

de **Wijkkrant**

voor **Nijmegen-Oost**

Jaargang 40 - nr. 5/mei 2012

De Christus Koningkerk is weer een betrouwbaar baken in de wijk nu de wijzers van de klok de juiste tijd aangeven.

Pagina 5

**EINDE
DAALSEWEG**

Pagina 21

**EINDE
VERHAAL**

Pagina 25

**EINDE
RELATIE**

Gratis verspreid in:

Altrade

Hengstdal

Hunnerberg

Kwakkenberg

Groenewoud

Galgenveld

Beleef je buurt op dewijkwebsite.nl!

Nieuw:

- De helpende hand: buurtbewoners helpen elkaar
- Nu ook voor professionals in zorg, Welzijn en Wonen!



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

Ik ga de hele maand juli als vrijwilliger werken in het buitenland en bied daarom mijn **ruime comfortabele volledig ingerichte woonruimte** in Nijmegen-Oost aan, zeer geschikt voor 2 personen. Voor meer informatie svp. bellen, liefst na 19.00 uur: 024 - 8486968.

Slaapplaats vierdaagse Twee vierdaagseloopsters uit Deventer zoeken een 2-persoons-kamer voor de duur van de vierdaagse. Liefst omgeving centrum of Wedren. Voor meer informatie: 024-3442702. Vraag naar J A. Thijssen. Bij voorbaat dank. captin@hetnet.nl.

Ik ben beeldend kunstenaar en zoek een **ervaren lasser** die het leuk vindt mij (kosteloos) te helpen bij mijn werk. Fransje 3238226 E-mail: fransjemeier@versatel.nl

Onlangs op een vrijdagavond heb ik op de Molukkenstraat voor mijn flat in het parkeergedeelte naast de weg een **sleutelbos gevonden** met vier sleutels. Wie is zijn/haar sleutels kwijt? E-mail: idas@ropnet.nl/Tel: 024-3220874

Te koop **kinderkleding** vanaf maat 62 tot 92, 2e hands, telefoon 024 3237027 / 06 12326609

Woonruimte gezocht Mijn dochter wil gaan samenwonen met haar vriend, ze studeren beiden in Nijmegen, en liefst willen ze in Nijmegen-Oost wonen, een zelfstandige woonruimte heeft hun voorkeur, wie heeft tips? E-mail: noellekoppers@planet.nl Telefoon: 0644253975

Muzikanten Ervaren zangeres (56) zoekt muzikanten om een band te vormen, bv. een Sandy Denny tribute band, of iets in die stijl. E-mail: m.hilleg@chello.nl Telefoon: 024-3600585

Veel plezier met uw **oude films en videobanden**? Dat kan weer als u ze door mij laat digitaliseren. Hoe

langer uw films op cassette staan, hoe kwetsbaarder deze worden. Wacht niet langer en leg nu uw waardevolle momenten vast voor de toekomst. VHSC: 15 euro per bandje. H8: 15 euro per half uur. E-mail: marevanspanje@gmail.com

Ik ben op zoek naar een **campingbedje en een kinderstoel** te ruil tegen een bosje bloemen. E-mail: ml_guzel@live.nl

Samen met mijn vriendin ben ik **op zoek naar leuke woonruimte** in Nijmegen-Oost. Het liefst met 2+ slaapkamers en eventueel buitenruimte voor een maximale prijs van 800 euro per maand. Wij zijn een bijna afgestudeerd stel aan de RU & Fontys in de IT en communicatiehoek. Nette en sociale huurders. E-mail: freek@fvanw.nl

Ik ben op zoek naar een **fiets voor een vluchteling** zonder inkomen E-mail: paulien.hagers@gmail.com Telefoon: 0653326709

Nieuw koor op woensdagavond. Wij zingen m.n. 'spiritueel/religieuze' muziek uit allerlei tradities, meest 4-stemmig. het gaat ons om de beleving van het zingen en om het plezier. Enige stemervaring is gewenst. Heb je belangstelling, bel dan Ellen: 024-7850103 E-mail: deimann.ellen@gmail.com

Tuinonderhoud Tuinman Tim heeft nog tijd over! Bel 06-17130004 of tim.timmermans@zonnet.nl

Te koop: Bergruiterstrui en zwarte Cap Bergruiterstrui: de officiële wedstrijdtrui, groen, maat S voor 7,50. Zwarte Cap, merk Harry's Horse maat 58. Hij is gebruikt en mag daarom weg voor 10,-. Voldoet aan de veiligheidseisen. E-mail: caleidoscoop@planet.nl Telefoon: 06 22933578

Tuin- & klushulp Aangeboden hulp voor in huis en de tuin, onderhoud en reparatiewerk van allerlei aard in en om het huis. 06 83370416 E-mail: cornelis.a@kpnmail.nl

Sony trinition TV grootbeeld 70 cm i.z.g.s € 30,-. Tel: 0243238172 E-mail: famcobussen@planet.nl

Houtbriketten/pinikaybriketten per zak van ong. 18 stuks, 5,95 bij afname per 10 zakken 4,95 per zak. Brandt schoon (eco) lang en heet in uw houtkachel. Geen rommel en gespat, toch mooi gloeiend vuurtje.

Probeer het uit en u wilt niet meer anders. lottedepater@gmail.com

Verkeerd geadresseerde post Bij mij is enige tijd geleden een envelop t.n.v. Aline Nahimana bezorgd. Ik kan op internet niet vinden waar zij woont. Weet iemand dat misschien? tom.vanriel@inter.nl.net

Gemengd koor Jedid-Jah repeteert elke donderdagavond in Wijkcentrum 'de Daalsehof' van 20:00 uur tot 10:00 uur. Heb je zang/koor ervaring, ben je gemotiveerd om mee te zingen in dit gezellige koor met haar bijzondere repertoire Je bent van harte welkom! Info en/of aanmelden als lid; per mail of telefonisch. E-mail: adem_fo.nl Telefoon: 024-3220647

Dartclub "de Toorop" zoekt nog een tweede dartteam voor op de vrijdagavond. Bij e.v.t. serieuze interesse even bellen a.u.b. naar 06-39355294.

16 gebruikte houten terrastegels 50x50 cm. Gratis Zelf ophalen E-mail: guusdejongh@hetnet.nl Telefoon: 024-3608405

Mijn naam is Luz Mercedes, ik ben 39 jaar oud. Ik ben **op zoek naar huishoudelijk werk** in Nijmegen. Ik kan zowel in de morgen en of de middag van 3 à 4 uur per week of per 14 dagen. Ik heb ervaring met het schoonmaken en huishoudelijk werk. Ik ben betrouwbaar, vriendelijk, zelf netjes. Ik spreek Spaans. E-mail: e.breebaart@gmail.com

Contact/kennismaking Christ. vr., 40+, buitenl. afkomst, gelovig z.k.m. man tot 52 jaar die ook een christen is of die zich openstelt voor het Christ. geloof voor een serieuze kennismaking, vriendschap en vertrouwensband en samen leuke dingen met elkaar ondernemen. Als het goed klikt kan deze band tot iets moois en blijvends uitgroeien. Na je reactie volgt er een afspraak om persoonlijk met elkaar kennis te maken op een centrale locatie in de buurt. E-mail: mercy4you@live.nl

Uit mijn tuin weggehaald: **zelfgeboetseerde bruinige liggende hond** 70cm. Heeft iemand hem gezien? Ik mis hem. Fransje 3238226 E-mail: fransjemeier@versatel.nl

Wie kan ik een plezier doen met **6 identieke houten zwartgelakte strakke schilderij-lijsten**? Afme-

ting: buitenmaat 77 bij 63 cm. en binnenmaat 70 bij 56 cm. Prijs: €20 per stuk. Adres: Limospark Krayenhoffkazerne tel. 06-83324134 E-mail: inekelap@hotmail.com Telefoon: 024-8441647

Te koop wegens verhuizing **Indesit, wd125T wasdroogmachine** in zeer goede staat. Met functiebeschrijving. Af te halen tussen 10-14 juni. Vraagprijs €50,- tel. 024-3225577 E-mail: antonenmagda@hetnet.nl

Muzikanten Ervaren zanger/gitarist (50) met eigen repertoire zoekt instrumentalist(en) met vooral een krachtige, inventieve tweede stem. Repertoire: akoestische pop/folk/rock. Mail me en ik stuur wat voorbeelden van songs. ton.burgers@online.nl.

Te koop: **electrische piano**, merk Roland, weinig gebruikt. Incusief hoofdtel. Vraagprijs €300,- e-mail stefkedekort@fo.nl

Gratis af te halen: **bloemzaden van de Blauwe Winde** (klimplant). E-mail: joseverhofstad@gmail.com

Mijn buurman en ik zoeken op korte termijn een **metselaar** die voor ons een tuinmuur kan metselen (ter vervanging van 3 houten schermen). Er zit al/nog een betonnen fundament onder. Werkt u tegen schappelijke tarief? Dan worden we het vast wel eens met elkaar! Bij voorbaat dank! E-mail: cockydevaal@gmail.com Telefoon: 024-7852009

Mijn hobby is het verzamelen van **ansichtkaarten met diverse thema's**, 10x15 cm. Het mogen on- en beschreven kaarten zijn. Ik ben nu 3 jaar aan het verzamelen. E-mail: e.breebaart@gmail.com

Elk jaar hebben we **vierdaagsegasten** (volpension) in onze gezellige gezinswoning in Oost. We kunnen nog logies bieden voor 5 sportieve en sociale lopers. We bieden 1 eenpersoonskamer, en twee tweepersoonskamers. Mail Marevanspanje. E-mail: marevanspanje@gmail.com

We (v en m, net 30+) willen graag in Nijmegen (Oost) blijven wonen en zijn op zoek naar **leuke huurwoning**. Liefst 2+kamer, buitenruimte wordt bijzonder gewaardeerd, huurprijs max. 900. E-mail fijnhuisjevoorons@gmail.com

Vervolg op pag. 10

Vijf vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken heel veel kleine ondernemers in de wijk. We stellen steeds ongeveer dezelfde vragen.



5 vragen

Door Simone Kiekebosch

In de oude Coop op de Archipelstraat zit sinds drie maanden de *fashion store* Mam & Mie. Ze verkopen exclusieve kinderkleding. Bij binnenkomst valt me onmiddellijk op dat het een heel ruim opgezette, sportief uitziende winkel is. Middenin staat een lange tafel met een pot koffie met kopjes, gezellig muziekje erbij. Ik voel me meteen welkom. Ik praat met Betje Hurkens, de eigenaresse van deze nieuwe zaak. Jaan, mam, schuift ook aan na een kwartiertje. Betje is de eigenaresse en het "brein" van de zaak en mam is de bedrijfsleidster.

Wat is je kwaliteit? "Tja, klantvriendelijkheid en gastvrijheid voor iedereen. Het is een prettige buurt en veel mensen komen even binnenlopen om kennis te maken." *Alles in de winkel is goed doordacht.* "De grote tafel in het midden is met name voor de vaders van de kinderen. De tijdschriften die op tafel liggen zijn typisch voor mannen: de quote, een porsche blad en een golftijdschrift. Vanuit de tafel kun je strategisch de hele winkel overzien, inclusief de speelhoek en de paskamers. Verder trekken we conclusies vanuit ervaringen. In het begin hadden we speelgoed in het zicht van de deur staan. Je ziet jongetjes dan bij de deur al kijken van "nee, *not done*." Maar nu hebben we bij de deur een stoerdere uitstraling en komen ze graag binnen."

Wat zeggen je klanten over je? "Klanten voelen zich welkom en zeggen dat ze goed geholpen worden

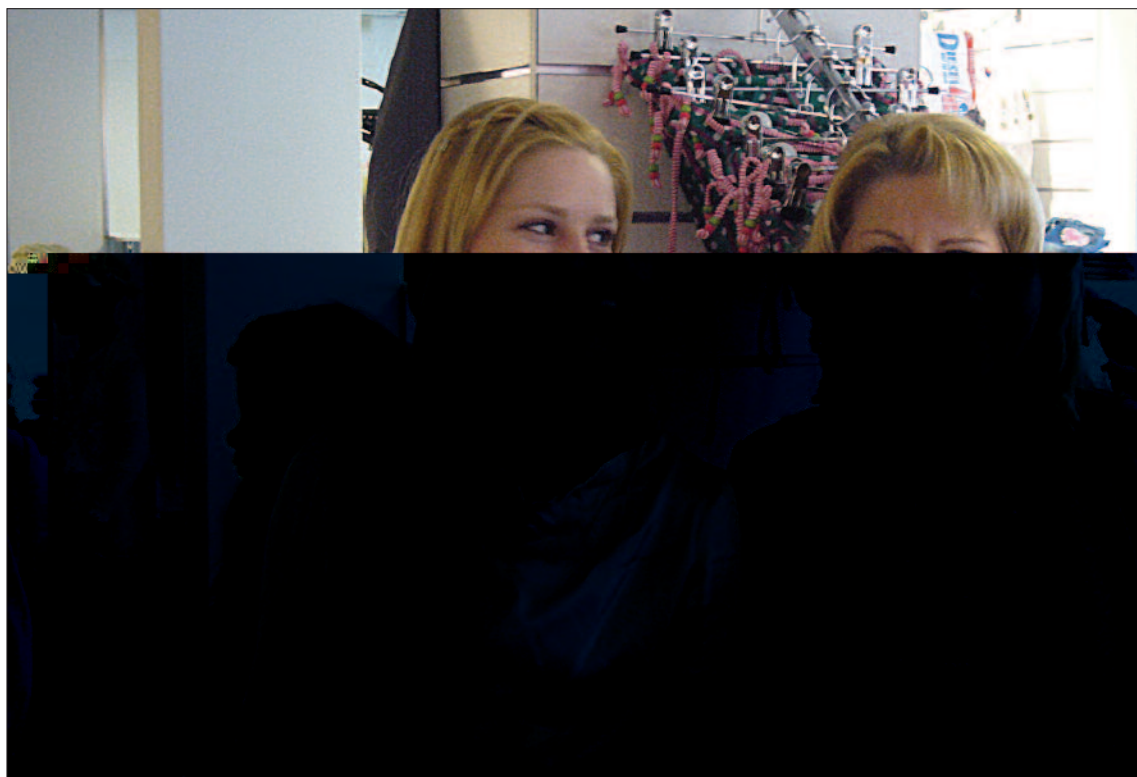
zonder teveel pushwerk. Er komt ook nooit een kledingstuk terug omdat ze uiteindelijk niet tevreden waren."

Wat is het grootste plezier dat je aan je werk leeft? Mam & Mie allebei tegelijk: "De Kinderen. Ze zijn een heel dankbaar publiek, zo trots als ze dan uit de paskamer komen, net als prinsesjes. Veel dankbaarder dan de damesmode waar ik gewerkt heb in het verleden. Dames zijn shoppers en twijfelen vaak tot op het laatst of een kledingstuk bij ze past. Kinderen zijn zo oprecht blij met nieuwe kleding!" Waarschijnlijk komt daar de uitdrukking: zo blij als een kind vandaan. Ik begrijp het.

Hoe ziet je werkdag eruit? "Stofzuigen, openen, koffie drinken, internetbestellingen bekijken en inpakken, klanten helpen, labelen, paspoppen verkleiden, poetsen, kas opmaken, afwassen. En uiteraard de inkoop tussendoor. En dat kost veel tijd. Zo'n twee maanden per jaar. We gaan binnenkort alweer met de collectie voor volgend jaar zomer bezig. Ik ga naar beurzen, onder andere in Italië waar ze vaak voorop lopen in mode. Ik kijk daar wat er uitkomt, maar ook hoe de jongeren er op straat momenteel bijlopen. De trends."

Hoe zit jouw werkdag er over vijf jaar uit?

Luid lachend: "Dan zitten we met een hele groep meiden hier aan tafel koffie te drinken. Ik hoop dat ik dan het werk een beetje kan verdelen over meerdere personeelsleden. En verder wil ik in de toekomst graag een eigen kledinglijn ontwerpen. Dat wil zeggen, ik kan niet zelf ontwerpen, maar heb wel ideeën die ik graag met een ontwerper uit zou willen werken. En dan maken we er een passend label aan: Mam & Mie."



COL
UWN

Drie dagen

Door Jeroen Langendam

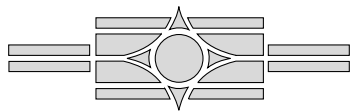
Nog drie dagen. Want vanaf 26 mei is het weer zo ver: de Music Meeting komt er weer aan! Drie dagen lang!

Dat heerlijke festival in Park Brakkenstein dat elk jaar opnieuw een prachtige mix is van een mooie locatie, een heerlijke kleurrijke markt, net zo heerlijk eten en natuurlijk allerlei verschillende muziekstijlen die je nooit bij elkaar zou hebben gedacht. Ik denk terug aan vorig jaar, toen ik tot de ontdekking kwam dat de samenwerking tussen een Afrikaanse groep die *tribal* zang mixte met koperblazerij aan de ene kant en een New Yorkse bluesformatie een heerlijke muzikale ontdekkingsreis oplevert!

Gaat het dit jaar ook weer zo'n heerlijk feest worden? Aan het programma van de Music Meeting zal het in ieder geval niet liggen. We krijgen weer een bonbondoos van muzikale tractaties voorgeschoteld: van jazz tot Turkse alternatieve pop (benieuwd wat dát precies inhoudt). Van Afro-latin tot zen-funk. Ik heb werkelijk geen idee wat ik me erbij moet voorstellen, maar tot nu toe ben ik nog niet teleurgesteld en iets zegt me dat ook dit jaar een prima Music Meeting jaar wordt.

Inderdaad: ik heb er weer zin in! Drie dagen vol van nieuwe indrukken en ervaringen. Van nieuwe ontmoetingen met mensen waarmee ik veel gemeen heb en totaal andere mensen.

Ik kan niet wachten!



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr C.T.G. van Schie

mr R.G.H.M. de Glas

mr F.G.W.M. Huijbers

mr S.T.W. Verhaagh

mr D.W. Beemers

mw mr S. van Oers

mw mr Z. Charrat

mw mr H. M. Smit

voor:

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

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

Alles voor uw auto!

audio

dakkoffer
koop/ huur

alarmsystemen

accessoires

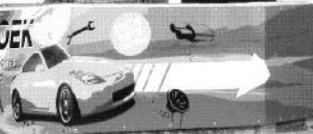
automaterialen

accu's

airco

en nog
veel meer!

CATSHOEK
Hoeveel beschikbare
ruimte om uw auto
te parkeren?
Hoeveel
ruimte voor
uw spullen?



Dé autoshop!

Coehoornstraat 71 Nijmegen (024) 322 24 15 www.catshoek.nl

MAITRIYOGA CENTRUM

Al 20 jaar
in Oost

www.maitri-yoga.nl

Yoga
vedic chanten
aromatherapie
cheng hsin tai chi

meijs.martin@l2move.nl 024-3222272

Uitgeleide

Deskundige en persoonlijke
begeleiding na een overlijden

(ook indien u elders verzekerd bent)

Margreet Mattijssen

Dag en nacht bereikbaar



06 - 486 91 416

www.uitgeleide.nl

RIJBEWIJSKEURING vanaf €30,00

alle werkdagen van de week
geen wachttijd!



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

Bel, en u wordt snel en vriendelijk geholpen

024-3236553

www.medischekeuring.info

Stichting GrandCare Steun en toeverlaat bij alle hulpvragen

Sinds 2009 biedt Stichting GrandCare ondersteuning en gezelschap aan senioren en mensen met een beperking in de gemeente Nijmegen en omgeving. Het streven van Stichting GrandCare is om de dagelijkse bezigheden voor hun cliënten en familie te veraangename, de bijzondere momenten te behouden en hierdoor het plezier in het leven te vergroten. Vroeger boden familie en bekenden vaak extra ondersteuning of gezelschap. Tegenwoordig wonen kinderen ver weg of hebben familieleden en bekenden hun eigen drukke bezigheden.

Daarnaast zijn mantelzorgers steeds vaker overbelast en willen senioren vaker de regie zelf in handen houden. Daar waar een gebrek aan ondersteuning is, voorziet het hechte team van GrandCare in de dagelijkse hulpvragen en biedt een betrouwbaar steunpunt. Of het nu gaat om boodschappen doen, dit in combinatie met een kopje koffie, ondersteuning bij het bezoeken van de huisarts of ondersteuning in het huishouden. Zowel zelfstandig wonenden als mensen die woonachtig zijn in een zorgcentrum, verpleeghuis of aanleunwoning kunnen een beroep doen op GrandCare. Meer info:

www.grandcare.nl, 06-15869544
0475 217618, info@grandcare.nl

Grand Care

Het einde van de Daalseweg

In het centrum van Nijmegen staat 12% van de winkelpanden leeg. Het valt me op dat er ook steeds meer winkeltjes weggaan in Nijmegen-Oost. Neem nou bijvoorbeeld de Daalseweg. Palm is tijdelijk outlet, Slijterij Hoogma is gesloten. Atmosfeer heeft uitverkoop om per 1 juli de deuren te sluiten. Beautysalon Heaven heeft de huur per eind oktober opgezegd. Als je nu een klus hebt in huis, ga je naar de Wanco. Als die iets niet heeft, ben je gedwongen om naar het industrieterrein te rijden. Zelfs in de stad is weinig te vinden op dit gebied. Voor mij zie ik de Fruitlaan in Oosterhout. Een hele rij huizen tegenover elkaar, er zit (nog) geen leven in.

Gedachten van Simone Kiekebosch

Dit doembeeld doet me denken aan de Noordoostpolder eind 60'er jaren. Rechte straatjes, rechte rijen boompjes, gigantische aardappelvelden met klei-aardappelen, wortels, uien en suikerbieten. Kleine dorpjes op fietsafstand van het van tevoren uitgedachte hart van de polder, Emmeloord. Een

Dit doembeeld doet denken aan de Noordoostpolder eind 60'er jaren

bakker, een kapper, een smederij, een kruidenier. Gepland gebouwd en je kunt er een kanon afschieten. Toch hing er in de Noordoostpolder in die tijd een zekere hoopvolle verwachting in de lucht. Het feest van 25 jaar polder werd gevierd, de pioniers waren hun gezinnen aan het bouwen en polderbewoners aan het kweken. En modelpolderbewoners. Je mocht niet zomaar in de polder wonen, nee, je werd gekeurd door de keuringsdienst van de polder. Men kwam zelfs in je kasten kijken of je wel netjes genoeg was... Maar goed, dit terzijde.

De Noordoostpoldersfeer werd ook door Alex van Warmerdam in de film 'De Noorderlingen' scherp neergezet. Ook al speelt zich deze film in Groningen af. Huizen in een rij, mensen die van achter hun gordijntje naar de straat tuilen. En het voor mij persoonlijk zeer deprimerende gevoel dat het echte leven zich elders afspeelt.

Maar hoe ziet de toekomst van de Daalseweg eruit? Hier speelt het leven zich nog wel af,

maar het wordt steeds minder. Het is een verhaal van teloorgang. Het straatbeeld verandert. Kleine winkeltjes verdwijnen. Ze houden ermee op om diverse redenen. De een omdat hij een ander leven verkiest, de ander vanuit financiële motieven. Daarnaast helpt het parkeerbeleid van de gemeente ook niet echt.

Het ergst is het wanneer er geen winkeltjes meer voor in de plaats komen. Straks zijn er alleen nog maar appartementen. Of woningen zoals in 'De Noorderlingen', waarbij je de neiging krijgt om vanachter de witte vitrage

de straat in te kijken als er iemand langs komt...

Ik ga zelf in ieder geval straks kattenbrokjes kopen bij de dierenwinkel en fiets even langs de Turkse groenteboer Lale voor mijn appels. Ik sla de Albert Heijn vandaag maar eens even over.

Gelukkig hebben we veel cafés en restaurantjes in Nijmegen-Oost, dat houdt de boel nog wel levendig. Bovendien kun je daar dan je verdriet en eenzaamheid wegdrinken.



Bloemisterij *Het Molentje*



Berg en Dalseweg 340 024-3229279

www.bloemisterijhetmolentje.nl

***2e Pinksterdag zijn wij geopend
van 10:00 tot 17:00 uur***

***Bij ons vindt u alles om uw tuin in
zomersfeer te brengen***

- *Kuipplanten*
- *Eénjarige tuinplanten*
- *Vaste tuinplanten*
- *Potterie, aardewerk & polyester*
- *Vuurkorven en Zweedse fakkels*
- *Meststoffen, ook biologisch*

Een pand met een bijzondere geschiedenis

Jan-Frank, bewoner van het eerste uur van het voormalige kraakpand De Pontanus op de Pontanusstraat, vertelt over zijn Nijmeegse belevenissen. Wat bewoog hem binnen de kraakbeweging van weleer?

Door Alex Holderbusch

Onder het gesternte van woningnood en hoge werkloosheid, die vooral de jeugd trof, betrok Jan-Frank op 9 april 1980 het karakteristieke pand De Pontanus. Hij geloofde niet in politieke oplossingen, maar in de zelfredzaamheid van het individu én gezamenlijke daadkracht. Het gezag of de overheid, daar kon je niet op vertrouwen. Directe actie was gevraagd, "niet lullen maar doen", zegt hij. Waaronder het kraken van panden.

Het was de tijd waarin allerlei acties werden georganiseerd, zoals F16 straaljagers bekogelen met roze verbommen. Of het bezetten van een kruitfabriek in Den Bosch. De kraakbeweging zette zich fel af tegen het gezag. Repressief optreden tegen gewelddoos verzet hielp de krakersbeweging radicaliseren. Die stemming culmineerde in een harde confrontatie tussen gezag, krakers en hun sympathisanten met als hoogtepunt een heuse slag in de Piersonstraat. Dat was 1981. Jan-Frank vertelt dat hij dit nooit had durven voorspellen. Hij haalt de welhaast revolutionaire protesten in Frankrijk in 1968 aan en dacht dat zo iets, ook op een veel kleinere schaal, niet kon gebeuren in Nederland. Laat staan een kleine volksopstand in het gemoeidelijke Nijmegen. De Piersonacties leerden hem dat je nooit weet welke maatschappelijke onrust er zo maar kan ontstaan.

De Pontanus, voormalig paraplu-fabriek, stond in ieder geval bol van de activiteiten. De illegale radiozender Rataplan was er gehuisvest. Het stookte niet alleen het vuur op om sympathie te werven onder de bevolking, het voorzag ook in een ruim gevarieerd cultureel aanbod van experimentele muziek, wereldmuziek en bijvoorbeeld nachtenlang gedichten voorlezen. Er waren geen beperkingen.

Tijdens de Piersonperiode waren er de zogenaamde

EHBA, eerste hulp bij acties, een illegaal café, uitgeverij, theater en drukkerij gevestigd. Het was een tijd tegen het establishment, tegen kernenergie, tegen vrouwenonderdrukking. En tegen het leger, getuige het "anti-militaristies buro", in moderne spelling. "Datgene waarin we geloofden, voerden we uit", vertelt Jan-Frank. "We waren voor zelfbeschikking, voor vrijheid met een respectvolle omgang met elkaar. Bovenal wilden we ons nuttig maken door zelf iets op te zetten. Dat zorgde voor creativiteit en bevologenheid."

In De Pontanus leven nu drie woongroepen en zijn op de begane grond allerlei bedrijfjes gevestigd. In 1986 is het pand gelegaliseerd. De eigenaar is een woningbouwvereniging, ontstaan uit de krakersbeweging. Het

"Niet lullen, maar doen"

idee van zelfbeheer is niet veranderd. Belangrijk is nog steeds dat besluiten op basis van consensus worden genomen. Veel wordt door de bewoners zelf gedaan, op groot onderhoud na.

Vijfjaarlijks wordt er een reünie georganiseerd, die op een buitengewoon trouwe groep voormalige bewoners en activisten kan rekenen.

Tegenwoordig zit Jan-Frank in het ontwikkelingswerk in Colombia en lijkt niet ver afgedreven van zijn oorspronkelijke idealen. Hoe kijkt hij tegen Nederland aan en in het bijzonder tegen Nijmegen, sinds hij frequent in het buitenland vertoeft? "Nijmegen heeft een bijzondere plek in mijn hart", vertelt hij. "Dankzij Nijmegen, waar ik me nog steeds thuis voel, heb ik nooit echt overwogen te verhuizen. Nederland lijkt tolerant, maar is dat niet. We stellen ons te vaak onverschillig en vrijblijvend op. We laten ons tot navelstaren verleiden, waardoor werkelijk belangrijke thema's tekort worden gedaan." Hij lijkt weinig vertrouwen te hebben in de houdbaarheid van ons economisch systeem.

En wat mist hij node? Bevologenheid, beziening en oprechtheid. "Welke voorbeelden hebben we nog", vraagt hij retorisch. De meeste moeite lijkt hij te hebben met de Nederlandse klaagstemming, "we nuilen te vaak", zoals men dat in Nijmegen zo typisch verwoordt. Hij peinst: "Misschien komt het wel voort uit een soort angst voor een ongewisse toekomst. Ik constateer een leegte. In de jaren 80 ontstond de radicaliseringsbeweging omdat we niet meer geloofden in grote oplossingen." Maar ook: "Toon belangstelling voor je omgeving. Kom samen met elkaar voor jezelf op en stel je niet afhankelijk op." Dat wil hij maar zeggen. Het vuur is er gelukkig nog onverminderd.



Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

MEUBELMAKERIJ

MENES Keuken Renovatie

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

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

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

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

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

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



Een goed gevoel in Nijmegen-Oost



Ben en Juliëtte van Anken wonen en werken al meer dan 20 jaar in Nijmegen-Oost. Het is niet voor niets dat hun Makelaardij is gevestigd aan de Pontanusstraat nr. 1. Goed bereikbaar voor ú en in een gezellige sfeer wordt hier gewerkt aan de beste service met deskundigheid en de persoonlijke aandacht die u verdient. Ben en Juliëtte begrijpen uw woonwens, zijn objectief en onafhankelijk en altijd betrokken. Uw belangen worden met zorg en zekerheid behartigd en wij garanderen u de beste prijs voor uw woning. Dat is Van Anken Makelaardij ten voeten uit.

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

Pontanusstraat 1
Postbus 1075
6501 BB Nijmegen

Tel.: (024) 322 36 26
www.vananken.nl
E-mail: info@vananken.nl



Een goed gevoel...



Sacramento's in Malawi

De fiets niet gebruiken om naar school te gaan, maar om brandhout voor de komende maand af te leveren. Je kunt niet zo gek bedenken of het wordt in Malawi wel op de fiets vervoerd. Je kunt zelfs als taxiklant achter op de fiets worden weggebracht door de Sacramento, zoals de 'taxichauffeur' wordt genoemd. Freelance fotograaf en Nijmegen-Oost-bewoner Frans Eppink reedt 1500 kilometer door Malawi en maakte een foto-reportage. Tot en met 10 juni is in het Nationaal fietsmuseum Velorama aan de Waalkade in Nijmegen een serie foto's te bewonderen over de fiets en het leven in Malawi.

Ingezonden door Frans Eppink

Het is telkens weer prachtig in den vreemden rond te reizen. Toen ik in Malawi was, een land in het zuidoosten van Afrika, verbaasde ik me zeer over het drukke verkeer in de steden. Ook daar heb je files en overvolle parkeerplaatsen. Maar nog opvallender is het grote aantal fietsen en wat allemaal met de fiets wordt gedaan. Kinderen fietsen niet naar school, maar lopen soms zelfs meer dan 20 kilometer.

De fiets is er te duur voor de schooljeugd. Een fiets kost daar al gauw anderhalf maandloon en als je een goede wilt hebben, wel drie. Zeg maar in Nederlandse maat € 5.000,-. De fiets is dus voor de rijkere en de oude fietsen voor transport van alles wat je maar kunt bedenken. Let bij het bekijken van de foto's op de exposities eens op de staat van de fietsen. Soms hebben zelfs Sacramento's, zoals de fietstaxi's worden genoemd, geen trappers meer aan de fiets maar alleen een stangetje. Toen ik onderweg iemand hielp bij het plakken van een band, zag ik een binnenband die eigenlijk een en al plakkertje was, zo vaak was de band al geplakt.

Eens liep een man met twee grote min of meer opgerolde stalen golfplaten van zo'n twee bij drie meter op zijn fiets. Moet je voorstellen met zo'n onhandig groot en zwaar pakket 10 kilometer lopen. En de temperatuur is in Malawi boven de dertig graden Celsius in de schaduw - en eigenlijk is er nauwelijks schaduw.

Als je daar zelf rondfietst vallen fietsers je natuurlijk op en eigenlijk nog meer wat op de bagagedrager ligt of zit. Het kan een grote mand met cassave, een soort wortel, zijn, maar ook een enorme berg gras, een stapel brandhout van bijna ander halve meter hoog, kunstig opgestapeld. Als je een lekker zitje op de bagagedrager monteert, kun je als taxi mensen gaan wegbrengen. Je ziet in de steden veel fietstaxi's rijden. Bij markten zie je zelfs fietstaxi-standplaatsen. Soms worden

passagiers over tientallen kilometers naar een ander dorp gefietst.

Daarom heeft de tentoonstelling in het Velorama ook de naam Sacramento's in Malawi mee gekregen. Op de fototentoonstelling verbaast u zich over het gebruik van de fiets en het economisch belang dat dit vervoermiddel daar heeft.

Ook realiseer ik me, zeker als je weer terug bent in Nijmegen, hoe verwend wij zijn als alles zonder noemenswaardige inspanning wordt vervoerd in de auto.

Hoe rijk zijn wij en hoe arm ook weer. Wij zijn gehaaster geworden en hebben bijna geen tijd meer voor elkaar. Wij zijn gehecht geraakt aan materie en werken daar hele dagen voor. Zij zijn (nog) gericht op de medemens en de familie. Hopelijk draagt deze tentoonstelling bij tot het zich realiseren van verschillen in de wereld en onze rol hier in het Westen daarin.



MIK

www.studioinik.nl



HM.
NIET ALLEEN OP
DE PAALSEWEG
STAAT HET LEEG...

Vrijwilliger bij de Zonnebloem

Wat doet de Zonnebloem?

De landelijke vereniging van de Zonnebloem zet zich in voor mensen met lichamelijke beperkingen door ziekte, leeftijd of handicap. Dit wordt gedaan door middel van het bezoeken van mensen, het organiseren en begeleiden van activiteiten en het faciliteren van Zonnebloemvakanties. Door het organiseren van deze activiteiten probeert de Zonnebloem de kwaliteit van het leven van ouderen, zieken en gehandicapten te verbeteren.

Wie zijn wij?

Wij zijn de Zonnebloemafdeling Hunnerberg/Hengstdal/Kwakkenberg, die onderdeel uitmaakt van de Nationale Vereniging de Zonnebloem. In onze afdeling zijn 20 vrijwilligers actief. Zij bezoeken regelmatig mensen die door hun beperking weinig buitenshuis komen en behoefte hebben aan sociaal contact. Daarnaast



organiseren we allerlei activiteiten voor onze gasten en begeleiden onze gasten bij activiteiten en excursies, die door de plaatselijke, regionale of landelijke afdeling van de Zonnebloem worden georganiseerd en geregeld en begeleiden hun deelname.

Mede door de vergrijzing van de maatschappij doen steeds meer mensen met een lichamelijke beperking door leeftijd, ziekte of handicap een beroep op onze afdeling. Om in de toenemende behoefte te kunnen voorzien is onze afdeling op zoek naar enthousiaste vrijwilligers.

Wat kunt u voor ons betekenen?

Het werk in onze afdeling betreft bestuurswerk, het bezoeken van onze gasten, het organiseren van activiteiten, het meehelpen bij activiteiten en het vervoeren van onze gasten. Voor u, als toekomstige vrijwilliger van onze afdeling, is er dus keuze uit verschillende werkzaamheden.

Werken als vrijwilliger bij onze afdeling is op maat; er wordt rekening gehouden met uw belangstelling, kwaliteiten en beschikbare tijd. Iedereen is als vrijwilliger welkom en we zijn blij met elke nieuwe vrijwilliger.

Heeft u belangstelling of behoefte aan meer informatie, neemt u dan contact op met de voorzitter van onze afdeling, Hans Jansen: tel. 06-15862623 of stuur een e-mail naar: jansen49@gmail.com



Vervolg van pag. 2

Gezocht: rommelmarktspullen. U gaat Uw huis opruimen en heeft daar bij wat spulletjes over zoals curiosa lp's cd's en alle overige kleine dingen; mail me en ik kom ze zo snel mogelijk ophalen. Alvast bedankt. E-mail: e.breebaart@gmail.com

Waar, bij wie zou ik, tegen betaling, **geboetseerde beelden** kunnen laten bakken? E-mail: joseverhofstad@gmail.com

Gezocht: opslagruimte in Nijmegen-Oost, droog, vorstvrij, goed afsluitbaar. ong. 3 x 3 m is voldoende voor opslag meubels en decorprops, liefst directe omgeving van Slichtenhorststraat, 024-3236668 E-mail: adsl656668@tiscali.nl

Woonruimte voor Pauline Beste lezers! Ik (werkende vrouw, 28) ben op zoek naar een zelfstandige woonruimte in Nijmegen-Oost, in Bottendaal of in het centrum van Nijmegen. Huurprijs zou rond de 600 euro mogen zijn. Tuin fantas-

tisch, maar niet noodzakelijk. Alle tips zijn van harte welkom! E-mail: huisvoorpauline@gmail.com

Te huur per 1 juli **luxe en licht appartement** nabij centrum Nijmegen (1e etage) Zeer grote woonkamer. Geschikt voor 1 of 2 volwassenen. Huur incl. 880,- Borg 880,-. Interesse? marthaenharri@planet.nl

Te koop: **2 persoons bankje**, klassiek model. Kleur: donker blauw. Breed 1.75, zithoogte 0.43, rug 0.80. Vraagprijs: €300, = Tel. 024-3221329.

Wegens samenwonen mooie stoffen **Ikea Karlstad 3-zits bank** te koop, kleur naturel. Slechts 1 jaar gebruikt, in nieuwstaat. Prijs 350,- euro Afmetingen: Breedte: 205 cm Diepte: 94 cm Hoogte: 80 cm Zitdiepte: 56 cm Zithoogte: 45 cm E-mail: ingebovee@hotmail.com

Hallo, voor mijn master studie aan de RU ben ik op zoek naar **deelnemers voor mijn onderzoek**. Deelname wordt vergoed met 60 Euro. Meer info: carmazie@mail.com

Ik zoek een **veilige, goed afsluitbare motorstalling**, bij voorkeur dichtbij, betaalbaar en met een 220-aansluiting. Mag ook gedeeld zijn! vandennieuwenhof@planet.nl Telefoon: 0618090088

Wegens overcompleet gratis af te halen: **PVC regenpijp** 5 à 6 m lengte, doorsnee 10cm. E-mail: wagelink@xs4all.nl Telefoon: 0620051496

Gratis (kinder)boeken gezocht voor Boekenasiel. Omdat ik vind dat iedereen de kans moet krijgen om te lezen en ik graag wil dat boeken in omloop blijven, open ik een boekenasiel aan huis. Het principe is dat mensen gratis een boek kunnen lenen en daar een ander boek voor in de plek zetten. E-mail: rinskekegel@gmail.com Telefoon: 06-26554146

Trekharmonicaspeler zoekt een gitarist om samen muziek te maken. Telefoon: 024-3451533, fonsflaton@gmail.com

Te koop aangeboden: Koelkast Etna met vriesvak z.g.a.n. tafelmotel. Vraagprijs 85 euro. Tweezitsbank Ikea model Ektorp met grijze hoes z.g.a.n. Vraagprijs 300euro E-mail: sbruin@hetnet.nl Telefoon: 024-3231498

Aanrijding vrijdag 4 mei, rond 13:30u. Stond voor stoplicht Bijlenveldsingel. Jonge vrouw reed tegen Yaris. Vroeg of je OK was. Je was op je hoofd gevallen maar 't ging goed met je. Ik zag later dat ik schade aan m'n auto heb. Kun je aub contact opnemen zodat we het met de verzekering kunnen regelen? E-mail: rsbm24@hotmail.com Telefoon: 0655168062

Prachtige **kantoor/praktijkruimte te huur** in pand met meerdere bedrijven in de Dominicanenstraat 91. Oppervlakte is 6x6 meter. Vraagprijs: netto 362,50 per maand. E-mail: info@haptotherapienijmegen.nl, 06-21801588

Vervolg op pag. 14



LIMOSPARK

LIMOSLAAN, NIJMEGEN-OOST
3 JUNI, 12:30 – 16:30 UUR

uitgebreide informatie: www.stichtinggroengroeplimos.nl

- PLANTENMARKT
- INFORMATIE OVER BIJEN (JAAR VAN DE BIJ)
- VERHALEN VERTELLEN IN DE SCHUILKELDER
- KNUTSELEN VOOR DE KINDEREN
- TERRAS
- MUZIEKPROGRAMMA

12:30 – 12:55u. Trickle Well

13:00 – 13:30u. Het Wereldmuziekorkest

13:35 – 14:05u. koor : "Oosterburen".

14:10 – 14:40u. Trickle Well

14:45 – 15:15u. koor Doolin (Ierse liederen)

15:20 – 15:50u. Hamusic (luisterlied tot wereldmuziek)

16:00 – 16:30u. At Random (studentenkoor)





KLINKKLAAR

Tooropstraat 59
Nijmegen-Oost
Tel. (024) 322 41 62

Ook deze zomer dé plek om
sfeervol en lekker te eten.

Aan de muur Zomerkunst van Lotte Arens

Hét restaurant onder de eetcafés
Elke dag geopend vanaf 17.00 uur




DruYoga

in Nijmegen Oost

Met Dru Yoga beweeg je vanuit ontspanning naar meer kracht en flexibiliteit. De mooie, vloeiende oefeningen helpen je om spanning te los te laten en nieuwe energie op te doen. Lichaam en geest halen hun hart op!

Fijn aan deze vorm van yoga is dat iedereen mee kan doen. In de lessen wordt rekening gehouden met ieders wensen en grenzen.

Reacties van cursisten

'Ik kan nu beter omgaan met stress.'

'Mijn schouder- en nekklachten zijn verdwenen.'

'Eindelijk rust in mijn hoofd!'

'Ik ben vitaler, soepeler en durf meer te bewegen.'

'Mijn conditie is verbeterd en ik heb meer innerlijke rust.'

'Nooit geweten dat yoga zo fijn kon zijn!'

Nieuwsgierig? Kom langs voor een gratis proefles!

Locaties
Praktijk Rosa, Koningin Julianalaan 75, Ooij
Centrum De Appel, Groesbeekseweg 428, Nijmegen
Atmosfeer, Daalseweg 95, Nijmegen

Kijk op www.rosa-coaching.nl voor lesdagen en -tijden.



Rosa, yoga en coaching Lucy Sarink
Koningin Julianalaan 75 - 6576 AP Ooij
06 - 55 141 708

lucy@rosa-coaching.nl • www.rosa-coaching.nl

KAAIJ ADVOCATEN
1^e CONSULT (20 min.) GRATIS

*Algemene
rechtspraak
& mediation*

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

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

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

Schildersbedrijf Maria Engels

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



E-mail: info@mariaengels.demon.nl

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-, kidssalon
en pruikenkamer

www.cityhairshop.nl
Daalseweg 3
6521 GE Nijmegen
Telefoon 024-360 24 71

T 06-22210675 www.praktijktinekenauta.nl

Praktijk Tineke Nauta

- Haptotherapie
- CranioSacraal Therapie
- Vrouw en kracht

Beweegkriebels in kinderdagverblijf Poespas

Kinderdagverblijf Poespas is april j.l. begonnen met een training over beweegkriebels; Pascale Plevier, aandachtsfunctionaris bij Poespas, heeft ons benaderd om daar een stukje over te schrijven in de wijkkrant. Wat moet je je nu bij beweegkriebels voorstellen?

Door Marjon Spoorenberg

Beweegkriebels

Beweegkriebels is ontwikkeld door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en heeft als doel dat kinderen van 0-4 jaar op een goede en veelzijdige manier kunnen bewegen. Leidsters leren hoe ze snel aan de slag kunnen in de praktijk, met minimale voorbereidingstijd en materialen die niet duur zijn. Soms zelfs kosteloos. Weinig praten, veel doen, veel voorbeelden en praktische tips.

Training Poespas

De training bij Poespas wordt gegeven door Nicole van de Ven, (specialiste motoriek) uit Venlo aan alle medewerkers van de peutergroepen en leert de medewerkers hoe er goed en gevarieerd bewogen kan worden met jonge kinderen. Nicole wordt bijgestaan door Karin, Eline, Andrea en Pascale: aandachtsfunctionarissen bij Poespas. De thema's van beweegkriebels zijn: spel-

beleving en het belang van bewegen voor jonge kinderen, speluitleg, geleid en vrij spel, bewegen op muziek, kleine spelletjes, spelen met speelkriebels voor kleuters, spelen met andersoortig materiaal: spelen is ontdekken en spelontwerp/thematisch werken. De training wordt gegeven in zeven bijeenkomsten: zes overdag (1½ uur) en een 's avonds (ouderavond) en behelzen praktijk en theorie met als doel dat de leidsters na afloop

zelfstandig aan de slag kunnen. Poespas heeft naast de bovengenoemde onderwerpen die bij beweegkriebels horen eigen thema's toegevoegd, zoals fantasie, muziek, balans, springen, klimmen en klauteren en rollen. Als deze Wijkkrant verschijnt zijn er al drie trainingsdagen geweest, er volgen er nog drie plus een ouderavond

op 26 juni. Op deze ouderavond zal er ook videomateriaal aangeboden worden van de eigen kinderen.

Bent U nog op zoek naar een kinderdagverblijf: bij Poespas zijn nog plaatsen beschikbaar. Kinderdagverblijf Poespas, Dommer van Poldersveldtweg 71a 6523CW Nijmegen. Tel.: 024-3243795, www.kinderdagverblijfpoespas.nl



Doelen stellen = doelen halen!

Of het nu aan een lange hockeycarrière had gelegen of niet, de laatste anderhalf jaar had ze wederom een periode van forse rugklachten die uiteindelijk waren geëindigd op de operatietafel van de orthopedisch chirurg. De tussenwervelschijf had forse tekenen van materiaalmoetheid getoond. Deze was gaan uitpuilen en drukte zodoende op de zenuw. De ontstane dubbele hernia was nu verwijderd en de beknelde zenuw was bevrijd. Hoewel de chirurg fysiotherapie pas zes weken na de operatie zag zitten, bezocht ik haar al in de eerste week na haar ontslag uit het ziekenhuis thuis. Nu snap ik het wel van de chirurg; wij fysiotherapeuten zijn doeners. Wij neigen al snel aan de gang te gaan bijna nog voor de wond gesloten is! Dus...rustig aan nu. Diverse tips kon ik aan haar kwijt om de komende tijd goed door te komen. Dan hoefden we tenminste geen achterstallige zaken weg te werken als we na de eerste controle bij de arts echt zouden mogen beginnen. Tips over hoe lang liggen en zitten en het oppakken van wandelen. Eenvoudige doch zinvolle oefeningen in zit en een aantal loopvormen voor in de gang. Welke huishoudelijke zaken ze wel kon doen en welke niet. Reuze handig in een huishouden met twee

opgroeïende pubers! Wanneer fietsen, wel of niet autorijden etc. etc.

Zodoende kon ze nog voor de eerste controle al zelfstandig naar de praktijk komen. Hier konden we de oefeningen uitbreiden met diverse looppassen, balansvormen en rompkraachttraining. Steeds afgestemd op de belastbaarheid van de rug en de conditie in het algemeen.

Nu, na 4 maanden, gaat ze als een tierelier. Ze is alweer volledig aan het werk en privé gaat het huishouden nagenoeg weer volgens de oude planning.

Terwijl ze bezig was op de loopband vroeg ik haar een stukje hard te lopen. Een nieuwe fase in de revalidatie was onlangs aangebroken. Het bleek haar buitengewoon goed af te gaan. Voor de gein liet ik het woord 'Marikenloop' vallen en maakte er wat half serieuze grapjes over.

Echter de volgende dag lag er een bericht in mijn mailbox: ze had hardloopschoenen gekocht. En dat niet alleen; ze had zich ingeschreven voor deelname aan de Marikenloop! Of ik dan voor de eerstvolgende keer het hardloopschema klaar kon hebben! Dus ik als een gek aan de gang met een persoonlijk loopschema.

Inmiddels is ze acht weken aan het trainen. Na iedere training heeft haar hoofd de kleur alsof ze de hel heeft aangeblazen, maar tegelijkertijd straalt ze van oor tot oor. En terecht! Want er is heus nog een hoop te trainen, maar ik heb er het volste vertrouwen in dat ze 20 mei de finish gaat halen.

Immers hoe groot is de kans dat je in Amsterdam uitkomt wanneer je zo maar besluit een stukje te gaan rijden met de auto? Niet zo groot zult u met me eens zijn. Maar hoe groot is de kans dat je in Amsterdam uitkomt wanneer je van te voren de route hebt gepland en onderweg steeds de juiste afslagen neemt? Het juiste antwoord is: 100 procent! Dus... tot de 20e mei!

Rectificatie; per abuis heb ik in mijn vorige column een verkeerde afkorting gebruikt (ik zei al dat het drie keer de woordwaarde was). Gaf ik u ook nog de tip om het vooral eens op te zoeken op internet! Bij deze mijn excuses en hierbij de juiste afkorting: BPPD!

Fem Verhoeven werkt als fysiotherapeut bij De Wedren en schrijft regelmatig in de Wijkkrant over haar boeiende vak.



Eerste Nijmeegse wijkmediadag groot succes

Zaterdag 14 april kwamen zo'n 130 mensen af op de eerste Nijmeegse Wijkmediadag in de Ark van Oost. Deze dag (georganiseerd door bloggersplatform Nijmegen Direct) was voor iedereen die betrokken is bij communicatie in wijk en stad: redacties van wijkkranten en wijkwebsites, radio- en tv-mensen maar natuurlijk ook alle wijkprofessionals. Het was een inspirerende en leerzame dag vol nieuwe ontmoetingen, tools en tips om de communicatie in de stad nóg aantrekkelijker te maken.



De deelnemers volgden gratis workshops: Hoe kan internet helpen om een prettiger buurt te krijgen? Waarom twittert de wijkagent? Hoe kan ik aantrekkelijker schrijven? Wat zijn de laatste trends in *social media*? Hoe maak je een geweldig wijkblad samen met wijkbewoners? Wat doet de gemeente daar eigenlijk mee? Wat zijn goede bronnen om over de geschiedenis van mijn wijk te schrijven?

Wethouder van wijken Turgay Tankir sloot de dag af: Nijmeegse wijkmedia zijn van groot belang om mensen in wijken te informeren en met elkaar te verbinden.

Knollen & citroenen

Vervolg van pag. 10

Timmerman in prepensioen biedt zich aan voor al uw timmerwerkzaamheden b.v. deuren afhangen, schuttingen plaatsen, aftimmerwerk, sloten c.q. beveiliging enz. E-mail: r.iedema@online.nl Telefoon: 0610572021

Uniek wonen in rijksmonument "Krayenhoffkazerne". Zonnige woning, 100 jaar oud, 6 jaar geleden gerestaureerd. Kamer met tuindeur naar grote tuin, open keuken, duurzame marmoleumvloeren, werkruimte op 1e verdieping, slaapk. met badkamer ensuite en 2e toilet. Plus parkeerplaats in eigendom in parkgarage! Vr.pr.€249.000 Molenveldlaan 56 6523 RM Nijm.-O E-mail: inekelap@hotmail.com Telefoon: 024-8441647

Wegens opruimen: handig inklapbaar en verplaatsbaar **werkbankje "WorkMate"**. Hoogte 0.90 m breedte 0.80 m. met draai-vastzet-systeem. Nieuw prijs €99 nu afhaalprijs: €49. Krayenhoffkazerne, Limospark in Nijmegen-Oost. 06-83324134, inekelap@hotmail.com Telefoon: 024-8441647

Hulp in huis gezocht Vrouw 55 jaar (ten einde raad), niet rokend, 2 hondjes. Heeft ADHD. Zoekt vrijwilligster om samen het huishouden te doen, evt de tuin maar hoeft niet per se. Met koffie drinken erbij! Tel: 06-47001245.

Rommelmart Tijdens het Spoorbuurtefeest op 10 juni houden we een rommelmart. Kramen (4 meter) hiervoor zijn te huur. Halve kraam huren is mogelijk. Kinderen verkopen gratis op een eigen kleedje. Aanmelden en info: sassann@gmail.com

Wij verkopen onze **leuke modern ingerichte stacaravan** die vlakbij Schagen/Callantsoog/Bergen aan zee (Noord-Holland) op een camping staat. Vraagprijs is 4000,- excl. stageld 2012! Huisdieren zijn welkom. Een 2-persoonsslaapkamer met bed en nieuw matras en in de woonkamer is een uitklapbank. E-mail: shamda11@hotmail.com

Voor het maken van een bankje in het schooltuintje van mijn dochter zoek ik **geïmpregneerd tuinhout**. Heb je nog ergens een paar balken of planken liggen? Ik kom het graag ophalen! E-mail: sznschlpr@hotmail.com

Woning in Zyfflich Te koop: mooi, geheel gerenoveerd boerenwoonhuis met prachtig uitzicht in het idyllische dorpje Zyfflich, op tien autominuten van centrum Nijmegen. www.verbeek-immo.nl E-mail: ruthbelder@hotmail.com

Goede en weinig gedragen kleding, dus zonder slijtage! Maat 36-38, o.a. leren jasjes, zwart en grijs. Suède jasje, lichtblauw. diverse broeken, truitjes/shirtjes e.d. Alles voor kleine prijsjes. 024 3234956 E-mail: jacky.versteeg@gmail.com

Gevonden op zaterdag 12 mei, op de rotonde Broerdijk, Hengstdalseweg, van 't Santstraat: **sleutelbos in een wit etui**. Af te halen op Broerdijk 62, later bij gevonden voorwerpen in de Stadswinkel. E-mail: info@joosvandooreman.nl. Telefoon: 0243223718

Te koop: Broerdijk 61 Verrassend ruime en gezellige, sfeervolle bovenwoning in Nijmegen-Oost te koop aangeboden. Alle authentieke elementen zijn nog aanwezig (glas-in-lood, paneeldeuren etc). 100m2 woonoppervlak, extra bergruimte op zolder en in kelder, ruim balkon met vrij uitzicht. Vraagprijs € 232.500. Zie fundal! E-mail: a.v.kessel@let.ru.nl

Te koop Power Maxx trilplaat z.g.a.n. Prijs t.e.a.b. E-mail: loekdekok@gmail.com Telefoon: 06-26522388

Mijn naam is Croes (man) ik zoek **schoonmaakwerk**. Schoonmaken van, Trappenhuizen, kantoorpanden, winkelpanden, school. U kunt mij tel. bereiken via 06-34754389

Te koop: - nieuwe broodrooster, merk Tefal: 10 euro - Tuinverlichting voor onder de parasol: 5 euro - Opblaaspomp voor luchtbedden: 5 euro - Bad spa voor een bubbelbad, past in iedere badkuip: 15 euro - Luchtverser Philips: 10 euro - 2 grote boxen 1.20 hoog: 35 euro. Telefoon: 06-13582580

Tomos snorbromfiets te koop gevraagd tegen een redelijke prijs. Tel: 06-10278231

Koor Hatikwa zoekt uitbreiding met enkele goede bassen, tenoren, alt en sopranen. Vnl. Jiddish rep. Erv. niet vereist wel een pre. Repetitie: di 20-22.00 uur. Tel.: Nathalie 06-47033300. Marijke : 024-3221355. Zie ook: www.Hatikwa.nl Telefoon: 06-47033300

Buscamper te huur voor vakantie. Onze 2 buscampers zijn uit de winterslaap gekomen en snakken naar zon, vrijheid, rust en plezier. Kijk op www.co-bus.nl, 06-49119396

Te koop: zonnepaneel, 24 lamps tunnel. z.g.a.n. €200,-. 024-3228366

Te koop: LG koel-vriescombinatie dubbeldeurs z.g.a.n. € 100,- - Wasautomaat Wasautomaat Zanussi, 1400 toeren (Electrolux) In zeer goede staat € 100,- Telefoon: 024-3235735 / 06-12359189

Te koop: koel-diepvriescombinatie Philips Whirlpool koel-diepvriescombinatie 1.95 m hoog, kleur zilvergrijs € 200,-. Tel. 024-3228366

Oppas (v) aangeboden Vr 53 jaar, niet rokend. Heeft 3 uithuizende kinderen en 2 lieve hondjes. Kan 2/3 middagen p/w + woe (12-18u) op kind(eren) passen, tegen betaling. Bijv. van school halen en bij mij thuis oppassen (in Nijmegen-Oost). Ik heb SPW 3. Telefoon: 06-47001245

Kom naar verkiezing monument Romeins aquaduct

Het pas opgerichte Platform Hengstdal organiseert samen met de initiatiefnemers op donderdag 7 juni in de Ark van Oost een verkiezingsavond voor het meest inspirerende ontwerp. Naast de witte herculesring van ontwerper Alphons ter Avest heeft de initiatiefgroep nog drie mooie ontwerpen voor op de rotonde. De prachtige boogvormige brug van Eugène van Leeuwen, de stijlvolle zuil van Rob van Wieringen en het golvende water op brugpalen van Paul Kessener. U mag op 7 juni vanaf 19.30 uur in de Ark van Oost meebeslissen welk ontwerp de gemeente gaat realiseren. U mag er echter ook voor kiezen dat de rotonde groen blijft.

Ingezonden door Henk Horstink



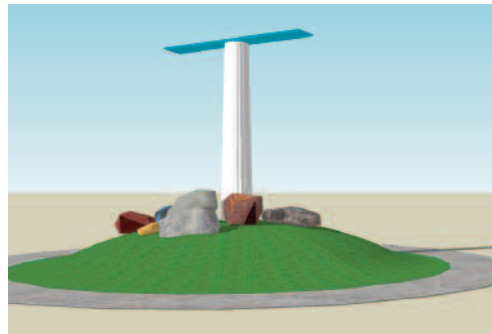
Neptunusring van Alphons ter Avest.

Het is intussen vrij algemeen geaccepteerd dat de Broerdijk 1900 jaar geleden is aangelegd door Romeinse soldaten. Het was onderdeel van een vijf kilometer lang aquaduct dat met een duizenden meters lange houten goot water uit sprengen in Berg en Dal naar het legerkamp moest voeren.

Wij hebben als buurtbewoners in 2009 het initiatief genomen om voor dit gigantische waterwerk op de rotonde een monument op te richten en de gemeente Nijmegen werkt hieraan mee.

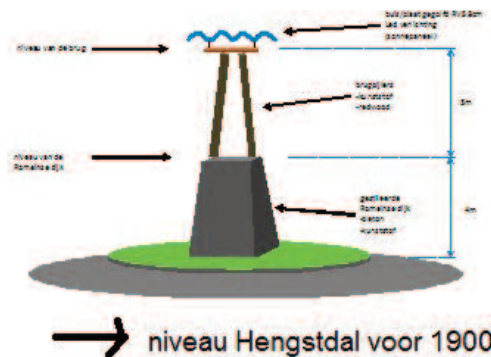
We hebben al deze ontwerpen aangedragen en de commissie Beeldkwaliteit gaat op 31 mei toetsen of ze goed genoeg zijn. Buurtbewoners in

Hengstdal mogen dan op 7 juni kiezen welk ontwerp het moet worden. Wij zullen daartoe zo snel mogelijk op onze site én via een huis-aan-



Zuil van Rob van Wieringen.

huisformulier aangeven waaruit u kunt kiezen. Als u donderdag 7 juni niet in de gelegenheid bent om te komen kunt u uw keuze uiterlijk die dag om 18.00 uur inleveren in de brievenbus van Ark van Oost of ons mailen.



Brugpalen van Paul Kessener.

In plaats van de meer kunstzinnige vormen om het aquaduct aan te duiden wil Paul Kessener het Romeinse aquaduct zo getrouw mogelijk nabouwen. Hij heeft aangetoond dat er alleen onderin het Hengstdal tussen Meidoorn- en Pijnboomstraat een zes tot zeven meter hoge Broerdijk is gebouwd. Om water over het hele, 500 meter brede Hengstdal te voeren is daar bo-

venop waarschijnlijk met dikke boomstammen nog een vijf tot zes meter hoge houten brug gebouwd, inclusief een houten goot voor het water.

Om dat te laten zien stelt hij voor de grote hoogte van de waterloop en de brug zelf in beeld te brengen. Dat is het niveau van de Kwakkenbergweg waar het water uit Berg en Dal aankwam. Zijn ontwerp wordt daarmee net zo hoog als de omringende panden. Als symbool voor de waterstroom, heeft hij daarop nog een blauw, eventueel lichtgevend golfpatroon aangebracht.

Eugène van Leeuwen kiest voor de 'A' van aquaduct, het water en een sierlijke vier meter hoge boogvormige constructie.



Boogvormige brug van Eugène van Leeuwen.

Rob van Wieringen tot slot laat ook water zien, maar dan op een klassieke circa vier meter hoge Romeinse zuil.

We denken dat elk ontwerp een mooi aansprekend baken in de wijk kan vormen.

Eerst gaat de commissie Beeldkwaliteit toetsen of de ontwerpen goed genoeg zijn, waarna u uw keuze kunt maken uit de goedgekeurde ontwerpen.

Kom donderdag 7 juni daarom allen naar de Ark! We hopen op een hoge opkomst aan buurtbewoners. U kunt dan bepalen of en welk monument er op de rotonde wordt gerealiseerd. Zie alle ontwerpen en hun verhaal op: <http://stichtinggroengroeplimos.nl/concrete/index.php/broerdijkmonument>



R-Evolutie Vliegtuigmuseum in Nijmegen

Op zondag 8 juli is het vliegtuigmuseum 'R-Evolutie' in Nijmegen weer open voor het publiek.

'R-Evolutie' is uniek in Nederland en het enige museum waar honderden vliegtuigen, minutieus op schaal nagebouwd, te zien zijn.

'R-Evolutie' is elke tweede zondag van de maand geopend van 11.00 tot 16.00 uur, maar let op: dus níet 10 juni.

De ingang is aan de Griegstraat in Nijmegen (t.o. Sportfondsenbad-Oost). Telefoon: 024-3600036. Ook op internet: www.vliegtuigmuseumrevolutie.nl



de Zonnebank
Zonnestudio Nijmegen

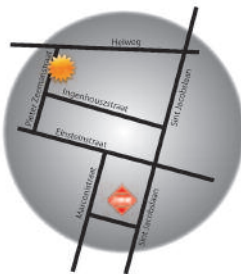
Opengingsaanbieding
€ 2,- per 5 m
Mooi bruin Nieuw

Lekker zonnen onder een nieuwe powerzonnebank vanaf € 2,00 per 5 minuten
1 keer gratis zonnen bij een knipbeurt à € 20,00 bij kapsalon Time-Out

Openingstijden De Zonnebank/kapsalon Time-Out:
maandag van 10.00 tot 17.00 uur
dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 18.00 uur
woensdag gesloten
zaterdag van 9.00 tot 14.00 uur

Ons pand is rolstoel- en rollatorvriendelijk
Gratis parkeren

Pieter Zeemanstraat 1a 6533 NZ Nijmegen Telefoon (024) 350 14 00



eindelijkzon
uw groene investering

Deze zomer nog zonnepanelen op uw dak?

Kom naar de informatieavonden van Eindelijk Zon:
dinsdag 29 mei en dinsdag 5 juni 20.00 uur - Café Groenewoud

Wij informeren u over hoe duurzaam, haalbaar en rendabel zonnepanelen zijn.

Eindelijk Zon

- levert goede producten tegen een aantrekkelijke prijs
- profiteert van grootschalige volumekorting
- installeert nog deze zomer
- regelt alles voor u
- kent de subsidiemogelijkheden

eindelijkzon
uw lokale partner voor zonnepanelen
werkt samen met:

JWR elektrotechniek

T 024 - 260 00 86 info@eindelijkzon.nl www.eindelijkzon.nl




We eten te veel (en ongezond), drinken te veel, wegen te veel en bewegen te weinig



We worden met zijn allen overspoeld door voeding die wel lekker is, maar erg weinig voedingswaarde heeft. Dit zorgt ervoor dat je steeds minder energie krijgt, minder gaat bewegen, de spiermassa afneemt, het bewegen steeds lastiger wordt en vervolgens wordt de kans op klachten, inactiviteit, welvaartziektes en de drempel om weer te gaan bewegen steeds groter. Diëtheek Nijmegen en

Hardloopclinic.com helpen u om deze welvaartsproblemen aan te pakken. Professionele begeleiding op maat over juiste voeding en beweging.

Start een 8-weekse Zomer- of 12-weekse Herfstclinic, met als resultaat: na een aantal weken voelt u zich al fitter. Door een goede aanpak qua voeding en beweging kunnen klachten verminderen of voorkomen worden en wie weet, lukt het dan ineens om vet om te zetten in spiermassa!

Wat houdt de 8- of 12-weekse clinic in?

- professionele begeleiding door Diëtheek Nijmegen wat betreft "voeding" met als specialisme orthomoleculaire voeding/natuurvoeding.
- professionele begeleiding door Hardloopclinic.com wat betreft "hardlopen of powerwalking" met als specialisme houding/techniek/conditie trainen.
- persoonlijk voedingsadvies en bewegingsadvies afgestemd op uw doelstelling en behoeftes.
- meting van vet- en spiermassa.
- advisering over productkeuzes betreffende voeding en eventueel suppletie.
- tips en weetjes om verantwoord een duurconditie/houding/techniek op te bouwen.
- 1 x p/w huiswerktraining bewegen.
- 1 x p/w een groepstraining powerwalking of (hard)looptraining.

Diëtheek Nijmegen en Hardloopclinic.com helpen u om back to basic te gaan

Lekker sporten in de buitenlucht en als snack geen ontbijtkoek maar voeding voor de spieren zoals een eitje of een plakje magere vleeswaren! Wij leren u om al uw spieren weer op de juiste manier te gebruiken, waardoor de spieren optimaal samen kunnen werken en uw houding en conditie verbeteren. Wij geven u tips over juiste voeding, zodat de stofwisseling en het zenuwstelsel optimaal kunnen functioneren en de spieropbouw kan plaatsvinden. Het resultaat: het bewegen gaat makkelijker en u voelt zich na een aantal weken fit en vitaal.

Kosten Diëtheek Nijmegen:

intake en persoonlijk advies € 120,- en vervolgconsulten € 30,-.

Kosten hardlopen/powerwalking: € 50,- of € 80,-.

De orthomoleculaire diëtist wordt in veel aanvullende pakketten vergoed. Kijk voor een overzicht hiervan op: www.dietheek.nl.

Data: **Zomerclinic** vanaf 11 juni t/m 5 augustus

Herfstclinic vanaf 12 september t/m 4 december

Aanmelden via: www.hardloopclinic.com

Zomerclinic of Herfstclinic onder vermelding van 'DIETHEEK'.

Wanneer u zich voor 31 mei inschrijft voor een Zomer- of Herfstclinic onder vermelding van 'DIETHEEK' en 'CADEAU' krijgt u twee extra looptrainingen cadeau.

U kunt ook alleen gebruik maken van de diensten van Diëtheek Nijmegen of Hardloopclinic.com. Neem dan contact op met: Hardloopclinic.com: 06-29122595 of via info@hardloopclinic.com. Diëtheek: 073-6122322 of via info@dietheek.nl.

diëtheek
GEZOND IN VOEDING

Zondag 10 juni Spoorbuurtfeest!



We maken er maar een traditie van: ook dit jaar en dus voor de derde keer een buurtfeest in de Spoorbuurt. Deze keer op 10 juni van 13u tot 17u.

Ingezonden door Hans Baltesen

We houden een rommelmarkt, geven demonstraties van sport en spel, maken muziek, versieren ons zelf, eten en drinken en laten zien wat we allemaal nog meer kunnen. Als het net zo'n mooi weer is als de vorige edities, dan moet het gewoon weer gaan lukken. Om het te laten lukken hebben we wel jullie hulp nodig. Wil je spullen verkopen, huur dan een kraam op de rommelmarkt. Wil je laten zien wat je kunt (al of niet op een podium) laat dat dan zien op het open podium of op een ander moment. Wil je gewoon meehelpen of heb je nog andere leuke ideeën om er weer een mooie dag van te maken, neem dan snel contact op. Mail Hans, haabee@online.nl of Saskia: sassann@gmail.com Tot ziens op 10 juni!

2 redenen om te adverteren in de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost!

1. De Wijkkrant is het meest gelezen maandblad in Nijmegen-Oost. Maandelijks bereiken we zo'n 30.000 wijkbewoners. En meer dan 6.000 wijkbewoners bezoeken elke maand de wijkwebsite www.dewijkwebsite.nl.
2. De Wijkkrant en wijkwebsite voor Nijmegen-Oost zorgen voor een leukere buurt en bestaan dankzij advertentie-inkomsten. Draag ook bij aan een prettige wijk! Doe jezelf en de wijk een plezier en adverteer ook in de Wijkkrant. Je adverteert al vanaf € 50,-. Mail Wim Peters: advertenties@dewijkwebsite.nl.

Hele pagina	Eenmalig	Contract	Kleur
breedte 20.5 cm/hogte 25.0 cm	265,-	240,-	+100,-
1/2 pagina liggend			
breedte 20.5 cm/hogte 12.5 cm	155,-	140,-	+50,-
1/4 pagina			
breedte 10.0 cm/hogte 12.5 cm	90,-	80,-	+25,-
1/8 pagina			
breedte 10 cm/hogte 6 cm	55,-	50,-	+20,-



Op www.dewijkwebsite.nl vind je onder 'Wijkkrant' deadlines en tarieven. Reserveer tijdig, zeker als je extra wilt opvallen in kleur.



JAAP

DE VISSER

WOONWINKEL

TAPIJT GORDIJNEN ZONWERING

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

UW TRAP
bekleden wij al vanaf:
€ 295.-
incl. tapijt

Tapijt en Vinyl
serie "Trend"
20 % KORTING

VINYL per m²
€ 15.-
incl. leggen

KARPETTEN
van 129,00 voor
€ 99.-
170x230 cm
dikke kwaliteit
in actuele kleuren

PVC VLOEREN
klikstelsysteem, nu:
€ 34.95
per m²

**Nu bij aanschaf
van nieuwe
overgordijnen:
GRATIS RAILS!**

tegen inlevering
van deze bon:

**ROLGORDIJNEN
PLISSÉGORDIJNEN
JALOEZIEËN
LAMELLEN - NU:**
10%
KORTING
gratis meten en plaatsen
geldig t/m juni 2012



't Ploegkeldertje

demooisteraambekledingopmaat

LUXAFLEX ACTIE

2e horproduct **50% korting**

4e binnenzonwering-
systeem **GRATIS**

Gordijnen actie: iedere 4e meter GRATIS*

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

www.ploegkeldertje.nl
info@ploegkeldertje.nl

* op geselecteerde stoffen.



morgen is er
iemand dankbaar
voor wat ik
vandaag doe

Word ook KWF-collectant
Meld je vandaag nog aan op
www.kwfkankerbestrijding.nl/collecte

iedereen verdient een morgen

KWF
KANKER
BESTRIJDING

Kleine advertenties

Als ondernemende wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Je plaatst je advertentie op www.dewijkwebsite.nl (dus niet mailen!). Dan komt ie automatisch in de wijkkrant. Geen internet? Lever je advertentie dan in bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg 259a. Vanwege het grote aanbod aan advertenties plaatsen we alleen de titels en de contactgegevens. De gehele advertentie is te bekijken op de wijkwebsite. Wil je elke week de nieuwste advertenties in je mail? Meld je dan aan voor de buurtmail op www.dewijkwebsite.nl.

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

Een feest om nooit te vergeten? **Muziquest** ontwerpt een muzikaal concept. www.muziquest.nl Simone Kiebosch 06-15500129.

Begeleiding voor kinderen met leerproblemen. E-mail: spellet@gmail.com Telefoon: 06-44268936

Relatiecursus/relatietherapie/Individuele therapie Zie: www.partituur-coaching.nl Telefoon: 06-53164237

Opvoedvragen Orthopedagogische praktijk Levanah voor diagnostiek en behandeling. www.@levanah.org Telefoon: 06 29546583

Begeleiding van kinderen met leerproblemen. www.nijmeegse-rt-praktijk.nl Telefoon: 0620795874

Meubelrestauratie Zijn uw meubels toe aan een opknapbeurt? E-mail: m.vanrosmalen@planet.nl Telefoon: 06-25590886

Mentoren voor brugklassers Wel eens aan gedacht? Mentor worden van een leerling? E-mail: info@schoolschoolnijmegen.nl Telefoon: 024 3503466

Zwangerschapsmassage en Peuteryoga, Kleuteryoga & Kinderyoga www.fijnontspanning.nl Telefoon: 06 24903472

Art aquarellen (betaalbaar) www.artdesignbyed.jouwweb.nl

Foto paspoort kinderen. Ron Moes fotograaf, van Heutszstraat 29a www.ronmoesfotograaf.nl

Tekstbureau Deskundige en betaalbare tekstschrift voor uw website of uw bedrijf. www.griffioenteksttaaldiensten.nl

zwangerschapssyoga www.atmosfeer.net/06-36057919

Twee proefpersonen gezocht. E-mail: Bauch01@gmail.com Telefoon: 3600721

Sfeervolle kantoorruimte te huur. E-mail: info@buroimpro.nl Telefoon: 024-3780732

Counselling helpt! Psychosociale hulpverlening. Tel. 06-44424861 www.krachtmens.nl

Basles, contrabasles E-mail: adoremi@kpnmail.nl Telefoon: 06-12930157

Yoga vakantieweek in Frankrijk 28 juli-4 augustus E-mail: info@evavanginkel.nl www.lecoulet.nl/06-12896973

Ouder-kind Tel.: 024-3607967 www.het-berenhof.nl

Psychologenpraktijk Berg en Daalseweg E-mail: info@annarooden.nl Telefoon: 024-7470130

Saharawandeltocht met festival Van 31 oktober t/m 13 november www.labastravel-maroc.nl E-mail: e.giesbers@kpnplanet.nl

Studiekeuze workshop in juli. www.gbstudiekeuze.nl E-mail: contact@gbstudiekeuze.nl Telefoon: 0631501453

Spaanse les E-mail: j.moreno-ruiz@hetnet.nl Telefoon: 024-3238482

Opslagruimte of kantoor/praktijkruimte nodig? E-mail: martien@mooren.nl Telefoon: 0629044309

Prikkel-uur Ben je zoekende op gebied van nieuw/ander werk? E-mail: katjalinders@gmail.com

Bijles Engels/Nederlands E-mail: willyschaap@kpnplanet.nl Telefoon: 024-3280036

Taalles Nederlands E-mail: alexandrapareira@hotmail.com

Schrijf- en beeldhouwvakantie in frankrijk twee heerlijke vakanties in de franse Bourgogne. E-mail: loes@avatar.nl Telefoon: 06 - 14317579

Provoet Pedicure nodig E-mail: saskia_nl_m@yahoo.com Telefoon: 06-45780068

Ayurvedische massage www.ayurvedische-massage.eu/ Telefoon: 024-3241737

Splitback sofa van Diletto Design aangeboden E-mail: marc.eyck@gmail.com

Groen in alle kleuren Verf op lijnoliebasis. Telefoon: 06-53885685 E-mail: e.sprekels5@upcmail.nl

De Strijkerij Uw schone was in één dag gestreken. E-mail: an@anluiken.net Telefoon: 024-3244402

Trickle Well live muziek www.myspace.com/trickle_well E-mail: m.hillege@chello.nl

Sterk lichaam, sterk in beweging/hardloopt instructie E-mail: c.vollebergh@chello.nl Telefoon: 024-3566601

Luisterruimte/zangles Tel. 024-3236553 www.gradagootjes.com E-mail: info@gradagootjes.com

Binnenhuisarchitect www.sofiesweers.com Telefoon: 06-45774431

Nederlandse Taal - Bijles voor jong en oud. E-mail: onderwijspedagoge@gmail.com Tel: 024-8441647 06-83324134

Secretariële ondersteuning voor particulieren en bedrijven www.management-ariens.nl Telefoon: 0612403209

Massage bij kanker www.praktijkmeander.nl Telefoon: 0623157790

Beeldhouwcursus in steen/hout www.beeldhouwen-nijmegen.nl Telefoon: 06 53596920

Aanhanger te huur E-mail: mpostma@postmaexpress.nl Telefoon: 0617226896



Theo Mulders en Tineke Akkers-Mulders, broer en zus, hebben al een aantal jaren een gezamenlijk atelier in Nijmegen-Oost. Deze keer exposeren zij tijdens de Pinksterdagen en de week daarna in het winkelcentrum Galgenveld, gelegen aan de Molukkenstraat, van 26 mei t/m 2 juni. De expositie is dagelijks geopend van 12.00 tot 17.00 uur.

Het OBG: Midden in Oost!

Ook aan Nijmegen-Oost gaat de huidige crisis niet voorbij. Bij menig een zal in meer of mindere mate wel iets te merken zijn van de minder rooskleurige economische situatie. Bij het OBG-Dienstencentrum, aan de Prof. Cornelissenstraat, realiseren wij ons maar al te zeer dat vooral zwakkere groepen in de samenleving de dupe zijn van de diverse overheidsbezuinigingen. Daarom rijken wij vooral deze groepen graag de hand. Dat doen we op de meest uiteenlopende manieren. Hieronder enkele voorbeelden waar u uw voordeel mee kunt doen.

Ingezonden door Koen Berfelo

Repair Café

Iedere derde zaterdag van de maand kunt u in het OBG uw defekte apparaten of spullen kosteloos laten repareren door een groep enthousiaste buurtbewoners tijdens het Repair-Café. Op 16 juni kunt u er weer terecht. Ook wanneer u zelf handig bent en anderen wilt helpen bent u meer dan welkom in het OBG. Zo kunnen we er voor elkaar zijn. Voor diegenen onder u die liever oude spullen zoeken even een reminder over de op 2 juni te

houden rommelmarkt bij het OBG. Tussen 10:00 en 14:00 uur kunt u uw slag weer slaan.

Open Dag Hobbycentrum

Eveneens in het OBG-Dienstencentrum huist Hobbycentrum Nijmegen-Oost. Hier kunnen hobbyisten naar hartenlust aan hun passie toegeven. Of het nu om hout- en metaalbewerking gaat of kaarten maken en borduren, u kunt er voor vrijwel alles terecht. Op zaterdag 2 juni aanstaande opent het Hobbycentrum haar deuren voor belangstellenden. U kunt dan tot circa 15:00 uur met eigen ogen zien welke uitgebreide mogelijkheden dit centrum u te bieden heeft. Tegen een geringe financiële bijdrage kunt u gebruik maken van allerlei gereedschappen en apparatuur. Bovendien is er dagelijks deskundige begeleiding aanwezig. Maak er gebruik van!

Gerust Thuis

Vanuit het OBG-Dienstencentrum opereert ook de telefonische bemiddelingsservice 'Gerust Thuis'. Dit inmiddels al meer dan 15 jaar bestaande initiatief van het OBG biedt ouderen de gelegenheid zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen. Deelnemers van Gerust Thuis kunnen een beroep doen op de telefonische bemiddelingsservice van het OBG en genieten korting op een groot aantal diensten van zowel het OBG als andere aanbieders. Bovendien betaalt Woningbouwstichting de Gemeenschap de deelnamekosten aan Gerust Thuis voor haar huurders die er actief gebruik van maken. Meer informatie op www.gerustthuis.nl.

Betaalbaar actief

In het OBG-Dienstencentrum kunt u verder voor tal van activiteiten en cursussen terecht.

Vaak is de toegang gratis of zijn de deelnamekosten bescheiden. Dat geldt zeker voor het heerlijke kopje koffie dat wordt geschonken in de Borgerzaal. Samen genieten bij de vijver, zeker met de fraaie zomermaanden voor de deur een echte aanrader. Wilt u weten wat er de komende weken allemaal in het OBG te doen is? Raadpleeg dan onze website www.oudburgerengasthuis.nl of bel 3279279. Via info@oudburgerengasthuis.nl kunt u zich aanmelden voor de elektronische nieuwsbrief van het OBG. Graag tot ziens in het OBG.



Zaterdag 9 juni: Open Dag Nijmeegse Stadstuinen



De Nijmeegse Open Tuinendag is de afgelopen jaren een begrip geworden bij vele tuinliefhebbers. Heel veel enthousiaste bezoekers hebben wij in onze tuinen mogen begroeten.

Voor de veertiende keer zijn de tuinen op zaterdag 9 juni te bezichtigen.

Dit jaar gaan er 32 tuinpoorten open! Ook in Nijmegen-Oost zijn diverse tuinen open die zeker de moeite waard zijn om te bezoeken. Ga in uw eigen wijk ontdekken hoeveel moois er te genieten valt.

U zult op die dag ontdekken dat elke tuin zijn eigen sfeer uitstraalt; aan een tuin immers, herken je het karakter van de eigenaar. Grote tuinen, kleine tuinen, schaduw- en

open, formele tuinen, wat losser beplante tuinen, u treft het allemaal aan op deze dag en u zult versteld staan van de diversiteit.

Een brochure met tuinomschrijvingen en adressen is vanaf heden à € 2,50 te koop bij Intratuin Malden, VVV Rijk van Nijmegen en het Postkantoor te Lent.

Als extra attractie kunt u, op vertoon van de advertentie van Intratuin in deze brochure op zaterdag 9 juni a.s. bij Intratuin Malden, gratis ontbijten met 2 personen van 9.00 – 11.00 uur. Intratuin Malden bevindt zich op Rijksweg 63, 6581 EE te Malden.

www.nijmeegsestadstuinen.nl

ONZE BIEB MOET SLUITEN

Een strijdlid zonder happy end

In Nijmegen moeten zeven van de twaalf filialen van de bibliotheek sluiten. Ook onze eigen bieb aan de Elzenstraat is 1 juni voor het laatst open. Met het verzamelen van meer dan 1.000 handtekeningen en na vele acties probeerder een aantal boze buurtbewoners het tij te keren. Ook TVNijmegen en wethouder Beerten van onderwijs waren van de partij.

Ingezonden door Barbara Coljee

In lied, tekeningen, een kinderverhaal en in toespraakjes en gesprekken onderling vertellen buurtbewoners waarom dit hen zo raakt:

"Lekker kunnen snuffelen in de boeken, je krant-je lezen en andere wijkbewoners, jong en oud treffen en schrijvers ontdekken die je nog niet kende."

"Lekker naar verhalen gaan luisteren in de bieb, waar je ook als je klein bent, zelf naar toe kunt lopen."

"Op loopafstand alleen, of met de hele klas je boeken kunnen halen, voor jezelf of voor school."

"Binnen driekwart uur wat boeken kunnen halen, in plaats van twee en half uur kwijt zijn met bus, rolstoel, rollator, een aantal kinderen, en weinig energie. Voor sommigen niet eens de ontoegankelijke bibliotheek naar binnen kunnen."

"Deelnemen in de wijk, waar de gemeente zo naar streeft, kan niet meer. Wijkcentrum gaat gedeeltelijk dicht, bieb gaat sluiten."

"Lezen vormt niet alleen je geest, maar ook je taal- en andere vaardigheden. Computers en e-books doen dat niet."

"Met kleine kinderen, zonder auto, is het niet te doen, ik werk en ben alleenstaand."

"Ik wil mijn kleine kinderen kunnen voorlezen, ze moeten die boeken kunnen zien en aanraken."

"Boeken zijn mijn vrienden, die raak ik kwijt, ik kan niet ergens anders heen, met de rolstoel. Bieb aan huis is geen alternatief; je vrienden kies je toch echt zelf."

"Bij de konijnen af: een uitkijkkonijn van een miljoen, een koffiehok van een paar ton in de Mariënborg, miljoenenreserveringen voor verlies op grond, wethouders die acht duizend per maand verdienen, waar is de gemeente mee bezig?"

"Waar komen die 600.000 bezuinigingen vandaan, als dit ook nog geld gaat kosten. En waarom is dat van 120.000 euro in 2010 opgelopen naar dit bedrag? In ieder geval niet door goed overleg."

"Er is nog niets geregeld bij de school, ondanks beloften. En wie moet inrichting bieb in bijvoorbeeld school betalen, en wie moeten dat bemannen en aangevraagde boeken reserveren? Kost ook geld."

"Als biebmedewerkers mogen we geen actie voeren, maar we zijn het er niet mee eens."

Tegenover deze hartekreten van bewoners, het actiecomité en andere betrokkenen had de wethouder geen antwoord. Hij kon alleen maar zeggen: "Ik ga versneld met de centrale bieb overleggen en met de scholen. Ik kan hun en ouderencentra echter niet dwingen om een leen-voorziening op te nemen. En ja, het is nu eenmaal zo dat er meer elektronisch gelezen wordt en er is doelgroepenbeleid. De centra-

le bieb en de vijf opengebleven filialen zijn voldoende en bereikbaar alternatief. Het gaat mij wel ter harte, maar dit is de beste oplossing. Anders moet de politiek maar een andere keuze maken."

Tja, tegen zoveel veel verdienende democratische domheid van de gemeente Nijmegen staan we als buurtbewoners machteloos. Aldus luidde het requiem voor onze bieb. Onze bieb moet helaas sluiten (net als de andere getroffen biebs...)

Aan de inzet heeft het echter niet gelegen. Bedankt allemaal!



PAULCHARDON

Praktijk voor coaching en gestaltpsychotherapie

Door stil te staan...

kom je verder...

Wanneer je je steeds moe voelt, snel geïrriteerd bent of niet lekker in je vel zit...of het gaat niet goed op je werk of in je relatie...Maak dan een afspraak voor een kennismakingsgesprek.

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

Somon Schilderwerken

- binnen- en buitenschilderwerk
- wandafwerking waaronder glasweefsel
- houtrotreparaties

Tijdens de wintermaanden een korting van 15% op al uw binnenschilderwerk.

Voor een vrijblijvende offerte belt u 024- 35 55 117
www.somonschilderwerken.nl

DANKZIJ U AL 51 JAAR
börger mode

www.borgers-mode.nl

St. Jacobslaan 202, 6533 VP Nijmegen, tel. 024-3551983

VOLG ONS OOK OP:



PETERS
Keukeninterieurs

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



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

25 jaar
De juiste keuze

BARBECUE

Ook dit jaar hebben wij voor uw barbecue weer een ruime keus uit de fijnste barbecue-vleesspecialiteiten.
En natuurlijk onze met goud bekroonde salades.
Ouderwets lekker, bereid volgens traditioneel recept.

AANBIEDINGEN GELDIG T/M VRIJDAG 2 JUNI

SATÉSPIES	vier voor	€ 4,95
PIRI-PIRI KIP	500 gram	€ 4,95
BARBECUEBURGERS	500 gram	€ 4,95
GEBRADEN KIPSTICKS	500 gram	€ 4,95
EI-FRUIT SALADE	100 gram	€ 0,95
HUZAREN SALADE met goud bekroond	500 gram	€ 4,95
AARDAPPEL SALADE	500 gram	€ 3,95
KOMKOMMER SALADE	500 gram	€ 3,95

DÉ BARBECUESPECIALIST VAN NIJMEGEN
SCHARRELVLEES... GEGARANDEERD ANTIBIOTICA-VRIJ

WIM COENEN
Scharrelvlees

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

AZC-jongeren aan de stampopot

Op donderdagavond 26 april heeft er een unieke uitwisseling plaatsgevonden in het kader van het project 'Kijkje in de keuken van je buur'. Acht studenten uit de Jacob Canisstraat hebben de avondmaaltijd gegeten met acht jongeren van 17 tot 26 jaar uit het asielzoekerscentrum.

Ingezonden door Karin van Eerten (Tandem)

Deze jongeren waren afkomstig uit Gambia, Sierra Leone, Nepal en Libië. Gelukkig sprak iedereen Engels en sommigen zelfs een beetje Nederlands. Er werden drie Hollandse stampotten geserveerd, varkensvlees apart, kip voor liefhebbers en voor deze gelegenheid werden er non-alcoholische dranken geschonken.

Na de kennismaking werd het al snel een gezellige boel.

Maarten en Micha ontvangen mij in het gezamenlijke keukentje van het studentencomplex.

Is het hier niet wat krap voor 16 man?

Maarten: "Ja dat klopt, we zijn dus maar uitgeweken naar de hal. Maar dat ging erg goed. Het was ook bevorderlijk dat we door elkaar heen zijn gaan zitten, zo werd er al snel flink gepraat met elkaar."

Maarten heeft in zijn gang de andere studenten warm gemaakt voor het project: in het begin waren er wel mensen die er even over wilden nadenken, het leek ze wat onwennig om die mensen zomaar te ontvangen. Maar uiteindelijk wilden er acht studenten meedoen. Micha: "je moet ook maar denken, wat heb je te verliezen, zo'n project als dit verbreedt je horizon en je hoort toch veel unieke verhalen van mensen."

Maarten: "ik vind het een super goed project. De wereld van deze mensen is toch het AZC. Ze gaan niet veel om met Nederlanders. En ook al wonen ze daar tijdelijk, het is toch fijn om contacten te leggen. En ik vind het ook verrijkend voor mezelf! Ik heb vooral gepraat met een Nepalese jongen van 25 jaar oud. Hij had

enkele jaren gestudeerd in Engeland, dus communiceren ging vrij gemakkelijk. Hij is nu naar Nederland gekomen om te studeren, in zijn land loopt hij geen gevaar, maar Nepal

Zonder drank toch een gezellige boel

is corrupt en er is veel onrecht. Hij wacht nu in het AZC op een studievizum, maar kan elk moment te horen krijgen dat hij wordt uitgezet. Ik wist niet dat mensen die hier komen voor een studievizum ook in een AZC moeten wachten."

Kenden de jongens uit het AZC elkaar?

Maarten: "Wat opvalt is dat ze erg weinig contacten onderling hadden, ze zitten toch in een soort vacuüm, elke dag kan iemand uitgezet worden, niet echt een omgeving om snel vrienden te maken. Ze zeiden wel dat ze het erg leuk vonden om eens mensen te ont-

Jullie gaan donderdag aanstaande bij het asielzoekerscentrum eten. Zijn er verder nog contacten geweest?

Micha: "ik heb wat zitten grappen met die Afrikaanse jongens. Ik zou me best kunnen voorstellen dat er duurzame contacten voortkomen uit zo'n project als dit."

Maarten: "ik had eigenlijk nog een afspraak tussendoor met die Nepalese jongen. Maar helaas heeft hij de afspraak afgebeeld omdat een vriend van hem die dag plotseling werd uitgezet. Hij wilde zo snel mogelijk naar die vriend toe in verband met deze uitzetting. Dan merk je wel dat het leven daar van de mensen voornamelijk draait om de procedures."

Wat doen ze verder zoal de hele dag, hebben jullie gepraat over hobby's?

Maarten: "Mensen mogen niet werken, dus ze hangen maar wat rond of gaan bijvoorbeeld in de bibliotheek zitten. De jongens die wij spraken vonden het erg jammer dat ze zo weinig mochten doen. Er zijn wel mensen die wat Nederlandse les krijgen maar dit is erg lastig te regelen schijnbaar. Sommigen gaan wel naar de sportschool."

Hoe vonden ze het eten eigenlijk?

Maarten: "De jongens uit Afrika zeiden dat ze eigenlijk niet zoveel verschil merkten met het eten in hun eigen land, daar eten ze ook vaak aardappelen en wortel. Dat vonden we wel grappig.

Ze vonden het erg lekker. Volgende week gaan we bij hen eten in het AZC."



FYSIOTHERAPEUTISCH INSTITUUT NIJMEGEN

therapie op haptonomische basis



**FYSIOTHERAPIE
EN MANUELE THERAPIE**

HAPTOTHERAPIE

CRANIOSACRAALTHERAPIE

Wilt u meer weten?

Neem dan telefonisch contact met ons op:

024-3228418

of bezoek onze website:

[www. HaptonomieNijmegen.nl](http://www.HaptonomieNijmegen.nl)

Berg en Dalseweg 122A

6522 BW Nijmegen

aannemersbedrijf



► **AANBOUW** ► **RENOVATIE** ► **DAKKAPELLEN** ► **BADKAMERS**

Sinds 35 jaar gespecialiseerd in het renoveren
van Uw gehele woning, zoals:

Badkamers	Dakkapellen
Zolderverdiepingen	Uitbreiding/aanbouw woning
Dakbedekking	Kelders

Inclusief alle technische installaties, dus U heeft maar
één contactpersoon tijdens de gehele uitvoering

Kijk voor meer informatie op www.gerardhendriks.nl
of stuur een mailbericht naar info@gerardhendriks.nl

U kunt natuurlijk ook even bellen voor een afspraak: 06-533.538.49

Dahliastraat 8	Tel. 024 - 358 52 99
6581 XL Malden	Mobiel 06 - 533 538 49
www.gerardhendriks.nl	info@gerardhendriks.nl

Rijbewijskeuring € 25,-

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



Wat moet u meenemen:

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

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

**Café
Jos**



meesterschenkerij

Website: www.cafejos.nl

Daalseweg 309 Nijmegen 024-323 20 01
Maandag gesloten m.u.v. feestdagen
Dinsdag t/m zaterdag 15.00 tot 02.00 uur
Zondag 14.00 tot 20.00 uur



Rechtswinkel
Nijmegen-Oost

Scheiden, en de kinderen dan?

Woedend slaat u de deur van uw woning aan de Fransestraat achter u dicht en met tranen in uw ogen besluit u dat het zo niet langer kan! Na de zoveelste knallende ruzie met uw partner, waarbij zelfs het servies niet veilig was, neemt u de moeilijke beslissing te scheiden.

Ingezonden door Manon Masseling

Na jarenlang lief en leed gedeeld te hebben, is nu de spreekwoordelijke koek op. U staat volledig achter uw keuze, maar wanneer u bezig bent met het inpakken van uw spullen, bekruipt u ineens een angstig gevoel. Wat zal er gebeuren met uw kinderen, die natuurlijk niet voor deze situatie gekozen hebben? Ze zijn 5 en 7 jaar oud en dus is dit een belangrijke periode voor hun ontwikkeling. Het is daarom ook van belang dat er over scholing en onderdak goede en doordachte afspraken worden gemaakt. Hebben de vader en de moeder gelijke rechten om hun kinderen te zien en de belangrijkste beslissingen voor ze te nemen? U wilt dat uw kinderen in Nijmegen blijven wonen en u wilt uw kinderen ook het liefst zo vaak mogelijk zien. U weet niet zeker of uw ex hetzelfde wilt. Wat nu? Zal het recht overwinnen?

Omgang

Bij een echtscheiding geldt voor zowel ouders als kinderen een omgangsrecht. Omdat u als ouder recht hebt op omgang met uw kinderen, is het raadzaam om in gezamenlijk overleg met uw ex-partner een omgangsregeling (ook wel: bezoeksregeling) op te stellen. Deze regeling komt in een bij wet verplicht ouderschapsplan te staan. De inhoud en opstelling van de omgangsregeling is niet wettelijk bepaald. Er is geen wettelijke standaardopstelling voor een omgangsregeling. U bent zelf vrij te bepalen wie de verzorgende ouder wordt en wanneer, hoe en hoelang de

niet-verzorgende ouder de kinderen zal zien. De verzorgende ouder is meestal de ouder bij wie het kind woont. Als u en uw ex-partner er zelf niet in slagen om tot een plan te komen, zal de rechter hierover een beslissing moeten nemen.

Gezag

Onder gezag wordt verstaan de plicht en het recht van de ouder zijn minderjarige kind te verzorgen en op te voeden. Beide ouders hebben vanaf de geboorte van het kind gezag over het kind en blijven dit ook na een scheiding houden. Ook de niet-verzorgende heeft dus gezag. Met het ouderlijk gezag bent u beiden bevoegd beslissingen te nemen over de opvoeding en verzorging van uw kinderen. Ook dienen de ouders zorg en verant-

woorden u en uw ex-partner er in gezamenlijk overleg niet uit? Dan is de kans groot dat een rechter de knoop zal moeten doorhakken. Het belang van uw kinderen staat immers voorop. Dit alles is natuurlijk afhankelijk van de specifieke situatie waarin u verkeert en de verdere omstandigheden van het geval. Wij raden u daarom aan om in een kwestie als deze altijd eerst juridisch advies in te winnen bij de Rechtswinkel. Recht hebben is namelijk nog niet altijd recht krijgen. Maar daar helpen wij u graag bij!

Gratis advies

Heeft u ook een juridisch probleem? De medewerkers van Rechtswinkel Nijmegen-Oost staan voor u klaar! Wij geven gratis juridisch advies en zoeken uw zaak tot op de bodem

Hebben de vader en de moeder gelijke rechten?

woordelijkheid te dragen voor het geestelijk en lichamelijk welzijn van het kind. Dit houdt in dat de ouders geen geestelijk of lichamelijk geweld tegen het kind gebruiken of het kind op een andere manier zullen vernederen. Daarnaast kunt u als ouder het vermogen van uw kind beheren of rechtshandelingen verrichten onder de naam van het kind. Tenslotte is het de taak van de ouders de ontwikkeling van de persoonlijkheid van het kind te stimuleren. Dit houdt in deze situatie concreet in dat beide ouders in beginsel samen de belangrijkste beslissingen nemen over bijvoorbeeld de schoolkeuze of medische kwesties. Kleine beslissingen worden overgelaten aan de verzorgende ouder.

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

Spreekuren:

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

Bezoekadres: Daalseweg 259a Nijmegen.

www.rechtswinkelnijmegen.nl

Glasvezel in heel Oost? Nee.

Ingezonden door Pieter van der Kaaij

In het afgelopen jaar leek het in Nijmegen-Oost wel of er een mol bezig was en hebben delen van de wijk opengelegd voor de aanleg van glasfiber. Heel Nijmegen-Oost? Nee, het lijkt of een klein deel van Oost weerstand biedt. Bij onderzoek blijken een paar stukken van Nijmegen-Oost niet meegenomen te worden: Limos, Spoorbuurt, Kwakenberg en Hengstdal.

Eind 2011 is er een initiatiefgroep opgericht om te onderzoeken of in deze wijken ook glasfiber aangelegd kan worden. Hiervoor is

contact gelegd met de initiatiefnemers van andere glasvezelprojecten, zoals de G3 en Glasinoost. We hebben ook contact gezocht met Stichting Fiber Overall. Deze stichting bemiddelt tussen de initiatiefnemers in de wijk en Reggefiber. Dit is de maatschappij die de installatie aanlegt.

Kijk voor de stand van zaken en info op de volgende websites:

Limos:
www.vanderkaaijadvies.nl/glasoplimos
Hengstdal:
www.ghost-art.nl/glasinhengstdal





Vraagprijs: 232.500,- k.k.

Broerdijk 61
6523 GP NIJMEGEN



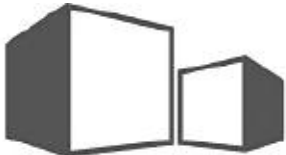
Vraagprijs: € 205.000,- k.k.

Broerdijk 20A
6523 HA Nijmegen



Vraagprijs: € 525.000,- von

St. Annastraat 264
6525 HA Nijmegen


KOLMEIJER
makelaars Nijmegen

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



Voor een GRATIS waardebepaling van uw woning: invullen/opsturen.

Naam

Adres

Postcode Tel.

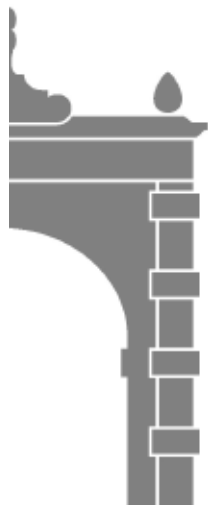


Oud Burgeren Gasthuis *Sedert 1592*

- Personenalarmering
- Computercursussen
- Sleutelkluisverhuur
- Gestructureerde dagbesteding
- Weekmarkt op donderdag
- Gerust Thuis Bemiddeling
- Seniorencafé Burgerlust

(024) 327 92 79 of
www.oudburgerengasthuis.nl

Het OBG. *Tot uw dienst!*



Uw taxi in Nijmegen (Oost)

TAXI ALTRADE

024-3602737

06-21585960

Vaste klanten altijd
25% korting

taxialtrade@chello.nl



To be or not to be

De wijk Nijmegen-Oost biedt onderdak aan veel therapeuten. Is dat toeval of zijn we met zijn allen vaak ongelukkig in de wijk? Welke bittere tranen worden er geplengd achter de eikenhouten voordeuren? Christianne Baggen, Marion Beugels en Jacomien Wabeke werken in Nijmegen-Oost als zijnsgeoriënteerde begeleiders. De drie dames belichten de vraag vanuit hun expertise. Dat is zijnsoriëntatie, een soort cross-over tussen psychotherapie en klassieke spiritualiteit, puttend met name uit het Tibetaans boeddhisme.

Door Anna Bakker

Verplicht gelukkig?

Dat zou je bijna denken bij alle halleluja rond het wonen in Nijmegen-Oost. Tel daarbij op dat de verantwoordelijkheid voor je eigen continu voortdurende geluk door veel mensen als het nieuwe geloof wordt beleden. Als je eens een offday hebt als maakbare mens, zal men je rap doorverwijzen naar die geweldige therapeut, een paar straten verderop. Waarvan men heeft gehoord. Via, via, natuurlijk. Maar alsjeblief, mag een mens ook

Verdieping die niet zweverig is

nog eens een beetje ongelukkig zijn, zo nu en dan? Gewoon eens een keer een rottag hebben, waarin alles tegenzit? Dan blijkt dat ik toch op het goede adres terecht ben gekomen. Want jawel, hoor ik van de dames, dat mag! Ik begrijp dat het in hun zijnsgeoriënteerde visie juist gaat om "een houding van respect naar alles wat er is, dus ook naar gevoelens van onbehagen!"

Om de vraag over de aanwezigheid van de vele therapeuten in de wijk maar meteen onderuit te halen; de meeste cliënten komen wel graag náar deze wijk, maar komen niet per se uit de wijk. Wordt mij verteld. De gemiddelde bezoeker is daarbij goed geschoold en heeft het leven redelijk op de rit. Je zult dus in hun

praktijk niet direct mensen aantreffen die in de goot liggen of zware psychiatrische problematiek ondervinden. Ander menselijk lijden zoals burn-out, ziekte, stress, angst en depressie zijn wel redenen voor een bezoek. Wat kenmerkend is voor de cliëntèle uit de wijk, is dat het belang van kwaliteit van leven en verdieping in existentiële levensvragen hoog in het vaandel staan. En voor die vraag naar meer kwaliteit en diepgang in het leven heeft de zijnsoriëntatie een visie en methodiek ontwikkeld. "Die niet zweverig is", benadrukken de dames.

De opdracht

Hans Knibbe ontwikkelde het gedachtegoed en richtte in 1987 de School voor Zijnsoriëntatie op. De feitelijke betekenis van deze richting zit cryptisch verwerkt in de statige benaming. Inderdaad, deze stroming richt zich op de vraag van de mens naar dat wat wezenlijk is, of dat nu van binnen of van buiten komt. Op zekere momenten in het leven een hele cruciale vraag. En de crux zit hem in de tijd te nemen voor die vraag en niet te ontsnappen naar allerlei afgeleide zaken. Maar ook dat ontsnappen vormt een deel van je huidige zijn, van het mens-zijn zelfs. Een mooi uitgangspunt dus om ook dat ontsnappingsgedrag te onderzoeken, dat brengt je dan als vanzelf naar dat wat wezenlijk is.

Ja, en dan?

Zover is het nog niet. Het is voorwaar een hele kunst om je uiteindelijk thuis te voelen bij jezelf met je hele hebben en houden. En vooral om je verzet te laten varen, jachtigheid en onvervuld verlangen los te laten. Vrede zou in wezen een heilzame optie zijn. Maar dat

zit weer niet in de aard van het beestje; pijn en ellende ontwijken wel. Het beeld van een onneembare vesting duikt langzamerhand op. En dat is nu net het werkgebied van zijnsoriëntatie. De dames beschrijven het als een dynamisch proces waarin metaforen een belangrijke rol spelen om veronderstelde problemen inzichtelijk te maken. En meteen een aanzet vormen tot verheldering van wat gaande is.

Aan het einde van de tunnel gloort dus toch het licht. "Je zou het kunnen zien als wanneer je uit een vernauwing stapt en opeens in een open ruimte staat." "Patronen, gevoelens en gedachten laat je los. Je komt in contact met inspiratie, kracht en levenslust."

De beloning

Het is geen sinecure wat sommige mensen moeten aanzien. Dramatische verhalen passeren de revue. Waarbij je als vanzelf je hoofd afwendt. Hoe houden de dames dit dan vol? "De omstandigheden van cliënten zullen niet altijd en niet meteen veranderen, het ervaren ervan als lijden verandert wel, het mag zijn zoals het is." Deze insteek is een van de drijfveren. Daarnaast merken ze dat cliënten zwaarte achter zich laten en meer ruimte en rust in hun geest ervaren, waardoor ze beter in staat zijn het beste en het fijnste uit zichzelf te halen en door te geven.

Ik hoor ook veel over mindfulness

"Die twee bijten elkaar zeker niet. Ze zijn eerder aanvullend. Mindfulness is een praktische methode, toegankelijk voor een breed publiek, die ook zijn oorsprong in het boeddhisme heeft. Zijnsoriëntatie biedt meer verdieping en bestrijkt een ruimer gebied van je bewustzijn. Ook is het palet aan werkvormen groter."

Voordat ze de overstap naar deze richting maakten waren Marion Beugels, Jacomien Wabeke en Christianne Baggen opgeleid tot en werkzaam als respectievelijk maatschappelijk werker, organisatieadviseur en psycholoog. De dames zijn alle drie opgeleid in Utrecht door Hans Knibbe. Marion is als opleider al jaren aan het instituut verbonden. Ik begrijp uit de verhalen dat de opleidingsperiode bij tijden een Nijmeegs onderonsje leek door het grote aantal deelnemers uit deze regio. Dus toch geen toeval!

Christianne, Jacomien en Marion zijn samen met Jos Klaassen werkzaam in Nijmegen-Oost. Voor meer informatie zie; hwww.zijnsoriëntatie-regionijnmegenarnhem.nl



**Wilt U straks :
Het EK
de Tour de France
Wimbledon en de
Olympische spelen
scherp en goed zien?!**
kom dan naar:

Geerling
optiek
kwaliteit voor ogen

Dé opticien in Uw buurt.

**i.v.m. onze vakantie zijn wij
gesloten vanaf 22-05 t/m 26-05**

**Tijdens onze vakantie
toch brillen passen?**
Kijk op www.geerlingoptiek.nl
En ga naar "Brilonline.com"

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

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

Gezond afvallen..... Ook in uw omgeving!



Wist U... dat EGA al 31 jaar advies geeft
om verantwoord af te vallen??
Wist U... dat u gezonder gaat eten??
Wist U... dat u zich dan beter zult voelen??
Wist U... dat afvallen bij EGA niet moeilijk
is??
Wist U... dat Dorien ook cursus geeft in
Wijchen, Beuningen, Groesbeek, Nijmegen en
de Betuwe??
Wist U... dat ook diabetes mensen hieraan
mee kunnen doen??

Wist u dat niet en heeft u interesse??

Bel dan even met Dorien,
(0481) 461413 of kijk op
www.ega-dorienvernooi.nl



**Woensdag van 19.30 tot 20.30 uur
in de ARK VAN OOST.**

Of loop gewoon binnen op een groep.
Het houden aan het afslankadvies is een manier van leven!!

www.ega-dorienvernooi.nl

Gertie Boleij
STUDIE
KEUZE
ADVIES

Slagveld eerste
het zelf maar
Gertie Boleij Studiekeuzeadvies inspireert en motiveert bij de keuze voor je toekomst!

Home Scholieren Studenten Ouders Professionals

Studeerkeuzeadvies
In een kleine groep op de
donderdagmiddag, 12
mei, 14.00 - 16.00 uur.

Gertie Boleij Advies voor de toekomst

Hartman van Dinteren v.o.f. *schilders*

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

*Tijdens de wintermaanden een aantrekkelijke
korting op al uw binnenschilderwerk.*

Bel voor een vrijblijvende offerte.

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

Activiteiten in Oost

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

23 mei

Klankontspanning, Begint om 08:00 uur.
www.praktijkmeander.nl

Kookworkshop Eten tegen Kanker. Begint om 18:00 uur. www.kokenmetdominique.nl

Avondmeditatie met Evert vd Ven.
Begint om 19:00 uur. www.declou.com

24 mei

Ochtendmeditatie met Evert vd Ven.
Begint om 08:45 uur. www.declou.com

Open spreekuur ouder-kind op Poes Pas
Begint om 09:00 uur.
www.het-berenhof.com

Creative workshop, Begint om 20:00 uur.
E-mail: Ingo_nl@yahoo.com

27 mei

Klaverjassen in bruincafé "De Toorop".
Begint om 11:30 uur. E-mail:
renesmits@fastmail.fm

29 mei

Thema-avond Passie & Mindfulness bij
Passionair Nederland, Begint om 19:30 uur.
www.passionair.nl

30 mei

Kookworkshop Peulvruchten, Begint om
18:00 uur. www.kokenmetdominique.nl

Avondmeditatie met Evert vd Ven,
Begint om 19:00 uur. www.declou.com

31 mei

Ochtendmeditatie met Evert vd Ven.
Begint om 08:45 uur. www.declou.com

Workshop beeldhouwen in steen of hout in
de Hortus Arcadië, Begint om 10:00
www.beeldhouwen-nijmegen.nl

Trancedans in het Cordium, Begint om
19:30 uur. E-mail: imsji@hotmail.com

2 en 3 juni

11.00- 18.00 Romeinenfestival op het Kops-
plateau, www.romeinenfestival.nl

In het OBG zijn bijna dagelijks allerlei activiteiten zoals grand café, vrijdagavondsoos of rommelmarkt. Kijk in de agenda op de wijkwebsite voor het programma van vandaag. Meer info: www.oudburgerengasthuis.nl, e-mail: Koen.Berfelo@OudBurgerenGasthuis.nl



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

Foto: Marleen de Jong



3 juni

La Route du Piano, pianomathon in Nijmeegse woonkamers, begint om 12:30 uur
www.artmotion.nl/info@artmotion.nl

Plantenmarkt op limospark, Begint om
12:30 uur. E-mail: jrdewijs@yahoo.com

6 juni

Open dag Grote Broer kunsteducatie
Begint om 11:00 uur. www.grotebroer.com
E-mail: nienke@grotebroer.com

Peuteryoga bij Massage & Yogapraktijk
Fijn! 11:00 uur. www.fijnontspanning.nl

Kleuteryoga bij Fijn!, Begint om 14:00 uur
www.fijnontspanning.nl

Kinderyoga bij Fijn!, Begint om 15:15 uur
www.fijnontspanning.nl

Eckhart Tolle inspiratieavond
Begint om 20:00 uur. www.declou.com

8 juni

De reis naar binnen, Begint om 20:00 uur
www.hanfortmanncentrum.nl

9 juni

Cursus Vegetarisch Zomers Koken, Begint
om 18:00 uur. www.kokenmetdominique.nl

10 juni

Spoorbuurtfeest. Begint om 13:00
E-mail: haabee@online.nl

Concert De Stoet in Hortus Arcadië
14:00 uur. www.hortus-arcadie.nl

13 juni

Met kracht in balans, Begint om 09:30 uur
E-mail: c.vollebergh@chello.nl

15 juni

Dansend het weekend in, Begint om 14:00
www.declou.com

16 juni

Maandelijkse inspiratiekring, begint om
10:00 uur. www.declou.com

Workshop beeldhouwen in steen of hout in
de Hortus Arcadië. Begint om 10:00 uur
www.beeldhouwen-nijmegen.nl

19 juni

Thema-avond Passie & Leiderschap bij Pas-
sionair Nederland, Begint om 19:30 uur
www.passionair.nl

Huisartsen Hamers, Meijerink en Herberts en apotheek Van der Ploeg zijn samen verhuisd naar het nieuwe pand op de hoek van de Tooropstraat en de Dommer van Poldersveldtweg.

We werken nu samen onder de naam:

pegasus

huisartsen + apotheek

Pegasus Huisartsen en Apotheek Dommer van Poldersveldtweg 27-27a www.pegasusnijmegen.nl

FYSIOTHERAPEUTEN VOOR SPORTERS

BLESSURE-SPREEKUUR

– op afspraak – maandag 17.00-18.00 uur

Sander de Haan

tennis, voetbal, schaatsen en hockey

Thomas Dunckerbeck

hardlopen, wierenen en mountainbiken



Fysiotherapie

Manuele therapie

Sportfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie

Geriatricfysiotherapie

Lymfe-oedeemtherapie

Oefengroep onder begeleiding

Revalidatie op het gebied van:

+ Neurologie: Parkinson/CVA

+ Orthopedie: schouder, heup, knie en rug

+ Oncologie

+ Longen: COPD

schrijf nu in:

TRAININGSGROEPEN

onder begeleiding, voor alle leeftijden



Rozendaal/Nijmegen-Oost

WINNAAR VAN DE
'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS 2010'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

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

024 - 323 04 24

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

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

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



REDACTIE

Anna Bakker, Alex Holderbusch,
Marleen de Jong,
Simone Kiebosch,
Marjon Spoorenberg,
Karin Veldkamp

EINDREDACTIE

Eric Hendriks

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Henk Baltesen
Koen Berfelo
Barbara Coljee
Karin van Eerten
Frans Eppink
Henk Horstink
Manon Masseling
Fem Verhoeven
Maikel Verkoelen
Loes Wijffels

WIJKWEBSITE

www.Mijnbuurt.je

WIJKTV

Bas Olbertz
Anne-Marie Kirch
Erik van Huizen

OPMAAK

Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Tip Top verspreidingen, Cuijk,
tel. 0485-319050

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

Wim Peters, E-mail:
advertenties@dewijkwebsite.nl

KOPIJ INLEVEREN

Deadline volgend nummer: vrijdag
15 juni 2012. Bezorging volgend
nummer: woensdag 27 juni 2012,
samen met De Brug.



Geen **wijkkrant**
ontvangen?

Bel dan met TipTop verspreidingen,
telefoon 0485-319050 of meld
online uw bezorgklacht
op www.dewijkwebsite.nl.

Spelletjes



Ken je dat spel? Je loopt op straat en ziet in de verte een bekende aankomen. Je weet: die persoon ken ik, die ga ik zo meteen begroeten. Maar de afstand is nog te groot om hem al die tijd lachend aan te blijven kijken. Je zou haast kramp krijgen in je kaken. Dus kijk je maar even een andere kant op, alsof je nog niets in de gaten had. Precies op tijd gaat je blik weer vooruit en ja hoor: hee, een bekende: hallo! hoi! ja, haha. Nog een laatste knik en voorbij ben je. Nu kun je weer ontspannen kijken waar je wilt (desnoods achterom, maar dat is eigenlijk weer een heel ander spel). Het gekke is dat je je nu helemaal niet meer bewust bent van waar je kijkt. Je doet maar wat. Maar kijken doen we continu. Het is het bewust worden dat onzeker maakt.

Achter de kassa bij Lux spelen mijn collega's en ik weer heel andere 'spelletjes'; bijvoorbeeld wie de leukste is (de klant of ik), welke kassa hij kiest (heel subtiel te manipuleren door een kleine glimlach, wel of juist niet opkijken van je beeldscherm of hardop goedendag zeggen), wie de snelste geldtransactie doet of 'hoe maak ik deze klant blij, ondanks een uitverkochte zaal'. De moeilijkste van de vier. Maar allemaal prachtige momenten van sociale dieptepsychologie.

In de ruim twee jaar dat ik er nu werk, is mijn

mensenkennis verdubbeld en mijn lef verviervoudigd. Je hebt er werkelijk de gekste mensen bij; van ontzettend vriendelijk en vreselijk grappig tot strontvervelend of gewoon hondsbrutaal. Ook hun humeuren zijn vaak zeer verschillend. Wat mij boeit is om bij binnenkomst al een kleine inschatting te maken. Zoals je bij een date al direct aanvoelt: dit wordt 'm niet (in de meeste gevallen), zo weet je bij een klant aan de kassa vaak ook al welke kant het op zal gaan. De kunst is om hem dan net een stapje voor te zijn, zodat hij zich begrepen en gezien (of zondig beschaamd) voelt. Heerlijk. Mijn avond kan niet meer stuk.

En zo speel ik steeds meer met mijn dagelijkse contacten. (wie had dat ooit gedacht van een vroeger zo verlegen en bleu meisje). Maar ik ben niet de enige. De jonge knul die sinds kort mijn zondagkrant bezorgt, kan er ook wat van. Na zijn briefje vol excuses en mijn vorige stukje dat ik wijdde aan dit prachtige feit, was hij zo stoer me persoonlijk te komen vertellen dat hij de column erg leuk had gevonden maar helaas alweer moest stoppen met de bezorging in mijn wijk. Het was inderdaad een scholier met een koptelefoon op. Ik prees hem nog maar eens voor zijn aandoenlijke actie, ondertussen hopen dat ook de nieuwe bezorger onze huizen zou weten te vinden. Deze jongen had lef en fatsoen. Hij speelt in elk geval de juiste spelletjes.

Loes Wijffels

Respectvolle karate bij Azmani

Vanaf januari 2012 staat karateteam Azmani op eigen benen. Ze zijn een jonge vereniging met een ruime ervaring als karateteam. Azmani startte als een wijkactiviteit voor de bewoners van Nijmegen Oost. Sensei Mohamed Azmani (44, *rechts op foto*) is de leraar bij Azmani. Ze trainen in de Ark van Oost. Daarnaast doen ze re-

gelmatig aan wedstrijden mee. En met succes, want de Nederlandse kampioen traint bij Azmani! Er zijn twee gemengde groepen, kinderen van 6 tot 9 jaar en een groep 10+. Wil je ook een keer meedoen? Bel dan met sensei Mohamed Azmani: 06 204 10 185 (graag na 18u) of kijk op www.karateteam-azmani.nl





AUTOBEDRIJF STARFIT

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

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

adres:

Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

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

ma t/m vr: 08.00-17.00

www.starfit-nijmegen.nl