt lichaam en geest. Op de website www.netwerkpsychosomatieknijmegen.nl staat een therapeutzoeker, waarop alle aangesloten therapeuten te vinden zijn.

Corpus-onderzoek

Werkt een psychosomatische aanpak nou? Daar is wetenschappelijk vaak lastig een vinger achter te krijgen. Het Corpus-onderzoek gaat dit proberen: 79 patiënten krijgen psychosomatische therapie naast de gebruikelijke huisartsenzorg en 79 alleen de gebruikelijke huisartsenzorg. Alle deelnemende huisartspraktijken zijn gekoppeld aan een psychosomatisch fysio- of oefentherapeut. De 35 deelnemende psychosomatische therapeuten, waaronder de therapeuten van het Netwerk Psychosomatiek Nijmegen, zijn extra geschoold in de behandeling van patiënten met SOLK en werken volgens een behandelprotocol. Alle deelnemende patiënten beantwoorden bij het begin en na vier en twaalf maanden vragenlijsten. Gemeten wordt: het functioneren van de patiënt, de kwaliteit van leven, ervaren klachten en medische kosten. Het Corpus-onderzoek is een samenwerkingsproject van instellingen in Amsterdam en Nijmegen.



Foto: Marc van Kempen

... Dichter Bij Oost ...

Stuur je gedicht naar de Wijkkrant

MILLINGERWAARD

Een uitgelezen pad voor Kafka en bananen
God huist er tussen plant en puin
Wat doe ik hier in deze wonderlijke tuin?
Zoek ik geluk of troost, als ik het zompig pad afstruin,
of bij de schoonheid van zwart water stop?

Geluk of troost, dat zit in flessen
Het percentage staat er op

Toch blijf ik hier mijn tijd verstappen
lees ik al lopend Kafka uit
en gooi de schillen in het water
als een mij onbekende vogel drie maal fluit:
Ik kwam naar hier om even helemaal niets te snappen

Jack Verburgt

Ook nu weer hebben mensen gedichten ingestuurd en de gevoelige poëtische snaar blijft trillen in Nijmegen-Oost. Dank weer aan iedereen. Ook de niet-geplaatste gedichten worden bewaard. Ideeën zijn welkom. Blijf ons schrijven.

De keuze deze keer is gevallen op bovenstaand gedicht van Jack Verburgt: Millingerwaard. We nodigen hem uit om zodra het poëziecentrum opengaat een dichtbundel uit de verkoopkast te komen kiezen. Elke woensdagmiddag van 14.00

tot 17.00 zijn wij (als het corona het toelaat), Gerard Kessels en Maria van Raak, beiden inwoners van Nijmegen-Oost, aanwezig om je wegwijs te maken in de enorme (ook digitale) verzameling Nederlandse poëzie.

Er zijn ook andere inspiratiebronnen
Graag attenderen we jullie deze keer op de website van de klimaatdichters die laten zien dat ook engagement prachtige poëzie kan opleveren:
<https://www.klimaatdichters.org>

En opnieuw dit keer een uitnodiging een zelfgeschreven gedicht op te sturen, óf een geliefd gedicht met bijgesloten tekst waarom dit gedicht je zo raakt. Poëzie uit (ooit) je land van herkomst is ook erg welkom (in totaal maximaal 200 woorden). De dichter van het volgende gekozen gedicht kan een bundel uitzoeken uit de verkoopkast van het poëziecentrum (voor openingstijden zie poeziecentrumnederland.nl). Stuur je bijdrage uiterlijk 21 maart naar: dichterbijooost@gmail.com

Na de bommen in de vuurlinie

Als tienjarige jongen maakte Jan Zwikker (87) het bombardement van 22 februari op Nijmegen van dichtbij mee. Maar daar zou het niet bij blijven. Bedachtzaam vertelt Jan over rampjaar 1944.

Tekst: Jeroen van Zuylen

Jan woonde destijds met zijn ouders aan de Graadt van Roggenstraat nummer 4. Hij herinnert het zich nog goed. "Ik lag ziek op bed en mijn moeder stond bij het raam. Toen het sein 'veilig' werd gegeven, kwam iedereen weer naar buiten. Ook de Duitse soldaten die in de toenmalige villa Belvoir zaten. Mijn moeder zag dat die zich plotseling op de grond wierpen. Blijkbaar zagen zij de bommen komen. Er volgden oorverdovende explosies en enorme stofwolken. Ik zei: er is een vliegtuig neergestort! Maar het waren inslagen op het Kelfkensbos, zo'n 150 meter van ons huis. Mijn moeder heeft uren in doodsangst gezeten omdat mijn vader maar weg bleef. Laat in de middag kwam hij thuis, wat een opluchting!

Ja, 1944 was voor ons echt een rampjaar. Mijn vader kreeg begin dat jaar te horen dat zijn ogen sterk achteruit gingen en dat hij spoedig blind zou zijn. Zo verloor hij zijn goede baan bij het accountantskantoor. Hij heeft toen nog een kantoorje opgezet in de Spoorstraat, maar dat is bij het bombardement verwoest. Mijn vader verloor in '44 dus zijn baan en zijn ogen."

Op de vlucht

Op 17 september 1944 begon de bevrijding met felle gevechten in Nijmegen-Oost.

"De Duitsers zaten in het Hunnerpark, de Amerikanen op het Mariaplein, er werd constant geschoten. Het werd levensgevaarlijk, we zaten in de vuurlinie. Op de Batavieren-

weg zagen we het branden. Ik zei tegen m'n ouders: we moeten weg! We zijn toen via een hoog raam en een trap naar de achterburen in de Mr. Frankenstraat kunnen vluchten. Ik, mijn ouders en de hond. In ons vluchtkoffertje enkel onze tandenborstel en pyjama.

De volgende ochtend zag mijn moeder vanuit dat huis aan de Mr. Frankenstraat mijn grootvader en oom Jan komen aanfietsen. Zij waren op weg naar ons huis in de Graadt van Roggen. Maar... zij kwamen in het zicht van de Duitsers, die onmiddellijk schoten. Mijn grootvader was op slag dood. Dat heeft mijn moeder juist niet meer gezien. Wij móesten op dat moment daar weg. Die achterbuurman riep naar de Duitsers in het Hunner-

park: 'Wir sind Flüchtlinge, wir möchten die Straße überqueren!' Die zwaaiden met de witte vlag en zo konden we weg. Pas toen we in het huis van mijn grootouders in de Hindestraat aankwamen, begrepen we dat grootvader dood was: mijn huilende oma had het zojuist vernomen. Hij heeft nog enkele dagen op straat gelegen en is van alles beroofd wat hij bij zich had. Door wie? Soldaten? Burgers?"

'Van ons huis was niets meer over'

"Een paar dagen later, toen het rustiger was, wilde ik met mijn vader naar ons huis in de Graadt van Roggen gaan kijken. Onderweg waarschuwde een bekende ons al dat daar niets meer van over was. En inderdaad, het huis was totaal verwoest. We hadden nu echt niets meer."

In de maanden erna bleef het onrustig in Nijmegen. "We moesten vaak naar de kelder vanwege granaatinslagen. Diverse huizen in de Hazenkamp zijn getroffen. Een keer kwamen we in een granatenregen terecht en moesten we halsoverkop schuilen in een kelder aan de Willemsweg. Daar zat zowat de hele buurt op elkaar gepakt."

Voor Jan was het niet zozeer een angstige tijd, het waren vooral ook spannende jongensjaren. Na de oorlog doorliep Jan de HBS en werd wiskundeleerling. Inmiddels woonde hij met zijn vrouw in Grave. Daar zat hij tien jaar in de raad voor de PvdA. Jan bleef nieuwe uitdagingen aangaan. Op latere leeftijd ging hij studeren: op zijn zeventigste (!) werd hij meester in de rechten. Daarnaast onderhield hij via het schaken vele contacten achter het IJzeren Gordijn en was hij actief in de kerk.

Een bijzondere man, Jan Zwikker, met dramatische oorlogservaringen.



Foto: Marc van Kempen

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

Uw huis verdient het mooiste bord!

Strijbosch Thunnissen
Makelaars
VERKOCHT
024 365 10 10
stmakelaars.nl

Berg en Dalseweg 86 te Nijmegen

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



wijk
helden
Powered by
Dar

**Blokje om?
Neem een
zak mee!**

Meld je ook
aan als vrijwilliger
op wijk-helden.nl

Stip Oost

Verhuizen

Ruim vijf jaar was Stip Oost gehuisvest in de voormalige bibliotheek aan de Elzenstraat. Daar hebben we veel plezier aan beleefd. In de grote ruimte die we hadden, bleek veel mogelijk. Van het houden van spreekuren, tot exposities en activiteiten als de buurtsoep en de breiclub. En nog veel meer.

Ik schrijf bewust 'was gehuisvest'. We wisten het al langer: ons pand wordt gesloopt. Aanstaaende zomer moeten we er toch echt uit. Dat betekent dus op zoek naar een nieuwe geschikte plek voor Stip Oost. Toen ik jong was, ben ik zelf een paar keer achter elkaar verhuisd. Ach, geen probleem. Je pakte je spaarzame boeltje op en ging op de nieuwe plek gewoon verder. Nu ik ouder ben, en honkvaster, hecht ik me meer aan mijn thuis. Het is moeilijker om los te laten van wat je allemaal aan mensen en dingen om je heen hebt verzameld. Met Stip zijn we nog een jonge organisatie. Toch is het nu al lastig afscheid nemen van de inmiddels vertrouwde plek aan de Elzenstraat. Veel mensen hebben die leren kennen voor een vraag, een soepje, een boek of om te komen stemmen bij de verkiezingen. Nijmegen-Oost is een groot stadsdeel met ruim 30.000 inwoners. Van Kwakkenberg tot aan Bottendaal, zeg ik wel eens. Waar naartoe te verhuizen? We zoeken voor Stip een centrale plek die gemakkelijk toegankelijk is voor bewoners. Dat is nog niet zo gemakkelijk. Weet u iets? Een geschikte ruimte voor Stip Oost voor gesprekken en kleinschalige ontmoetingsactiviteiten. Misschien kent u iets dat leeg staat/komt of hebt u suggesties. oost@stipnijmegen.nl



Ik heb er alle vertrouwen in dat we een goede locatie zullen vinden. Wellicht niet zo ruim als op de Elzenstraat, maar wel een plek om gewoon verder te gaan. Een plek waar je als bewoner welkom bent en waar je je een beetje vertrouwd en thuis voelt. *Rob Hermens, coördinator Stip Oost*

Stip Oost Elzenstraat 4, 6523 EV, Nijmegen
www.nijmegen-oost.nl/stip-oost

Informatie & Advies

Alleen op afspraak! Bel hiervoor
Stiplijn: 024-3502000.



Maandag voorlopig nog gesloten,
woensdag 9.30-12.30 uur, donderdag 13.30 – 16.30 uur

Herstelcafé Duurzaam Hengstdal 10 april van 13.00-15.30 uur

Het geplande Herstelcafé op zaterdagmiddag 13 maart 2021 gaat helaas NIET door. Op 10 april hopelijk wel.

Buurtsoep Oost *alleen afhalen*

De komende AFHAAL-BUURTSOEP met Onder de Bomen is (onder voorbehoud) op woensdag 31 maart 2021 om 12.00 uur. Neem zelf een bakje mee!

Buurtwandelen

Iedere woensdag van 11.00 tot ca. 11.45 uur. Start bij Stip Oost! aan de Elzenstraat 4.

Vragen over corona? Speciaal nummer GGD: 088- 1447272
Betrouwbare informatie corona? rivm.nl/coronavirus/covid-19/
Informatie in meerdere talen? www.pharos.nl/coronavirus/
Praten met iemand in een andere taal? Bel 024-3502000



soeteman
MAKELAARS

Wil je verhuizen?

Kies voor 50 jaar ervaring!

Jouw makelaars voor aan- én verkoop!

☎ 024 360 40 90

Soeteman.nl

Ook tijdens de lockdown zijn wij u graag persoonlijk van dienst!
Maak een afspraak voor *personal shopping* in onze winkel of een verkoop/adviesgesprek bij u thuis. Zie www.ploegkeldertje.nl



't Ploegkeldertje

de mooiste raambekleding op maat

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

De bijzondere band tussen Özlem en Jannah

Toen Jannah in mei 2020 afstudeerde - midden in de coronacrisis – had ze veel tijd over. Het interesseerde haar al langer om vrijwilligerswerk te doen. Online kwam ze in aanraking met het Samenspraakproject van Het Gilde. In juni werd ze gekoppeld aan Özlem, een Turkse vrouw.

Ingezonden door Sharon Huisman, vrijwilligerscentrale Nijmegen

"De match tussen Özlem (rechts op de foto - red.) en mij was verrassend positief!", vertelt Jannah. "Tijdens mijn intakegesprek had ik aangegeven dat het me leuk leek om gekoppeld te worden aan iemand uit het Midden-Oosten. Dat leek me een mooie aanvulling op mijn studie Conflicts, Territories & Identities en mijn afstudeeronderzoek in Jordanië. Ook wilde ik graag beter worden in Arabisch. Er was niet direct een match tussen mijn zoekwensen en de beschikbare deelnemers. Er was wel een enthousiaste en leergierige Turkse vrouw. Ik liet me verrassen en werd gekoppeld aan Özlem. Hoewel ik geen Arabisch van haar leer, leer ik wel een heleboel andere dingen van haar. Ik krijg veel energie van Özlem als persoon, ze is een heel inspirerende vrouw".

Gedeelde interesses

"Özlem en ik praten vaak over belangrijke onderwerpen die ons beiden interesseren. Ze heeft een interessante kijk op interna-

tionale politiek, religieuze minderheden en vrouwenrechten. We praten over geloof, de Nederlandse en Turkse taal, onze culturen en onze persoonlijke levens. Ook geeft ze me een kijkje in het leven van een politieke vluchteling in Nederland. Ik kom bijvoorbeeld bij haar op bezoek in het AZC en help haar gesprekken met de immigratiedienst voor te bereiden. Daarnaast leer ik onverwachts ook over de Nederlandse taal en cultuur! Blijkbaar is het heel bijzonder dat wij iemand al van tevoren bedanken ('alvast bedankt!'), bijvoorbeeld in een zakelijke e-mail. Daar moest Özlem erg om lachen".

De eerste ontmoeting

"Het eerste contact was een beetje onwennig en nog erg aftasten. Hoe goed spreekt Özlem al Nederlands? Waar praat zij graag over en waarover juist niet? We hebben doelen opgesteld en praktische zaken besproken. In het begin waren we constant bezig met elkaar begrijpen. Dat is best intensief. En klikt het überhaupt? Gelukkig wel! Vanaf het begin af aan lachten we veel samen. We delen veel dezelfde interesses. Özlem is echt een leuk, sociaal mens".

"Kardeş"

Inmiddels zijn we een paar maanden verder. Jannah en Özlem komen nu ook bij elkaar thuis. Jannah: "We koken voor elkaar, nemen de week door. In de zomer ben ik met m'n moeder en zusje naar de viskraam gaan waar Özlem werkte. Daar hebben we samen vis gegeten, heel gezellig! We pro-

beren ondanks corona zo veel mogelijk in contact te blijven en het gezellig te houden. We zijn een leuke vriendschap aan het opbouwen. Het voelt echt steeds meer als een soort familieband. Ze noemt mij altijd kardeş, wat 'klein zusje' betekent in het Turks. Hoewel ik 25 ben en zij in de 40 is, merken we eigenlijk niks van het leeftijdsverschil".

Het belang van een taalmaatje

Of Jannah het anderen zou aanraden om ook (taal)maatje te worden? "Absoluut! Ik snap dat iedereen druk is en dat het lijkt alsof een taalmaatje zijn veel tijd kost. Maar eigenlijk hoeft je maar één uurtje per week met iemand af te spreken, online of fysiek. Je bent van ongekende waarde voor iemand die de taal niet goed beheerst. Je helpt je taalmaatje sociale binding aan te gaan in Nijmegen en biedt hem of haar zo een oprechte kans om een leven op te bouwen in Nederland. Juist in coronatijd zijn mensen in het AZC een heel kwetsbare doelgroep. Soms is het uurtje met mij het enige Nederlandse contact dat Özlem heeft in de week. Dat is zeer waardevol. Daarnaast krijg je er zelf ook veel energie van en word je geïnspireerd door intrigerende verhalen. Ik zou het zeker iedereen aanraden!"

Heb jij ook interesse om taalmaatje te worden, stuur dan een mailtje naar de coördinatoren Annemarie Smeets en Sabine Bor op samenspraak@gildenijmegen.nl.



Foto: Mohanad Ataya

OBG, nog steeds hét bruisend centrum in Oost

Alweer een jaar zitten we in de pandemie. En ook al beperkt COVID ons doen en laten, in OBG bruist het nog volop. We kunnen daarom niet wachten om jullie allemaal weer welkom te heten. En als het dan zover is, wat kunt u bij OBG allemaal doen? En wat is OBG eigenlijk? Margje Lubbers, directeur-bestuurder van OBG, geeft antwoord op deze vragen.

Zorg thuis

Hoewel we al lang geen verzorgings- of verpleeghuis meer zijn, hebben we wel al ruim 425 jaar ervaring in de zorg. Bewoners van de gebouwen rondom OBG wonen zelfstandig, maar hebben soms (tijdelijk) behoefte aan zorg en ondersteuning. Afhankelijk van de zorgvraag kan men via ons zorg thuis ontvangen. Het kan gaan om persoonlijke verzorging, verpleegkundige zorg of hulp in het huishouden. Het onlangs opnieuw verlengde PREZO kwaliteitskeurmerk, onderstreept de kwaliteit van zorg van OBG. Ook bieden wij dagbesteding voor mensen met verminderde regie/dementie uit Nijmegen en Berg en Dal.

Verbinden

Sterk, benaderbaar en verbindend, dat kenmerkt OBG. Deze kenmerken zeggen ook veel over de rol die we hebben en verder willen ontwikkelen voor de wijk. We zijn graag de 'Verbinder van de wijk'. Wij zijn sterk in gastvrijheid en het faciliteren en mogelijk maken van activiteiten. Dat komt omdat we verschillende grote en

kleine ruimten beschikbaar hebben en uw catering kunnen verzorgen. In OBG vinden normaal gesproken vele activiteiten plaats, door u of ons georganiseerd. En u hoeft zeker niet naast OBG te wonen om daaraan mee te doen.

Ten tijde van de versoepelingen van de maatregelen hebben we alles in het werk gesteld om zoveel mogelijk activiteiten op een veilige manier door te laten gaan. Juist in deze coronatijd missen we het contact met anderen. We passen ons daarom voortdurend aan omdat we het belangrijk vinden dat zoveel mogelijk mensen elkaar veilig kunnen blijven ontmoeten.

Activiteitscentrum

Activiteiten waarvoor mensen uit de wijk hier terecht kunnen, zijn zeer divers. Het varieert van samen eten tot het houden van een vergadering of het volgen van een cursus. Mensen komen hier om plezier te maken of te ontspannen, maar ook om zichzelf geestelijk en lichamelijk te ontwikkelen. Zo worden er lezingen georganiseerd, kunt u meerdere keren per week bij ons eten en zijn er muzikale optredens. We kunnen niet wachten om u allen weer uit te nodigen om een keer een kijkje te komen nemen!

Het ABC van OBG

In alle activiteiten klinken onze kernwaarden Autonomie, Betrokkenheid en Competentie door. Wij vinden het belangrijk dat ieder mens de vrijheid heeft om zelf keuzes te maken (autonomie), zich verbonden voelt met anderen (betrokkenheid) en zich bewust is van wat ze kan of dat ze van betekenis is voor anderen (competentie).

Onze autonomie is door de maatregelen danig ingeperkt en dat hakt erin bij veel mensen. In deze lockdown hebben we bewust gekozen om activiteiten, in ieder geval voor onze cliënten, zoveel mogelijk door te laten gaan. We hebben geleerd uit de eerste lockdown dat dit enorm belangrijk is voor hun welzijn. Prettig contact met anderen draagt op een positieve manier bij aan ieders gezondheid.

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Een bruisend centrum waar mensen elkaar ontmoeten, zich thuis voelen en leuke en leerzame dingen doen, dat is waar we graag weer zo snel mogelijk naar terug willen.

Verder vind ik het belangrijk dat mensen niet alleen als deelnemer komen maar ook zelf activiteiten opstarten of organiseren. Ik ben ervan overtuigd dat als je zelf actief blijft, je minder last hebt van de kwalen die met de ouderdom gepaard gaan en dat je dus tevredener bent met je eigen situatie. Je betekent nog steeds iets voor anderen en dat geeft je leven inhoud. Dat wij daar als organisatie aan kunnen bijdragen geeft mij als persoon dagelijks de energie om me voor de volle 100% in te zetten! Mijn wens voor u is dat wij zeer binnenkort weer een warm buurtnetwerk kunnen zijn, waar u mensen leert kennen, gezien wordt én iets voor anderen kunt betekenen. Dat is OBG.



Foto: EB-FotoArt



Prof. Cornelissenstr. 2 • Nijmegen
024 327 92 79
info@obg.nu • www.obg.nu



Jouw zakelijke aanbod ook hier? Voor €12,50 incl. btw



Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

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

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 schrijft bewonersportretten voor deze Wijkkrant én, in opdracht, levensverhalen. 06-22363599. www.levensverhalen.nu annabakker@levensverhalen.nu

Leven als god in Frankrijk! Ruime vakantieboerderij te huur met groot eigen perceel. Rust en uitzicht op glooiende heuvels. Max. 6 personen €500,-. La Ruche in de Nièvre. www.gites.nl/168771.

Verhalen aan de deur of via Zoom **Verhalenverteller:** Trakteer jezelf of verras een ander! Ik kom aan de deur een verhaal vertellen, of vertel speciaal voor jou / jullie via Zoom. Femke Klein, Verhalenverteller, zie vertelbedrijf.nl/024-8480319.

Hypnotherapie, Energetisch Coach Ben jij er aan toe bewuster te gaan leven, gelukkiger te zijn? www.saray-praktijk.nl Laat je oude over-

tuigingen en angsten los, Laat je inspireren door je eigen mogelijkheden. Ook voor jongeren Telefoon: 06-11452378

Online Cursus Basisoefeningen, 6x, theorie en samen oefenen. Grip op je gedachten en gevoel. Start wo. avond 14 april. Info en aanmelden www.therapieweek.nl. Femke Klein, kunstzinnig therapeut. Telefoon: 024-8480319

Wegens omstandigheden: zeer weinig gebruikte, als nieuw uitziende **dames-E-Bike!** Merk: Stella Novara (Modena) MPF Zilver/28"/S/11 Ah, bandenmaat 28, stille middenmotor. Prijs € 1200,- 024-3607776

Native speaker geeft Engelse les. Wil je **je Engels verbeteren** voor jwerk, opleiding of hobby? Sarah King is gekwalificeerd en ervaren in het geven van Engelse (ook online-)training. www.sarahkingsenglish.nl. Tel: 0630477093

Allround Onderhoudsvakman nodig? met 25 jaar ervaring in tim-

merwerk, keukens, sanitair, schilderwerk etc. Ook voor het leeftijdsbestendig maken van uw woning. Vrijblijvende prijsopgave! 06-48608036

Kunstzinnige Therapie/Vaktherapie Beeldend voor volwassenen, kinderen en jongeren. Praten én kunstzinnige oefeningen. Ruim 14 jaar ervaring. Nijmegen, Groenewoud. Femke Klein, kunstzinnig therapeut, www.therapieweek.nl/024-8480319

Het 1-OP-1-DIEET met DOLLY. Wil je graag afvallen? Of lekker in je vel voelen? Mail, bel of app mij voor een afspraak! afvallen@1op1dieetmetdolly.nl, mob.nr: 06-25126908 Groesbeekseweg 246B Nijmegen

Laat een betaalbare en professionele website maken (vanaf €399) voor jouw bedrijf of stichting en vergroot je online zichtbaarheid. Onze websites zijn modern, betaalbaar, SEO-vriendelijk en geschikt voor mobiel! Kijk op www.margotgommers.com Telefoon: 06-17728143

Kunstgalerie Zeven Zomers zoekt een gelijkgestemde assistent, een vrijwilliger die kunst als liefdewerk ziet: gastvrij, zelfstandig, sprankelend, betrouwbaar, commercieel, leergierig, Ben je gepensioneerd en is thuis zitten géén optie? Zoek je vrijwilligerswerk waar je jouw kwaliteiten kunt vergroten? Voorheen veel gedaan in het zakenleven maar

Zakelijke advertenties

nu op zoek naar totaal iets anders maar wel iets met diepgang? Afgestudeerd maar nog geen duidelijke richting qua werkzaamheden? <https://zevenzomers.nl/vacature-galerie-assistent/> / Tel.: 0647684129

Toyota Prius '09 zilvergrijs 183.000 km Hybride navigatie, cruise contr., parkeersyst, fietsdr, Perfect onderhouden bij dealer Onderh.boekje Zomer/winterband. Lichte schade Aanvaard rond 1-4-'21. Vraagpr € 5.900,- Telefoon: 0653776474

Leer thuis **dot-painten** (stippen), leuk voor jong en oud! Dot-painten of stippen. Eenvoudig te leren, snel een leuk resultaat met het startpakketje van Stippenfeest. Deze bevat alle benodigdheden, handleiding en filmpje. Info: www.stippenfeest.info/webshop

Verhalenverteller/Poppenspeler op Kinderfeestjes. Hebben jullie binnenkort een kinderfeestje? Ik kom graag als poppenspeler / verhalenverteller! Diverse programma's voor kinderen van 4 t/m 12 jaar. Femke Klein, Nijmegen, vertelbedrijf.nl Telefoon: 0248480319

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

Kunst in de wijk

Op weg naar een nieuwe striptekenaar/cartoonist

Onze striptekenaar Frank Schijven is gestopt met de strip over zijn vaste hoofdrolspeler Siardus.

In deze en komende Wijkkranten laten we het Oost-talent aan het woord/aan het tekenen. Wie wordt de opvolger van Siardus? Ben jij een

tekenaar met gevoel voor humor, taal en Oost? Mail ons: redactie@nijmegen-oost.nl.

Joost heeft een mening

door Peter van Dongen



Marjon
Spoorenberg



Dijmegen-Oost heeft er sinds 4 januari een nieuwe school bij: het Pontem College aan de Heyendaalseweg, in het gebouw waar voorheen de Joris Mavo gehuisvest was.

“Voorheen zaten wij op de Akkerlaan, maar we waren uit ons jasje gegroeid”, vertelt Noor Schellens, mentor en docent Nederlands. Met haar en Irene van der Vossen, eveneens mentor en docent Nederlands heb ik een gesprek over deze school. Tijdens het gesprek vullen ze elkaar aan.

De school behoort tot de scholengroep Rijk van Nijmegen en bestaat al ruim 24 jaar. Pontem is het Latijnse woord voor brug; op het logo zijn de drie Nijmeegse bruggen te zien. “Wij willen een brug, een schakel bieden naar het reguliere onderwijs en de Nederlandse samenleving. De brug is gebouwd op de drie pijlers kennis, houding en vaardigheden”, leggen Irene en Noor uit.

Voor wie is de school bestemd?

Ik was in de veronderstelling dat het Internationaal Schakelonderwijs bedoeld is voor leerlingen van expats, maar Irene en Noor helpen me al snel uit de droom. “Onze school is bedoeld voor leerlingen met een vluchtelingenstatus en voor leerlingen van arbeidsmigranten die in het kader van ge-

Het Pontem College: *Brug naar de samenleving*

zinshereniging hier gekomen zijn. Bij aanmelding variëren de leerlingen in de leeftijd van twaalf tot en met zeventien jaar. We hebben meer dan twintig nationaliteiten, de grootste groep zijn Syriërs en Eritreeërs. Het is een tweejarige opleiding, we hebben een profiel voor leerlingen jonger dan zestien jaar en een profiel voor leerlingen van zestien jaar en ouder. Leerlingen die jonger dan zestien jaar zijn worden voorbereid op het reguliere voortgezet onderwijs (praktijkonderwijs, vmbo, havo, vwo) en leerlingen die ouder dan zestien jaar zijn worden voorbereid op het mbo of vavo (ROC). In beide profielen zijn ook weer verschillende niveaus, afhankelijk van de onderwijsachtergrond in het land van herkomst. De leerlingen komen uit Nijmegen en omliggende dorpen als Wijchen en Beuningen, op de fiets of met het openbaar vervoer.”

Lesrooster

“In het eerste jaar, de instroomfase, ligt de nadruk op het aanleren van de Nederlandse taal en wordt gewerkt aan de aanpassing aan het schoolsysteem in Nederland: op tijd komen, huiswerk maken, de rol van de docent, de methodiek enz. In het tweede jaar, de uitstroomfase, ligt de nadruk op de vakken van de basisvorming en op begeleiding bij de verdere schoolkeuze. Zowel in het eerste als tweede jaar staan burgerschap, drama, beeldende vorming en lichamelijke opvoeding op het rooster. Het is een openbare school, maar er vindt wel een kerstviering plaats. Sinterklaas wordt ook niet ver-

geten en er wordt ook veel aandacht besteed aan elkaars culturele achtergrond.”

Begeleiding van leerlingen

Het Pontem College heeft leerlingondersteuning hoog in het vaandel staan. Elke groep heeft een mentor, er zijn trajectbegeleiders en een schoolmaatschappelijk werker. Voor leerlingen die wat extra hulp nodig hebben is er een remedial teacher en voor leerlingen met spraakproblemen kan een logopedist ingeschakeld worden. Verder zijn er drie keer per jaar ouderavonden, waarbij zowel de ouder(s) of wettelijke vertegenwoordiger(s) en de leerling aanwezig zijn. “Ouderparticipatie is hier minder”, zegt Noor. “Dat is aan de ene kant ook niet zo erg, want zo kunnen wij ons helemaal concentreren op het lesgeven. Aan de andere kant moeten we het contact met de ouders natuurlijk niet verliezen, want er zijn ook veel ouders die de Nederlandse taal niet goed beheersen.”

Zowel Noor als Irene vinden het een superleuke school met gemotiveerde leerlingen. Irene moet nog wel even kwijt dat er veel gesleep is met vluchtelingen. “Ineens ben je dan een leerling kwijt.”

Vanwege corona werken nu bijna alle leerlingen thuis. De school is alleen geopend voor leerlingen die specifieke begeleiding nodig hebben. “Maar we hopen ze weer snel allemaal te kunnen verwelkomen”, beëindigen Noor en Irene het gesprek.



BIJLEVELD VITAAL

FYSIOTHERAPIE,
OEFENTHERAPIE,
LEEFSTIJLCOACHING



MINNEMA
VITAAL

Leefstijl en ACT coaching op maat

COVID-19 REVALIDATIE

Heb jij Corona gehad en heb je nog fysieke klachten, zoals vermoeidheid, gebrek aan energie en verminderde conditie? Wil je zowel fysiek als mentaal fit worden, dan kun je bij ons gebruik maken van het COVID-19 herstelprogramma (vergoeding vanuit de basisverzekering). Bel of mail voor informatie of om een afspraak te maken.



Bijleveldsingel 76 in Nijmegen, 024-322 49 11,
info@bijleveldvitaal.nl, www.bijleveldvitaal.nl

YVO MULDER

PAASDAGEN

HEERLIJK BIJ UW PAASONTBIJT

ACHTERHAM
DOM SCHINKEN
ROSBIEF
FRICANDEAU
ENTROCOTE FUME

TIPS VOOR UW PAASDINER

LAMSBOUT
LEKKER UIT DE OVEN

LAMSBIEFSTUK
GEKROID
OF
GEVULD MET
PANCHETTA

LAMSRACK
KLAAR OM TE BAKKEN

**GOURMET
SCHOTEL**
BESTEL VIA
DE WEBSITE

KLIJK VOOR MEER INFORMATIE OP
YVOMULDER.NL

YVO MULDER

SLADEF
TRAVELER
YVOMULDER

BOJANG

delen is vermenigvuldigen

Ondersteuning bij het voorbereiden van
nalatenschappen en afwikkelen van erfenissen

gratis inlooppreekuur op de laatste woensdag van de
maand. Daalseweg 331, tussen 15.00 en 17.00 uur
(kantoor CJ Financiële Service)

of maak een afspraak: 06-22795122, Annet van de Laak

www.bojang.nl

Brr: winters poedelen op de rand van Oost

Bij een gevoelstemperatuur van -10 graden waagden Emma, Chris en Lucas zich in het ijskoude, en toen nog steeds hoge water van de Waal. Waar ze zo'n 4 à 5 minuten in bleven, alsof het een hottub was. Maar waarom vroeg ik me af?

Koude-oefeningen zijn gezond voor lijf en geest. Zij volgen de 'Wim Hof-methode'. Veel mensen zullen hem wellicht nog kennen van tv. De man die ook wel 'the Iceman' wordt genoemd.

Het draait in die techniek om ademhalingsoefeningen, koudetraining en inzet (mindset). Daarmee is een sterker immuunsysteem te bereiken. Geeft je mentale kracht. En lichamelijk kun je in een betere balans komen.

Ik vond het dapper van ze. Op naar een warme kop chocolademelk.
Fotografie en tekst: Marc van Kempen



OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE
ONS ASSORTIMENT



www.wheelstweewielers.nl

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Jaargang 49
Verschijnt maandelijks in: Altrade,
Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal,
Hunnerberg, Kwakkenberg,
Ooijse Schependom, Berg en Dal
en Heilig Landstichting.

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

Lezersbereik: 30.000 buurtbewoners.
Uitgave: **Stichting De Wijkkrant Nijmegen-Oost**, Hengstdalseweg 78,
6523 EM Nijmegen. 024-2022258

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Mohanad Ataya, Hans Hendriks,
Marc van Kempen, Kees Spoorenberg,
Wilmy Smeets, Anton de Wildt,
Jeroen van Zuylen

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Door de bewoners van Oost!
Coördinator: Karin Veldkamp

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 25 maart 2021. Elke maand bepalen we twee 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 zondag 4 april 2021, uitgezonderd Nee/Nee-stickers (natuurlijk wel die met FAN-sticker). Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je klacht op nijmegen-oost.nl/geenkrant. Er liggen veel exemplaren op gratis afhaalpunten, check via nijmegen-oost.nl -> bezorging

Loes Wijffels Column



Prikkels

Ik was het bijna vergeten.

Vóór corona ging ik in mijn vrije tijd regelmatig naar de film, een feestje, een etentje of een museum. Gezellig uit met een vriend of vriendin en je samen in het horecarumoer storten. Heerlijk. Nu geniet ik al een jaar van lange boswandelingen, boeken en eigen kneuterigheid thuis. En dat valt me eigenlijk minder zwaar dan ik had verwacht. Het uit-gevoel ben ik zelfs een beetje kwijtgeraakt. Laatst dacht ik nog aan mijn uitgestelde verjaardagsfeest. Ik had me toen ontzettend verheugd op lekker dansen en al mijn vrienden en familie knuffelen. Ik dacht weer even aan de gezelligheid van zoveel mensen om je heen. Aan een volle theaterzaal en een cappuccino op een druk terras. En reizen met volle vliegtuigen, treinen of bussen. Gek, het is allemaal wat weggezakt. Zelfs het gemis ben ik na een jaar een beetje verloren.

Als het weer kan en mag straks, zouden we dan onmiddellijk los gaan? Zitten de treinen

en filmzalen dan weer vol? Kopen we alsnog die hele wintercollectie in de uitverkoop? Gaan we weer massaal op stedentrip? En zijn er wekelijks inhaal-feestjes?

Op de eerste lentedagen, toen de sneeuw nog maar amper was weggesmolten, belandde ik plots in een grote mensenmassa op de Waalkade. Ik wist niet hoe snel ik er weg moest. En niet alleen vanwege het besmettingsgevaar. De plotselinge drukte greep me opeens aan. Misschien is het een kwestie van wennen, maar na die enorme rust van afgelopen jaar komen we er misschien wel achter dat het ons óók goed heeft gedaan. Dat al die hectiek best snel onrust geeft en je na een avondje-uit behoefte voelt om weer snel onder een dekentje op de bank te kruipen. Dat je eigenlijk helemaal niet zo'n zin meer hebt in al die drukte, de hele tijd. Dat al die prikkels je gauw teveel worden en dat je ze ook niet meer zo broodnodig hebt. Dat het best wat minder kan. Misschien beseffen we dat je zonder wekelijkse uitjes ook best okay bent. Dat je echt niet meer perse élk weekend naar de stad hoeft om te ontspannen. Dat je je feestje gerust even kunt uitstellen en dat het ook heerlijk is om af en toe even géén prikkels om je heen te hebben. Dat stilte ook best fijn kan zijn.

Natuurrijk Oost

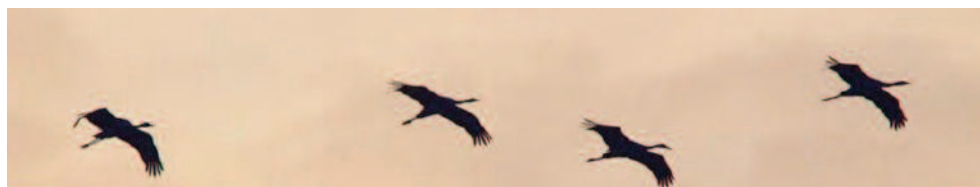
Maandelijks verzamelt redacteur Kor Goutbeek waarnemingen van mede-natuurgenieters in Oost. Iets gezien? Mail Kor: k.goutbeek@gmail.com.

In het weekend van 20 en 21 februari kwamen 35.000 kraanvogels over ons land. En ook in Nijmegen-Oost werden ze volop gezien: ze kwamen zelfs vier keer over mijn tuin in lange V-vormen en met veel getrompetter. Deze spectaculaire grote vogels zijn al vroeg op trek: de piek van de meeste vogelsoorten valt pas in april. Het ene jaar wordt er vrijwel geen kraanvogel in Nederland gezien, het andere jaar is de trek massaal. Hoe kan dat? Een stevige oostenwind drijft de sierlijke vogels soms over ons land. Ze trekken meestal via de kortste lijn van Spanje naar Zweden; dat is via het westen van Duitsland.

Zondag 21 februari was een warme dag met veel zon. Ik zag de eerste honingbij, aardhommel, dagpauwoog en citroenvlinder in de tuin. Dat is vrij vroeg, want meestal zie ik deze soorten in de eerste week van maart. Maar zelfs temidden van sneeuw en ijs diende de lente zich al aan: de knoppen van de magnolia gingen ongegeneerd open, en sneeuwkllokjes en krokussen barstten door het sneeuwdek.

Deze maand is het de moeite waard om op spechten te letten. Ze zijn nu heel actief en omdat er nog geen blad aan de bomen zit, zijn ze goed te zien. Niet alleen de bekende grote bonte specht kunnen we in onze wijk bewonderen. De groene specht is vaak te horen (kjuu-kjuu-kjuu) in de boomgaard naast het Kops Plateau, de kleine bonte specht rond de voormalige camping De Kwakkenberg en de nog zeldzamere middelste bonte is geregeld te zien rond de Maartenskliniek! Ook iets gezien of gehoord?

Foto: kraanvogels boven Nijmegen, Harvey van Diek

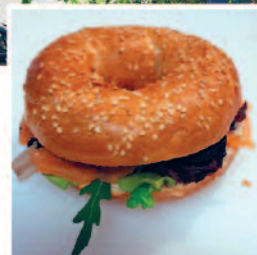




WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT



coop



In de keuken van Coop Walraven in de Molukkenstraat maken wij een verscheidenheid aan dagverse broodjes, maaltijden en tussendoortjes. Probeer eens een broodje met gebakken kip, zalm of gezond. Of een luxebroodje caprese, brie, serranoham, rosbief of hummus. We hebben ook kleine broodjes zoals luxe schnittbroodjes, bagels, en verschillende soorten tosti. Verder maken wij ook heerlijk flatbread belegd met zalm, kip of groenten. Alle broodjes zijn vers bereid. Daarnaast maken we pizza's om zelf thuis af te bakken zoals caprese, vegetarische gehakt, hawaiï, chicken BBQ of tonijn. Elke dag maken de koks salades met quinoa, kikkererwten, linzen, pesto, tomaat, tonijn of zalm. Deze zijn makkelijk om mee te nemen en per portie verpakt. Ook krijgen we elke dag nog diverse verse maaltijden geleverd, waaronder een ruim assortiment aan Vegan maaltijden.

Tenslotte bieden wij om de maaltijd af te sluiten of als verfrissend tussendoortje hangop met fruit en muesli en verschillende soorten smoothies aan. Kom kijken en genieten van de verschillende verse aanbiedingen in de keuken bij Coop Walraven in de Molukkenstraat.

Iedere week een andere leuke aanbieding, als voorbeeld:

*2 broodjes voor € 5 i.p.v. € 7.50

*Salade naar keuze voor € 2.50 i.p.v. € 3.75

*Pizza naar keuze voor € 3.75 i.p.v. € 4.50

*Hangop met fruit en muesli voor € 1 i.p.v. € 2

Kijk in de winkel voor de weekaanbieding!



Geniet meteen van een Luxe koffie to go en een warme snack.



Brain
Wash®
Joouw kapper

Beter Horen

drankenspecialzaak
van haastregt/Laners

Foodservice

SOL LOUNGE

ons
winkeltje

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl