



de Wijkkrant

Maart 2024

Nijmegen-Oost.nl



Carolien
& Sanne
**1 jaar
later**

Foto: Marc van Kempen

Bij de voorpagina

In onze vaste rubriek 'Een jaar later...' onderzoeken schrijver Gottfried Erdtsieck en fotograaf Marc van Kempen wat er een jaar na dato is gebeurd met een Prikbordadvertentie die in de Wijkkrant en op nijmegen-oost.nl is verschenen. Dit keer vertellen Sanne van den Heuvel (*rechts*) en Carolien Terhorst van de Engelstalige HBO-Bachelor 'Social Work' of de oproep succes had...

WIST JE DAT:

- De Wijkkrant al meer dan 50 jaar bestaat?
- We een oplage hebben van 15.000 en dat we hiermee 30.000 lezers bedienen?
- De Wijkkrant in Oost, maar ook in Berg en Dal, Heilig Landstichting en de Ooijse Schependom wordt bezorgd?
- We daarvoor een vrijwilligersteam van bijna 100 mensen hebben?
- Je met een Fan-sticker altijd het krantje in de bus krijgt?
- Je deze sticker krijgt als je Fan wordt?
- We inmiddels 1600 betalende Fans hebben?
- Iedereen zelf berichten en prikboardadvertenties op Nijmegen-oost.nl mag plaatsen?
- We die vaak ook overnemen in de Wijkkrant?
- We elke maand met een enthousiast team van schrijvers, fotografen en redacteurs werken aan deze Wijkkrant?
- We hopen dat je ook deze Wijkkrant weer met veel plezier leest?

Start Jeu-de-Boules-seizoen 'Wedren' op 17 maart

Afgelopen jaar hebben enkele wijkbewoners, aangesloten bij het buurtplatform Wedren-Julianapark, een mooi initiatief genomen.

Na overleg met en medewerking van de gemeente kwam op een tot dan toe rommelig plekje in het Julianapark, achter het kerkje aan de Waldeck Pyrmontsingel, een fraaie moestuin tot stand. Daar werd vanaf de opening in de zomer 2023 hard gewerkt en geoogst. En... er werden contacten gelegd.

In het verlengde van deze moestuin, in de schaduw van fraaie oude bomen, ligt de Jeu-de-Boulesbaan, die erom vraagt om in het voor- en najaar en de zomer gespeeld te worden.

Het is dus de hoogste tijd dat we daar in



de komende lente een start mee maken. Enkele buurtbewoners hebben bedacht dat we op zondagmiddag 17 maart van 13.30 tot 16.00 uur de eerste bijeenkomst organiseren.

Iedereen uit de buurt Wedren-Julianapark en Altrade en andere belangstellenden zijn van harte welkom!

Als je Jeu-de-Boulesballen hebt, neem ze mee! Er zijn ook leenballen aanwezig. Kom en doe mee aan dit buurt-evenement om samen plezier te hebben en elkaar beter te leren kennen. Dat is wat we graag willen in onze mooie wijk!

Contactpersoon:
Greke Schaeffer Athlonestraat 32.
g.schaeffer30@gmail.com.

Een glimlach van hierboven

Ik kom graag op begraafplaatsen.

In parken zijn we uitgelaten:

zowel honden als hardlopers,

zowel peuters als pubers.

Heerlijk, die levendigheid, maar

als ik me wil terugtrekken uit het

stadse gewoel, is een begraafplaats

ideaal. Een oase van ingetogen groen.

Begraafplaatsen vormen al gauw een derde

van het groenareaal in een stad. Nijmegen

telt bijvoorbeeld evenveel begraafplaatsen

als parken: 13. De rijkdom aan

boomsoorten is er ongewoon groot,

vergeleken met een stadspark.



En als je de graven bestudeert trekt de grote geschiedenis aan je voorbij. Je ziet grafzerken van Britse soldaten die de Spaanse griep kregen, verzetsstrijders, slachtoffers van het bombardement, van KNIL-militairen uit de Oost. En als je van lokale geschiedenis houdt: kijk er eens rond of je prominente Nijmegenaren kunt vinden als Pierson, Peeman, Kraijenhoff, Corduwener, Quack, Noorduijn, Goes van

Naters, Truus Mast, Hans van Delft, Wout Pennings.

Begraafplaatsen zijn oases voor de ziel, maar ook voor de natuur. Een fraaie plant als heide met zijn frêle rozewitte bloemetjes blijkt in Nederland nog vrijwel uitsluitend op oude begraafplaatsen voor te komen.

Op Rustoord zag ik voor het eerst aardsterren (paddestoelen) dankzij een tip van Frans Beulen. Rustoord telt ook vele fraaie boomsoorten waaronder taxus, thuja, atlasceder, douglasspar en vele andere. In de nacht is dit het rijk van de vleermuizen, bosuilen, steenmarters en vossen.

Begraafplaatsen zijn oases voor de natuur, maar ook voor de ziel. Het voelt er net iets lichter dan elders in de stad. 'Licht' symboliseert misschien wel het hiernamaals. In beide betekenissen: we zullen er bevrijd zijn van zwaarmoedigheid en moeizaam geploeter en licht worden als een vlinder of verse sneeuwvlok. Ook hoop ik dat we er worden 'verlicht': dat onze duisternis zal worden opgeheven. Onbegrip en ongeloof, verdachtmakingen en vooroordelen: alles wordt kristalhelder.

Kor Goutbeek column

Beelden van begrafenissen komen boven. Hoe we schoorvoetend lopen over het knerpende grind, samen zwijgend rondom het graf staan. De opwaaiende bladeren, het geruststellend ruisen van bomen. Hier is toch troost te vinden. Een eekhoorn roetsjt langs een stam, als een glimlach van boven.

Ik ben de enige Kor Goutbeek, maar er was er ooit nog een: mijn opa. Hij werd begraven op een stralende dag in oktober: heel gepast zongen de vogels alsof de lente in de startblokken stond. De zonnegloed deed de bloemenkleuren nog een keer opvlammen. Opa was zijn leven lang geboeid geweest door vogels, bloemen en bomen. Dat hadden wij in elk geval gemeen. Kor Goutbeek, ik hoop dat we ooit weer samen aan een lange tafel zitten, onder het lover van een oude eik...

Reacties? k.goutbeek@gmail.com

Een serie van interviews met mensen die we tegenkomen op straat.

Naam: Anne-Marie Peters-Camp

Leeftijd: 58 jaar

Gezinssamenstelling: woont samen met man Wim en jackrussellterriër hond Fox

Hoelang in Nijmegen-Oost: 9 jaar aan de Berg en Dalseweg

Hoe bevalt het hier? Anne-Marie: "Prima. Lekker wonen. Dicht bij het bos, vlakbij de stad, vlakbij mijn werk en we hebben een heel fijn huis."

Heb je contacten in de buurt? "Ja. Wim woont hier zijn hele leven al. Die kent heel veel mensen. We hebben een leuke buurt. We groeten elkaar op straat, passen voor elkaar op de planten en katten tijdens vakanties. We hebben twee keer per jaar een borrel in ons deel van de straat. Een zomerborrel en een nieuwjaarsborrel. Bij de overbuurman in de tuin. Hartstikke gezellig. We hebben ook een buurtapp waarin van alles voorbijkomt. Ik doe soms dingen voor een dame hier in de buurt, zoals boodschappen, of ik ga samen met haar naar het kerkhof."

Wat doe je in het dagelijks leven? "Ik werk bij het Radboudziekenhuis als poliklinisch assistent, zeg maar doktersassistente, al 34 jaar. Qua hobby's hou ik van het veranderen van de kamers in huis. Dan ben ik een kleurtje zat en schilder ik bijvoorbeeld de radiatoren zwart, of ik koop een nieuw kleed op de grond. Ik vind heel veel leuk. Ik had ook wel kunstgeschiedenis willen studeren of interieurarchitectuur, of forensisch psycholoog of iets dergelijks. En Wim en ik golfen."

Wat zou je willen veranderen aan je leven? "Ik zou graag willen wonen op een plek waar het altijd zonnig en warm is, en dicht bij zee. We gaan vaak op vakantie naar een eiland. Daar heb je rondom overal zee. En ik zou miljonair willen zijn. Dan zou ik stoppen met werken en een paar huisjes kopen om op te knappen. Ik zou mijn zus vaker willen zien. Ze heeft onder andere in Korea en Hawaï gewoond en nu woont ze in Florida. Mijn andere zus woont in Nederland en die zie ik gelukkig vaker."

Favoriete eten? "Italiaans eten en dan vooral vitello tonnato, een heerlijk gerecht met kalfsvlees. De lekkerste heb ik een keer gehad op Sicilië. Ik ben verder erg dol op groente."

Favoriete land? Ze twijfelt even: "Zuid-Frankrijk. Dan zie ik bijvoorbeeld een ouder stel op een bankje in Nice zitten, krantje erbij, radiootje ernaast. Heerlijk. Ik hou ook van Ibiza, of Spanje."

Favoriete film? Vol overtuiging: "Love Actually, die heb ik zeker dertig keer gezien. En ook een keer bij de Vereeniging met livemuziek van het Filharmonisch Orkest. Geweldig was dat."

Favoriete muziek? "Zeer wisselend, van klassiek tot Nirvana. Tributebands ga ik wel naartoe, verder geen festivals. Ik hou van disco, maar niet van funk. Ik ben meerdere keren naar een concert van Doe Maar geweest."

Begrafenismuziek? "In ieder geval Brothers in Arms van Dire Straits. Ik ben niet bang voor de dood. Misschien komt dat ook door mijn werk. Daar word ik met enige regelmaat geconfronteerd met de dood. Ik geloof niet direct in een leven na de dood. Misschien kan je ziel wel op de een of andere manier overleven", vraagt ze zich peinzend af. "Wel ben ik ervan overtuigd dat ik hier eerder ben geweest."

van de straat



Tekst: Simone Kiekebosch
Foto: Marc van Kempen

Jouw oproep ook op deze pagina? Log in en plaats
zelf gratis! **Prikbordadvertenties**



Prikbord

Inspirerend
**Klank Healing
Concert** in Ark
van Oost op
23 maart in de
Ark van Oost.
Thema: "Het

begin van de lente". Inloop om
14.30 uur. www.soundbynature.nl
en <https://www.lunga-ta.nl/agenda/>

Hallo, ik ben Peter van Heijningen,
ik kom uit 's-Gravenzande. Ik heb in
1985 ooit de 4Daagse gelopen, en
ik wil hem nu voor de 2e keer gaan
lopen. Ik zoek een **kamer, liefst bij
de Wedren**. Tel.: 0614418117

Te koop: **Burberry dames regenjas**
maat 42-44, 100 euro, tel (in Berg
en Dal) 024-3972039

Zwarte 2-3-zits-bank (b185-d83-
h82) nauwelijks op gezeten.
50 euro, zelf ophalen.
Hengstdalseweg, 0633987385

Leuke, betrouwbare **Honda Shadow
VT600C** uit 1995. Heeft re-
cent groot onderhoud gehad bij
Termaat en is klaar voor het
nieuwe rijseizoen. Kilometerstand
51.115. Bezichtig? 06-55390468

Te koop aangeboden **zwart hoog-
polig vloerkleed**. Het kleed is als
nieuw. Afmetingen 4x2 meter.
Vraagprijs 95 euro. 06-17113324

Pedicure aan huis gezocht, re-
gelm. behandelingen. 0627143400

Opruiming: **grote en kleine lap-
pen textiel**, effen en mooie des-
sins. Drie grote dozen in ruil voor
een bos bloemen zodat ik nog
even kan nagenieten van mijn op-
ruiming. Tel: 06-13807179

Penningmeester gezocht voor
Hobbycentrum Nijmegen. Waar
850 leden, 45 vrijwilligers, 8 per-
soneelsleden al meer dan 44 jaar
het centrum draaiend houden.
[bedrijfsleider@hobbycentrumnij-](mailto:bedrijfsleider@hobbycentrumnijmegen.nl)
megen.nl / Telefoon: 0625009233

**Gratis af te
halen: klustafel.** Tafelblad 1 x 2
meter, hoogte 75 cm. het blad ziet
er wat gebruikt uit. Heel geschikt
als werk/hobbytafel.
Telefoon: 06 1856 9809

Beeldhouwgroep van 5 personen
is op zoek naar een ruimte voor 1
dag in de week waar materiaal kan
blijven staan. Elektra, verwarming
en toilet is gewenst. Marie-José
Burghouts. 06-20242578.

Gratis af te halen **28 inch led tv
merk LG** uit 2015 met kleine
soundbar. Tel 024-3220147

Te koop gevraagd een **damesfiets
met lage instap**. Tel.: 0642942422

Sony Bravia televisie LCD digitaal
colour TV. Gebruikt, maar doet het
nog prima, kan nog een volgende
ronde mee. Afmeting 79 cm breed
x 53 cm hoog. Doe een redelijk
bod! 06-29572581

**Hulpdienst Nijmegen zoekt licht-
puntjes.** Wil jij iets groots beteke-
nen door iets kleins te doen? Denk
dan eens aan vrijwilligerswerk bij
Hulpdienst Nijmegen! Er zijn men-
sen in jouw wijk die weinig aan-
spraak hebben of niet gemakkelijk
zelfstandig de deur uit kunnen
vanwege fysieke problemen, ou-
derdom of ziekte zoals bijvoor-
beeld dementie. Sommige mensen
zijn eenzaam en hebben behoefte
aan wat gezelschap. Als vrijwil-
liger kun je in of buiten jouw wijk
heel direct iets betekenen voor ie-
mand die dat nodig heeft. Bel ons
gerust als je vragen of interesse
hebt. Iedere dag bereikbaar van
09:00 tot 12:00 op 024-3228280.
hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl

Wegens een afzegging heb ik
**plaats voor twee Vierdaagselo-
pers.** Tweepersoonsbed met en
suite douche en wc in knus oud
huisje, 8 min. lopen van Wedren.
Met gebruik keuken, huiskamer en
tuin. 06-14317579

Het verhaal over het busje van de St. Maartenskliniek

Op nijmegen-oost.nl plaatsen aardig wat wijkbewoners hun co-
lumn, gedachten, ervaringen. Zo ook Alexander van de Zand, die
een van de vele ongelukken beschrijft op de kruising Broerdijk
met de Postweg in het jaar 1961. Met een krantenknipsel van de
Gelderlander erbij geeft zijn verhaal een mooi beeld van Oost in
1961: "In mijn jeugd was het een gevaarlijke kruising, want aan de lo-
pende band vonden daar on-
gelukken plaats, soms wel
twee per week. Dan schoot
er weer een auto de tuin in
van onze overburen van Ver-
hoeks op nummer 160, dwars
door het hekwerk. Of reed er
een tegen de gevel van de kos-
ter Hageliken in het oude
koetshuis Postweg 80." Lees
hier verder: bit.ly/3TcEcms



VEILING Zaterdagmiddag 23 maart
14 uur, wegens opheffing wijnwin-
kel. Kijken vanaf 13 uur. Inventaris
en enkele wijnen. Opbrengst is
voor goed doel: Stichting Gast,
voor ongedocumenteerde asiel-
zoekers. Lokatie: Cave de Portu-
gal, Hengstdalseweg 118. PIN mo-
gelijk. Inventaris: o.a. kastje, tafels,
bureautje, lampen, plant, klimaat-
kastje, airco. Kleinere zaken: keu-
kenmateriaal, glazen, decoratie-
materiaal.

Heb je nog oud **DOKA - fotopa-
pier** of zwart-wit-negatieven van
Nijmegen-Oost op zolder en weet
je niet wat u er nog mee moet? Fo-
tograaf van de Wikkraant komt het
graag bij je ophalen. 024-3236098.

"Denk mee! Voor een wetenschap-
pelijke studie, zijn wij op zoek
naar (naasten van) ouderen die last
hebben gehad van depressieve
klachten, maar inmiddels zijn her-
steld. We vragen om mee te den-
ken over de toepassing van een
behandeling, genaamd gedragsac-
tivatie, in de huisartsenpraktijk.
We organiseren hiervoor discus-
siegroepen van 1,5 uur met 6-8
deelnemers. Er wordt gezorgd
voor reiskostenvergoeding en ca-
tering. We waarderen het enorm
als u zou willen deelnemen aan
het onderzoek. Interesse? Mail:
m.van.kesteren@propersona.nl of
telefoonr 06-29680247."

Stichting Overal is de loudste kring-
loopwinkel in Nijmegen en is op
zoek naar **enthousiaste vrijwilli-
gers**. www.stichtingoveral.nl.

Als **Vierdaagselopers** zoeken mijn
zoon en ik (wij wonen in Den
Haag) onderdak in de Vierdaagse-
week - voor het gebruikelijke lo-
giesbedrag. 0644568721 Nico,
nicotetteroo@kpnmail.nl -

Wil jij graag **recreatief volleyballen
{50+}**? Dat kan eens in de 14 da-
gen op zaterdagmiddag van 16.00
tot 17.30 uur in de sportzaal van
basisschool Klein Heyendaal. Bel
voor info Paul; 06-53753973.

JBL studio L-810 **geluidsboxen** (= 4 st.), info; Hanlijn@hotmail.com
Subliem geluid 150W, = per box
vaste prijs € 89, = per stuk.

Zwart leren western herenlaarzen,
maat 12/47. Gemaakt en gekocht
in Canada. Door voetoperatie am-
per gedragen. € 75. 06-23104381

Wie weet waar ik een **kapotte
koelkast** kan inleveren of
wie kent iemand die een ka-
pote koelkast wil komen

ophalen?
monique.samenboxmeer@gmail.com

Stoere, leren outdoorlaarzen zit-
ten te strak aan mijn voorvoet.
Merk Human Nature / ANWB, maat
39, kleur bruin, waterdicht en ge-
voerd. Telefoon: 0616236813

De buurttuin in het Julianapark
zoekt planten die het goed doen
in de schaduw of geschikt zijn voor
boomspiegels. Heb je nog planten
over? Wij komen ze graag opha-
len! Mireilleknibbeler@gmail.com

Voor mijn buurvrouw; **pedicure ge-
vraagd** die aan huis haar voeten
wil verzorgen. graag mail aan Jose:
joseverhofstad@gmail.com

Toneelkijker of toneelkijkerbril
gezocht met goede lens bijv tot
8x vergroot. Tel.: 06-47837491

Mooie heel oude, **ouderwets so-
lide twijfelara** Grenen in kleur na-
turel. Met stevige nieuwe bodem.
Matras 120x190. Hoogte hoofd-
eind 1.07. Voeteneind: 0.85. Hele
bed inclusief ombouw 1.30x2.00.
30 euro. Telefoon: 06-44656163

4daagse-slaapplaatsen gezocht
voor 2 Zwitsers. Vreni en Ruedi
zoeken ze liefst in de buurt van
de Wedren van 12.07 tot 21.07.
Prijs in overleg. Neem contact met
ze op via: vrewoo@hotmail.com

Stadsverlichting. Elke 2e zondag-
avond van de maand gratis medite-
ren in een huiskamer in
Oost. 19.45 inloop, kopje thee.
20.00-20.30u meditatie. Meer info:
www.citiesoflight.org Aanmelden:
hennitajaspers@gmail.com

Bert zoekt een **hobbyruimte/ate-
lierruimte** van plus minus 100 -
150 m2 in Nijmegen of omgeving.
Telefoon: 0683710169

Te koop: * Klok met judomotieven
(worpen), etalen batterijklok koper-
kleur. De motieven zijn zwart,
Uurwerk werkt niet meer maar is
wel te repareren of te vervangen. *
Vier stropdassen met judo-afbeel-
ding. * Fietsdrager voor op de trek-
haak van de auto. T024-3784292

Gezocht: **kaartjes voor de Pel-
grimsroute van Oosterlicht** van za-
terdagavond 16 maart. We waren
net te laat, wie heeft ze en kan
tóch niet? Harriët, 06-51820124

Bio pootuitjes gezocht voor onze
buurttuin. Heeft iemand een moes-
tuin en pootuitjes over of samen
bestellen? Delen we de kosten.
Telefoon: 0612852575



Muziektheatervoorstelling Die Donker raakt jongeren

Joos van Dooremalen en Theo Hoek brachten met stichting Stimagt in 2022 de muziektheatervoorstelling *Die Donker* uit, een voorstelling over depressieve klachten. De productie krijgt nu een staartje. In samenwerking met vijf scholen wordt ze in maart opgevoerd voor achthonderd jongeren. Hoe bijzonder is dat?

Joos is regisseur en Theo componist. Als echtpaar werken ze professioneel samen aan muziektheaterproducties. *Die Donker* is een indringend stuk en gaat over de kracht van creativiteit in sombere tijden. “Jongeren leven in een veeleisende wereld en veel met hun telefoon. Ze moeten presteren, krijgen steeds vaker last van angsten en sombere gevoelens. In de voorstelling worstelt Toon met depressieve klachten, maar gaandeweg leert hij niet langer te vechten tegen die gevoelens, maar samen te werken met deze donkere kant.”

Doodstil

Tijdens de try-out in 2022 kwamen veertig jongeren van het SSGN naar het theater. “We waren heel benieuwd hoe het zou gaan. Het is een zwaar thema, maar wordt ‘licht’ gebracht met muziek, dans en humor. In een scene ligt Toon drie minuten op de bank en zegt niks. Gaat de zaal zich dan ongemakkelijk voelen? Want drie minuten is lang. Het bleef echter stil en niet alleen tijdens die drie minuten, maar tijdens de hele voorstelling van anderhalf uur.”

Bij de nabespreking vroeg een scholier waarom Theo en Joos voor dit thema hadden gekozen, waarop Theo vertelde dat hij als zestienjarige last had van depressies en er ooit uitflapte dat hij niet meer wilde leven. “Daar had ik later spijt van, want mijn moeder wist zich er geen raad mee en het werd ook niet opgepakt. De enige hulp die ik kreeg was van

mijn oudste zus die zei: ‘Theo je moet niet van die gekke dingen zeggen en je kunt toch goed gitaar spelen’. De jongeren waren onder de indruk van mijn verhaal.”

Theo maakte al eerder een voorstelling gerelateerd aan een periode uit zijn leven. “Ik vond dat er meer inzate en ben vervolgens vier jaar bezig geweest om mijn opgetekende verhalen, samen met Joos en Pieter van de Waterbeemd, de scriptcoach, om te zetten naar een script.”

Joos, regisseur, vult aan: “De voorstelling is inderdaad gestoeld op zijn persoonlijke verhaal, maar een voorstelling moet ook overstijgen en daarin heb ik een essentiële rol. Door een concreet verhaal te vertellen kan

de kijker zich identificeren met de hoofdpersoon en dat maakt het mogelijk om als bezoeker naar je eigen verhaal te kijken en erop te reflecteren, want vaak durven jongeren niet met hun depressie naar buiten te komen, waardoor isolement op de loer ligt. Het is echter belangrijk om erover te praten, dat geeft rust en ruimte, waarbij creativiteit kan helpen om het een plek te geven en ermee te leren omgaan. Een leerling van het Montessori College maakte naar aanleiding van de voorstelling een maquette van het toneel met drie poppetjes. Ze maakte zelfs de kostuums na. Echt heel knap. Van de maquette heeft ze heel veel foto’s gemaakt en die in een Powerpoint gezet. Dit creatieve proces was voor haar belangrijk.”



Visuele aspecten

Zowel docenten als leerlingen vroegen zich hardop af waarom de voorstelling niet vaker voor jongeren opgevoerd werd. Met onder andere het geld van een aantal fondsen kon een vervolg gefinancierd worden. Er komen nu drie voorstellingen in de Lindenberg voor achthonderd leerlingen van het Lyceum Elst, ROC, Jorismavo, Montessori College en SSGN. Joos en Theo kiezen er nadrukkelijk voor om de voorstellingen in het theater plaats te laten vinden en niet op de scholen, onder andere vanwege de visuele aspecten: “Er is veel aandacht voor de vormgeving door middel van prachtige projecties. Daar kregen we veel reacties op. Ook op de muziek overigens. De vormgeving en muziek vertellen samen mét de tekst het verhaal. Hierdoor is het een voorstelling geworden waarin we donkerte en depressie met humor en ontroering lichtvoetig hebben weten te houden.”

Die Donker is ook nog een keer voor iedereen te zien in een openbare voorstelling, en wel op 6 maart in de Lindenberg.

Inwoner van
Oost

De veldheer & AI

*Animal
Intelligence*



Tekst: Anna Bakker
Fotografie: Hans Hendriks

Nou, dat is genoeg stof voor twee verhalen, constateerde fotograaf Hans, toen we in januari het interview met de voormalig commandant der Nederlandse strijdkrachten, tevens wijkgenoot, Peter van Uhm afsloten. Gelijk had hij.

Al pratende over podcasts, militaire manoeuvres en kunstmatige intelligentie was er zomaar opeens een nieuw onderwerp het verhaal in getrippeld, de hulphonden van Peter. En het moet gezegd, het plezier straalt van Peters gezicht af wanneer het gesprek een wending neemt naar 'Animal Intelligence'. Naar de aardse verwondering over 'de hulphond'.

Parbo en Zandertje

Peter en zijn vrouw Inge waren altijd al gek op honden. Dus toen Hulphond Nederland hem in 2012 benaderde met de vraag om de eerste PTSS-hulphond aan een Afghanistan-veteraan uit te reiken, zei hij geen 'nee'. Het bleek uitgerekend de militair-verpleegkundige te zijn die aanwezig was toen Dennis, de zoon van Peter en Inge, in 2008 sneuvelde na een explosie van een bembom in Uruzgan.

Na die overhandiging meldden Peter en zijn vrouw zich aan als gastgezin bij Hulphond. Aldus kwam Parbo in huis. Hulphond-gastgezinnen maken een pup gedurende anderhalf jaar wereldwijd en leren het de basiscommando's. "Met Parbo hebben we heel veel geluk gehad, hij was gewoon een geboren, rustige, stabiele hond en nog maar krap een jaar oud toen hij al bij een cliënt zat. Daar hebben wij niks voor hoeven doen. Die hond wist alles al."

"Bij Zandertje, onze tweede pup, zagen we meteen dat het een heel gevoelige hond was. Zo eentje die, wetende dat zijn baasje om vijf uur thuiskomt, dan al bij de deur klaar zit. Ik nam hem ook wel vaker mee als ik ergens op het podium stond voor mijn theatercolleges. Dan zag ik hem kijken van: doe jij je ding maar, ik ga lekker liggen snurken. Op een van die avonden - Zandertje zal een maand of tien zijn geweest - krijg ik een vraag uit de zaal. Over mijn zoon. Dat riep natuurlijk wel een emotie bij mij op. De hele zaal zag vervolgens - ik vanuit mijn positie niet - hoe het kopje van Zander omhoogging, hij naar me keek, opstond en tegen me aan kwam zitten. Dat was nou echt Zander. Ik kon alles met die hond. Behalve dan als mijn vrouw in beeld kwam, hij was helemaal op haar georiënteerd. Ons advies was daarom hem bij een vrouw te plaatsen. Wat dan ook gebeurde, bij iemand met epilepsie." Zoals dat dan gaat als er een match is tussen hond en cliënt, leert de trainster daarna de hulphond de fijne kneepjes van het vak.

Specifiek gericht op de hulp die hij gaat bieden.

"En dan moet je weer afscheid nemen!"

"Klopt, na anderhalf jaar zorg voor zo'n hondje, gaat daar iedere keer weer zo'n Fisherman's Friend-momentje aan vooraf, zoals mijn vrouw en ik dat noemen. Maar als je dan uiteindelijk jouw hondje bij iemand ziet lopen, en je weet dat iemand daar zijn leven mee terug krijgt, dan is dat fantastisch. Die honden betekenen zo veel voor die mensen. Dat geeft echt zo'n klein geluk. Dat helpt om het grotere plaatje een plek te geven."

De dame in kwestie stuurde Peter onlangs een filmpje. Daarop is te zien dat Zander vreemde geluiden maakt, haar indringend aankijkt en opnieuw en opnieuw haar hand in zijn bek pakt. Dat gaat zo een tijdje door tot hij iets doet wat hij écht niet mag. Hij springt tegen haar op. Als zijn baasje dan nog niet naar zijn zin reageert, gaat Zander de kamer uit en komt terug met haar medicijntas. Iets wat hij leerde om te doen in geval van een epilepsieaanval. Maar dan nog is Zander niet tevreden, hij trekt haar vervolgens met tas en al naar de slaapkamer toe. Zo ligt ze alvast op bed toen er een aanval kwam. "Niemand die hem dit geleerd heeft, dat deed hij helemaal zelf. Deze hond voorspelt dus een uur van tevoren dat zij een aanval krijgt."

Het verhaal is bijzonder, maar niet uniek, blijkt wel. Zo zag Peter tijdens een bijeenkomst een van de hulphonden pontificaal bij zijn baasje op schoot gaan zitten. Een nogal ongebruikelijke houding voor een ADL-hond, die mensen in een rolstoel helpt met de alledaagse dingen van het leven. Bij navraag van Peter bij het baasje bleek het een eigenzinnige stap van de hond zelf te zijn die met zijn volle gewicht (opkomende) spasmen van zijn baasje zo onder controle hield. "Niks aangeleerd, door de hond zelf verzonnen én effectief bovendien."

Een eigen leven voor zo'n hond

"Ze zien hun werk gewoon als hun leven. En ze willen zeker ook wel rennen en spelen met andere honden. Een heleboel cliënten gaan met hun hond daarom naar een losloopegebied, geven het commando 'release' en dan is hij even vrij. Maar als ze hem dan weer roepen, moet hij wel komen! Ook wij gingen met onze pups altijd op zaterdagochtend naar de Kuul. Daar zijn allemaal mensen met sociale honden, je treft daar zelden gedoe tussen honden. Als training haalden we onze pup wél af en toe uit het spel waarvoor we ze dan ook dik beloonden."

Hondenpensioenen

Negen jaar zijn verstreken sinds Parbo, de eerste hulphond, het gezin van Uhm verliet om als PTSS-hond hulp te gaan bieden. Dat betekende zijn baasje steunen, afleiden en veiligheid bieden als dat nodig was. Bijvoorbeeld door hem wakker te maken bij nachtmerries en het licht dan even aan te doen.

"Ieder jaar kwam hij wel één of twee keer bij ons als zijn baasje op vakantie ging. Voor Parbo zelf betekende dat ook vrijaf. Zeker de laatste keren dat hij hier kwam, zag ik hem zo kijken van: 'Ik hoef hier op niemand te letten, hè? Vakantie! Want thuis let hij 24 uur per dag op.'"

"Met tien jaar gaan de meeste hulphonden met pensioen. Dan is het óf fysiek óf mentaal niet meer op te brengen voor zo'n hond. Dat was bij Parbo ook te zien. Normaal, als zijn baasje terug van weggeweest hem weer kwam ophalen, liep Parbo naar hem toe, gaf hem een neusje en ging naast hem zitten - terug in functie - en weer staan als zijn baasje aangaf weer te vertrekken. Maar de laatste keer bleef Parbo liggen." Ik ben er wel een beetje klaar mee, zag Peter de hond denken. "Zijn baasje zag het ook. Naderhand heeft hij gevraagd of wij Parbo zijn pensioen wilden geven." En zo is afgelopen week gebeurd. Parbo heeft zijn plekje in het gezin van Uhm teruggevonden.

Nog steeds pups in huis

"We hebben nu een mensenpup in ons leven, dat heet kleindochter. En met zo'n energiek meisje in huis, moet je niet denken dat je een pup tot een rustige, stabiele hond kunt opvoeden. Dus vangen wij voorlopig honden op als er een gastgezin op vakantie gaat of als een cliënt omhoog zit. Wetende wat het verschil is dat zo'n hond kan maken voor kinderen met fikse gedragsproblemen, voor mensen met fysieke beperkingen, epilepsie of ernstige psychiatrische klachten zoals PTSS, draagt Peter wel het ambassadeurschap van Stichting Hulphond uit."

Al wordt veel werk door vrijwilligers verzet, het blijft een zeer prijzige aangelegenheid om honden op te leiden. Verzekeraars dragen daar spaarzaam aan bij en in beperkte gevallen. De rol van donateurs is daarom van groot belang in de stichting die zich wel steeds verder professionaliseert. Een recente ontwikkeling op dat gebied is Domingo House. Denk daarbij vooral niet aan een villa, maar eerder aan een container met een weiland daaromheen. En denk natuurlijk ook aan honden, paarden, trainers en cliënten. En aan de wonderbaarlijke kracht van Animal Intelligence.

Meer informatie, ook over donateurschap, op www.hulphond.nl

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE
ONS ASSORTIMENT



www.wheelstweewielers.nl

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuipers**

Lid van:



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

024-3733795 / www.autoservicekuipers.nl

Berg en Dalseweg 432, Nijmegen,
bij tankstation Tinq

ANNO 1772
DE BRUIJN
IN WIJNEN

VACATURE

**LOGISTIEK MEDEWERKER
/ CHAUFFEUR
(MINIMAAL 36 UUR)**

ZOEK JIJ EEN LEUKE JOB IN DE LOGISTIEK
WAARIN JE WERKT MET DE MOOISTE
WIJNEN? BIJ DE BRUIJN IN WIJNEN IN
NIJMEGEN HEBBEN WE EEN PLEK VRIJ IN
ONS TEAM. ZORG JIJ DAT ONZE WIJNEN OP
TIJD EN IN PERFECTE STAAT BIJ ONZE
KLANTEN WORDEN GELEVERD?

- ✓ EEN MARKTCONFORM SALARIS EN
BIJPASSENDE VAKANTIEDAGEN EN
VAKANTIEGELD.
- ✓ EEN DYNAMISCHE EN BIJZONDERE
WERKOMGEVING

NIUWSGIERIG?

STUUR JE CV EN KORTE MOTIVATIE NAAR
AMBER@DEBRUIJNINWIJNEN.NL



Solliciteer nu

DEBRUIJNINWIJNEN.NL

HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

Beter in contact met uw lichaam en uw gevoelens.
Middels gesprekken, de aanraking en ervaringsgerichte
oefeningen. De praktijk richt zich op volwassenen en jonge-
ren 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.

Bewoner van
Oost

Carrière stap



Teks en foto:
Marc van Kempen

Hoe vaak zie of hoor je nog dat iemand 36 jaar heeft gewerkt bij één werkgever? Jacqueline van Lotum draagt na zoveel jaren trouwe dienst bij Looijenga het stokje over.

Over pensioen wil ze niets weten; nee, ze vindt het nu wel een keer tijd worden om een carrièrestap te maken richting een andere bakkerij. Hét gezicht in de winkel was ze en veel klanten hebben al de moeite genomen om haar gedag te zeggen en te bedanken voor haar service.



Verwarrend begin nieuwbouw Vlierestraat

Hengstdal

Zoals verwacht na alle vergunningen en voorbereidingen voor hekken, schafteket en stroom, zijn diverse werkmannen begin februari aan het werk gegaan. Ze beginnen elke dag tussen 7 uur en half acht met grote bouwlampen en machines zodat iedereen daar een nieuwe wekker aan heeft, maar er is wel verschil.

Ingezonden door Henk Horstink

Eerst diep boren en dan buizen en cement inbrengen

Het begon in de week van 5 februari allemaal heel gemoedelijk vriendelijk met mannen van een boorfirma Duratherm die met een boorplatform op wielen en veel water uit de brandweerkraan bijna 200 m diep gin-

gen boren door het aankoppelen van steeds meer boorstangen. Ze boorden een gat van 20 cm doorsnede om er vervolgens heen- en teruggaande plastic buizen in te duwen, waarmee later warmte én koude in de grond kan worden opgeslagen én weer opgehaald. Dat heet Warmte Koude Opslag, WKO, ten behoeve van de verwarming van de gebouwen met warmtepompen die dan altijd kunnen beginnen met de constante temperatuur van de bodem. (wel na een winter een paar graden kouder dan na de zomer). De mannen van Duratherm legden daarbij tussen het boren en het duwen geduldig aan iedereen die geïnteresseerd was uit waarom ze zo diep boorden en hoe moeilijk het kon zijn. Dat bouwers en boorders ook anders kunnen opereren op een bouwplek bleek een week later.

Andere werklieden doen het anders en tonen een ander gezicht
Maandag 12 februari begonnen mannen van de aannemer nog in het donker met het egaliseren van het bouwterrein en schoven helaas alle jonge aanplant in de groenstrook daar aan de kant. Dat leverde veel commotie op (zie kader hieronder). Het vertrouwen heeft wel een flinke deuk opgelopen.

Dieper dan de Koningstoren hoog en de Hazelaarstraat lang is
De boormannen van Duratherm boorden zo diep en zo vaak omdat de warmtepompen voor de

verwarming van alle 36 appartementen voldoende basiswarmte uit de ondergrond en het grondwater moeten kunnen halen. Uit de kleilagen lukt dat niet omdat daar minder grondwater zit.

Zouden ze de warmte niet uit grondwater krijgen, dan zouden ze warmte uit de lucht moeten halen, maar dan zijn er ook ventilatoren nodig en die maken voor sommige mensen een erg irritant geluid. Bovendien kost het opwarmen tot 40 graden dan 30% meer stroom. Het maken van heet water uit grondwater is daarmee ondanks de boorkosten een voordelige en duurzame oplossing.

Zorg voor kwaliteit van het grondwater

Behalve de buizen die water naar beneden en weer naar boven leiden, voerden de boormensen met een extra buis ook een speciaal cementpapje naar beneden om te zorgen dat ze de gaten die ze in ondergrondse kleilagen hebben gemaakt ook weer worden afgedicht. Dit om te zorgen dat het bovenste grondwater dat wordt gevoed door regen en meststoffen die daar in oplossen niet kan weglekken naar het diepere schonere grondwater dat onder de kleilagen zit. Ook zorgt het ervoor dat de aanvoer van grondwater voor kwelstromen die ontspringen in het Bronnenbos onder de Rafter in Ubbergen en bij de beekjes in Beek op peil blijft en die stroompjes niet opdrogen. De benadering maakt uit

Al met al ervoeren de burens bij de start van het bouwproces dat de aanpak van de werklieden naar de buurt wel iets uitmaakt. Ze gaan ervan uit dat het contact nu beter gaat lopen.



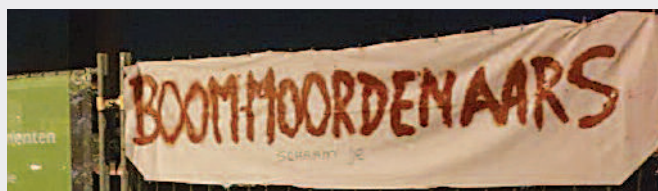
Schokkend: aannemer verwoest groenstrook

Ingezonden door Helene Stafleu

Op maandag 12 februari 2024 werden bewoners in en rond de Vlierstraat opgeschrikt door machines van de Klaassen-Groep, die de groenstrook aan de rand van het bouwterrein met de grond gelijk maakten. Ze moesten met lede ogen toezien hoe het groen gesloopt werd.

Vele malen vergaderde de buurt over het behoud van deze strook: met de gemeente Nijmegen, met woningcorporatie Woonwaarts en met de toekomstige gebruiker van het terrein, het OBG. Het groen is van belang als ecologische verbinding. Het vormt een leefgebied voor planten en dieren en dient als aankleding van de buurt voor alle omwonenden. Woonwaarts en OBG hebben uitgesproken dat de

groenstrook zo goed mogelijk zou worden ingepast in de nog aan te leggen tuin. Tijdens de bouw zou de strook beschermd worden en in eerste instantie waren de hekken dan ook aan de rand van het groen geplaatst. Maar maandag besloot de Klaassengroep zonder verder overleg om de hekken een eind verder neer te zetten en al het groen met de grond gelijk te maken. Protesten mochten niet baten en Woonwaarts was niet bereikbaar. "Ik ben er ziek van", aldus een buurtbewoner. "Het is verraad", zegt een ander. Het vertrouwen van de buurt dat na jaren van moeizaam overleg was gegroeid, is in één klap verdwenen. "Duurzaamheid staat hoog op de agenda", zegt de website van de Klaassengroep. Het is "een zeer belangrijk speerpunt". De verwoesting van de groenstrook lijkt echter in een andere richting te wijzen. Spandoeken



die aan de bouwhekken zijn bevestigd, laten zien dat de buurt ontzet is over de gang van zaken.

Update 15 februari 2024

Woonwaarts betreurt de fout die is gemaakt en heeft direct actie ondernomen. De firma Klaassen heeft de fout zo goed mogelijk hersteld. De hekken aan de zijde van de groenstrook zijn weer teruggeplaatst, om te voorkomen dat de grond daar verdicht wordt. Deze strook kan nu weer opnieuw worden beplant. De oude bomen op het talud zijn bekeken door een expert en die heeft laten weten dat er geen extra risico's zijn.

Stip Oost

In beweging

De lente komt eraan. Krokussen en narcissen springen de grond uit en lachen je als het ware toe. Dat voelt goed. Het belooft wat, nu we na Carnaval in veertig dagen weer richting Pasen gaan. Stip Oost begint ook weer op te bloeien op de nieuwe locatie en daarbuiten. We maken kennis met de Oekraïners in het gebouw PH7 en onze deskundige vrijwilligers blijven graag helpen met al jullie vragen.

We slaan onze vleugels verder uit in de wijk. Oog voor Elkaar mag op woensdagmiddag de huiskamer van een wijkbewoner gebruiken voor een kopje koffie of thee. En binnenkort organiseren we al weer voor de achtste keer een Paaslunch.

Er gebeurt veel in Oost. Van exposities op de bovenverdieping van de Ark van Oost tot een soepje tussen de middag in wijkcentrum de Daalsehof. Oost ontmoet Oost! op vele manieren en op vele plekken. Ga er op uit. Sluit bijvoorbeeld aan bij de gezamenlijke wandeling op de woensdagochtend, gebruik de Kwiekroute bij het Oud Burgeren Gasthuis of geef je op voor een cursus Valpreventie. Op welk niveau ook: kom in beweging.



Voor vragen ben je, als vanouds, welkom bij Stip. In de maand maart hebben we overigens een extra service. Een ingelast spreekuur om je te ondersteunen bij de aanvraag van kwijtschelding BSR. (zie kader) Let wel: wel even van tevoren aanmelden bij Stip zodat we een afspraak kunnen maken. Tot snel bij het vernieuwde Stip Oost,

Rob Hermens, coördinator Stip Oost

Openingstijden Informatie & Advies Stip Oost

PH7: Prins Hendrikstraat 7
ingang aan de zijkant



Maandagmiddag van 13.30 -16.00 uur
Woensdagochtend van 9.30 -12.00 uur
Donderdagmiddag van 13.30 -16.00 uur

Of bel de **Stiplijn: 024-3502000**



Financieel Expert in de Wijk

Voor allerlei vragen op het gebied van financiële problemen: maak een afspraak met onze Financieel Expert in de wijk:
www.bindkracht10.nl/projecten/financieel-expert-in-de-wijk

Extra spreekuur voor Kwijtschelding BSR

Wilt u hulp bij het aanvragen van kwijtschelding van de BSR (Be-lasting Samenwerking Rivierenland)? Dat kan in maart op afspraak, op 4 woensdagmiddagen 6, 13, 20 en 27 maart (13.00-16.00 uur) bij Stip Oost, Prins Hendrikstr. 7). Wat moet u doen: Vóóraf langskomen bij Stip Oost en een afspraak maken. Meenemen: DIGID-code, BSN-nummer, inloggegevens internetbankieren, gegevens van alle bij u inwonende personen. Vóóraf een afspraak maken bij Stip Oost is noodzakelijk !

4-DAAGSE TRAINING

Start op woensdag
5 juni (t/m 9 juli)

Meer **leiderschap** en **regie**
over je leven en werk?

Een toekomst waarin je keuzes
maakt die passen bij **jouw**
waarden, innerlijke drijfveren
en **talenten**?

Dan is de training **BRENG**
JEZELF IN BEELD iets voor jou!

Tijdens de training
werken we in 4 modules.

Wie ben jij?
Hoe zie jij de ander?
Hoe ziet een ander jou?
Wie wil je zijn?



Sara Donkers
psycholoog // fotograaf

OUT-OF-THE-BOX TRAINING

We werken met
fotografie & beeld

RUW BEELD

ruwbeeld.nl



Tekst: Karin Veldkamp

Fotografie: Marc van Kempen

Samen voor een 'kwalitatieve leefomgeving'

Op zondag 10 maart vindt voor de veertiende keer Oost ontmoet Oost plaats. Het wijkcomité Nijmegen-Oost heeft zich weer volop ingezet om er een mooie ontmoeting van te maken, maar het comité doet veel meer. In gesprek met voorzitter Gerda Kempen.

Ik zoek haar op in het appartementencomplex waar ze woont en waar we ons in een vergaderzaal settelen om in alle rust in ge-

sprek te gaan. Wat beweegt haar? "Ik ben gewoon zeer geïnteresseerd in het wel en wee van mijn leefomgeving en ons doel is een kwalitatieve leefomgeving creëren waarbij je kunt denken aan voldoende wandel- en speelruimte of toegankelijkheid van trottoirs."

Ik hoef niet veel te vragen, want Gerda neemt haar werk voor de wijk volkomen serieus en vertelt er bevlogen over. "Het comité bestaat uit zeven mensen die maandelijks bij elkaar komen en daarnaast zijn er werkgroepen op thema die ons een of twee keer per jaar bijpraten. Via een nieuwsbrief houden we de bewoners van ons gebied op

de hoogte. Veel bewoners weten de wijkraad ondertussen te vinden en komen met vragen of suggesties. Als ze met een vraag komen, checken wij of er meer mensen met ongeveer dezelfde vraag rondlopen en kijken vervolgens hoe we de belangen van deze bewoners kunnen behartigen.

De issues die nu spelen zijn gevarieerd. "We zijn in gesprek over de verkamering van grote panden, die voor een gewoon gezin vaak niet betaalbaar zijn en worden opgekocht door pandjesbazen, en we praten over de collectieve verantwoordelijkheid van afvalverwijdering." Wel, dat is een mond vol en Gerda legt uit dat daarmee wordt bedoeld dat afval vaak her en der wordt neergezet. "De gemeente heeft ons gevraagd om een groepje bewoners uit hoogbouw te werven om mee in gesprek te gaan om de huidige situatie en plannen voor aanpassing te bespreken.

Waar we ook druk mee waren was de transformatie, van het grote Canisius aan de Bergen Dalseweg, tot wooncomplex. Omwonenden kregen onvoldoende of geen informatie van de gemeente over de ontwikkelingen omdat deze verantwoordelijkheid bij de projectontwikkelaar ligt. Die nam contact met ons op en na een gesprek volgde een rondleiding voor de burens waardoor er voor iedereen een beter beeld ontstond voor wie de woningen geschikt gemaakt worden. Aanpassing kost tijd en geeft overlast aan de omwonenden. Als wijkcomité dringen we erop aan dat bewoners ook tijdens de verbouwing goed geïnformeerd blijven."

Geen gemopper maar verbinden

"Het is goed dat de gemeente meedenkt met ons en dat doe ik graag met respect. Bewoners zijn soms wat ongeduldig, maar het wijkcomité is niet opgericht om te foeteren op de gemeente. Met mopperen kom je niet zo ver. Als een antwoord te lang uitblijft, ga ik er vanuit dat ze het druk hebben. Mensen vinden mij wel voorzichtig, maar je kunt niks afdwingen en we hebben elkaar ook nodig. Ik geef de voorkeur aan zorgvuldigheid en zowel de positieve als negatieve antwoorden te wegen en accepteren. Mijn verleden als gemeenteraadslid en wethouder spelen daarbij wel een rol, want dan leer je wel omgaan met allerlei dingen."

Mobiliteitstransitie

Zondag 10 maart staat ontmoeting bij Oost ontmoet Oost weer centraal: "Het evenement wordt steeds beter bezocht", vertelt Gerda met enige trots. ->



-> "Er is duidelijk behoefte. Ik hoor buurtbewoners nog tegen elkaar zeggen: Wat leuk hier, want ik kom mensen tegen die ik lang niet meer heb gesproken en nu een praatje mee maak. Als mensen elkaar kennen voelen

ze zich ook veiliger in de wijk en daar doen we het voor."

Steeds meer wijkbewoners weten de weg naar het podium te vinden of melden zich aan met creatieve ideeën. "Vorig jaar hadden

we fantastische optredens en exposities en natuurlijk hebben we weer een markt van buurtorganisaties met informatie over hun activiteiten. Het evenement heeft ook jaarlijks een thema dat aansluit bij beleidsvoorstellen van de gemeente en dat is dit jaar 'Mobiliteit in Nijmegen-Oost'. Een verkeersdeskundige houdt een inleiding over dit thema en de gemeente Nijmegen licht de plannen toe voor de zogenaamde Mobiliteitstransitie."

Oost ontmoet Oost is op zondag 10 maart van 13.30 tot 16.30 uur bij Canisius College, Berg en Dalseweg 207.

'Oost ontmoet Oost', decor voor film, muziek, dans en beeldende kunst

Wijknieuws

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

Paasuitje: Expositie Doro Krol in Sint Nicolaaskerk



Open: Goede vrijdag 29 maart en de Paasdagen 30-31 maart en 1 april 2024 van 12:00 uur tot 17:00 uur. De Ooijpolder ligt dicht bij het atelier van kunstebares uit Oost Doro Krol. Het mooie en afwisselende landschap van de Ooij levert haar onuitputtelijke inspiratie op. Elk seizoen brengt haar tot nieuwe schilderijen van kleur en licht. Kunstwerken zijn te koop, evenals kaarten en betaalbare cadeautjes. meer informatie: 0618903887 – www.dorokrol.nl

"Sloopsubsidie schoorstenen"



Steeds meer organisaties roepen op om helemaal geen hout meer te stoken, zoals de GGD'en, KWF, Longfonds en Milieu Centraal. Ook de gemeente Nijmegen wil houtstook sterk terugdringen, onder meer door het verstrekken van sloopsubsidie voor schoorstenen. In Nijmegen is de lucht niet schoon en houtstook is daar een belangrijke veroorzaker van. 37 procent van de fijnstof en bijna 70 procent van kankerverwekkende PAK's in de Nijmeegse lucht komt door het stoken van hout. Heb je overlast van houtstook of maak je je zorgen om de luchtvervuiling die het veroorzaakt? Meld dat dan op www.stookwijzer.nu. Ingezonden door Schone Lucht Nijmegen-Oost. bitly.ws/3ei93.

Lutherse kerk viert Goede Week met poëzie en muziek



Op 24 maart begint de Goede Week in de Lutherse kerk aan de Prins Hendrikstraat in Oost feestelijk, met de viering van Palmzondag om 10u. Verder springt eruit: op 29 maart zorgt "Dichterbijooost" voor poëzie, beeld, klank en meditatie. Op Stille Zaterdag is er om 19:30u een bijzondere uitvoering te horen van het Stabat Mater (Pergolesi) door de zusjes Renske en Boukje van Gelder. Lees alle diensten op bitly.ws/3ei93 Afb.: 15e kruiswegstatie, Aad de Haas.

Pelita stopt met 'n kwart eeuw zorg voor Indische ouderen



"Sudah, laat maar. Ik los het zelf wel op", is een veel gehoorde opmerking. Foto Elles Tuhusula.

"Terugkijkend op 25 jaar Pelita Nijmegen kunnen we stellen dat de vele Indische activiteiten in wijkcentra, de actieve rol binnen overlegorganen maar vooral de programmering in het OBG, de Indische gemeenschap goed op de kaart hebben gezet." Dat zegt Peter van Riel, vertrekkend regio-coördinator Gelderland van de landelijke stichting Pelita, in 1947 opgericht voor de opvang van zo'n 350.000 repatrianten uit het voormalig Nederlands-Indië. Binnenkort

gaat Van Riel met pensioen. "Er wonen ongeveer 700 Indische en Molukse ouderen in Nijmegen en omgeving. Maar het steunpunt van Pelita Nijmegen moet bij gebrek aan een opvolger helaas sluiten". Tot 23 maart blijft het steunpunt bereikbaar. Prof. Cornelissenstr. 2, 06 13523093, www.pelita.nl.

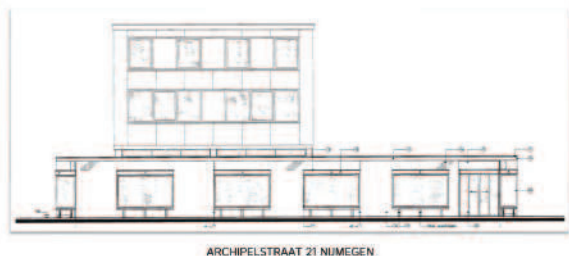
Oude en jonge hippies opgelet!

In Nijmegen-Oost zijn er wat 'Liederentafels' actief, georganiseerd om mensen te verbinden door middel van muziek, namelijk door een paar uur samen te zingen. Letterlijk om de tafel zitten met een kopje koffie/thee. Meestal gaat zo'n liederentafel dan om oud-Hollandse meezingers of smartlappen, gezellig! Maar die zijn niet iedereen's favoriet. Is er wellicht animo om zo'n liederentafel te organiseren rond de jaren 60 en 70? Bob Dylan, Boudevijn de Groot, Simon & Garfunkel? Het gaat niet om meerstemmig zuiver zingen, maar om het plezier! Gitarist en zanger Ton Burgers heeft een stapel songs uit die hippietijd geprint voor alle aanwezigen en dan zien we wel wie wanneer meezingt. Ook instrumentalisten welkom. Denk en zing mee... Info: e-mail: tonburgers@kpnmail.nl

Ark: Keizer Karel Go Toernooi



Zaterdag 16 maart en zondag 17 maart in wijkcentrum De Ark van Oost (Cipresstraat 154). Go is een van de oudste spelen ter wereld. Zeker 2500 jaar geleden werd er al go gespeeld in China. In één minuut geleerd, maar een leven lang nodig om het te beheersen. Kom kijken naar het Dutch Open: <https://dutchopen.eu>. - www.gobond.nl



Bent u op zoek naar een goede tandarts bij u in de buurt?

Tandartspraktijk J. Peijs bestaat sinds 2009.
In 2020 is de praktijk verhuisd van de Oranjesingel 61
naar de Archipelstraat 21.

De patiënt staat bij ons op de eerste plaats;
een persoonlijke benadering is dan ook vanzelfsprekend.
De praktijk is uitgerust met de modernste technieken.
Belangrijk om te weten: de praktijk is rolstoeltoegankelijk.

U bent van harte welkom!

www.tpjp.nl

024-3220296



**HET DUURZAME
WARENHUIS**

BIOLOGISCH

FAIR TRADE

NATUURLIJK



LOKAAL

ZERO WASTE

DIERVRIENDELIJK

Burchtstraat 126 Nijmegen
Open: ma-vrij 10-18 uur, za 10-17 uur.

**Alles voor een
duurzaam leven**
onder één dak.

WWW.DUURZAMEWARENHUIS.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

Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Elke maand stellen we aan een van hen vijf vragen. Deze maand is de beurt aan Jette van Loozenoord van Brasserie Jolie.

Wat is de drijfveer geweest om dit restaurant te openen? "Ik wil gastvrijheid en koken combineren! Ik heb altijd in de horeca gewerkt, vanaf mijn 14e, zowel in de keuken als in de bediening, erg leuk. Ik heb facilitair management gedaan, maar vond de banen daarin niet zo leuk, ik wilde liever direct contact met gasten. Ik dacht na over verder studeren, maar wilde ook graag een eigen restaurant. Mijn moeder tipte me dat dit restaurant ter overname stond aangeboden. Ze heeft een interieurachtergrond en mijn vader is een bouwkundige, beiden hebben ervaring met een eigen bedrijf. Ik ging kijken, heb een bedrijfsplan opgesteld en heb het in augustus 2020 overgenomen, in de coronatijd, ik was toen 23 jaar. In september ging ik open en moest na drie weken alweer dicht vanwege de tweede lockdown. Ik ben toen doorgegaan met een vitrine voor koffie en ijs, het was snikheet! 'Als ik dit doorkom, dan lukt de rest ook', dacht ik toen. De naam Jolie is afgeleid van mijn tweede naam Juliet, het klinkt leuk en de betekenis past goed."

Hoe ziet een dag er voor jou uit? "Eerst wandel ik een rondje met mijn hond Mattie en drink koffie rond 8 uur. Om 9 uur komt mijn collega. Ik werk deels in de keuken en deels in het restaurant. In de ochtend en de namiddag verschilt de drukte van dag tot dag, er is veel animo voor de lunch. Ook de high tea loopt goed. Tussen 6 en 7 uur ben ik klaar."

Kun je iets vertellen over de buurttafel en je gasten? "Ik zie opa's en oma's, jonge gezinnen, en studenten die hier komen werken op hun laptop. Mijn gasten zijn van alle leeftijden en komen veelal uit de wijk. Een buurtbewoner die ik kende, kwam op het idee van de buurttafel, voor mensen die buurtgenoten willen leren kennen, geen zin hebben in koken of beide. We zijn daarom een proef gestart die duurt tot april. Elke drie weken kook ik een lekkere stampot, welke dat is, is steeds een verrassing. We serveren er een salade bij. De volgende buurttafel is op woensdag 13 maart."

Welke eigenschappen heb je nodig voor dit werk? "Je moet onder druk kunnen presteren, sociaal zijn en van een praatje houden, met veel verschillende typen mensen kunnen omgaan, geduldig kunnen zijn, kunnen omgaan met onverwachte situaties en er tegen kunnen dat je niet weet hoeveel gasten er komen. We willen dat iedereen zich hier welkom voelt. Veel mensen komen in hun eentje, wij bieden hen een huiskamersfeer."

Wat zijn je dromen en wensen voor de toekomst? "Ik zou wel een zusterbedrijf willen starten, dat zou ook in Spanje of Italië kunnen zijn, of een hotelletje beginnen. Maar misschien zeg ik over tien jaar wel dat ik iets heel anders wil gaan doen, een studie wil doen, of wil reizen."

Brasserie Jolie, Daalseweg 279,
06-81988595 / brasseriejolie.nl



5
vragen
aan de kleine
ondernemer



Tekst: Wilmy Smeets
Foto: Marc van Kempen



't Ploegkeldertje
de mooiste raambekleding op maat

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

Wij zoeken een ervaren Pedagogisch medewerker



- BSO locatie middenin de natuur
- Maandag, dinsdag en donderdag
- Een vaste groep
- Kinderen in de leeftijd 4-9 jaar
- 12 tot 15 uur per week



www.stichtingsoos.nl | info@stichtingsoos.nl

Ook kapotte kleding mag bij het textiel!



**Alleen schoon en
droog textiel in
een dichte zak in
de textielbak.**

www.dar.nl/textiel



Dar®
...en 't is weer fris!



Tekst: Marjon Spoorenberg
Foto: Marc van Kempen

40 jaar 'Nijmegen in Beeld'

Nijmegen Blijft in Beeld bestaat dit jaar veertig jaar en bezit een van de grootste particuliere filmcollecties over stad en omgeving in Nederland. De collectie bestaat uit aangekocht filmmateriaal, maar vooral uit films van particulieren, instellingen en bedrijven.

Het grootste deel van de collectie is gedigitaliseerd. Al het materiaal is ondergebracht bij het RAN (Regionaal Archief Nijmegen), zodat de collectie in zijn geheel voor de toekomst bewaard blijft.

Ontstaansgeschiedenis

De historische vereniging Numaga hield in februari 1984 een lezing over het bombardement op Nijmegen in 1944, met beelden van het bombardement. Ook werd er een Polygoonjournaal vertoond die ging over het bombardement. Enkele aanwezigen besloten op zoek te gaan naar filmbeelden over de geschiedenis van Nijmegen met als doel een filmcollectie over de stad uit te brengen. Er werd een comité opgericht en hieruit ontstond een bestuur met statuten. Ook werd er een naam bedacht: Stichting Nijmegen Blijft in Beeld, opgericht op 21 maart 1984.

Ik heb een gesprek met Ineke Martin, bestuurslid en organisator van Nijmegen Blijft in Beeld. Het gesprek vindt plaats op het kantoor van de Stichting in de Arsenaalpoort.

Overvloed aan beeldmateriaal

Als ik binnenkom, krijg ik eerst een rondleiding op het kantoor. Het kantoor is opgesplitst in een technische ruimte en een administratieve ruimte. Overal liggen videobanden, filmblikken en dvd's. In de technische ruimte worden films gemonteerd, gescand en gedigitaliseerd en in de administratieve ruimte worden films beschreven (jaartal, inhoud, personages). Vervolgens wordt het filmmateriaal aangeboden aan het RAN, waar het terug te vinden is in de digitale studiezaal.

Passie

Ineke is sinds 2003 werkzaam voor de Stichting. "Ik ben opgeleid als kleuterleidster, maar heb nooit in die hoedanigheid gewerkt. Na afronding van deze opleiding was er geen werk te vinden in deze sector en ben ik kantoorwerk gaan doen. Ik heb



in het buitenland gewerkt en bij bedrijven in Nederland. Rode lijn in mijn leven is mijn interesse in geschiedenis en Nijmegen. In 2003 woonde ik een voorstelling bij van Nijmegen Blijft in Beeld en daar waren ze op zoek naar iemand die voor hen de acquisitie kon doen. Omdat ik op dat moment geen betaalde baan meer had, hoefde ik hier niet lang over na te denken en heb gesolliciteerd. Ik kon mijn passie gaan volgen."

Vrijwilligerswerk

"Iedereen die bij Nijmegen Blijft in Beeld werkt doet dat op vrijwillige basis. Er zijn op het ogenblik 32 vrijwilligers waarvan er 15 op kantoor werkzaam zijn. De andere vrijwilligers houden zich onder andere bezig met de website, maken van filmopnames, donateursadministratie, en het verzorgen van voorstellingen in verzorgingshuizen en wijkcentra. Sommigen werken twee dagen, anderen een dag per week. Iedereen kan in principe bij ons vrijwilligerswerk komen doen, mits je maar geïnteresseerd bent in de geschiedenis van Nijmegen en omgeving. En als je op de technische afdeling wilt werken is het ook wel fijn als je wat technisch onderlegd bent", vertelt Ineke. "Elke vrijwilliger kan aangeven waar zijn of haar interesses liggen. Zo hebben we bijvoorbeeld een vrijwilliger die alles weet over NEC."

Ineke werkt twee dagen in de week. "Mijn werkzaamheden bestaan uit acquisitie (actief op zoek gaan naar filmmateriaal), coör-

dineren van vrijwilligers en PR (contacten met de buitenwereld, zoals instellingen, organisaties en RAN). In de beginperiode heb ik ook films omschreven en gerestaureerd. In 2020 hebben we een filmscanner gekocht. Particulieren kunnen dan bij ons hun eigen film laten scannen. Wij maken hier dan een offerte voor. Zit er in dat filmmateriaal materiaal bij dat over Nijmegen en omgeving gaat dan vraag ik altijd of wij dat mogen opnemen in onze collectie. Dit wordt dan in mindering gebracht op de offerte."

40 jaar Nijmegen Blijft in Beeld

Elk jaar wordt er in de Vereniging een voorstelling gegeven met een thema. Het publiek kan een keuze maken tussen twee tijdstippen. Dit jaar vindt de voorstelling plaats op dinsdag 2 april om 14.00 én 20.00 uur met als thema '40 jaar Nijmegen Blijft in Beeld.' "Er wordt dan filmmateriaal vertoond wat er in die veertig jaar is verzameld. De oudste film is uit 1912. De periode beslaat dus meer dan honderd jaar. Iedereen is welkom."

Als je geïnteresseerd bent in Nijmegen Blijft in Beeld, raadpleeg dan de website: www.snbib.nl.

Wil je donateur worden, dan kan dat voor minimaal 15 euro per jaar. Je krijgt dan ook twee keer per jaar de nieuwsbrief Beeldschrift toegezonden en twee vrijkaartjes voor de jaarlijkse voorstelling.

Goed zien en er goed uitzien



*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 veranderen.*

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

JA/JA-sticker voor reclamefolders - een FAN krijgt altijd de Wijkkrant!

Onze Wijkkrantbezorgers hebben de eerste JA/JA-stickers al gespot op de brievenbussen in Oost tijdens het verspreiden van de februarikrant. We kregen een aantal vragen van wijkbewoners over het nieuwe stickersysteem.



In Nijmegen willen we afval verminderen en zuinig omgaan met grondstoffen. De gemeente heeft daarom vanaf februari 2024 de JA/JA-sticker ingevoerd (gratis te verkrijgen op verschillende

plaatsen in Nijmegen, zoals het stadhuis, de stadswinkel en diverse wijkcentra). Dit betekent dat inwoners van Nijmegen alléén nog ongeadresseerd reclamefolders in de bus krijgen als zij dit met deze JA/JA-sticker op de brievenbus laten weten. Met deze nieuwe regels voorkomen we verspilling van papier, inkt en energie voor productie en transport van folders en verminderen we de hoeveelheid folderafval. Dit nieuwe systeem geldt NIET voor huis-aan-huisbladen, daaronder vallen de gemeentekrant en de wijkbladen (zoals onze Wijkkrant voor Nijmegen-Oost). Die worden gewoon nog bezorgd, alléén tenzij inwoners een NEE/NEE-sticker plakken.

Maar ben je FAN van Nijmegen-Oost en je plakt de FAN-sticker op je brievenbus, zul je nooit zonder Wijkkrant zitten... Door Fan van Oost te worden draag je bij aan het functioneren en voortbestaan van de Wijkkrant. Jouw bijdrage van 10 euro per jaar (betaald via iDeal) maakt het mogelijk elke maand, 10 keer per jaar, een mooie krant uit te brengen. Deze wordt bij 15.000 huishoudens in Nijmegen-Oost, Berg en Dal, Heilig Landstichting en het Ooijse Schependom bezorgd door bijna 100 vrijwilligers. Fans van Oost krijgen een sticker voor de brievenbus. Hierdoor weten de bezorgers dat ze jou niet mogen overslaan, ook al heb je een NEE-NEE-sticker. Meld je ook aan als Fan van Oost via nijmegen-oost.nl/fan!

Schildersbedrijf Maria Engels

van Dulckenstraat 50

Nijmegen

Tel : 024 - 360 85 86

Mob : 06 - 181 799 04

E-mail: info@mariaengels.demon.nl



Schoenmakerij Tweehuysen

Erkend Gildemeester

Voor al uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

In de Betouwstraat 42 Nijmegen

Tel.: 024-3233160



www.schoenmakerijtweehuysen.com



Tekst: Wilmy Smeets
Fotografie: Bert Hendrix

"Niet terug naar het verleden"

Oostgenote schrijft prijswinnend boek over vrouwenlevens in Guatemala

Dat Ria Menting en Jan de Rooij uit de Tooropstraat tien jaar in Mexico en Guatemala zouden blijven, stond nog helemaal niet vast toen ze in 1979 naar Suriname vertrokken.

Ze bleven daar een jaar, maakten de coup van Bouterse mee ("Bijzonder, maar niet gevaarlijk", zegt Ria) en reisden aansluitend naar Brazilië, Bolivia, Peru, Ecuador, Colombia en tenslotte Guatemala. Een kennis - ook uit Nijmegen-Oost - werkte er in een kindertehuis.

In die tijd was er geen internet waarmee je het nieuws kon volgen, op reis was je minder goed op de hoogte van wat er zich afspeelde in de wereld. En zo gebeurde het dat ze in Guatemala midden in de burgeroorlog verzeilden. Ze kwamen bij de mensen thuis, beseften wat armoede betekende, wilden snappen wat er gaande was. Huisbezoeken maakten veel indruk, "We waren geraakt door wat we meemaakten", vertelt Ria. Ze verdiepten zich in de oorzaken en voelden zich meer en meer betrokken bij de gebeurtenissen in het land. Ze ontmoetten mensen van een verzetsorganisatie die hun de geschiedenis van Guatemala vertelden en lieten zien. Guatemala trok hen aan, maar ze waren ze de Spaanse taal onvoldoende machtig. Dus beiden gingen eerst terug naar Nederland om Spaans te leren.

Verzet

Ria werkte in de psychiatrie, Jan was tekenaar en had samen met anderen een drukkerij in de actiewereld. Beiden waren actief in de kraakbeweging, Ria ook in de vrouwenbeweging. Tijdens hun reis stelden ze zich de vraag wat hun bijdrage in Guatemala kon zijn. Ze raakten geïnteresseerd in de onderwijsmethode van Paolo Freire, gericht op 'ervarend leren door het kwalificeren van de eigen werkelijkheid en daarmee je eigen situatie beter begrijpen'.

Toen de oorlog grimmiger werd, vluchtten veel inwoners, met name boerenfamilies, boerenleiders en verzetsmensen naar Mexico. Ria en Jan gingen tien jaar na hun reis, de Spaanse taal inmiddels machtig, terug en ze sloten zich aan bij een lokale ngo (niet-gouvernementele organisatie)

voor Guatemalteekse vluchtelingen. Ze kwamen terecht in vluchtelingenkampen in Yucatán in het zuiden van Mexico. Ria ondersteunde de oprichting van een organisatie voor de vrouwen. Ze gaf vormingscursussen over vrouwenrechten en organiseerde projecten om de huishoudproductie van de vrouwen te versterken, zoals moestuinen aanleggen, zaaien, pinda's verbouwen, pindakaas maken. Jan kreeg werk op het kantoor van de vakbond van gevluchte vakbondsleden. Hij zette voor analfabeten in de kampen de cursusthema's om in beeld, in 'praatplaatjes', om het begrijpelijk te maken en hen toegang te geven tot de aangeboden informatie.

Ik vraag Ria hoe ze het vertrouwen van de mensen wonnen. "De ngo was al vertrouwd bij hen, wij werden geïntroduceerd door iemand ervan. Maar we werden wel getest, of we het ideeëngoed van Karl Marx wel omarmden!", vertelt ze lachend. "Jan en ik verbleven vaak bij mensen thuis in de vluchtelingenkampen, we namen onze hangmatten mee. Zo leerden we elkaar heel goed kennen."

Eigenwaarde

Tijdens de burgeroorlog bedachten de vluchtelingen zelf hun terugkeerplan naar Guatemala. Deels konden ze naar hun dorp en gronden terug, deels niet.

Vervolg op pag. 20



Wijknieuws

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

Inloopochtend biodiversiteit



Afgelopen jaar is in de buurt van Julianapark en Begraafplaats Daal-seweg gestart met een pilotproject

om de biodiversiteit in dit deel van de stad te versterken zodat verschillende soorten dieren en insecten goed van de ene naar de andere plek kunnen komen en dus beter overleven in de stad. Tijdens het project hebben tellingen plaatsgevonden, zijn bewoners op ontdekkingstochten door de wijk gegaan op zoek naar egels en vogels en is met behulp van wildcamera's inzicht verkregen welke dieren er 's nachts in de wijk leven. Ook was er een tuinworkshop. Kom op zaterdag 16 maart tussen 10.00 en 12.00 uur naar Wijkcentrum Daalshof om de resultaten van deze pilot te ontdekken. Stads-ecoloog Joep van Belkom toont beelden van de wildcamera's en leert je hoe je zelf kunt bijdragen aan het vergroten van de biodiversiteit in jouw wijk en tuin. De inloopochtend is gratis toegankelijk, en is de eindactiviteit van het project in Nijmegen-Oost door gemeente Nijmegen, Lentekracht, Mijn Wijk Soortenrijk en De Bastei.

Bloeiende Vlindertuin nodigt uit



vroege Pruimen bloesem in Vlindertuin Hengstdal

De actieve vlindertuiniers bij bij Hengstdal-seweg 18 nodigen je uit zelf de lenteuitbarsting te komen ontdekken. Er zijn hulpmiddelen (schepnetjes, vergrootglazen e.d.) en leuke ideeën op 'opdrachtkarten' in een bibliotheekkastje bij de ingang. Daarmee kunnen ondernemende kinderen en hun (groot)ouders zelf aan de slag: natuur ontdekken! De buurtvlindertuin is altijd gratis en open, maar op 24 februari en 2, 16 en 23 maart+ 6 april is er tussen 10 en 13 uur ook begeleiding, gezelligheid en drinken (en gereedschap en plantmateriaal om een beetje mee te kunnen werken). 06 1498 5928.

Romik Fietsreparatie: al 10 jaar klanttevredenheid

Er verscheen een leuk ingezonden artikel op nijmegen-oost.nl (bit.ly/3TbBSwa), over een van onze gewaardeerde adverteerders. Fiet-senmaker Romik Hovhannisyan begon in 2014 in samenwerking met Stichting Gast in de Pontanusstraat een fietswerk-plaats. Inmiddels in de Prof. Molken-

boerstraat 28a gaat zijn 'succesverhaal' verder. In maart viert Romik het tienjarig bestaan met zijn klanten. Kom langs in de



week van zaterdag 23 t/m zaterdag 30 maart voor een Armeense lekkernij! Tel. 06 22721528, www.romikfietsreparaties.com

Workshop 'voed jij goed, weet jij hoe dit moet?'

Datum: 14 maart 19:30 tot 21:00 uur. Kosten: gratis. Een interactieve workshop over voeding, met leuke weetjes, oefeningen en vernieuwende informatie waar je thuis mee verder kunt. Ryan op de Weegh en Brechtje Fleuren zijn wijkverpleegkundigen bij Buurt-zorg in Oost en zijn enthousiast over het on-Wat kan leefstijl, in het bijzonder voeding, voor jou betekenen? Dat gaan we je vertellen. nijmegenoost.wixsite.com/gezondooost. Aanmelden wordt op prijs gesteld: b.fleuren@buurtzorgnederland.com, of bel naar 06-83791547. Mocht je na deze leuke interactieve workshop nog vragen of behoefte hebben aan een persoonlijk gesprek met Ryan of Brechtje, tussen 21.00-21.30 uur staan ze voor u klaar. Deze activiteit is tot stand gekomen in samenwerking met het Hobbycentrum en Sterker Sociaal Werk.

Nieuwe bomen in Nijmegen-Oost, gemeente vraagt input

De gemeente gaat in het najaar van 2024 extra bomen planten, waaronder ook in Oost. Dit is onderdeel van het Bomenplan (www.nijmegen.nl/bomen). Inmiddels zijn de locaties waarop de bomen geplant gaan worden bekend, zie daarvoor deze kaart: bit.ly/3UT10KJ. De gemeente geeft bewoners de mogelijkheid om mee te denken over de locaties en de aan te planten boomsoorten. Heb je vragen, ideeën? Stuur een e-mail aan bomen@nijmegen.nl.

Wandelaars en Nordic Walkers



Wandelaars en/ of Nordic Walkers gezocht voor zaterdagochtend van 09.00 tot half 11 (of iets later). Vertrek vanaf verschillende locaties in Nijmegen, met de fiets bereikbaar. Meer informatie via Marleen van den Beuken 06-39664619.

Rectificatie: Wijkwandelaars zoeken meelopers voor de WOENSDAGAVOND

In de vorige Wijkkrant stond foutieve informatie over 'De Wijkwandelaars'. Zij wandelen niet op dinsdagavonden maar op woensdagavonden. Start 20.00 uur op de hoek Van Heutszstraat/Van Beethovenstraat. De wandelingen zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden die 4,5 tot 5 km per uur kunnen wandelen. Aanmelden hoeft niet, gewoon komen en genieten van gezelschap en van Nijmegen bij avond. Gewandeld wordt - dus op de woensdag - tot ca. 21:30u

Deelscooters Broerdijk-Postweg



Ingezonden door Alexander v.d. Zand. Zaterdags, als ik met de fiets vanuit de stad naar mijn huis in Dukenburg terugrijd, pleeg ik vaak uit nostalgie, uit jeugdsentiment door mijn oude buurtje in Oost te rijden, langs mijn geboortehuis op de kruising Broerdijk en Postweg. (zie ook op pag. 4 - red.) Toen ik ter hoogte van ons voormalige huis kwam, was ik verbijsterd over wat ik zag. Er stond een hele kudde deelscooters het trottoir te blokkeren en het straatbeeld te ontsieren. Je zult er maar wonen. Hoe hebben de verantwoordelijke bestuurders uit deze oudste stad van het land het zover kunnen laten komen?! Er schiet me een ding te binnen: "Wat jij niet wilt dat u geschiedt, doet jij dat ook een ander niet". En dat helpt weleens, want de gemeente Nijmegen reageerde met het volgende. "Hoi Alexander, goed dat je ons dit laat weten. Dat is inderdaad een vervelende ophoping. Onze collega van deel-mobiliteit geeft aan dat dit het einde van het servicegebied is en dat de ophoping daar waarschijnlijk vandaan komt. De collega in kwestie is met Felyx in gesprek gegaan en heeft gevraagd de scooters te verplaatsen. Groet, Team Webcare Nijmegen."

Expo Diederik Grootjans



Schilderijen die allemaal iets te maken hebben met de seizoenen... de seizoenen van het jaar maar ook de verschillende seizoenen van het leven, samen met de stadsgezichten en boslandschappen van Nijmegen. Notre Dame Des Arts - De Refter, Rijksstraatweg 37 Beek-Ubbergen. Iedere zaterdag en zondag in maart, 13- 17u. Opening zaterdag 9 maart 15.00 uur.

Deze laatste groep zocht zelf land om een dorp te stichten. Ria zorgde er samen met de vrouwen voor dat ze een stem hadden bij de terugkeer. Ze vertelt: “Je komt in een bebost en leeg gebied. Hoe moet dan een nieuw dorp eruitzien? Mijn rol was om met hen na te denken over wat nodig was. Ze kwamen met zaken als ‘waar is water, hoe kunnen we snel koken, hoe willen we wonen, wie wordt eigenaar van de grond, welke rechten zijn er voor de vrouwen’. Ze kwamen met vragen als ‘hoe zorgen we voor de ouderen en de kinderen’. Ik hielp hen om hun ideeën en rechten te doen gelden, dat was hard nodig in het patriarchale land.

Ik maakte het werk van de vrouwen zichtbaar voor henzelf en anderen door hen te laten nadenken over hun rol en hun werk. De vrouwen hadden het idee dat ze niet écht werkten - dat deden de mannen, zeiden ze - terwijl ze van 's morgens vroeg tot 's avonds laat hard aan het werk waren. Ze zorgden voor het huishouden, de kinderen, de moestuinen, de kippen en versterkten zo de dorpseconomie. Met de opbrengsten konden ze inkopen doen voor het gezin. Vanuit hun eigen analyse maakten ze keuzes voor het besteden van geld. Ze namen zelf leiding, hadden recht van spreken en beslisten mee. Zo werden ze mondig en investeerden in eigenwaarde.”

Tegelijkertijd met de bewustwording bij en scholing van vrouwen vond er in de kampen een emancipatieproces plaats in de gezinnen. De mannen vonden het - deels - positief dat de vrouwen meer in te brengen hadden en alle kinderen gingen verplicht naar school, ook alle meisjes, wat in Guatemala vaak niet het geval was. Ria: “Bij terugkeer naar Guatemala konden alle kinderen en jongeren dankzij Mexico lezen en schrijven!”

Collectief verhaal

Na ongeveer tien jaar vluchtelingenwerk en werk in dorpen van teruggekeerde vluchtelingen, keerden Ria en Jan terug naar Nederland. Bij hun vertrek vroegen de vrouwen aan Ria: ‘Kun je onze geschiedenis beschrijven, zodat die wordt vastgelegd voor ons nageslacht?’ Ria zocht uit hoe ze dat kon doen. “Ik wilde de orale geschiedenis optekenen, geen boek óver hen maken, zij vertellen hún verhaal. De focus daarbij is hun dagelijks leven, wie zijn ze en wat doen ze”, licht ze toe. Ze ging terug naar Guatemala en nam in drie maanden tijd zestig gesprekken met vrouwen op. Daarna schreef ze alles letterlijk uit en bleef zo dicht mogelijk bij hun verhaal en manier van praten. Ze koos voor een opzet

waarbij alle informatie per geïnterviewde chronologisch werd geordend naar een aantal thema's. In verband met hun veiligheid zijn namen gewijzigd, het ging om het collectieve verhaal.

Het was een enorm karwei: “Na vijf minuten luisteren was ik één uur aan het typen”, zegt ze. Ria maakte het Spaanstalige boek met het verhaal en Jan een fotoboek. In Nederland werd er een kleine oplage gedrukt. Wijkgenoten uit Nijmegen-Oost, collega's en vrienden hebben meegeholpen om het te financieren. Ze wilde graag 1.000 boeken verspreiden in Guatemala. Via een plaatselijke vriend vond ze er een drukkerij annex uitgeverij, Piedrasanta, die in het boek wilde investeren, eindredactie deed, foto's heeft toegevoegd van o.a. de Nederlandse fotograaf Piet den Blanken en de lay-out heeft aangepast. Het boek kreeg als titel ‘No regresar al pasado’ - ‘Niet terug naar het verleden’.

Het boek komt thuis

Ria: “In september 2022 ging ik naar de vrouwenorganisatie van teruggekeerde vluchtelingen in Guatemala en heb aan hen het boek gepresenteerd. Een zeer emotioneel moment. De boerenvrouwen herkennen zich in de verhalen. ‘Wij zijn het boek’, zeiden ze, ‘je hoort onze stemmen’. In april 2023 kwam het boek officieel uit in Guatemala. Het kreeg veel erkenning en aandacht in de landelijke en plaatselijke pers. Ik heb interviews bij kranten, op radio en op tv gegeven. Het boek is vol lof

ontvangen door sociologen, antropologen, intellectueel en progressief Guatemala en allerlei basisorganisaties. Verspreid over het land zijn er bijeenkomsten en gastcolleges gehouden op universiteiten en presentaties gegeven in de boerendorpen waar de verhalen vandaan kwamen. Met hulp van de uitgever en met vrienden hebben we boeken uitgedeeld aan vakbonden, sociale organisaties, vrouwenorganisaties, mensenrechtenorganisaties, overlevenden van de oorlog, onderwijzers, universiteiten en lokale bibliotheken. We zijn nu bezig om het boek te laten opnemen in het geschiedenisprogramma voor de middelbare scholen in Guatemala. We willen het omwerken tot vijf boekjes voor jongeren. Met interviews met jongeren en stukken tekst uit het boek, om op deze manier de inhoud van het boek te verbinden met de toekomst van de jongeren.”

Prijs

Ria ontving in 2023 de Prijs voor het beste boek volgens de Associatie van Guatemalaanse Journalisten, dat is een kroon op haar werk in Guatemala. “Mijn doel was om aan het verzoek te voldoen van de vrouwen. De grote impact die het nu heeft in het land is een prachtig gevolg”, zegt ze. “De vrouwen hebben met hun verhaal over hun geschiedenis en hun leven in oorlog en armoede hun plaats ingenomen in de geschiedenis! Hun stemmen worden gehoord.”

Info/bestellen zie: www.riamenting.nl.

De Guatemalaanse Burgeroorlog was een burgeroorlog tussen de regering en verschillende linkse rebellengroepen. Deze kregen steun van de inheemse Maya-bevolking en arme boeren.

De oorlog woedde van 13 november 1960 tot 29 december 1996. De regeringstroepen van Guatemala werden later veroordeeld wegens genocide op de Maya-bevolking en wegens wijdverbreide schendingen van de mensenrechten tegen burgers. Er vielen 150.000 à 200.000 doden, 45.000 mensen (hoofdzakelijk Maya) blijven vermist.

Álvaro Arzú was president van Guatemala ten tijde van het vredesakkoord in 1996. En hoewel hij een van de functionarissen was die het ondertekenden, weigerde hij drie jaar later te erkennen dat de gruweldaden tijdens het conflict daadwerkelijk hadden plaatsgevonden - althans niet in die mate, en niet door het Guatemalaanse leger. Onder zijn neoliberale beleid bleven wijdverbreide armoede en massale ongelijkheid - de belangrijkste grondoorzaken van het conflict - niet al-

leen in stand, ze namen zelfs toe. Sinds januari 2023 is er een linkse president, Bernardo Arévalo, aangetreden met grote steun van progressief Guatemala en met name de Indiaanse bevolking. Met alle reserves spreekt men van een nieuwe lente in Guatemala.

Paulo Freire was een Braziliaans onderwijshervormer, pedagoog en andragoog. Hij is vooral bekend door zijn boek 'Pedagogiek van de onderdrukten'. Zijn pedagogiek richtte zich op emancipatie en bewustmaking en zijn alfabetiseringsmethode kende succesvolle toepassingen in Latijns-Amerika, Noord-Amerika, Canada en Europa. Hij ontwikkelde een onderwijsvorm die uitgaat van de politieke situatie. Mensen zouden pas gemotiveerd zijn om het abc te leren als ze dit een plaats konden geven in hun conflict met grootgrondbezitters en politie. Uitgaande van deze werkwijze leerden volwassenen in korte tijd lezen en schrijven.

Bewoner van Oost



Tekst:
Betsie Vermeulen
Fotografie:
Marc van Kempen

*Steungroep
Naasten Nijmegen*

**'Loslaten
is anders,
vasthouden'**

Eens per maand komen ze bij elkaar, de mensen van steungroep Naasten Nijmegen, speciaal voor naasten van mensen met psychiatrische kwetsbaarheid. Met elkaar delen ze hun levenservaringen en dat doet hen goed. Hein van der Hulst is de oprichter én begeleider van deze groep. Daar wil ik meer van weten dus ging ik met hem in gesprek.

Ik schuif aan in zijn werkkamer, grenzend aan een fraaie tuin in Oost. Op een steenworp afstand van de stuwwal, volgens Hein 'de mooiste plek van Nijmegen'. Elke dag geniet hij van het fraaie uitzicht over de Ooijpolder en de meanderende Waal. Aan het Waalwater ziet hij zelfs wat voor weer het gaat worden.

Hoe is de steungroep Naasten Nijmegen ontstaan?

Zo half in het groen vertelt Hein enthousiast over 'zijn steungroep'. Zijn drijfveer als begeleider ervan is groot. Oorzaak ligt onder meer in zijn jarenlange rol als coördinator van de opleiding sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV) van de HAN. Vanaf het begin juicht hij het al toe dat de (aankomende) professionals niet alleen kijken naar de cliënt maar ook naar diens omgeving. Dat is niet alleen beter voor de cliënt, er is dan ook aandacht voor zijn naasten die in het proces van de cliënt een belangrijke rol spelen.

Verder is Hein bestuurslid van MIND, Naasten Centraal (voorheen Labyrint-In Perspectief), een landelijke organisatie - zie www.naastencentraal.nl - voor ondersteuning van deze zelfde naasten in familie- of leefeenheidsverband. Naasten Centraal organiseert cursussen, themabijeenkomsten voor partners, kinderen enzovoort en wil zo de naasten van meet af aan betrekken bij het proces van de cliënten én om hen voor te bereiden op een mogelijke persoonlijkheidsverandering die cliënten kunnen ondergaan. Gespreksgroepen met lotgenoten spelen ook hier een grote rol. Hein: 'Naasten Centraal organiseert deze door heel Nederland, alleen lukt het maar niet om ze overal van de grond te krijgen. Ook in Nijmegen niet. Alternatieven bij andere organisaties zijn er niet. Dat is opvallend. Er wordt vanuit gegaan dat een op de tien mensen met psychische problematiek worstelt of heeft geworsteld, tel maar uit. In Nijmegen gaat het dan om zo'n 18.000 mensen en die mensen hebben allemaal naasten.'

Dus nam Hein zelf het initiatief om in Nijmegen een gespreksgroep te starten. De naam werd omgedoopt tot 'steungroep', omdat het volgens hem vooral om de steun gaat. Mensen kunnen hun verhaal kwijt bij

anderen met soortgelijke ervaringen. In 2019 tonen zo'n 25 mensen interesse en in mei van dat jaar start een eerste groep. In de beginjaren wisselt het bezoekersaantal; mensen komen en gaan en sommigen blijven langer. Tot nu toe hebben ruim veertig mensen gebruik gemaakt van de steungroep. Sinds anderhalf jaar is het een redelijk stabiele groep van (maximaal) tien personen. Twee mannen en acht vrouwen (merendeels uit Nijmegen) komen elke eerste woensdag van de maand van 19.30 tot 22.00 uur bij elkaar. Sinds geruime tijd is er een tweede begeleider, Maria.

Hoe ziet een avond van de steungroep eruit?

Het avondprogramma ontstaat ter plekke. We starten met een kort rondje 'hoe gaat 't met je'. Men kan dan aangeven later een ervaring/probleem te willen inbrengen. Iedereen krijgt de gelegenheid om zijn verhaal te doen. Hein: 'Als groep zitten we aan een ovale tafel bij De Kentering. Mensen vertellen waar ze in het leven tegenaan lopen. Merendeels gaat het om hun partners en - vaak bij alleenstaande moeders - om hun kinderen. Het mooie is dat praktisch iedereen begrijpt waar de spreker het over heeft. Mensen voelen zich gehoord, vooral doordat iedereen bekend is met de problematiek. Adviezen geven doen we sporadisch. Het gaat vooral om het luisteren en het steun bieden aan elkaar. Alle gevoelens mogen er zijn, ook de verdrietige. Mensen voelen zich veilig om deze te uiten en ervaren dat als helend.'

Om de maand pakken we - als er behoefte voor is - een thema op. Dat kan van alles zijn zoals depressie, rouw, intergenerationele overdracht (van moeder op kind), schuld, loslaten, onbegrip, acceptatie en omgaan met onmacht. Maar de focus blijft liggen op het luisteren naar elkaar en het delen van het persoonlijke verhaal. Aan het einde van de avond is er altijd wel een zucht van verlichting en gaat bijna iedereen weer gesteund naar huis.



De gemeente Nijmegen geeft ons de gelegenheid om dit bij De Kentering op het Limosterrein te doen. Het is een prettige ruimte waar we voor koffie en thee kunnen zorgen. Vaak neemt iemand iets lekkers mee. Een enkele keer doen we iets speciaals. Zo hebben we afgelopen zomer samen gegeten, buiten in het groen. Iedereen had iets lekkers gemaakt en het was een succes. De sfeer in de groep is prettig en vertrouwd, we lijken bijna familie van elkaar te worden. Regelmatig ontstaat er in de groep een slogan waar we elkaar met enige humor aan herinneren. Het laatste jaar wil men niet meer horen dat 'je dit moet loslaten' maar liever 'je moet dit anders vasthouden'.

We zijn alert om niet te afhankelijk te worden van de groep. Het gaat erom dat iedereen zijn eigen verantwoordelijkheid blijft oppakken en het zelf in het leven doet. Er is trouwens ook een groepsapp waarbinnen we elkaar ook kunnen steunen.'

Hein benadrukt dat de steungroep de deelnemers veel te bieden heeft. 'Het is een steunpilaar aan het worden. Binnen de zorgverlening hebben de deelnemers niet altijd het gevoel dat er naar ze wordt geluisterd. Ook in het privéleven ontbreekt soms het delen. De steungroep zorgt er in ieder geval voor dat de kans klein is dat deze mensen in de zorg terecht komen. Het zou fantastisch zijn wanneer er meer van deze groepen opgezet kunnen worden. Wellicht door nieuw (gemeente)beleid en facilitering. Mocht de gemeente dit willen stimuleren, dan wil ik dit graag ondersteunen met mijn kennis en ervaring.'

Hoe blijft Hein als begeleider zo enthousiast?

We komen nog even terug op de drijfveer van Hein voor 'zijn steungroep'. Naast zijn werkervaring is een grote drijfveer toch wel zijn vader. 'Hij was maatschappelijk werker in Maastricht en gaf mij mee dat je als mens naast je werk ook een maatschappelijke verantwoordelijkheid hebt. Dit zit in mijn genen, in mijn systeem. Dus ook nu als gepensioneerde. Via MIND, Naasten Centraal en de steungroep Naasten Nijmegen blijf ik op de hoogte van alle ontwikkelingen. Ik zet me graag in voor deze mensen. Het geeft mij nog meer tevredenheid en zingeving in mijn leven. Dit merk ik wanneer iemand na afloop van een steungroepavond tegen me zegt 'ik kan er weer tegen Hein'. Dat is dan genoeg. Dan fiets ik fluitend naar huis.'

Heb je interesse in de steungroep Naasten Nijmegen? Meld je dan bij De Kentering, algemeen@dekentering.info, telefoon 024-3249975. Hein van der Hulst neemt dan contact met je op. Samen bekijken jullie of de steungroep iets voor je is. Je bent van harte welkom!

**TANDARTSEN PRAKTIJK
VILLA WESTHOF**

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

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

**MEESTERSCHENKERIJ
CAFÉ JOS
NIJMEGEN
ANNO 1977**

PRESENTEERT
KWALITEIT & BUURT GEZELLIGHEID

BORRELEN	HAPPEN
PROEVERIJEN	PROEVERIJ OP MAAT
34 TAP KRANEN	600 DRANKEN
CAFÉ JOS BON	SPECIALISATIE

Café Jos Meesterschenkerij
Daalseweg 309
6523 CA Nijmegen

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

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



**WENNEKERS
NIJMEGEN**

Groenestraat 2A Nijmegen
(hoek St. Annastraat)

T: (024) 356 01 04

E: info@wennekers-nijmegen.nl

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

BONBON EI

**TARTELETTE
PISTACHE-FRAMBOOS**

**GRANDEUR
MANGO
CHOCOLADE**

PAASBROOD

PAASEITJES

PAAS BÛCHE

**KINDERGEBAKJE
KONIJN**

**DIVERSE CHOCO
PAAS FIGUREN**

**CHEESECAKE
LEMON**

**DIVERSE ONTBIJT
EN BRUNCH PRODUCTEN**

**TAARTJE
PISTACHE-FRAMBOOS**

SPIEGELTAARTJE

ALLES VOOR EEN HEERLIJKE PASEN!

WWW.STRIK-PATISSERIE.NL

**STRIK
PATISSERIE**

Wijknieuws

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

ideeën- en kleurrijke expositie van Henk Huiskens in de Ark



In deze expositie in de Ark van Oost aan de Cipresstraat 154 worden een 50-tal werkstukken tentoongesteld met daarin een grote variatie aan thema's. De expositie is tot en met 4 april. Te zien zijn van abstract t/m realistisch. Kunst met een extra tintje en met een leuke fantasie op het doek gezet, uitgedrukt in kleurrijke vormen. Ook exposeren in de Ark? Bel Rinus: 06-27885003.

Koor Les Decibelles met muzikale vrienden in de Ark



Het Nijmeegse koor Les Decibelles organiseert een verrassende middag aan de Cipresstraat 154 in Oost. De voorstelling begint om 14.00 uur (zaal open 13.45 uur) en is gratis toegankelijk. Naast de uiteenlopende koorliederen van Les Decibelles kunt u ook genieten van: Ton Burgers en Marjolein de Graaff, Ronald Naar, The new bottles, de Mix en Hans Beerens.

Boomers doen Merol in Oost

De meeste tributebands zijn gebaseerd op de oude acts (Stones, U2, etc) en als tribute vertolkt door relatief jonge mensen. Bij Boomers doen MEROL is het precies andersom:

deze veertigers/vijftigers spelen de nummers van de veel jongere échte Merol, o.a. bekend van haar hit 'Hou Je Bek En Bef Me';



ze is de kleine zalen allang ontgroeid dus hoogste tijd voor een stelletje Nijmeegse boomers om haar pakkende Nederlandstalige repertoire met de nodige tribute-zelfspot te vertolken! Dansbare meezingers verzekerd! Donderdag 21 maart, aanvang 21.30 uur. Gratis entree. Café De Professor. Professor Bromstraat 54, Nijmegen-Oost.

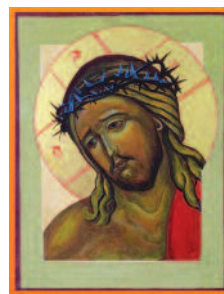
Prachtige clip 'Kaaisjouwers'



In 2019 schreef Oostgenoot Hans Hamers 2 liedteksten die met de Waal te maken hadden. Het lied 'Waal' staat afgedrukt in het boek 'Benedenstadslid'. Het lied 'Kaaisjouwers' is de basis geworden voor de gelijknamige videoclip, vormgegeven door beeldend kunstenaar Kees Moerbeek, bekend van de boekenserie 'Nijmegen, zo mooi als het was'. Clip: <https://bitly.ws/3e7br>

Expositie en verkoop van iconen van Maria Nolet in Paduaskerk

Tijdens de Goede Week is er in de Antonius van Paduakerk aan de Groesbeekseweg 96 in Oost een mooie tentoonstelling met iconen van buurtgenoot Maria Nolet (1941-2020). Zij was lange tijd erg betrokken bij de AvP geloofsgemeenschap én een schilderes van iconen. Haar kinderen geven een flink aantal iconen te leen om in onze kerk te ex-



poseren. Daarbij mogen er ook een aantal iconen per opbod gekocht worden. De opbrengst van de verkochte iconen zal via Suryaproject gegeven worden aan een instelling in Oekraïne waar ze vakantieweken or-

ganiseren voor kinderen uit oorlogsgebieden. Tentoonstelling opent op Passiezondag 24 maart om 15.00 uur met een Passieconcert (vrij entree, vrijwillige bijdrage voor het goede doel). Expositie iconen: 24 maart: 16-18u. Ma. t/m do. 14-16u. Paaszaterdag: 11-13u. Paaszondag: 12-15u. Niet op Goede Vrijdag i.v.m. de Kruisweg om 15.00 uur. Info: www.avpnijmegen.nl

De kleine timmerman. Paasviering voor kinderen van 3-6 jaar

Jezus is dood. De vrienden van Jezus zijn heel verdrietig. Een timmerman maakt het kruis schoon waaraan Jezus is gestorven. De vrienden van Jezus komen kijken en vertellen de timmerman verhalen over Jezus en waarom ze hem zo missen. Maar dan komt iemand met goed nieuws... Zaterdagmiddag 30 maart, 15:30 – 16:00 uur, Antonius van Paduakerk, Groesbeekseweg 96 www.avpnijmegen.nl

Ondersteunde groentetelende vluchteling Stanlej in Tanzania

Henk Horstink: "Door diverse nieuwe donaties van supporters in Oost hebben we al 450 euro naar onze man in Tanzania kunnen sturen. Na het laatste bericht in de februari-wijkkrant heeft onze Stanlej me bericht dat hij geruchten/signalen had gekregen dat er in het vluchtelingenkamp mensen rondlopen die hem verdenken van spionage voor Rwanda, en dat hij zich daardoor erg onveilig voelt. Hij krijgt wel steun van zijn collega-groentetelers Simon, Kaskile en Alphonsine, maar nauwelijks van de Tanzaniaanse instanties of de UN-vluchtelingenorganisatie UNHCR. In februari schrijft hij dankbaar en "occupee" met zijn veiligheid en ook met de groententeelt. Wilt u óók steunen? gofund.me/70794824.

- Rolluiken
- Zonneschermen
- Zip-screens
- Markiezen
- Jaloezieën
- Lamellen
- Rolgordijnen
- Shutters
- Plissees
- Horren
- Terrasoverkapping



BAZUIN ZONWERING

ADVIES OP MAAT: 024-3541413

Scherpste in prijs voor kwaliteit!

Showroom:
Nijmeegsebaan 88b, Heilig Landstichting
Op afspraak van te voren bellen of mailen
info@bazuinzonwering.nl
www.bazuinzonwering.nl

Rob Bazuin
06 - 2297 9931

Plaats áltijd een rechtenvrije foto op nijmegen-oost.nl

Heel af en toe wordt de redactie van de website nijmegen-oost.nl onaangenaam verrast door een factuur van bijvoorbeeld het ANP. Dan blijkt dat een buurtgenoot die zelf een bericht plaatste op onze site er een foto aan heeft toegevoegd die NIET rechtenvrij is, ook al maken we duidelijk in het proces van een bericht aanmaken dat je daar heel erg mee moet oppassen. Er staat o.a. voordat je een foto kunt toevoegen te lezen: 'Door verder te gaan verklaar je dat je de foto's zelf maakte of dat ze rechtenvrij zijn.' Pas dus goed op daarmee! Het kan je veel geld kosten. In een volgende Wijkkrant komen we hier nog op terug én geven we je tips om een mooie, opvallende en correcte foto te plaatsen bij zo'n gratis bericht op nijmegen-oost.nl.



Oppas gezocht pup Pita



Tekst: René Pennock
Foto: Marc van Kempen

Gemiste kans bij rondleiding voormalig Museum Kam

Het voormalige Rijksmuseum G.M. Kam is gerenoveerd. Buurtgenoten en andere belangstellenden kunnen binnen kijken tijdens een van de vele rondleidingen die het museum de komende maanden houdt.

Ooit woonde ik in de Van Nispenstraat, in de studentenflat op de hoek met de Berg en Dalseweg. Vaak zat ik op straat aan mijn oude motorfietsen te sleutelen. Altijd leuk was het dan, als mensen die uit de stad kwamen lopen me vroegen "weet u misschien waar het Museum Kam is?" en ik kon antwoorden: "Ja hoor: in de Museum Kamstraat", om vervolgens weer verder te sleutelen. Het museum is al jaren geen museum meer, maar draagt nog steeds de naam op de gevel. Ook de straat heet nog altijd zo. Een deel van de collectie is verhuisd naar het Valkhofmuseum, dat op zijn beurt tijdelijk is gehuisvest in het oude ABN-AMRO-gebouw aan het Keizer Karelplein. In het Kamgebouw uit 1922 zit nu het archeologische onderzoekcentrum van het Valkhof Museum.

De Rotterdamse ondernemer G.M. Kam (1836-1922), rijk geworden in de staalhandel, verhuisde naar Nijmegen vanwege de gezondheid van zijn vrouw. Hij kocht een huis aan de Berg en Dalseweg. Het Kops Plateau en de Hunnerberg ten noorden van zijn huis waren toen nog grotendeels onbebouwd en een ware archeologische schatkamer. Hier lagen twee Romeinse begraafplaatsen met enkele duizenden graven uit de eerste en vierde eeuw. Het gerucht gaat dat Kam, sportvisser, bij het zoeken naar wormen al op Romeinse voorwerpen stuitte. Hij werd weliswaar een enthousiast amateurarcheoloog, maar groef liever niet zelf. Dat liet hij over aan vrijwilligers en bouwvakkers die fundamenteën voor de nieuwe huizen legden. Desnoods

pachtte hij percelen om ze uit te laten graven, of kocht ze zelfs op, om ze daarna weer te verkopen. Hij verzamelde zo'n 20.000 Romeinse objecten, vooral keramiek, glaswerk, sieraden, grafvondsten en zijn grote liefde: munten. In 1919 gaf Kam de Nijmeegse architect Oscar Leeuw opdracht om een museum te ontwerpen in de stijl van een Romeinse villa. Leeuw had in Nijmegen al furore gemaakt. In onze wijk had hij onder andere De Vereniging al gebouwd, Villa De Westerhelling op de Sophiaweg, de villa's Sonnewyck en De Zandkuil aan de Berg en Dalseweg en Villa Salatiga aan de Sterreschansweg. Later zouden nog meer villa's volgen, vooral op de Kwakkenberg. Museum Kam opende op 17 mei 1922, de stichter overleed aan het eind van datzelfde jaar.



Zoals het in deze tijd gaat: het museum is niet alleen gerenoveerd, maar ook verduurzaamd. Gelukkig rept rondleider Bas Hendrikse daar niet over tijdens zijn verhaal. Hij vertelt met verve over meneer Kam, het gebouw, de geschiedenis, de collectie en de huidige functie, al steekt hij niet onder

stoelen of banken, dat zijn eigen passie vooral ligt bij de collectie. Bas blijkt zelf ook een fervent amateurarcheoloog. De rondleiding is intiem, de groepen zijn niet groter dan tien bezoekers. Bas legt uit hoe het pand lijkt op een Romeinse villa, dat het nota bene óp een Romeins grafveld en een Romeinse legerplaats gebouwd is. Hij wijst op de Romeinse fascies op het toegangshek, de wolvin boven de ingang, die Romulus en Remus, de stichters van Rome, gevoed heeft. Eindelijk hoor ik wat de basreliëfs op de twee torens voorstellen: Romeinse munten uit de verzameling van Kam, met links keizer Nero en rechts keizer Vespasianus. Ook van binnen ademt het gebouw Romeins: de hal is als een atrium. Op de begane grond staan vitrines met heel veel potten, amfora's, bakjes en

ander aardewerk. Op de galerij staan vitrines met grafvondsten als glaswerk, kledingspelden, urnen en zerken, die vaak nog helemaal intact zijn gebleven. Eén grote gemiste kans: tijdens de rondleidingen zijn de zalen niet toegankelijk! Vreemd, als je je - met gemeenschapsgeld gerenoveerde - pand 'open' stelt. Bas belooft beterschap tijdens de Monumenten Dagen.

Het voormalige museum hoort nu bij de Stichting Museum het Valkhof-Kam. Het Valkhof toont een deel van de Kamcollectie voor het grote publiek, de rest ligt in het centraal gemeentelijk depot. Museum Kam is nu een onderzoekscentrum, op afspraak toegankelijk voor professionele archeologen én amateuronderzoekers. Met de objecten in de vitrinekasten kunnen nieuwe vondsten gedateerd worden.

De rondleidingen zijn op zondag en worden gegeven tot eind april. Starttijden: 10:00, 11:30, 13:00 en 14:30 uur. Duur: ongeveer 60 minuten. Prijs: standaard tarieven, kortingkaarten geldig.

Toegang: alléén met vooraf geboekt ticket. Tickets zijn te boeken op:

tickets.museumhetvalkhof.nl/nl/rondleiding-museum-kam.

POW WOW!

Op woensdag 7 februari heeft bij OBG, in samenwerking met Netwerk Nonna, een POW WOW voorstelling plaatsgevonden. POW WOW is een theatervoorstelling met dans, verhalen, muziek én een inspiratiegesprek over samenleven, nu en in de toekomst.

Vlierestraat

In ons onlangs vernieuwde Grand Café verwelkomden we een gemêleerd gezelschap van diverse samenwerkingspartners, buurtbewoners, familieleden van de huidige bewoners van kleinschalig wonen, en diverse medewerkers en vrijwilligers van OBG. Allen op de een of andere manier betrokken in de wijk rondom onze nieuwbouw aan de Vlierestraat.

Samen doen

Theatergezelschap Minoux nam ons in een interactieve voorstelling mee in de vraag: hoe zou je oud willen worden en op welke manier kun je dat vormgeven? De pijn en de dilemma's rondom de zorg voor haar eigen moeder werd door Minoux krachtig neergezet en liep als een rode draad door de voorstelling. Er werden vragen gesteld die de aanwezigen stof gaf tot nadenken; zo maakte Minoux inzichtelijk hoeveel van de aanwezigen volgens de huidige cijfers dementie zullen krijgen.

Uit navraag in de zaal bleek dat een groot gedeelte liever geen hulp vraagt aan een ander, terwijl het merendeel graag hun hulp aan een ander aanbiedt. Met de drang naar behoud van onafhankelijkheid wordt echter wel een eigen eenzaamheid gecreëerd. Een belangrijke boodschap: we moeten het samen doen en we hebben elkaar nodig.



Gezocht: nieuwe kartrekkers seniorencollege

Maandelijks organiseert een groep enthousiaste vrijwilligers een lezing over actuele en boeiende onderwerpen. Hiervoor nodigen zij o.a. een spreker uit, houden een voorbespreking met hem/haar en zorgen voor de ontvangst van spreker en toehoorders op de dag van de lezing. De vrijwilligers van het eerste uur hebben aangegeven dat zij na dit seizoen stoppen. Zij hebben zowel binnen als buiten OBG het seniorencollege op de kaart gezet. Lijkt het u leuk om het stokje van hen over te nemen? Stuur dan een mail met uw gegevens naar Sanne Vermeulen via s.vermeulen@obg.nu.

Nieuwe Eeuwelingen

Op dinsdag 5 maart spreekt schrijfster Steffie den Oord in dit seniorencollege over haar boek 'Nieuwe Eeuwelingen'. Hiervoor vroeg ze twaalf honderdjarigen – een groeiende bevolkingsgroep – het hemd van het lijf. Hoe was hun eeuw? En wat is hun geheim waardoor ze zo oud wisten te worden? U hoort er alles over in dit door haar gegeven college.

AGENDA

Dinsdag 5 maart, 14:00 - 16:00 uur, **Seniorencollege: Nieuwe Eeuwelingen**

Zondag 10 maart, 14:30 - 16:00 uur, **OBG Matinee: Coverband Almost 7**

Dinsdag 12 maart, 19:30 - 22:30 uur, **Dansavond Seniorencafé Burgerlust**

Vrijdag 15 maart, 18:00 - 20:00 uur, **Syrisch eten met Mawteni**

Zondag 17 maart, 14:30 - 16:00 uur, **OBG Matinee: Koor de Kleppers**

Dinsdag 19 maart, 10:30 - 12:30 uur, **Oma's Soep**

Dinsdag 19 maart, 19:00 - 21:00 uur, **Alzheimer Café**

Dinsdag 26 maart, 19:30 - 22:30 uur, **Dansavond Seniorencafé Burgerlust**

Vrijdag 29 maart, 18:00 - 20:00 uur, **Syrisch eten met Mawteni**

Elke donderdag, 10:00 - 12:00 uur, **OBG markt**

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



De Grote Nostalgieshow: samen herinneringen ophalen door oude tv fragmenten. Van Pipo tot songfestival. Geschikt voor privéfeesten, buurthuizen of verzorgingstehuizen. Kijk op www.muziquest.nl of bel Simone 06-15500129

Erven en Nalaten. Afwikkelen van een erfenis of voorbereiden van je nalatenschap. Ik beantwoord vragen en ondersteun bij jouw (levens)testament en/of afhandelen van een erfenis. annet@bojang.nl 0622795122 www.bojang.nl

Uw levensverhaal, beknopt of gedetailleerd, via interviews uitgebracht als mooi boek, in kleine oplage voor uw eigen kring. Een uniek en waardevol document. Anna Bakker schrijft bewonersportretten voor deze Wijkkrant en, in opdracht, levensverhalen. 06-22363599 / levensverhalen.nu

Bestuur Pelgrimsroute Walk of Wisdom zoekt penningmeester/secretaris. Wij zoeken een bestuurslid voor de route de Walk of Wisdom en zich herkent in het profiel van penningmeester of secretaris. voor meer info: walkofwisdom.org/ben-jij-ons-nieuwe-bestuurslid/

Websitebouw. Bent u uw eigen bedrijf gestart of wilt u meer met uw hobby doen en heeft u nog geen website? Neem de stap naar professionalisering en laten we eens vrijblijvend uw wensen doorne-

men. marcvankempenfotografie.nl Uw website wordt zo gebouwd dat klanten u snel gaan vinden.

Schrijvers! Kom schrijven! Verhalen, een roman, gedichten. Ontwikkel je schrijfstijl, geef je tekst karakter. Doe het. Meld je aan voor een vaste schrijversgroep of voor een intensieve cursus. www.schrijfschoolnijmegen.nl

Mohanad maakt al jaren foto's voor de Wijkkrant van Nijmegen-Oost. Hij maakt naast foto's ook video's op maat van speciale momenten. mohanadataya.nl 06-85454080.

MUZIMAAS. Leer Klarinet of Saxofoon spelen bij jou thuis! Voor jong en oud, voor beginners of gevorderden. Kijk op mijn site en maak een afspraak voor een gratis proefles. www.muzimaas.nl

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

Ik verhuur een **parkeerplaats in de garage** van Estel Residence. Ideaal voor uw auto, tweede auto, oldtimer of motor. € 100 per maand. Telefoon: 0613231507

erikthenhavecoaching.nl Voor verhelderende gesprekken die nieuwe inzichten en perspectieven op kunnen leveren.

Zakelijke advertenties

Schildercursus van beeldend kunstenaar Lindy de Jong. Zondagmiddag 10/3, 17/3, 24/3, 7/4 incl. materiaal en drankje van 14.00u-16.30u. kosten 120 euro Atelier Dobbelsmannweg 5 Nijmegen. Tel.0634833497. lindydejong.nl

Ecologisch verantwoorde tuinvrouw snoeit, wiedt, maait, plant, vlecht heggen in siertuinen en moestuinen bij particulieren, bedrijven en organisaties. Ik werk vaak samen met Tuinco Weer naar Buiten. Telefoon: 024-7519228

Ontspannende en verjongende **oosterse gezichts- en hoofdmassage**. Ervaar een kalmerend gezichts- en hoofdmassage met ritmische bewegingen. Laat stress verdwijnen terwijl de bloedsomloop en collageen wordt gestimuleerd, voor een stralende en jeugdige uitstraling. www.tonnyvanderlinden.nl/

Repareercaf  Hengstdal in het gebouw 'De Kentering', Limoslaan10. Zaterdag 9 maart van 13.00 tot 15.30 uur. Wij zien u graag met allerlei spulletjes verschijnen! Tele-

Lentelunch met wilde kruiden, ten voor lichaam en ziel

Op zaterdag 23 maart 2024 is er in de Lutherse kerk een lentelunch met wilde kruiden. We vieren de komst van de lente door een reis te maken met al onze zintuigen. Tijdens de lunch komen gerechten en hapjes op tafel die gemaakt zijn van wilde planten. Yvonne Schmidt geeft extra uitleg en vertelt wat deze wilde kruiden ons allemaal te bieden hebben. Het proeven wordt afgewisseld met verhalen uit verschillende culturen en religies over de lente. We staan daarbij stil bij onze verhouding met de natuur om ons heen, en al het goede dat ons daarin wordt geschonken. De bijeenkomst wordt muzikaal omlijst door een klein ensemble.



Zaterdag 23 maart 12:30 uur in de Lutherse kerk aan de Prins Hendrikstraat 79. Toegang € 15 (mensen met een laag inkomen betalen € 7,50). Graag aanmelden voor 18 maart via het e-mailadres: aanmelden@luthersekerknijmegen.nl.

Vakmensen

Ik mag graag een potje klussen. Bij de Wanco, Hornbach en Baptist ben ik kind aan huis. Zagen, schroeven en lijmen is mijn lust en mijn leven. Groot of klein maakt mij niet uit; schuurrenovatie of nachtkastje, evenveel plezier. Groot voordeel van zelfdoen is dat je mooi gereedschap mag kopen. Geld dat je makkelijk uitgeeft omdat het kostengat tussen vakman en DIY enorm is. Eind van het liedje is dat je net zoveel geld kwijt bent voor een klus, maar dat er dan wel een professionele vandiktebank in je garage staat, naast een serieuze zaagtafel en een echte Deense werkbank.

Nee, ik val niet in de categorie 'Help, mijn man is klusser', dat heb ik bij Echtgenote nagevraagd. Mijn realiteitszintuig doet het nog. Want hoewel mijn bouwbesognes

enige lof oogsten bij vrienden en welgezinden, zie ik ook wel dat ik niet kan tippen aan een echte vak-

man. Als het goed moet bel ik de stukadoor en de loodgieter, voor een strakke muur met een waterdichte waterleiding.

Anderen denken daar heel anders over en doen alles zelf. Ik geef toe: YouTube is een fijne leermeester, maar resulteert vooral in zelfoverschatting. Het is een soort standwerker op de markt, zo iemand die met een schroeftuitje een hele sinaasappel laat leeglopen in een fles. Die je dan een tientje betaalt, om er thuis achter te komen dat niet alleen de sinaasappel is geïflest. Door sociale media is inzicht in de eigen onwetendheid volledig verdampt. Iedereen klust er vrolijk zelf op los, en niet alleen aan huis en haard. Sinds artsen hun witte jas aan de wilgen hingen en op normale mensen gingen lijken, is ook daar het ontzag verdwenen. Voor een open hartoperatie wordt nog wel eens een specialist gebeld, maar verder slaan influencers en



Tuk Melissen column

complotvloggers vol op de twijfel-trom. Met grote gevolgen! Uitgeroeide kinderziektes als mazelen, kinkhoest en bof steken de kop weer op. Bezorgde moeders gooien hun eigen kind voor de bus omdat ze twijfelen aan bewezen vaccinatieprogramma's.

Mij niet gezien, ik geloof heilig in de wetenschap. Ik neem elke vaccinatie die ik te pakken kan krijgen en slik keurig mijn vitamine D. Om vervolgens toch te worden getraakteerd op een dikke longontsteking, met veertig graden koorts en de loopconditie van een honderdjarige. Oeps, scheurtjes in de onsterfelijkheid! Google zei: 'paracetamol en uitzieken,' maar ik heb toch maar even een vakman gebeld. Want deze column moest wel op tijd worden ingeleverd.

Een rubriek in de Wijkkrant waarin **Gottfried Erdtsieck**, samen met fotograaf **Marc van Kempfen**, onderzoekt wat er een jaar na een oproep in de Wijkkrant en op nijmegen-oost.nl is gebeurd.

Gottfried
Erdtsieck



Uit de Wijkkrantrubriek 'Prikbordadvertenties' van een jaar geleden: "Voor de Engelstalige opleiding 'International Social Work' zijn we op zoek naar organisaties/opdrachtgevers die open staan voor sociale innovatie. Studenten zullen in groepjes werken aan jullie ontwerp-vraag. Tel..."

We weten allemaal dat het doel van de Wijkkrant o.a. is om bewoners te verbinden en ons blad is natuurlijk een graag gelezen communicatiekanaal in onze prachtige wijk. Over verbinding gesproken, wat is dan de 'opbrengst' van zo'n verzoekje?

Een jaar later zit ik aan tafel met Sanne van den Heuvel (47, rechts op de foto) en Carolien Terhorst (37). We ontmoeten elkaar op de HAN, op de afdeling van de Engelstalige HBO-Bachelor 'Social Work'.

Beiden zijn docent aan deze internationaal georiënteerde opleiding en zij begeleiden ruim 150 tweedeaarsstudenten op het gebied van 'sociale innovatie'. Dat vraagt natuurlijk om een toelichting: sociale innovatie?

Sanne: "Sociale innovatie kan heel veel omvatten. Maar het gaat erom dat onze studenten bijdragen aan sociale verbeteringen bij grote of kleine organisaties. Ze denken mee en ontwikkelen initiatieven om de sociale cohesie, de verbinding tussen mensen, te vergroten. Hoe kun je mensen ergens bij betrekken en, ook belangrijk, hoe kun je verschillende groepen mensen bij elkaar betrekken?"

Dat klinkt nog behoorlijk abstract, maar Carolien antwoordt snel op mijn vraag naar een concreet voorbeeld:

"Vorig jaar hebben studenten een project in Arnhem begeleid: 'City at Home'. Dat project richt zich op vrouwen met een migratieachtergrond. Die vrouwen hebben zelf een heel verschillende achtergrond, in leeftijd, in taal, in religie. Onze studenten konden helpen om inzicht te bieden in wat die vrouwen precies nodig hebben. Soms betekent het dat er een concrete workshop aangeboden kan worden. Maar het kan er ook toe leiden dat de vrouwen met hun eigen expertise zelf een bepaalde workshop aanbieden. Bijvoorbeeld op het gebied van mode en kleding. Doel is om ze een netwerk te laten opbouwen zodat ze dus meer in de samenleving komen te staan.

Een ander voorbeeld is 'Go Short' in LUX. Dat is een jaarlijks filmfestival met korte films dat draait op een grote *vrijwilligerspool*. Maar men vond zelf de groep vrijwilli-

gers eigenlijk te eenzijdig van samenstelling en wilden zoeken naar mogelijkheden - en daar hebben onze studenten 'Go Short' bij begeleid, om meer vrijwilligers aan te trekken met een meer diverse achtergrond. We hebben vragen vanuit organisaties die een voedselbos op willen zetten of al draaien, van een wijkcentrum, een straat, een school, of ook groeperingen binnen een school, bijvoorbeeld een vaksectie."

Sanne vult aan: "Het zou leuk zijn als dit artikel sociale organisaties aan het denken zet of wij iets voor hen zouden kunnen betekenen. Daarom heb ik deze advertentie destijds ook in 'mijn' Wijkkrant geplaatst. Ja, ook een beetje mijn krant: één keer per maand trommel ik mijn jongens van 12 en 15 op en dan gaan we de Wijkkrant bezorgen. Onze manier om in onze wijk iets terug te doen."

Destijds heeft de advertentie geen reactie opgeleverd, maar wie weet ...

Deze advertentie heeft niets aan actualiteit ingeboet!

"Social Work is de enige internationale bachelor in social work die er is in Nederland. Vanaf het eerste moment doe je ervaring op in de internationale praktijk. Je leert experimenteren met vernieuwende aanpakken en creatieve middelen. Je kan overal ter wereld aan de slag. Je verbindt mensen en maakt communities sterker, weerbaarder en zelfredzamer. Start een gezondheidsprogramma in Calcutta. Zet een muziekschool voor kinderen en tieners op in een Zuid-Afrikaanse township. Werk mee aan een programma dat vrouwen in Nepal via microkrediet helpt hun eigen bedrijf op te starten. Ontdek deze veelzijdige opleiding!"

Bron: han.nl



Foto:
Marc van Kempfen



Met een beetje hulp langer zelfstandig.

Wilt u nog veel zelf ondernemen?

Wij ondersteunen u hierbij met praktische hulp en advies. Voor ouderen van 65+ in Nijmegen.

Neem gerust contact op:

☎ 088 - 00 171 21

✉ ouderenwerk@sterker.nl

🌐 www.sterkerouderenwerk.nl

AAN DE SLAG MET UW LICHAAMELIJKE KLACHTEN BIJ FYSIO-EN MANUELE THERAPIE BACK IN BALANCE.

Heeft u last van pijnlijke spieren, gewrichten of een blessure die u weerhoudt van het leven te genieten? Wij van Fysio- en Manuele Therapie



BACK IN BALANCE
Fysio- en Manuele therapie

Back in Balance gaan graag met u samen aan de slag met uw persoonlijk behandelplan om u te helpen uw optimale gezondheid en bewegingsvrijheid terug te vinden!



Wij bieden een persoonlijke aanpak, afgestemd op uw unieke behoeften en doelen. Met jarenlange ervaring en een passie voor het herstel van het lichaam, staan wij klaar om u te begeleiden op uw weg naar herstel. Of u nu herstelt van een blessure, worstelt met chronische pijn of gewoon uw algehele gezondheid wilt verbeteren, wij bieden een scala aan therapieën, waaronder:

• Fysiotherapie • Manuele therapie • Dry needling • Sportrevalidatie • Scoliose therapie (Schroth-therapie) • Medical taping • En meer!

We leren u niet alleen hoe u lichamelijke klachten kunt overwinnen, maar ook hoe u ze in de toekomst kunt voorkomen. Want een leven zonder pijn is een leven vol mogelijkheden!

Wij streven ernaar niet alleen de klachten te verhelpen, maar ook om de dieperliggende oorzaak te identificeren en actief stappen te ondernemen om deze oorzaak weg te nemen.

Neem vandaag nog contact met ons op om een afspraak te maken en weer in balans te komen met uw gezondheid en welzijn. U kunt ook online een afspraak maken op onze website. Van harte welkom bij Fysio- en Manuele Therapie Back in Balance!

Tel: 024-2125057 / info@fysiotherapiebackinbalance.com
www.fysiotherapiebackinbalance.com

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

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Jaargang 52

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

De Wijkkrant verschijnt dankzij bijdragen van Fans en adverteerders en de inzet van vrijwilligers. Gemaakt met liefde voor de buurt.

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

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

REDACTIE
Anna Bakker, Kor Goutbeek,
Simone Kiekebosch, Wilmy Smeets,
Marjon Spoorenberg, Karin Veldkamp

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Gottfried Erdsieck, Hans Hendriks,
Bert Hendrix, Marc van Kempen,
Tuk Melissen, René Pennock,
Betsie Vermeulen

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 28 maart 2024. 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 zelf in elk geval op nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk zondag 7 april 2024, 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

Lente

Ze zijn mijn energiebron en motivator. Als ik ze hoor, word ik per direct blij. Wat m'n goedmoedigheid daarvoor ook was. Ze brengen mijn hoofd in de wolken en m'n hart naar een zonnige plek ergens buiten in het groen. Als een hagedis in de zon laaf ik me aan het gekwetter en getwiet van vogels. In het voorjaar kan ik niet wachten tot ik ze weer hoor in de vroege ochtend. Op de camping, in het bos: altijd en overal geniet ik het liefst van vogelgeluiden. Hoe spijtig als er ergens rond mijn tuin een boom omgaat voor een schuurtje of terras. Weer een paar vogels minder in de buurt.



Ijverig lok ik ze elke winter met een voedsilo, in de hoop dat ze een nestje gaan bouwen in m'n kleine stadstuin. 'Blijf, bij mij is het goed! (Tip: haal dat gekke eikelvormige ding bij de goedkope drogist aan de Daalseweg: het werkt als een speer. Laatst zaten er zelfs twee muisjes op, die aan de nootjes knabbel- den.) De paar katten die mijn tuin, bij gebrek aan groen en aarde in de buurt, graag als kat-tenbak gebruiken, begin ik steeds meer te ha-ten. Weg vogels inclusief gekwetter. Stil is het, net als in die lange, koude winter.

Vriendlief heeft er iets op gevonden. Een klein vogelhuisje in mijn wc. Zodra ik binnenkom begint het gekwetter. Ik waan me direct in het bos. Of op de camping. De zon begint te schij- nen en mijn mondhoeken krullen omhoog. Voor-de-gek-houderij of niet: mij kun je niet blijer maken. Bij elke toiletgang krijg ik de lente in mijn hoofd.

Het verleden verhaalt

Tekst: Kor Goutbeek



Het Kops plateau is tegenwoordig een populair honden-uit- laatgebied. Maar er zijn ook bijna 400.000 Ro- meinse vondsten gedaan. Hier was 80 jaar lang een Romeins ruiterkamp gevestigd. Een van de vondsten is een reiskist met persoonlijke ei- gendommen van Aquilius. Hij was comman- dant van het kamp en stond in 69 op het punt om na 25 dienstjaren met pensioen te gaan. Hij kreeg als dank een stukje grond met een boer- derijtje. Hij zag zichzelf al zitten onder een olijfbom in de Povlakte, stel ik me zo voor. Maar zover kwam het niet. Het Castellum op het Kops Plateau werd volledig platgebrand door opstandige Bataven onder Claudius Civilis. Geen Romein werd in leven gelaten.

De Bataven waren ruige, roodharige mannen uit de huidige Betuwe. De Ro- meinen hadden hen graag in hun legioenen, omdat ze zo sterk waren. Ook Claudius Civilis was zo'n geromaniseerde Ba- taaf, die het tot officier had geschopt. Maar Civilis en zijn broer waren beschuldigd van verraad tegenover keizer Nero. Zijn broer werd onmiddellijk geëxecuteerd, maar Civilis werd voor zijn rechtszaak naar Rome gestuurd. Inmiddels was Nero gestorven en werd Civilis vrijgesproken. Hij keerde terug naar het rivierengebied, waar hij zwoer de

Geschiedenisrubriek #8

Opmerkelijke Oosterling Aquilius, laatste commandant

dood van zijn broer te wreken. Civilis verenigde daarop verschillende Germaanse stammen. Na het Kops Plateau besloot hij Xanten aan te vallen. Dat viel na een jaar belegeren in zijn handen. Civilis veroverde daarna zelfs Keulen en Trier. De Bataven waren in korte tijd de mach- tigste Germaanse stam geworden. Keizer Ves- pasianus zond nu zijn beste generaal, Cerialis, aan het hoofd van acht legioenen om een einde te maken aan het gedonder in het noorden. Ze arriveerden in de zomer van 70 voor de muren van Ulpia Batavorum (rond het huidige Kelf- kensbos en de Valkhof), de hoofdstad van de Ba- taven. De legioenen kenden geen genade: de nederzetting werd volledig platge- brand, de bevolking verjaagd of gedood. Op het Valkhof staat daarom op een wit hek te le- zen: HIC STETIT HIC FREN- DENS AQUILAS HIC LU- MINE TORVO CLAUDIUS ULTRICES VIDIT ADESSE MANUS. 'Hier stond Civilis en hij zag knarsetandend met grimmige blik de ade- laars van de wrekende troe- pen naderen.'



Deze verzilverde bronzen plak is te bewonderen in het Valkhof Museum en is gevonden in de reiskist van Aquilius. Er staat op: Van Gaius Aquillius Proculus, Centurio in Legioen VIII Augusta.



SunSpecial

ZONNESTUDIO

Zonnestudio Sunspecial in de Molukkenstraat

De zon het laat afweten maar u kunt altijd terecht bij Zonnestudio Sunspecial, Molukkenstraat 17, Nijmegen. In onze zonnestudio kunt u plaats nemen onder de meest geavanceerde Ergoline zonnebanken. De medewerkers van Zonnestudio Sunspecial adviseren graag hoe u verantwoord kunt zonnen.

Een bezoek aan de zonnebankstudio zorgt niet alleen voor een mooi gebruide huid: u voelt zich ook een stuk prettiger. Dit komt doordat uw lichaam onder de zonnebank vitamine D aanmaakt. Net als zonlicht geeft het licht van de zonnebank UVA en UVB licht af. Het verschil met de echte zon is dat de hoeveelheid straling onder de zonnebank altijd gelijk blijft, waardoor zonnen onder de zonnebank een stuk veiliger is. Na een bezoek aan de zonnebank voelt u zich meteen weer een stuk energiever.

Binnenkort naar de zon?

Ook als u binnenkort op zon- of sneeuwvakantie gaat is het slim om onze Ergoline zonnestudio te bezoeken. Met een bezoek aan de zonnebank studio kunt u uw huid alvast laten wennen aan de UV-straling. Hierdoor heeft u tijdens uw vakantie op het strand of in de sneeuw een kleinere kans op verbranding en zonneallergie.

Zonadvies

Onze goed opgeleide zonnebank consultants staan u graag bij met een deskundig zon of zonnebank advies. Hierbij houden wij onder meer rekening met uw huidtype en de tijd die u al in de zon heeft doorgebracht. Normale zonnebrandcrèmes zijn niet geschikt voor gebruik onder de zonnebank. Met deze crèmes wordt u namelijk niet bruin. Zonnestudio Sunspecial heeft een gevarieerd aanbod zonnecosmetica speciaal voor onder de zonnebank. Deze producten zorgen ervoor dat uw huid mooi en diep bruin wordt en dat de kleur langer in stand blijft. We hebben ook een groot assortiment zonnebrandcrèmes, -sprays en after-sun producten.

Zonnestudio Sunspecial is hét adres voor verantwoord zonnen en topkwaliteit zonnecosmetica. Kom een keer langs in ons zonnebank centrum.

Molukkenstraat 17
6524 NA Nijmegen
Voor info bel: 024 6635870
www.zonnestudiosunspecial.nl
sunspecialmolukkenstraat@hotmail.com



Beter Horen

drankenspecialzaak
van haastregt/Lamers

Brain Wash
Jouw kapper

eyelove
KWALITEITSBRILLEN



www.winkelcentrummolukkenstraat.nl