

de **Wijkkrant**

voor Nijmegen-Oost Jaargang 43 - nr. 5/mei 2015



Lotte van Campen in
haar atelier aan de
Berg en Dalseweg,
waar ze kunstlessen
geeft. www.lesinkunst.nl

Foto: Marc van Kempen.



Knollen & Citroenen

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.

Biljartvereniging zoekt leden Zowel competitie als recreatief, experts of beginners het maakt niet uit. Iedere middag op 2 biljarts bij Villanova, of bel 06-41474927

Looptraining/valpreventie met virtual reality in de V-time studie. Vallen is een veelvoorkomend probleem bij ouderen. Meer informatie: 06-81404600

Ervaren vrolijke frisse poets-man, zoekt poetsadresjes op dinsdag woensdag en donderdag. 7 jaar ervaring bij 65-plussers. Ik poets alles met een vrolijke noot en een gezellige babbel. 06-19902825

Tuingereedschap gezocht: spa, riek, handschap, handhark etc. 06-25533040

Vrolijke ondernemende vrouw met allerlei hobby's zoekt een **op-pasbaantje** voor een aantal uren in de week. Ik ben in het bezit van hbo-sph en heb o.a. ervaring op een tso en bso. 06-50517783

Heeft u op zolder misschien nog **oude gordijnen of wollen dekens** uit grootmoeders tijd? Mocht u daar niets meer mee doen, dan kan ik ze goed gebruiken! lobke1987@hotmail.com

Gezonde voeding en gezonde leefstijl, gewichtbeheersing Kosteloze vitaliteitscheck en gezonde leefstijlcheck, met daarbij info over evt. verbeteringen. Indien jij dat wilt mag je gebruik maken van een 3 dagen proefpakket. Sms 'proefpakket' naar 06-54294816.

Jouw website met WordPress Ik help je graag een professionele en heldere website samen maken. samenwebsitemaken.nl 06-41791775

Verloren: sleutelbos met 3 sleutels in zwart etuije/rits op 15 april, tussen 16.30-17.00 uur, ergens tussen Beukstraat (voetbalveldje), Hengstdalseweg, van 't Santstraat, Daalseweg, Heyderijkstraat, 06-15558823

Degelijke kantoor/eetkamerstoelen in goede staat. Zwart metalen buisframe, stoffen bekleding. Zitting zwart, rug okergeel. Vr.pr. €10,00 pst. of 6 voor €50,00. Bieden vanaf €5,00 pst. Betalen bij afhalen. Foto?06-20051496

Hondenmand voor op de fiets achterop incl. kap zodat de hond er niet uit kan. Hij is van riet i.z.g.s €25,-. 024-3238172

Motoraccessoires: heren motorpak Damen rainwear, uitrustbare voering, jas € 40,-; broek € 20,-; zwarte tanktas classic bike Richa € 20,- en accudruppelaar € 20,-. 024-3240961

Gaat u eind juni een aantal weken op vakantie? Wij (stel met baby) passen graag op uw **huis (en huisdier)**. Wij zijn vanwege een verbouwing op zoek naar een tijdelijke woonruimte. 06-30253010

Ik ben op zoek naar iemand die kan helpen met het **onderhoud van mijn tuin**, oa onkruid weghalen, heg snoeien! 06-22562169

Mijn vriend en ik (onderzoeker aan de Radboud Universiteit) moeten binnenkort ons huis uit, en zijn op zoek naar **woonruimte voor 2 personen** in Nijmegen. Liefst 2-3 kamers, max. 850 per maand. 06-55374547 s.bultman@let.ru.nl

Handig op vakantie met kleintjes: **opvouwbare bolderkar** van de ANWB, rood canvas, slechts 1x gebruikt. In originele verpakking. €70,00. 06-49875511

Gratis lapjes en grotere lapten stof, o.a. geschikt voor wandkleden. Ook: restant Latex, wit, ruim 3 ltr; voor €5,- 024 3226756 (v.a.18.00 uur)

Mooie De Waard Lepelaar tent uit 2003, compleet en in goede staat. Ideaal voor gezin, 4-5 persoons. Kan nog vele jaren mee. Basistent incl. 2 zijluifels, windscherm, zonneluifel, hordeur, opbergerschort en gronddeken. Kleur beige. € 400,- 024-3234442

Gratis af te halen veel **mooie weckflessen**, diverse maten. Even bellen: 06-29330357

Wegens overcompleet twee bedbodems 80x190 met matrasbeschermers en matrassen € 25,00 024-3230439

Te koop **Yamaha keyboard PSR 280** met gebruiksaanwijzing, stan-

daard en krukje + muziekboeken, 95 euro. tel. 024-3559115

Gratis af te halen: **Makkelijke Moestuyn**. Compleet met 2 bakken van watervast multiplex, aarde mix (compost-vermiculiet-turf) en metalen klimrek voor omhoog groeiende planten. www.makkelijkemoestuyn.nl/ 06 45 11 0996

Te koop: **(Voorlees)kinderboek 'Keesje'**. 18,50 en je hebt dan ook iets heel apart! 06-53859559

Te huur in Nijmegen-Oost een **woon/werk/praktijkruimte** verdeeld over begane grond (73 m²) en Souterrain (48 m²). Volledig vernieuwd en zeer compleet pand met veel mogelijkheden. www.neighbourhoet.nl

Volleyballers 'oudere jongeren' V/M gezocht voor eens in de 2 weken op de zaterdag van 16:00 - 17:30 in de sportzaal Klein Heijendaal. Info: 024 354 20 24

Ik ben op zoek naar een **garagebox in Nijmegen-Oost** die ik wil gebruiken als opslagruimte (hout, huisraad). Hoeft niet vorstvrij te zijn en verlichting niet per se nodig. joost@dodowebdesign.nl

Mooie damesracefiets, Koga Miyata Sports lady, aluminium 7005, triple hardened, in prima staat. Banden in goede conditie evenals de remblokjes. Blauw met zilverkleur, €295,-, 06-49608201

Te koop: **bagage-aanhangwagen**, Saris, type Grande Championi; incl. reserve- en neuswiel en anti-diefstalslot; weinig gebruikt, in zeer goede staat; nieuwprijs €1.700,- nu: €800,- 06-15216546

Te koop: keyboard Yamaha PSR-620 in goede staat, met draagtas maar zonder standaard. €50,-. En bruin-zwarte Quinny Freestyle kinderwagen, om te bouwen tot buggy, met slaapzak, regenhoes, nieuwe banden, voor €50,-. starrysky@tomaatnet.nl

4-6 slaapplekken voor **Vierdaagselopers** in oud gezellig huis in Nijmegen-Oost, incl. maaltijd €40,- p.p.p.d. 06-23104381

Gratis af te halen: 4 tuinstoelen en vierkante lage salontafel (iets opknappen). Tel. 06-47033300

Paar maanden geleden gevonden op stoep Bijleveldsingel: **blauw-groene fiets** (niet op slot) met daarin sleutelbos. Informatie Stadswinkel Tel. 06-47033300

Postzegels uit vele landen, losse zegels, verzamelingen, kilowaar en poststukken, ik ben geen han-

delaar, maar ik heb er zoveel dat ik ze verkoop. 024-3236386

Wegens verhuizing doe ik mijn verzameling **Delfts blauw** weg, bel mij voor een afspraak zodat ik alles bij elkaar kan zetten, en doe een bod. Marian. 06-21667974

Yoga: lekker actief meedoen op je eigen niveau? Kleine groep, individuele begeleiding. Welkom op een gratis proefles. Vrijdag van 11.00 - 12.00 uur. Gemma van Os, tel. 024-3229466.

Gezocht: **opknafiets(en)**, mail mij dan kom ik deze bij u ophalen: wiellie1980@hotmail.nl

Te huur: Dubbele **garagebox/op-slagruimte** met twee garage deuren aan de Berg en Dalseweg. Afm. ca. 10 x 7 meter (wc in de ruimte aanwezig) prijs € 490,- per maand. 06-24203577 of peter.margit@upcmail.nl

Ik heb nog een **motorola mobiel** over met adapter. Heeft iemand interesse? 024-3231786

Gezocht: een **betaalbare atelier/werkruimte** van minimaal 40 m², met voldoende daglicht. Wie weet/heeft een geschikte ruimte? Marjolijn Hovius (06-44266558)

Gezocht: **ouders van schoolkinderen!** Vul de enquête in! Als sociaal werker doe ik onder zoek naar activiteiten thema's voor schoolkinderen. goo.gl/forms/qgYLI7Plwd

Groot **schilderij met klaprozen**, nu voor €15,00. 06-54271333

Wegens overcompleet te koop: een prachtige grote **antieke salontafel uit Spanje**, echt een mooie, goed gemaakte tafel, geen productiewerk! kijken is kopen voor foto's bel 06-54271333

Voor al uw **computerproblemen:** Bel W.A. van Genugten! Laag tarief, snel en betrouwbaar en service aan huis. Tel. 06-16057969

ZING! jezelf ontspannen het weekend in, vr 29 mei en 19 juni, 19.45 uur. Het Souterrain, Broerdijk 17. Reserveren 024-3236553, zie www.gradazingt.nl

Wegens verhuizing te koop **houten tuinhuis**, 3 meter lang, 2,40 breed. vraagprijs 350 euro zelf afbreken. 06-21667974

Gratis stoel af te halen vanwege overcompleet. Kleur is vaal, maar zit heerlijk! Stuur mail bij interesse. Graag zelf afhalen in Nijmegen-Oost. info@katjalinders.nl

Meer Knollen & Citroenen op pag. 14

Vijf vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst ervan, ze wonen en werken er. We stellen elke maand steeds vijf vragen aan een van deze kleine ondernemers. Deze maand spreken we met Anna Soedira, mediator, oftewel iemand die deskundig bemiddelt bij conflicten, bij botsende belangen en behoeften.

Tekst en foto: Loes Wijffels

Anna oefent haar bedrijf uit bij Hubbels, een co-werkplek voor zelfstandig ondernemers en 'nieuwe werkers', in het PH7-gebouw aan de Prins Hendrikstraat 7. Zij vinden hier hulp en gezelligheid van collega's en er ontstaan heuse samenwerkingen waar beide partijen profijt van hebben. Anna voelt zich hier erg op haar plek.

Wat doe je precies? 'Ik help mensen bij het vinden van een redelijke oplossing voor conflicten of problemen waar ze samen niet uitkomen. Denk aan een echtscheiding, een conflict bij ontslag, een samenwerkingsprobleem, een hardnekkige ruzie en dergelijke. Ik schep de voorwaarden om werkelijk naar elkaar te luisteren. Zodat je bewust wordt van wat je eigenlijk zelf wilt en je inzicht krijgt in wat de andere partij beweegt. Uiteindelijk willen we allemaal door de ander gezien en gehoord worden. Als die erkenning er over en weer is, is een redelijke, duurzame oplossing binnen handbereik.

In alle soorten relaties, waarin we altijd bepaalde verwachtingen hebben, sluipen mettertijd negatieve elementen: teleurstellingen, krenkingen, verwijten, jaloezie. Zulke gevoelens en gedachten worden heel vaak niet uitgesproken, laat staan besproken. En dat werkt ontwrichtend. Op zeker moment kan de relatie onhoudbaar worden. Dan komen mensen bij mij aan de



5 vragen

mediationtafel en ontdekken niet zelden dan pas hoe ze dat stuklopen hadden kunnen voorkomen, namelijk door op tijd op een goede manier met elkaar in gesprek te gaan.

Daar kan mediation een enorme betekenis hebben. Heel wat mensen kunnen bijvoorbeeld wel aan een vertrouwde ander vertellen over de grieven die ze hebben jegens een partner of een collega, maar kunnen dat niet op een effectieve manier met de betrokkene zelf bespreken. Dat zou natuurlijk juist wel moeten.

Waarom ben je dit gaan doen? "Ik heb rechten gestudeerd en heb gewerkt als rechter. Bij rechtszaken gaat het erom wie er gelijk krijgt. Er is dus altijd een verliezer. Ik zag dat je door zo'n juridische aanpak vaak helemaal geen goede oplossing voor procederende mensen realiseerde. De kern van een conflict is veelal niet juridisch van aard, maar intermenselijk. Dat je je miskent voelt en je niet echt gezien wordt door de ander. Conflicten die daardoor ontstaan, zou je eigenlijk niet juridisch moeten oplossen, maar in persoonlijke gesprekken met een onafhankelijke derde erbij. Door middel van mediation, dus."

Wat vind je het mooiste aan je werk? "Dat het zo ontzettend zinvol is! Mediation geeft me echt de kans te werken aan een betere wereld."

Wat zijn jouw kwaliteiten? "Ik krijg vaak te horen dat ik ontwapenend ben, dat ik kan luisteren zonder te oordelen, dat ik mensen echt zie in wie ze zijn en dat ze mij vertrouwen. Ik begeleid de mediation-gesprekken vanuit mijn hart, ondersteund door mijn juridische achtergrond."

Wat is je droom? "Dat is het realiseren van een doel waarin ik hartgrondig geloof. Ik geloof namelijk dat veel conflicten voorkomen kunnen worden. Preventie dus, oftewel pre-mediation. Relatie-APK door de mediator, net zoals een APK voor de auto problemen voorkomt. Door beter en regelmatig onderhoud van relaties kunnen conflicten worden voorkomen. Althans, er kan dan op een effectievere manier met een conflict worden omgegaan. Nu eindigt bijvoorbeeld een op de drie huwelijken in een echtscheiding, bij een tweede huwelijk zelfs een op de twee. Dat zou door relatie-onderhoud anders kunnen worden. Mijn droom is dat relatie-onderhoud net zoals een APK voor de auto iets volstrekt normaal gaat worden."

www.soedira-scheidingsmediation.nl

Voorbeeld

COL
UWN

Door Alex Holderbusch

Mijn kinderen zijn interessant om te observeren. Het valt me op hoe ze leren. Vergeef me de weinig elegante vergelijking, het zijn net kopieermachines. Mijn metgezel bracht onbedoeld een experiment ter tafel. Op een moment van ontspanning legde ze achteloos haar voeten op de hoek van de eettafel. Zoonlief van amper drie jaar ontgaat maar weinig. Zo'n opzichtig gebaar al helemaal niet. Victorie, dat kan ik ook en zijn benen lagen op tafel. Hij leek haarfijn aan te voelen dat dat eigenlijk niet de bedoeling was. Gezamenlijk lagen we in een deuk. Ik geloof dat het even heeft geduurd voordat we hem dat weer hadden afgeleerd.

Dagelijks valt me dat kopieergedrag op. Het lijkt van jongs af aan ingebakken en geautomatiseerd gedrag. Wat blijkt? Zowel in de biologie als in de sociale psychologie is het een bekend en steeds beter onderzocht fenomeen. De wetenschap spreekt van mimicry. Dieren willen veelal niet opvallen door veilig op te gaan in de groep. Of ze doen zich voor als ander onappetijtelijk wezen. Wij mensen schijnen elkaar ook onbewust te imiteren. Dat zou als een soort sociale smeerolie fungeren en saamhorigheid kweken. Wat betekent dat voor ons weldenkende grote mensen? Nou, bijvoorbeeld dat gapen besmettelijk is. Probeer het maar eens thuis bij een ander. En dat opvoeden best gemakkelijk is. Spreek met twee woorden en zeg alsjeblieft en dankjewel. Kinderen nemen het vanzelf over. En voilà, u hebt welopgevoed kroost op de wereld rondlopen. Hoed u voor de zoveelste leidinggevende, die weinig benul heeft van de uitwerking van zijn of haar gedrag. Buiten gênante situaties, is het vernietigend voor een inspirerende, lerende omgeving.

En in onze wijk? Waar afval is, laten mensen afval achter. Ruimen we klein zwerfval zelf op, komt dat direct de leefbaarheid ten goede.

Zo zijn de voorbeelden eindeloos. Moeten we dan maar roomser worden dan de paus? Ach, ik hoop dat mijn medemens wel snapt dat u en ik niet onfeilbaar zijn. Ik probeer verantwoordelijkheid te nemen voor mijn gedrag door bijvoorbeeld een fout toe te geven. Niet alleen kan ik dan met opgeheven hoofd verder, voor mijn omgeving word ik een aangenamer persoon. En nee, dat gaat niet vanzelf. Het is een aanhoudende persoonlijke worsteling.

Goed voorbeeld doet goed volgen. Dus laten we ideeën en goede initiatieven delen en kopiëren.



HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

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

Is toepasbaar bij:

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



Anita van Raak is haptotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut.

Voor een afspraak: 06-21801588 - www.haptotherapienijmegen.nl
Groesbeekseweg 227A (naast café Groenewoud).
Haptotherapie wordt vaak geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.

www.zennijmegen.nl - 024 - 785 01 03
Het andere Zen Centrum in Nijmegen

Zen uit het hart
Meditatie die werkt

Petruslaan 1 Heilig Landstichting

van der krabben

Oranjesingel 27, Nijmegen

**Verkoop van uw woning
bij ons al vanaf € 950,-**

Met de deskundigheid van de lokale NVM makelaar!



Informeer! 024 - 323 16 19

www.krabben.nl

Javastraat 100 jaar

In veel steden in Nederland heb je een Javastraat. Zo heb je er een in Amsterdam, Assen, Den Haag, Enschede en ook in Nijmegen. Dit heeft alles te maken met onze Indische koloniën. Overal verrezen Indische buurten.

*Door: Marjon Spoorenberg
Foto: Vincent Hendrikse*

De Javastraat in Nijmegen wordt doorsneden door de Archipelstraat en dat resulteert erin dat er bijna sprake is van twee onderscheiden straten; beide delen hebben ook hun eigen straatspeeldag. Het 'noordelijk' deel grijpt dit jaar de straatspeeldag van september aanstaande aan om te vieren dat het gedeelte tussen Fransestraat en Archipelstraat 100 jaar bestaat. En daarover heb ik een gesprek met Vincent Hendrikse, die in de Javastraat geboren en getogen is en er na een korte onderbreking in de Weezenhof al weer bijna 40 jaar woont.

Stadsuitleg

De Javastraat maakt deel uit van de wijk Galgenveld en is ontstaan na de stadsuitleg die tot stand kwam na de ontmanteling van de vestigingswerken tussen 1874 en 1886 door wethouder Graadt van Roggen. Voordat de

vestigingswerken werden afgebroken was Galgenveld een terrein dat werd gebruikt voor de executie van misdadigers.

Het bijzondere van de Javastraat

Vincent begint te vertellen waarom hij zo verknocht is aan deze straat en er nooit meer weg wil. "De Javastraat is heel erg gevarieerd. Je hebt er stadsvilla's, rijen herenhuizen en eengezinswoningen. En dan is er achter de huizen een heus bos: het Javabosje, een groene 'oase' midden in de stad.

De eerste rijen herenhuizen werden gebouwd in de periode 1906-1920: huizen voor

"En dan is er achter de huizen een heus bos: het Javabosje"

de welgestelden. Een opvallend aspect in deze straat zijn de huizen van de voormalige woningbouwvereniging 'Zonnewijk'. Deze woningen zijn gebouwd rond 1920 en het geheel bestaat uit aaneengeschaalde eengezinswoningen. Aanvankelijk waren deze huizen bedoeld voor sociale woningbouw voor de 'gegoede arbeidersklasse'. In deze huizen zie je invloeden van de Amsterdamse School

maar ze ademen ook de sfeer uit van de Engelse landhuisstijl. In de jaren 90 werden deze huizen aan de bewoners verkocht."

Villa Saxon Holme op de hoek van de Javastraat-Archipelstraat springt in het oog. Deze villa is gebouwd in 1913 en ontworpen door de architect Estourgie, die meerdere villa's, kloosters en scholen in Nijmegen op zijn naam heeft staan zoals landhuis Heyendaal, klooster en internaat Mariënbosch, het Canisiuscollege en het bisschop Hamerhuis. In villa Saxon Holme was heel lang de polikliniek dermatologie van het Radboudziekenhuis gevestigd. De huidige bewoners geven hier nu regelmatig huiskamerconcerten en theatervoorstellingen voor een klein publiek.

Viering 100-jarig bestaan Javastraat

"Ik liep al heel lang rond met de gedachte om iets met het 100-jarig bestaan te gaan doen en uiteindelijk is het ervan gekomen. Ik ben met een aantal mensen uit de straat om de tafel gaan zitten. We hebben een kleine werkgroep in het leven geroepen en op zaterdag 26 september willen we het 100-jarig bestaan gaan vieren, gecombineerd met de straatspeeldag. We zijn bezig met het maken van een magazine. Daarin willen we aandacht besteden aan diverse kenmerken van de Javastraat, zoals de architectuur, kunst in de straat, geschiedenis, interviews met markante bewoners, foto's van vroeger en nu. We willen ook vragen om mensen die als kind in deze straat gewoond hebben in 100 woorden hun herinneringen op te schrijven, liefst met een jeugdfoto. Er zijn die dag voor de bewoners ook rondleidingen door de straat. We beginnen natuurlijk met koffie en eindigen met een borrel."

Als ik wegga laat Vincent mij nog even de laatste regels van het gedicht 'In de Javastraat' lezen van Willem Wilmink.

*Ik heb in andere straten en
steden verkeerd,
ik heb veel ondervonden en
best wat geleerd.
Ben al ver op mijn weg van de
wieg naar de kist
en wat ik bijleer lijkt steeds meer
op wat ik al wist
in de Javastraat.*



Aspergemenue

Ingezonden door Wim Coenen, foto: Paul Grefkens

ASPERGESOEP

Ingrediënten:

800 gram kippenbouillon
600 gram verse asperges
50 gram crème fraîche
1 middelgrote prei
1 aardappel
1/2 eetlepel fijnggehakte
bieslook
1/2 theelepeltje citroensap
klein mespuntje nootmus-
kaat
braadboter

Bereiding:

Schil de asperges en snij deze in stukjes van een halve centimeter, schil ook de aardappel en rasp deze. Verwijder van de prei het groene blad en het wortelgedeelte. Snij de rest in dunne schijven en spoel deze goed schoon. Zet een kookpan op het vuur en laat deze boven hoog vuur even warm worden. Doe een flinke scheut braadboter in de pan, wacht tot het schuim verdwenen is en de boter lichtbruin van kleur is. Roerbak de preiringen tot ze zacht zijn, schenk de bouillon erbij, voeg de geraspte aardappel toe en breng alles aan de kook. Doe de aspergestukjes bij in de pan en breng de soep weer aan de kook. Temper het vuur en laat de soep 10 minuten zachtjes pruttelen. Pureer de soep met een staafmixer, roer de crème fraîche, het citroensap en de nootmuskaat erdoor. Proef de soep en maak deze op smaak met zout en peper. Strooi als laatste de fijnggehakte bieslook over de soep.

ASPERGES TRADITIONEEL

Ingrediënten:

1,5 kilo middelgrote asperges
250 gram gekookte slagersachterham
4 hard gekookte en daarna fijnggehakte eieren
1 eetlepel vers gehakte peterselie
25 gram bloem
25 gram roomboter
400 gram melk
100 gram bouillon
zout en peper uit de molen
nootmuskaat

Bereiding:

Leg de asperges minimaal twee uur in een schaal met koud water. Zet een steelpan op het vuur, smelt de boter boven hoog vuur maar laat deze niet bruinen. Roer de bloem met een garde beetje bij beetje door de boter en laat dit, terwijl je blijft roeren, ruim een minuutje garen zonder dat het bruin wordt. Schenk de bouillon bij de melk. Voeg dit beetje bij beetje toe aan de inhoud van de steelpan en blijf dit roeren tot een egale saus. Maak de saus op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Schil de asperges (met een dunschiller) vanaf 2 cm onder de kop



Koken met Coenen

Wim Coenen is ervaren scharrelslager en een groot kookliefhebber. Zijn missie is om zo veel mogelijk mensen aan het koken te krijgen. Hij vertelt je hier hoe je in *no-time* een heerlijk aspergemenue op tafel zet. Smakelijk eten!

naar beneden. Snijd een stukje van 1,5 centimeter van de achterkant van de asperges af. (hier kun je prima aspergesoep van maken). Zet de asperges in een kookpan met koud water, waaraan 2 theelepeltjes zout is toegevoegd op het vuur en breng dit aan de kook. Temper het vuur als het water kookt en laat de asperges 6-8 minuten bij matig vuur heel zachtjes doorkoken. Zet het vuur uit, laat de asperges nog 15 minuten in het kooknat nagaren, schep ze vervolgens voorzichtig uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Leg de asperges op een schaal, schenk een deel van de saus erover, garneer ze af met de plakjes ham, de fijnggehakte eieren en bestrooi alles met de peterselie.

Kijk voor meer aspergerecepten op: www.kokenmetcoenen.nl



Traiteur uit Nijmegen-Oost behaalt Europese prijzen

TWEE KEER FEEST BIJ WIM COENEN

Bij de slagers- en traiteurs-vakwedstrijd (ook wel de Europese Kampioenschappen genoemd) van de internationale Confrérie des Chevaliers is Wim Coenen uit Nijmegen met zijn KokenmetCoenen.nl behoorlijk in de prijzen gevallen.

Hij veroverde niet alleen het Nederlands kampioenschap Kant-en-klaar-producten, maar mag zich nu ook Europees bekerwinnaar noemen in dezelfde categorie. Op de traditionele feestavond, het zogenaamde 'Grande-Chapitre', is Wim Coenen recentelijk uitgebreid gehuldigd voor zijn prestatie.

Bij de Confrérie des Chevaliers zijn wereldwijd enkele duizenden leden aangesloten. Die kunnen allemaal hun ambachtelijk gemaakte producten (in maximaal tien categorieën) insturen. Dit jaar hebben zo'n tweehonderd slagers en traiteurs uit heel Europa en een twaalfstal deelnemers uit Japan met hun exclusieve producten aan de wedstrijd meegedaan. Gezamenlijk hebben ze zo'n achthonderd producten ingezonden. Die zijn allemaal anoniem (slechts voorzien van een nummer) door een internationale jury gekeurd op een zo'n tachtig verschillende aspecten zoals kleur, smaak, snijvlak, etc. Wim Coenen is in de prijzen gevallen met: oma's kipkerrie, Hongaarse goulash, pindasoep, kalkoen in champignonsaus, coq au vin, rilette, kalfsragout, oma's zondagssoep, saté en varkenshaas in champignonsaus.

De voormalige scharrelslager in Nijmegen geeft tegenwoordig kookworkshops onder de naam KokenmetCoenen.nl. Onder die naam verzorgt hij ook een kookprogramma bij de lokale Nijmeegse omroep N1, zowel op radio als televisie. Meer informatie is te vinden op www.kokenmetcoenen.nl.

De dynamiek van heffen en verbeelden

Afgelopen maart dook haar naam wat vaker op in de wijk. Steevast in relatie tot de eerste editie van de theatertour van Nijmegen-Oost, 'Oosterlicht'. Valérie Bongaarts (40) presenteerde bij deze gelegenheid haar persoonlijke debuut als theaterregisseur. Deze wijkbewoonster slaat moeiteloos een brug tussen inkoop en productie van heftrucks en het theatraal verbeelden van het verlangen naar liefde en contact.

Door: Anna Bakker, foto: Bert Hendrix

"Vroeger, tijdens mijn kinderjaren, als iets héél ver weg leek, speelde zich dat af in mijn fantasie in het exotisch klinkende Timboektoe. Geen idee waar dat lag. Toen ik wat ouder was, won de nieuwsgierigheid, ging ik wat opzoeken en kwam ik erachter dat dat in Mali lag." Aldus ontstond ooit haar fascinatie voor vreemde culturen en psychologie. Toen in 1994 de middelbare school in Maastricht erop zat, trok ze naar Nijmegen om de studie godsdienstpsychologie te beginnen.

Ze ging er flink tegenaan met haar studie - 'heel boeiend: een kruising van sociologie, filosofie en antropologie' - haalde goede resultaten maar legde de lat héél hoog voor zichzelf. Te hoog dus. Na een aantal jaren nam ze de beslissing om alle druk en torenhoge verwachtingen te laten voor wat ze waren. Het werd de beste beslissing ooit. Een jaar lang schilderde ze, maakte theater, schreef en leerde weer in vrijheid te leven, zoals in haar jeugd. En vond terug wat ze al

vele jaren kwijt was: haar creativiteit.

Na dat jaar ging ze aan de slag bij tentenbouwer de Markies, in de Vasim. Ze genoot volop van het bruisende creatieve leven. Het waren de gouden jaren met een hechte club waar ze nog steeds contact mee heeft. Aan haar tijdelijke vervanging van de officemanager kwam een einde en ze ging op zoek naar iets nieuws.

Robuuste Krachten

De intercedent van het uitzendbureau zag wel wat in een overstap voor Valérie naar Hyster heftrucks. Het creatieve nest maakte plaats voor een echt kantoor, met een echte kantoortuin, waar de werkplekken met echte schotjes - iets onder ooghoogte - van elkaar gescheiden waren. Inmiddels is het elf jaar geleden dat ze deze 'mannenwereld' binnenstapte. Van managementassistent op de ontwikkelingsafdeling, helemaal onderaan, klom ze op tot opkoper. Vanuit het bedrijf zelf, én in opdracht van klanten van over de hele wereld denkt ze mee over nieuwe producten, adviseert het ontwerpsteam bij het bouwen van prototypes, beoordeelt kosten, uitvoering en levertijden. Wereldwijd produceert Hyster de hele range van heftrucks tot aan containertrucks.

De groei die ze binnen het bedrijfsleven maakte stond niet op zichzelf, ze maakte ook zelf een behoorlijke groei door. "Vroeger dacht ik vrij snel: dit is niks voor mij, hier heb ik niks mee." Door een afwisseling in taken, het trainen van doorzettingsvermogen

en het stellen van nieuwe uitdagingen ontdekte ze: "Overal zit iets interessants in." Bijvoorbeeld cijfers, als typisch alfameisje had ze nooit gedacht bouwtekeningen en begrotingen tot haar domein te maken, maar zie hoe dat kan veranderen.

Theatrale verbeelding

De balans in haar leven vindt ze door creatief aan de slag te gaan. "Dat moet!" Schrijven, vooral met het oog op later theatervoorstellingen maken. Een ander schrijfproject waar ze mee begon, is een roman. "Ik werk er regelmatig aan, kijk hoe het vordert en over twee jaar beoordeel ik of het echt iets gaat worden."

Ruim een jaar geleden vroeg Ilse Schaminée, artistiek leider bij Oosterlicht, Valérie om een bijdrage te leveren aan de theatertour. "Een prachtige gelegenheid om in het klein mijn theaterdebuut te maken." Valérie speelde eerder zelf in producties. "Maar die druk van het spelen, van het goed doen; ik was er helemaal klaar mee. Met het regisseren kan ik die druk wél loslaten. Ik ben zó blij dat ik het heb gedaan." Het concept 'het verlangen van mensen naar liefde en contact en het onvermogen om contact aan te gaan' is ze gaan uitwerken met de acteurs. De pashokjes van Zilch bleken een volmaakt object te zijn om het thema, dat draaide om gescheiden en toch samen zijn, een vorm te geven. Valérie schreef er zelf de tekst bij.

Lovende recensies volgden in maart op haar regiedebuut. In gedachten is ze nu bezig met een volgende stap. Prateur, een theatersamenwerkingsproject van amateurs en professionals op bijzondere Nijmeegse locaties, kan binnenkort een concept verwachten.

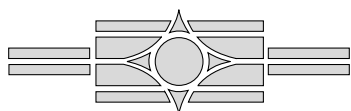
"Echt helemaal geweldig", Valérie straalt als het gesprek belandt bij haar andere carrière: het moederschap dat ze samen met Willia, haar grote liefde, opvatte. Zo nu en dan schikt ze wat aan de draagdoek waarin dochter Alex, 11 weken oud, ligt te slapen. "Drie en een half jaar geleden kregen we al onze zoon Silas. Het is een engel op aarde, zó lief!"

Valérie woont bijna zes jaar op de Tooropstraat. Soms heeft ze het met Willia wel eens over verhuizen, naar een plek waar Silas en Alex met buurkinderen samen 'op straat' kunnen spelen. Maar voorlopig nog niet. De burens, met wie Silas een opa- en omaband opbouwde, willen ze écht niet achterlaten.

Ook geïnterviewd worden voor deze rubriek? Anna Bakker schrijft bewonersportretten voor deze Wijkkrant en levensverhalen in opdracht. annabakker@levensverhalen.nu



Willia links met zoon Silas op schoot, rechts Valérie met dochter Alex.



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. C.T.G. van Schie

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H. M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. M.E.B. Rasing

voor:

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

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

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

Vraagprijs: 125.000,- v.o.n.



Coehoornstraat 93-4
Nijmegen

Vraagprijs: € 125.000,- k.k.



Daalseweg 35a
Nijmegen

Vraagprijs: 125.000,- v.o.n.



Groesbeekseweg 103-D
Nijmegen

Dit jaar: 10-jarig jubileum

**Kolmeijer
Nijmegen**
makelaars & taxateurs

thuisbezichtigen.nl/

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.



Keesje, het vogeltje dat niet wil vliegen

Loes Boesten en Daniëlle van Reen maakten samen een prachtig prentenboek, 'Keesje', over een vogeltje dat een hekel heeft aan vliegen. Hartverwarmende avonturen van een klein vogeltje, fraai geïllustreerd met kleurige kijkplaten. Een spontaan project dat begon met een oproepje in de Wijkkrant.

Door: Loes Wijffels
Foto's: Dick Zeeman

Loes Boesten (62) vertelde voor het slapen gaan aan haar jonge dochter Kim verhalen over een vogeltje dat een hekel had aan vliegen. Het vogeltje had toen nog geen naam. Ze heeft de verhaaltjes opgeschreven, waarna ze voor lange tijd in een kast verdwenen.

Jaren later vond ze de teksten terug en besloot er iets mee te gaan doen.

Loes: "Tijdens mijn baan in de gezondheidszorg had ik hier geen tijd voor, maar nu ik niet meer werk ben ik mijn creatieve kanten gaan oppakken. Schilderen, stoelen stofferen en tot slot het maken van een kinderboek. Ik moest alleen nog een illustrator zien te vinden."

Ze plaatste een oproep in deze Wijkkrant en kwam in contact met Daniëlle van Reen (37). Het klikte direct.

Daniëlle heeft naast haar werk in de kinderopvang een grote liefde voor tekenen: "De verhalen van Loes spraken me erg aan. Ik maakte wat voorbeelden en Loes was meteen enthousiast over mijn stijl."



Loes: "Ik vond Daniëlles tekeningen zo mooi gedetailleerd. Ze maakt ze echt heel persoonlijk. Uiteindelijk zijn we zes van de tien verhalen gaan uitwerken."

Voorloos voor Daniëlle was het veel werk om alle prenten te maken. Daniëlle: "Ik werkte er bijna twee jaar aan, want ik had net een dochtertje gekregen en kon eigenlijk alleen tijdens haar slaapjes tekenen."

Toen alles klaar was zijn de auteurs naar drukkerij Efficiënt aan de St. Annastraat gegaan. Ze zijn erg tevreden over de persoonlijke begeleiding die ze daar kregen. Inmiddels zijn er al heel wat exemplaren van 'Keesje' verkocht en overwegen Loes en Daniëlle er mee door te gaan.

Daniëlle: "Ik zoek nu ook naar andere tekenopdrachten en hoop ooit van mijn hobby mijn werk te kunnen maken."

Loes en Daniëlle lezen voor uit Keesje op 23 mei om 11.00u en om 16.00u, bij de opening van Het Speelbos, Vossepelessestraat 16 in Lent en op 24 juni om 15.00uur op Sprokbeach, Waaldijk 9, Bommel/Lent. Het boek is dan ook te koop. Prijs: € 18,50.

Het boek is tevens te bestellen via:
e.boesten5@upcmail.nl
of 06-53859559



Met ons uitgebreide assortiment en dito kennis van onze dranken maken wij graag uw middag of avond compleet.

Café Jos

Maandag 15.00-00.00 uur
Dinsdag en woensdag 15.00-01.00 uur
Donderdag 15.00-02.00 uur
Vrijdag en zaterdag 14.00 tot 02.00 uur
Zondag 14.00 tot 00.00 uur

MEESTERSCHENKERIJ
KWALITEIT EN BUURTGEZELLIGHEID

Daalseweg 309 Nijmegen (024) 323 20 01

Cadeautip: de 'Café Jos Bon', te bestellen via www.cafejos.nl

TVN ZORGT  **Flexibel en betrokken**

Wij verlenen al 25 jaar alle zorg of begeleiding die thuis gegeven kan worden. Van een enkel moment per dag tot 24-uurs zorg. Ondersteuning in en om het huishouden of gezamenlijke activiteiten ondernemen behoren ook tot de mogelijkheden. En uw mantelzorger is bij ons aan het goede adres voor ondersteuning.

Uw specifieke zorgvraag is en blijft het uitgangspunt waar wij onze zorg op afstemmen. Informeer gerust naar de mogelijkheden.

St. Annastraat 198C- 6525 GX Nijmegen - Tel. 024 - 354 06 08
info@tvnzorgt.nl - www.tvnzorgt.nl

'Gezien op 210'

Een etalage voor bedrijven zonder etalage

Riemer Kuiper (QAN architectuur) en Ingeborg Laninga (ZaadeL Makerij) zijn een etalage op de Daalseweg 210 gaan beheren. Er werd niets met de etalage gedaan, terwijl het een prachtige gevel is met een mooie etalage op een plek waar veel mensen langs komen.

Een etalage voor bedrijven/zzp'ers in Nijmegen-Oost die zelf géén etalage hebben, maar écht wel gezien mogen worden. De Albert Heijn vond dit een mooi initiatief om aan mee te werken: er zijn zo veel kleine bedrijven in de buurt die wat extra aandacht kunnen gebruiken.

ZaadeL Makerij en Qan architectuur hebben samen het plan uitgewerkt. Er moest in de hele kleine ruimte een ontwerp voor een inrichting komen waar de bedrijven zich kunnen presenteren. ZaadeL Makerij maakte de presentatierekken en de eer was aan Riemer Kuiper om met zijn bedrijf Qan Architectuur de eerste etalage in te richten. ZaadeL Makerij neemt deze maand het stokje van hem over.

Informatie over het huren van de etalage: info@qanarchitectuur.nl / info@zaadel.nl



Vlnr Riemer Kuiper, Ingeborg Laninga, haar partner Joep Zaad en Wil van Megen (AH-supermarktmanager). Foto: Marc van Kempen

Triviale belevenis in Oost

Door Hanneke Roelofs

Dit lijkt een spreuk van Loesje, maar het is real time life. De AH-kassajuffrouw biedt service door u te vragen of u alles heeft kunnen vinden.

Het vraagt om cabaretelijke reacties. Zoals: "Ik zoek al mijn hele leven." Hierop reageerde de jonge kassajuffrouw heel professioneel: "Wat zoekt u dan?"

De helft van de klanten reageert enigszins beledigd alsof ze niet capabel zijn om zelf hun boodschappen te doen.

"Zie ik eruit alsof ik het niet kan vinden? Is er een ID kaart nodig om te bewijzen dat ik (geen) hulp nodig heb?" Andere klanten vinden het prettig en reageren positief.

Ikzelf hoorde het aan en vermaakte mij kostelijk. Als fan van de AH heb ik liever de, op het eerste gezicht chagrijnige oudere kassajuffrouw die er al jaren werkt. Weet u wie ik bedoel? Zij biedt echte service, zij wees mij tot twee maal toe op gratis 2e artikelen bij mijn aankopen. En ik hoorde haar dat ook andere keren bij klanten doen. Dit is voor mij de medewerkster van het jaar. Ik hoop dat de AH haar weet te vinden.

I.M. Toon Gommers

Ons bereikte het bericht dat de markante wijkbewoner Toon Gommers is overleden. Wie wel eens over de Berg en Dalseweg reed moet hem hebben zien zitten, schuin tegenover 't Molentje. We zullen zijn kleurrijke aanwezigheid missen.



Twée redenen om in de Wijkkrant te adverteren!

1 De Wijkkrant is het meest gelezen maandblad in Nijmegen-Oost. Maandelijks bereiken we zo'n 30.000 wijkbewoners. En meer dan 6.000 wijkbewoners bezoeken elke maand 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 in de Wijkkrant, al vanaf € 50,-.

Mail voor informatie naar: advertenties@dewijkwebsite.nl.

De Kleurfabriek

Op 18 april werd 's middags op het Asielzoekers Centrum (AZC) door o.a. wethouder Tankir het lint doorgeknipt ter ere van de opening van de Kleurfabriek.

Door Simone Kiekebosh
Foto Rob Haarman

Kladderadatsch speelde vrolijke muziek, er was straattheater van de Veerkrachtige Pauwen, overal waren ballonnen, er werd druk geschminkt en er kon deelgenomen worden aan diverse workshops. Natuurlijk waren er ook hapjes, gemaakt door de bewoners van het AZC. Een rondleiding leidt ons door het atelier, de chillruimte voor jongeren en een speelruimte. Jongetjes rennen onmiddellijk naar de tafelvoetbaltafel. Het zit er al vroeg in...

Een paar dagen later, als het wat rustiger is, ga ik praten met Gerda de Vries en Chantal Hartvelt.

Wat doet de Stichting Kleurfabriek precies?

Gerda: "We organiseren in samenwerking met bewoners van het AZC laagdrempelige creatieve activiteiten voor kinderen en jongeren. Veel kinderen hebben na school niets te doen. Ze kunnen bij ons terecht voor allerlei creatieve activiteiten. Momenteel vooral op woensdagmiddag. Ook kunnen ze lekker spelen. We hebben divers spelmateriaal en een zelfgebouwd chill-huis. We werken met allemaal vrijwilligers. We gaan ook door in de vakantieperiode."

Chantal: "Maar we doen meer. Zo hebben we bijvoorbeeld iedere dinsdagavond meiden/vrouwenavond." Tijdens deze avonden worden er allerlei creatieve activiteiten gedaan, gedanst en gekookt.

Waarom zijn jullie hier mee begonnen?

Gerda: "Tot 2015 was de landelijke stichting Vrolijkheid actief op het AZC, Chantal en ik werkten voor hen als coördinator. Zij zijn op diverse AZC's gestopt, waaronder Nijmegen. Wij wilden de bewoners graag activiteiten blijven aanbieden en dat heeft geresulteerd in de oprichting van Kleurfabriek Nijmegen."

"Ik vind het belangrijk dat kinderen weer echt kind kunnen zijn"

Het COA, Centraal Opvang Orgaan Asielzoekers, in Nijmegen is erg blij met deze voortzetting van activiteiten."

Chantal: "Ik ben geïnteresseerd in verschillende culturen en heb veel met kinderen. En dit zijn kinderen waar ik graag iets voor doe."

Gerda vervolgt: "Ze hebben veel meegemaakt en komen uit oorlogsgebieden of gebieden waar geweld en onderdrukking aan de orde van de dag zijn. De verhouding tussen kinderen en hun ouders is door alles wat ze hebben meegemaakt en de situatie waarin ze nu verkeren vaak veranderd. Ik

vind het belangrijk dat de kinderen weer echt kind kunnen zijn. Ik wil graag dat ze in een veilige omgeving kunnen zijn. We proberen ze een beetje meer zelfvertrouwen mee te geven."

Wat is jullie droom?

Chantal: "Een van onze dromen is een werkplaats waar jongens en mannen kunnen timmeren, beeldhouwen of bijvoorbeeld met elektra aan de slag kunnen. We bieden nu twee keer per week activiteiten aan, maar willen ze het liefst iedere dag van de week een plek bieden. En de chillruimte willen

we nog verder aankleden met de jongeren. En we zouden nog graag meer mensen hebben die ons meehelpen."

Op mijn vraag wat vrijwilligers moeten kunnen, antwoordt Chantal: "Ze moeten allereerst natuurlijk affiniteit met kinderen hebben, daarnaast stevig in hun schoenen staan en betrokken zijn."

We werken nu ook geregeld met studenten en doen projecten met scholen. Het is niet dat we alleen op het AZC blijven zitten, alhoewel dat wel onze basis is. We willen ook af en toe een uitje organiseren. En dat hoeft niet per se een bezoekje aan de Efteling te zijn, maar kan ook picknicken op het Waalstrand zijn."

Hebben jullie iets nodig waar buurtbewoners mee kunnen helpen?

Chantal: "We kunnen altijd materialen gebruiken. Bijvoorbeeld strijkkralen (ook voor jongens!), wol, stof, knutselverf, naaimachines etc." "Geen kleren", lacht Gerda, die de hele stapel al voor zich ziet... "Laatst kregen we een heleboel technisch lego aangeboden door een buurtbewoner. Daar kunnen we de iets oudere jongens dan een groot plezier mee doen."

Daarnaast zijn de buurtbewoners welkom als vrijwilliger."

U kunt contact opnemen met Kleurfabriek via:
infokleurfabriek@gmail.com





eindelijkzon
uw groene investering

Zonnepanelen

waren nog nooit zo voordelig

Profiteer van de gemeentesubsidie en de BTW-teruggave en verdien uw investering in 6 jaar terug!

eindelijkzon

- dé zonne-expert in uw buurt
- levert goede producten tegen een aantrekkelijke prijs
- garandeert de opbrengst van uw installatie
- geeft persoonlijk advies



Maak een afspraak of kom naar onze winkel Van Goorstraat 13 Nijmegen
(open op werkdagen 09.00 – 12.30 uur)

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

“Hoeveel makelaars heb je nodig om de juiste woning te vinden?”

(Bellen met Jacobs is genoeg)

Als u de juiste makelaar neemt, heeft u aan één makelaar genoeg. Voor Nijmegen en omstreken is dat zonder enige twijfel Jacobs Makelaardij. Een ervaren makelaar met een voorliefde voor Nijmegen-Oost. Een makelaar die de kennis in huis heeft om de woning voor u te vinden waar u al zo lang naar op zoek bent.

Nu is een goede makelaar geen reden om in Oost te gaan wonen. De vele aantrekkelijke koopwoningen zijn dat wel. Jacobs weet die woningen voor u te vinden, kent de *ins en outs* en is als geen ander in staat u te begeleiden tijdens de aan- en verkoop. Een nuchtere makelaar die de zaken makkelijker voor u maakt en niet moeilijker. En die uw woongenot en uw financiële belangen (hypotheek!) altijd voorop stelt. Zo'n makelaar vind je niet elke dag. Maar van de andere kant: je hebt er ook maar eentje nodig.

Vragen over de aan- of verkoop van uw woning, nieuwbouwprojecten of financieringen, neem dan contact op via www.jacobsmakelaardij.nl of bel 024-3606060. Een verkoopadvies is vrijblijvend en kosteloos.



Jacobs Makelaardij: alles draait om de eenvoud.

Hertogstraat 58, 6511 SC Nijmegen
024-3606060, www.jacobs-makelaardij.nl



Leven is eropuit in eigen tuin

Mevr. G. Roskott-Komen, 1927

Tijdelijk zorg nodig? Verblijf in ons zorghotel, domusmagnus.com/zorghotel

“Een groot deel van mijn getrouwde leven heb ik samen met mijn man in de tuin doorgebracht. Nadat hij overleden was, ben ik dat genieten van buiten zijn een beetje kwijtgeraakt. Tot ik vorig jaar in De Sterreschans kwam wonen, waar je heerlijk een wandeling kunt maken over het landgoed in de buitenlucht.”



De Sterreschans is een kleinschalige woonzorglocatie van Domus Magnus. Wat ons bijzonder maakt, is dat de bewoners kunnen leven zoals zij willen. De zorg en de activiteiten worden volledig aangepast aan hun persoonlijke wensen.
www.domusmagnus.com/sterreschans - 024 323 93 80



DE STERRESCHANS

WONEN ZORG LEVEN

Kranslegging Trajanusplein 4 mei 2015

Tekst en foto: Marc van Kempen

Op 4 mei 2015 was de jaarlijkse herdenking en kranslegging voor alle gevallen van oorlogen en internationale vredesmissies. Dit jaar was het thema 'Wie de ogen sluit voor het verleden, is blind voor de toekomst'. Het was een statige, plechti-

ge en vooral ook respectvolle bijeenkomst met een grote opkomst. Om 20.00 uur was het twee minuten stil. Burgemeester Bruls hield een mooie toespraak en sopraan Francine van der Heijden zong het lied 'Silent Noon', onder begeleiding van twee gitaristen.

Een aantal veteranen bleef nog een half uurtje om

belangstellenden te woord te staan en om foto's te laten maken. En hoe kan het ook anders, enkele grote helden die nog fit genoeg waren en het dansen nog niet verleerd hadden, vroegen diverse vrouwelijke omstanders ten dans. Het was weer even 70 jaar terug in de tijd.



Deeldag Nijmegen Oost op zaterdag 13 juni in OBG

De deeldag is er om iedere wijkbewoner te laten ontdekken wat en hoe er zoal gedeeld kan worden in de wijk. Er zijn sprekers over bijvoorbeeld het ruilen van huizen en de voedselbank, er zijn workshops waarin mensen hun kennis met je delen, fotostudio RIBW maakt portretfoto's voor je, er is *durftevragen*, maar ook een weggeefmarkt met cadeaus voor jou naar keuze, je kunt deeldekunde leren van een expert in delen en je kunt zelfs iemand zijn scootmobiel lenen voor een spannend ritje. En als dat nog niet genoeg is, kan er zomaar ter plekke een logo of website voor je gemaakt worden. Natuurlijk is deze dag vrij toegankelijk, alles is mogelijk gemaakt omdat er zo veel mensen willen helpen. Kom je ook delen?

13.00 uur aftrap plenaire sprekers
14.00 tot 17.00 uur markt en workshops
17.00 tot 18.00 uur napraten



App-nieuws: samen trivianten via je mobiel

In deze tijd is de jeugd geestelijk en lichamelijk verbonden via hun mobiel en andere apparaten. Een bordspel spelen is ongekend. Maar daar is Trivia Crack, een gratis te downloaden app om ouderwets samen te trivianten via je mobiel.

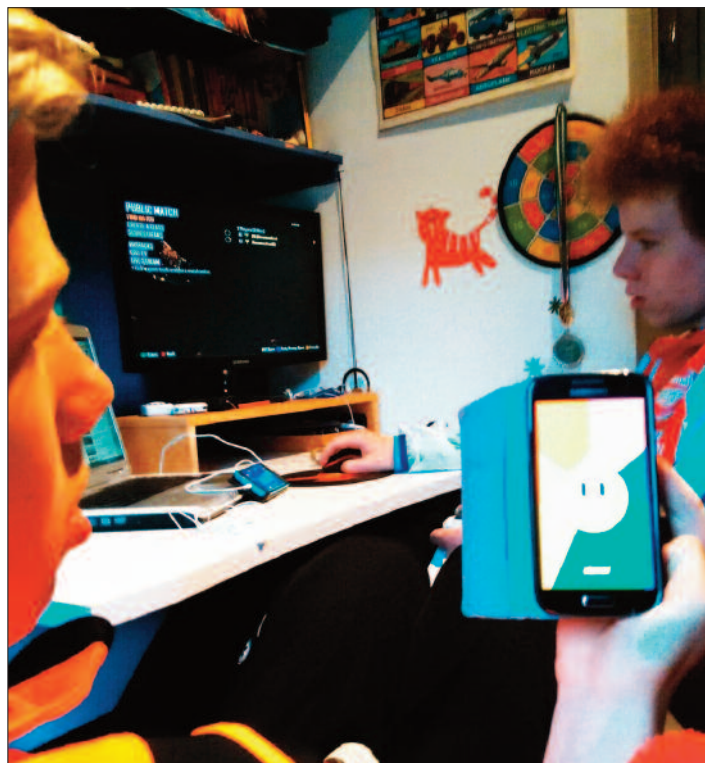
Tekst en foto: Hanneke Roelofsen

Ken je het nog, trivianten? Het spel dat je wint als je als eerste alle verschillende kleuren taartpunten hebt verzameld. Daarvoor dien je eerst vragen van 6 categorieën te beantwoorden. Zo gaat het ook via de mobiele app, maar dan met meer mogelijkheden. Je kunt bijvoorbeeld een ander uit-

dagen. Wie de meeste antwoorden weet, krijgt dan de taartpunten van de tegenstander. Alhoewel deze gemoderniseerd zijn in symbolen, de categorie 'sport' is bijvoorbeeld een rugbybal. Degenen tegen wie je speelt kunnen willekeurig zijn of vrienden en familie, waarmee je via Facebook connected bent.

Kortom: een gezellig geweldloos spel voor ouder en kind, waardoor je feitenkennis wordt verhoogd. Het is te spelen aan de ontbijttafel, als tussendoortje of voor het slapen gaan. Oude tijden herleven, vroeger is weer nu.

Op de foto: Seb en Daan



Wegwerkzaamheden Berg en Dalseweg

Tekst en foto: Bert Hendrix

De Berg en Dalseweg wordt opnieuw geasfalteerd. Maar daarvoor moet het oude asfalt eerst worden afgefreest: met name voor fietsers tijdelijk een lastige situatie.



Knollen & Citroenen

Vervolg van pag. 2

Luisterruimte: als je rondloopt met iets waar je over wilt praten, ik luister. De gesprekken worden door de aanvul. ziektek. verz. vergoed. Zie www.luisterruimte.nl 024-3236553

Te koop: 2 paar z.g.a.n. **wandelschoenen:** 1. Lage schoenen merk LOWA groen-grijs leer, maat 7,5 1 keer op gelopen! Aanschafprijs 160 euro t.o. 65 euro. 2. Halfhoge schoenen merk WOLKY zwart maat 42. Aanschafprijs 150 euro t.o. 55 euro. 024-3222345

Heerlijke wereldse hapjes van Wereldkoks: **Wereldcatering!** Wilt u voor een receptie of feestje een

bijzondere invulling van een buffet? De keuken van Wereldkoks is een mix van allerlei smaken en culturen. 024-6635754

Te koop 6 eetkamerstoelen met wieltjes, van stof in prima staat grijs van kleur. alleen per 6 voor 150,00. voor foto's even bellen. 06-54271333

Te koop: *DVD/CD-speler van Pioneer. Type DV-393-K, zwart. Compleet met handleiding, afstandsbediening en kabels. In prima staat. Prijs: €20. *Antiek tafeltje voor planten of als bijzettafel of sokkel. Hoogte: 63 cm. Mooie gedraaide voet. Houtsoort mahonie of kersen? Prijs: €20,-. *Glazen (douche)deur met rvs beslag. Nu

in gebruik als afscheiding douche-ruimte, maar ook voor andere doeleinden te gebruiken. Hoog 202 cm, breed 62,5 cm, dik 7 mm. 1 zijde is glanzend, de andere mat. Overcompleet. Prijs NOTK. 06-22426242

Altijd al 'n Volvo willen rijden, dan is dit je kans... Fraaie directiewagen: **Volvo S70**, TDI/Automaat, cruise-control, airco, verwarmde stoelen etc. etc., een van de laatste klassieke versie Volvo's in prima staat! APK tot volgend jaar juni. 024 - 323 64 60

Te koop grote mooie ventilator met drie standen €35,00. 06-54271333

Jong, werkend, rustig stel zoekt **zelfstandige huurwoning** in Nijmegen tussen de €400 - €710 excl. >50m2. 0627193558, mira.brouwer@riseup.net.

Wegens nieuwe telefoon aangeboden: **iPhone 4s**. Toestel is compleet krasvrij en word aangeboden inclusief originele doos, lader en ongebruikte oortjes. Alle knoppen werken naar behoren en de accu is reeds vervangen dus werkt uitstekend! 06-23148402

Te koop: Italiaanse leren **dames(enkel)laarsjes**, d. bruin, maatje 36. Nog nooit buiten geweest! Als nieuw, prijs 50,-. Tel. 024-3224929

Gevonden op 28 april op Tooropstraat: fiets sleutel met houten sleutelhanger van meubelmakerij. Afhalen Wijkwinkel: 024-3228312

Meubels: mooie rietgevlochten ronde fauteuil met ecru zitkussen € 75,00; 2 barkrukken lichtbeukenhout € 20,00. Expedit kast bruin/zwart IKEA (Kallax) 80x80x40 € 20,00. 0627537895

Extreem Oost

Rijkste historische vindplaats: Kops Plateau

Op het Kops Plateau werden tussen 1986 en 1995 maar liefst 500.000 archeologisch objecten uit de grond gehaald: van potscher-ven tot complete wapenuitrustingen.

Door Kor Goutbeek

De oudste vondsten zijn Keltische grafheu-vels en urnen van 2000 voor Christus, maar het merendeel is Romeins. Het Kops Plateau is daarmee niet alleen voor Oost, maar zelfs voor heel Nederland een schatkamer voor Romeinse geschiedenis en een van de grootste archeologische monumenten van ons land. Niet voor niets wordt hier tweejaarlijks het grootste Romeinenfestival gehouden, waarbij het soldatenleven in de Romeinse tijd wordt nagespeeld.

In 15 voor Christus verscheen de eerste grote legioensplaats - Castra - op de Hunnerberg. Op de plaats van mijn eigen voortuin stonden de palissaden die de Bataafse varianten van Asterix en Obelix moesten tegenhouden. Op het Kops Plateau verscheen drie jaar later, in 12 voor Christus, een legerplaats die er bleef tot 69 na Christus, toen de Bataafse op-

stand uitbrak.

Julius Caesar veroverde tot 44 voor Christus heel Gallië (nou, heel...) en het huidige Wallonië, maar Generaal Drusus rukte daarna verder op naar het noorden en veroverde Vlaanderen en Nederland tot aan de grote rivieren. Zijn opdracht was om heel Germania tot aan de Elbe te veroveren, iets dat de Romeinen nooit gelukt is. Ulpia Noviomagus bleef grensstad.

En vanwege de enorme omvang van de commandantswoning - zie maquette - vermoed men dat Drusus zelf woonde op het Kops Plateau. Drusus was een geadopteerde zoon van keizer Augustus en voorbestemd

om zijn opvolger te worden. Een domme val van een paard maakte een abrupt einde aan de glorieuze carrière van de veldheer. De Romeinen deden vele knappe vindingen - aquaducten, vloerverwarming, complexe militaire strategie - maar de stijfbeugel kenden ze nog niet. Dat maakte het best een kunst om op een paard te blijven zitten, met los wapperende benen.

Er zijn plannen om de Romeinse tijd te laten herleven op het Kops Plateau, zie www.kopsplateau.nl



Schaalmodel van de commandantswoning op het Kops Plateau



Op zaterdag 2 mei en woensdag 6 mei organiseerde de Stichting Kops Plateau in samenwerking met een masterstudent van de Radboud Universiteit twee rondleidingen over het terrein in Nijmegen. Meer dan zeventig geïnteresseerden luisterden naar het verhaal van archeoloog Holwerda, die begin vorige eeuw een schop in de grond zette op het plateau, op zoek naar sporen uit het verleden.

In januari 2014 is Stichting Kops Plateau opgericht met als doelstelling: het zichtbaar maken van de geschiedenis van het Kops Plateau in Nijmegen samen met studenten van diverse opleidingen.

www.kopsplateau.nl

Foto: Marc van Kempen

pegasus

huisartsen + apotheek

SAMEN ONDER ÉÉN DAK
BETROKKEN EN BIJ U IN DE BUURT

Dommer van Poldersveldtweg 27+27a

Annemiek Hamers
Ellen Herberts
Radboud Meijerink
Huisartsen

www.pegasushuisartsen.nl

Emmy Keuper
Pascalie Kho
Apothekers

www.pegasusapotheek.nl



DE SPECIALISTEN VAN FYSIOPLUS STAAN VOOR U KLAAR

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

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

Wordt jouw idee voor de buurt óók werkelijkheid?

De Wijkkrant helpt en financiert mee met jouw idee

Zit je al een tijdje te broeden op een bijzonder idee om om iets leuks in je buurt te doen maar is het er nog niet van gekomen? En was het tot nu toe lastig om medestanders te vinden of wat geld voor de uitvoering?

Wijkkrantvrijwilligers Bert Lagerweij, Alex Holderbusch en Eric Hendriks helpen je graag je idee tot uitvoering te brengen! We ondersteunen je met raad en daad. Gebruik de goed gelezen Wijkkrant en goed bezochte dewijkwebsite.nl als hét perfecte podium om jouw idee te lanceren en mensen te vinden die je nodig hebt voor je idee.

Financiële bijdrage

Daarnaast ondersteunen we je ook financieel met een bijdrage tot maximaal €500. Het liefst financieren we direct een uitgave die je moet doen.

Wat vinden wij hierbij belangrijk?

- dat het 'van de wijk voor de wijk' is.
- jouw idee is nog niet eerder gedaan: het is nieuw
- Het zorgt aantoonbaar voor meer contacten en verbindingen in Nijmegen-Oost tussen mensen die elkaar nog niet kennen
- je deelt je opgedane kennis en ervaringen met anderen

- dat je bij voorbereiding en uitvoering van het idee de Wijkkrant en wijkwebsite benut om er over te vertellen.

Het is voor ons de eerste keer dat wij zoiets doen. Daarom willen we hier eerst een half jaar ervaring mee opdoen en een paar ideeën ondersteunen.

Je kunt je idee sturen naar: redactie@dewijkwebsite.nl, waarbij je vertelt over jouw idee en hoe het voldoet aan de bovenstaande criteria.



Inspiratie door Oosterlicht

Komen straks ook zo veel mensen op jouw idee af?

Rommelmarkt OBG: 7 juni

Tussen 12:00 en 16:00 uur vind je op zondag 7 juni aanstaande weer allerlei leuke spullen op de jaarlijkse rommelmarkt van OBG. Dit keer in samenwerking met Hobbycentrum Nijmegen-Oost. Ieder jaar weer een gezellige en drukke middag waar oud en jong elkaar ontmoet onder het genot van een heerlijk drankje in Grand Café de Borger. Kom daarom weer lekker snuffelen naar leuke spullen of huur een kraam, maar wees er snel bij, want: VOL=VOL. Voor bezoekers geldt: de toegang is gratis!

Zorg thuis: OBG

Voor zorg thuis kies je OBG. In overleg met onze dienstverleningsbemiddelaars, Jacqueline en Annemiek, bekijken wij wat er mogelijk is om je de gewenste zorg te leveren. Of het nu gaat om iets eenvoudigs of meer complexe zorg, OBG biedt het. Ben je nog niet toe aan thuiszorg, maar vind je het wel fijn om meer zekerheid achter de hand te hebben, dan kan dat ook. OBG-Thuiservice biedt de mogelijkheid van telefonische bemiddeling. Handig als je er zelf niet helemaal uitkomt om bijvoorbeeld een schilder, klusjesman of pedicure te regelen. Wel zo gemakkelijk. Een abonnement sluit je makkelijk af via onze website www.obg.nu. Eerst meer informatie? Neem contact op via 024-3279279.

Dagbesteding ook op zaterdag

Geheugenverlies en dementie onder ouderen nemen toe. Ook in Nijmegen-Oost. OBG beschikt over drie gezellig ingerichte ruimtes waar mensen met dergelijke problematiek terecht kunnen voor een gestructureerde en zinvolle daginvulling, samen met anderen en onder deskundige begeleiding. Van maandag tot en met zaterdag kunnen zij terecht in de Beijer, de Gezel en het Atol. Naast en mantelzorgers krijgen hiermee ook wat meer tijd voor zichzelf (terug). Informeer naar de beschikbaarheid en mogelijkheden of loop eens binnen om de gemoedelijke sfeer van OBG zelf te ervaren. Je ervaringen met Alzheimer delen met anderen? Kom dan eens naar het Alzheimercafé bij OBG. Voor de juiste datum kijk je in onze agenda of die van de Wijkwebsite. Toegang gratis!

Nijmeegse kerken centraal bij Senioren College

Speciaal voor ouderen die meer behoefte hebben aan verdieping en ontwikkeling organiseert

een team van enthousiaste vrijwilligers voor hen een serie lezingen over actuele en boeiende onderwerpen bij OBG. Initiatiefneemster is Jet Kersten. Zelf senior mist zij in het aanbod voor haar generatiegenoten lezingen die aansluiten bij de beleavingswereld van senioren die op zoek zijn naar meer verdieping in hun leven. Van daar de opzet van deze reeks, waarbij iedere eerste dinsdag in de maand een interessante lezing wordt gegeven in het OBG-Diensten-centrum. Op 2 juni aanstaande is de beurt aan Prof. Dr. Nico Nelissen. Hij verhaalt over verleden en heden van Nijmeegse kerken en kloosters. Uiteraard staat deelname open voor iedere geïnteresseerde. De toegangsprijs is € 4,- (met OBG-Voordeelpas € 2,50), inclusief koffie/thee. Aanvang: 14:00 uur.

Digitale Nieuwsbrief OBG ontvangen?

Voor meer informatie over OBG, neem je contact op met het Wijkinformatiepunt, 024-3279279 of info@obg.nu. Wil je regelmatig op de hoogte blijven over nieuws en activiteiten van OBG, stuur dan een E-mail naar info@obg.nu en ontvang onze Digitale Nieuwsbrief. Liever alles op papier? Dan is een abonnement op OBG Contact iets voor jou. Voor slechts € 19,95 per jaar krijg je onze agenda en aanvullende informatie thuis toegestuurd. Op Facebook en Twitter volg je OBG via @OBGNijmegen

OBG, bij elkaar komen!



Rommelmarkt OBG: zondag 7 juni 2015

Activiteiten

Dansavonden in juni

Dansen doe je op de dinsdag bij OBG. Vrijwilligers van Café Burgerlust organiseren gezellige dansavonden met live muziek van Frans Arntz (9 juni), Jersey (23 juni) en Cor Kersten (30 juni) 19:30-22:30 uur, gratis toegang.

Film kijken bij OBG

Iedere laatste vrijdag van de maand kijk je bij Cinema OBG naar een mooie, leuke, romantische of ontroerende film, gratis! Kijk op onze agenda (www.obg.nu) voor de actuele informatie over de titel. 29 mei en 26 juni, aanvang: 14:30 uur.

Creatieve ochtend bij OBG

Iedere maandag van 10:30 tot 12:00 uur kun je bij OBG samen creatief bezig zijn onder deskundige begeleiding. Knippen, plakken, schilderen en meer voor maar € 1,- per keer.

www.obg.nu

De OBG-Beweegtuin is er voor iedereen, dus ook voor jou! Maak er gebruik van. Op woensdag en donderdag is er gratis professionele begeleiding aanwezig.

Limosparkje: groene oase in Oost

Op een frisse aprilavond met een laagstaande zon wandel ik in het Limosparkje. Opmerkelijk ge-noeg ben ik alleen - of ik waan me alleen, want ik kan het hele terrein niet overzien door hellingen en bomen.

Tekst en foto: Kor Goutbeek

Een merel zingt melancholiek, een eekhoorn steekt het pad over. Een prachtige groene specht vliegt tussen de toppen van de hoge beuken. Dan duiken er van verschillende kanten honden en hun baasjes op. Als ik vertrek komen er zes pubers aan met rapmuziek die er gaan voetballen. Een zwervster zoekt een plek onder een struik. Zo gaat dat met natuur in de stad: rijk aan dieren, rijk aan mensen.

Vanaf de Postweg, de meest drukke aangrenzende weg, is er geen toegang tot het gebied, terwijl er wel een groot hek is en een pad. "We willen het graag in de luwte houden zodat zeldzame planten en dieren ook een kans krijgen om zich te handhaven." zegt Ineke van Middelkoop, bestuurslid van de Groengroep Limos, en verder bioloog en fotograaf, die ik op een druilerige zaterdagochtend ontmoet in het terrein. "Vanaf de Dommer van Polderveldtsweg is er wel een hek, maar daarvan hebben slechts enkele bewoners van die straat een sleutel." Toegankelijk is het alleen vanaf het fietspad over het Limosterrein, maar lang niet iedereen weet dat er zich nog een heel openbaar terrein bevindt achter het T-huis. "Honduitlaters uit de buurt weten het te vinden en ook de basisschool de Muze en de naschoolse opvang maken er geregeld ge-

en kleine vuurvliinder springen en fladderen hier rond.

Schuilkelders ideaal voor vleermuizen

In 1911 werd de Koloniale Reserve in deze

meente ons rapport "Van blauw naar groen" aan. Dit had tot gevolg dat de gemeente een onderzoek liet instellen naar de mogelijkheden van een natuurparkje. Ons parkje werd in 2000 feestelijk geopend door wethouder Paul Depla, die de beheersovereenkomst met ons tekende. We werden serieuze gesprekspartners van de gemeente en verdeelden de taken voor het beheer."

Natuurlijke wijze

Wiet Fliervoet is ook bestuurslid van de Groengroep, bioloog en expert op het gebied van flora en fauna, met een speciale belangstelling voor insecten. "Veel honden zorgen voor veel urine in de bermen en daardoor voortwoekerende braam. Best mooi voor vogels en insecten, maar we moeten het geregeld kort houden, anders gaat het de paden overwoekeren." Toch blijft het hoofddoel om het natuurpark zich op een natuurlijke wijze te laten ontwikkelen, met een minimum aan ingrepen van de mens. Dat blijft wikkelen en wegen.



enorme kazerne gevestigd. Hier werden alle Nederlandse jongens opgeleid die gingen dienen in het Koninklijk Nederlandsch-Indisch Leger (KNIL). De Duitsers bouwden hier in 1941 vijf schuilkelders voor hun soldaten, die na de bevrijding in september 1944 dienst deden als schuilkelders voor buurtbewoners, want Nijmegen bleef nog een half jaar onder vuur liggen. Nu zijn die schuilkelders ideaal voor vleermuizen: er overwinteren zeldzame soorten als grootoorvleermuis en franjestaart. Het KNIL werd na het onafhankelijk worden van Nederlands-Indië in 1951 opgeheven. Daarna werd hier de Luchtmacht Instructie en Militaire Opleidingen School (Limos) gelegerd, die zo'n 5000 jongens per jaar

Goudhaantje, appelvink en boomklever voelen zich er thuis

bruik van." Het grasveldje waar ook het zeldzame rapunzelklokje voorkwam, werd te intensief gebruikt, waardoor de Groengroep nu een afscheiding in het midden heeft gemaakt: daarvoor kan gespeeld worden, daarachter blijft een bloemrijke weide in stand. "We zoeken steeds naar die balans tussen de stad en de natuur. Die is precair en dat is een zoektocht met vallen en opstaan." Er is hier volop natuur te genieten: goudhaantje, appelvink en boomklever voelen zich er thuis. Het zeldzame rapunzelklokje en de ijle dra-vik groeien er en de groene sabelsprinkhaan

opleidde. Na het einde van de koude oorlog werd de dienstplicht opgeheven en in 1995 verdween ook de luchtmacht van het terrein. Toen brak er een periode aan waarin de gemeente, projectontwikkelaars en omwonenden talloze wilde plannen ontwikkelden. In 1996 werd de Groengroep opgericht, Het hospitaal van de kazerne dat in de beboste hoek stond, was namelijk afgebroken, maar er waren plannen om er 800 woningen neer te zetten. Ineke: "Daar zijn we tegen in het geweer gekomen. In 1998 boden we de ge-

Vijf tips voor de groene oase van Oost:

1. Als je het niet kent: het Limosparkje is het beboste deel van het Limosterrein, rechts van het fietspad vanaf de Postweg.
2. Op 31 mei aanstaande wordt hier weer de dag van het Park gevierd. Tussen 13 en 16 uur staan hier dan zo'n 20 kraampjes waar mensen planten uit hun tuin verkopen. Dat is altijd heel gezellig. Er is kunst te zien en er komen koren optreden. Heel Oost is welkom!
3. Op de laatste zaterdag van de maand kan iedereen die dat leuk vindt, meewerken in het onderhoud van het gebied. We verzamelen bij het T-huis om 11 uur en werken tot 13 uur. We snoeien, planten, ruimen afval op en drinken tussendoor gezellig koffie. 30 mei is de volgende keer.
4. Website Groengroep Limos: stichtinggroengroeplimos.nl
5. Dit voorjaar heeft het Limosterrein er vijf zomereiken bij gekregen en langs het hele fietspad vanaf de Muze naar de Gelderselaan is een brede strook geschikt gemaakt voor bloemenweide. Ook de driehoekige punt tussen de schuine en rechtgehoekte fietspaden in, is ingezaaid met in-heemse wilde bloemen als kamille, cichorei, duizendblad en klaproos....

Inspirerende avond voor wijkkrantadverteerders

De Wijkkrant voor Nijmegen-Oost trakteerde dinsdagavond 19 mei haar adverteerders op een inspirerende workshop over klantgericht ondernemen: investeer in je klant en hij investeert in jou!

Door Eric Hendriks

Foto: Marc van Kempen

Ondernemers zijn van groot belang voor de levendigheid en aantrekkelijkheid van onze mooie wijk. We willen graag een gezond ondernemersklimaat in een wereld waar steeds meer mensen producten en diensten online bestellen bij grote webwinkels. Hét grote voordeel van lokale ondernemers is dat ze dichtbij zitten en dat ze hun klanten goed kunnen kennen. Klantgericht denken en gastvrijheid zijn hierbij essentieel en daarom was dat onderwerp het thema van deze avond.

Jacqueline Fackeldey, klantoloog en wijkbewoner opende in café Groenewoud met de vraag 'Wat is jouw topervaring met een klantgerichte organisatie?' En zo'n ervaring was nog niet zo makkelijk te vinden... Daarna liet ze via mooie voorbeelden uit onze eigen wijk zien hoe je nóg gastvrijder kunt zijn naar je klant. Ze interviewde Herma Schip-

perheijn van boekhandel Augustinus die vertelde over hoe zij in haar klanten investeert en wat ze daarvoor terugkrijgt. Bijvoorbeeld door het klanten zó makkelijk te maken dat ze anderen aanraden om er óók eens een boek te kopen: "Onze boeken komen uit hetzelfde magazijn in Culemborg

waar Bol.com ze ook inkoop, dus waarom niet je lokale boekhandel steunen?"

Veel ondernemers wisselden na afloop met een drankje kennis en ervaringen uit; het was een inspirerende avond die zeker een vervolg gaat krijgen.



Al 30 jaar
de makelaar
die met u
meedenkt!



Een goed gevoel is altijd belangrijk, ook bij het kopen of verkopen van een huis. Bij Van Anken Makelaardij begrijpen we dat. Als geen ander beseffen wij dat een makelaar objectief moet zijn, maar ook betrokken. Het gaat om het gevoel: u thuis voelen in een huis, u op uw gemak voelen bij een adviseur die u begrijpt en dezelfde denkbeelden en overtuigingen heeft als u. Wij doen er alles aan om u dat goede gevoel te geven en helpen u graag bij de aankoop, verkoop of taxatie van uw huis.



MAKELAARDIJ
onroerend goed

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

Pontanusstraat 1, 6524 HA Nijmegen • Tel.: (024) 322 36 26

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



Poespasthema van de maand 'Openbaar vervoer'

Nu dat de zomer op komst is, wordt het weer tijd voor uitstapjes al gelijk aan: veel geld, weinig tijd, gestress, gesjouw met spullen en wie weet wat nog meer. Gelukkig hoeft een uitstapje voor een peuter niet groots en overweldigend te zijn. Nee, integendeel! Een ritje met de bus, een boodschap in de supermarkt of hollen in het park is voor een peuter al intensief en vermakend genoeg.

Ingezonden door Pascale Plevier, peuterleidster bij Kinderdagverblijf Poespas.

'De kinderboerderij in het Goffertpark is een echte aanrader'

Voor jullie een aantal ideeën op een rijtje: alles wat met dieren te maken heeft, is vaak favoriet. Wandelen langs de Waalkade om eendjes te spotten (en natuurlijk boten), langs het dierenweide in het Kronenburgerpark, naar de kinderboerderij in het Goffertpark (een echte aanrader) of de dierenwinkel om de hoek binnenlopen. En voor de oudste peuters is het natuurlijk erg leuk om er een spel

van te maken. Bijvoorbeeld door een quiz te maken over de dieren die ze gezien hebben. Zoek plaatjes op internet met de dieren die ze die dag mogelijk te zien krijgen, aan het einde van het uitstapje laat je de kinderen aankruisen welke dieren ze die dag gezien hebben. Deze uitstapjes zijn vooral erg leuk maar ook nog eens gratis.

'Een ideaal uitstapje is met de bus naar het station'

En natuurlijk als tweede favoriet: Boten, bussen, treinen, motors of tractors. En laat Nijmegen nou een stad zijn met wel honderden bussen en een treinstation! Een ideaal uitstapje is dan ook met de bus naar het station en daar treinen kijken. Of een ritje met de trein, ook erg leuk en simpel! Bovendien rei-



zen kinderen van 0 t/m 3 jaar gratis met het openbaar vervoer. Een picknick in of bij de treinen is extra spectaculair en zorgt voor eindeloze gespreksstof. Je kunt de dag net zo educatief maken als je zelf wilt. Welke kleuren hebben de bussen en treinen? Wat is er allemaal te zien als je in de trein/bus zit? Er zijn talloze dingen die je kunt verzinnen tijdens een reis met het openbaar vervoer.

Wat heb je nodig op een uitstapje?

Maar wat hebben we nu allemaal nodig als we op een uitstapje gaan? Dit hangt natuurlijk ook af van de leeftijd van je kind. Maar een aantal dingen zijn toch wel erg handig om mee te nemen, denk er dan ook aan om een makkelijke, grote rugzak mee te nemen die niet in de weg zit. Hieronder een rijtje met eventuele spulletjes:

- Luiers (wanneer je kind nog niet zindelijk is)
 - Billendoekjes, kunnen altijd van pas komen
 - Een drinkbeker, die goed af te sluiten is zodat hij niet gaat lekken in de tas
 - Een lunchpakketje
 - Iets lekkers om te smullen
 - Zonnebrand bij mooi weer (eventueel een petje/zonnebrilletje)
 - Gesneden fruit in een bakje
 - 1 paar extra kleertjes
 - Een wandelwagen, voor als je peuter lange wandelingen nog niet goed vol kan houden
 - Eventueel pleisters (je weet maar nooit)
- En natuurlijk een camera waarmee je het uitstapje kan vastleggen. Nu ben je helemaal klaar om met je peuter leuke en onvergetelijke uitstapjes te maken!

De magie van het alledaagse

Door Kor Goutbeek

Veel fietsers bij ons in de straat turen naar een virtueel punt tien meter voor zich, verzonken in gedachten - en te beoordelen naar hun stuurse blikken niet altijd de meest opwekkende. Tegen hen zou ik willen zeggen: richt je blik voor de verandering eens omhoog, naar de weelderige wolkenluchten. Gun je hersenen even vakantie. Dat wil zeggen: sta open voor het alledaagse.

Op vakantie lees je vast in een reisgids over de historie van een obscuur kerkje in een Italiaans bergdorp. Maar wat weet je eigenlijk van de kerk om de hoek? En nu is er zoveel te genieten: weilanden kleuren geel van boterbloemen, dijken wit van fluitenkruid. Langs de statige villa's aan de Huygensweg hebben de paardenkastanjes forse witte toortsen. In de Hatertse

vennen zie je de avondlucht naar oranje verkleuren en de snelle sikkels van boomvalken de lucht doorklieven boven de dennen en vennen.

Dat het alledaagse vaak bijzonder is, bewijzen gierzwaluwen. Heel gewone, zeg maar gerust ordinaire stadsvogels. En tegelijkertijd gevleugelde wonderen. Ze kunnen vrijwel alles in de lucht: eten, slapen, ja zelfs paren. Gierzwaluwen zijn onmiskenbaar: donker/grijsbruin, op het zwarte af, met broedplaatsen: voor mij een mijlpaal. In een kort lijfje, een iets gevorkte staart en lange, sikkelvormige vleugels. Hun virtueuze vliegkunsten vervelen nooit.

Besef wel dat mei de mooiste maand van het jaar is. Wees dus wijs met je tijd. Fiets op een mooie avond 'ns door de Groenlanden waar nachtegalen uit witbloeiende meidoorns zingen. Of wandel over een rustige rivierdijk langs een boomgaard waarin een zwaar Zeeuws werkpaard en een groepje Texelse schapen grazen. Luister intens naar de merel op het dak en

probeer de variaties in zijn lied te ontdekken. Als je 'm het liefst zou kelen, kun je natuurlijk ook genieten van imposante architectuur, mooie vrouwen, de Amsterdamse grachten. Hoe dan ook: ga naar buiten, lig op je buik in het gras, zit uren op een terras, het maakt niet uit: maar kijk, luister en ruik voor de verandering eens zo intens mogelijk.

We kunnen vakantie vieren door te vluchten van het hier en nu, op zoek naar exotische, extreme prikkels voor de zintuigen. Maar zet juist in mei je poriën eens wagenwijd open en absorbeer de magie van het alledaagse. Trakteer de caissière op je glimlach, neem een cadeautje mee voor thuis en knoop een praatje aan met een vreemde bij de bakker! Vier mei!

Reacties? k.goutbeek@gmail.com



eyelove
Kwaliteitsbrillen

Complete bril op iedere sterkte voor € 49
inclusief gratis oogmeting!

- + Montuur naar keuze
- + Glazen op iedere sterkte (met cilinder)
- + Glazen voor veraf of dichtbij
- + Gratis ontspiegeling
- + Gratis kraswerende laag
- + Gratis dunner geslepen glazen vanaf sterkte 3,00
- + Gratis luxe brillenkoker

Complete multifocale bril voor € 99,-
(met onzichtbaar leesgedeelte)

DA van Marwijk - Molukkenstraat15 - Nijmegen - tel. 024-324 5819

Foodservice **Royale**

Elke dag happy hour van 13h-15:
2 frituursnacks voor de prijs van 1!

Check facebook voor andere acties:
www.facebook.com/foodserviceroyale

Foodservice Royale 024 300 0611

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl

Dagelijks verse aardbeien en asperges rechtstreeks van het land!

coop Walraven Molukkenstraat
maandag t/m zaterdag
8.00- tot 20.00 uur
zondag 12.00- tot 20.00 uur



WINKELCENTRUMMOLUKKENSTRAAT

"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken heel veel ondernemers in onze wijk. Deze maand zijn Piet en Yvonne Willems, eigenaren van 'Ons Winkeltje' in winkelcentrum Molukkenstraat weer aan de beurt voor een stukje in de wijkkrant. Je kunt er nog steeds terecht voor schoenreparaties, schoenfournituren, sleutelkopieën, stoomgoed, naambordjes en identiteitsplaatjes. Ook verkopen wij sinds kort horlogebandjes en bijpassende batterijen en voeren wij een pakketshop voor GLS.



Zoals bekend hebben wij een exclusieve, uit Hongarije afkomstige huislijn lederwaren te koop in 'Ons Winkeltje'. Zeer recent zijn Piet en Yvonne daarnaast ook dealer geworden van het Nederlandse tassen merk Bear Design.

We zijn destijds begonnen met wat heet; tassen en portemonnee verkoop op consignatiebasis. Dat wil zeggen dat een bedrijf de molen met tassen en portemonnees in een winkel neer mag zetten en de winkelier ontvangt dan een percentage van de verkoop. Er is dan voor de winkelier zeer weinig zeggenschap in



het assortiment dat verkocht wordt. Nu onze winkel alweer ruim anderhalf jaar bestaat, wilden we graag zelf de volledige zeggenschap in welke tassen er in onze winkel staan. We hebben daarbij gekozen voor leren tassen en portemonnees van een kwaliteit waar wij achter kunnen staan. Onze keuze is daarbij gevallen op het in Druten gevestigde bedrijf Bear Design. BEAR DESIGN levert lederwaren in een goede prijs kwaliteitsverhouding. Voor ieder wat wils voor een goede prijs dus. Maar de tassen zijn vooral mooi en de Dark Nature serie is de favoriet van Yvonne. Vanaf 1993 is Bear Design een begrip in heel Nederland.

Om deze tassen aan onze klanten te kunnen presenteren, hebben we zelf een tassen meubel bedacht. Zie foto's. Er is voor elk wat wils. Ook bestellingen en naleveringen zijn op korte termijn te realiseren. Kom de nieuwe tassen en portemonnees gerust bekijken bij ons en u zult merken dat er altijd wel iets te ontdekken valt in 'Ons Winkeltje'. Tot zie



**ons
winkeltje**

Molukkenstraat 5
6524 NA Nijmegen
Tel: 0641860184
info@lederhoek.nl
pietwillems@online.nl

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl

"Geen 18jigeengedronkenheid"

Mitra van Haastregt/Lamers

Geslaagd? Iets te vieren?
Domaine du Moulin de L'Horizon
Saumur Methode Traditionnelle
van 12,99 voor € 10,99

op=op

M mitra

Molenweg 104
6542 PZ Nijmegen
024 377 11 00

Molukkenstraat 21
6524 NA Nijmegen
024 324 92 37

APRIL-MEI ACTIE

KNIPPEN €16,50
DAMES & HEREN
ZONDER AFSpraak

KLEUREN €16,50
GEEN EXTRA TOESLAG
VOOR LEBNODIGE HULPE

HIGHLIGHTS €16,50
10 FOLIES

Alleen in combinatie met een knipbehandeling.

DAT KAN ALLEEN BIJ **BrainWash**

BrainWash Nijmegen Molukkenstraat 23
Ma - vr 09.00 - 20.00u
Za 09.00 - 18.00u

BrainWash kappers behoudt zich het recht voor om de actievoorwaarden tussentijds te wijzigen en/of de actie voortijdig te beëindigen.

Elke dag 2 monobossen
naar keuze € 5,95

Bloemenveld

Molukkenstraat 11 - 024 324 324 8



“Hier spelen wij” ’t Bergje (Verzetsstrijderswijk)

Een serie over spelen in de buurt door Marjolijn Hovius

Waar: Bart Hendrikstraat
(Verzetsstrijderswijk)
Wat: speeltoestel en bosjes bij
’t Bergje
Wie: Sieme (9), Lonne (10), Loek (bijna
7), Siebren (7), Isabel en Isa (8).
Waarom: Er zijn veel andere kinderen.
Het speeltoestel is een beetje
saai, maar de struiken eromheen
zijn leuk.

Ik heb mijn camera nog niet uit mijn tas gehaald, of er verdringen zich al zes kinderen bij het speeltoestel. “Mogen wij ook op de foto? Komen we dan in de krant?”

Tekst en foto: Marjolijn Hovius

Voor de Wijkkrant willen ze allemaal graag even poseren op ’t Bergje - de hooggelegen speelplek achterin de Verzetsstrijderswijk.

Maar als de foto gemaakt is, loopt het speeltuintje snel weer leeg. Alleen Sieme (9) blijft onderaan de glijbaan zitten. “Dat klimrek is eigenlijk een beetje saai”, legt hij uit, terwijl hij een Zwitsers zakmes uit zijn broekzak vist. “Ik zit meer in de struiken, om takken te zoeken en wapens te maken.”

Onderweg hiernaartoe heeft hij net een goede stok gevonden: recht, droog en - heel belangrijk - stevig. Hij test ‘m even op z’n bovenbeen. “Zie je: hij buigt niet door. Hier kan ik een prima dolk van maken.”

Terwijl Sieme een scherpe punt aan zijn stok snijdt, komt zijn broertje Loek (bijna 7) met vriendje Siebren (7) erbij staan kijken. Een eigen zakmes, dat lijkt deze jongens ook wel wat. “Het is trouwens pappa’s mes”, zegt Loek. Gevaarlijk? “Echt niet. Gewoon voorzichtig doen, en de goede kant op snijden, zó dus...” Hij maakt een snijbeweging in de lucht; keurig van zich af. “Weet je wat wij ook

durven? Op het huisje klimmen en er dan buiten langs! Wil je het zien?” Loek en Siebren springen op en stormen naar het speeltoestel. Een paar tellen later schuifelen ze voorzichtig over een smal richeltje aan de buitenkant om het speelhuisje heen. “Kijk, dit is dus écht heel gevaarlijk, hè?”

Sieme is inmiddels klaar met zijn dolk. Hij wil wel laten zien waar hij zijn wapens bewaart: in een hut-in-wording verderop in de struiken. Ze zijn pas gisteren aan de hut begonnen: Sieme en Lonne (10), samen met twee andere kinderen uit de buurt. Met lange takken hebben ze een eerste omheining gemaakt. “Het is zo nog veel te open. Maar we gaan ‘m nog helemaal met takken bedekken.” Er ligt al wel een verzameling speren en dolken met scherpe punten. “En we willen een uitkijkpost, die komt dan daar...”, wijst Lonne.

Wapens, een uitkijkpost... zijn ze bang voor indringers? En is het dan wel handig dat ik over hun hut schrijf? Sieme haalt zijn schouders op: “Het is niet echt een geheime hut. En ik denk trouwens niet dat iedereen het leest.” Toch houdt hij zijn hut graag een beetje exclusief. Dat merken Loek en Siebren, en even later ook Isa en Isabel (8). Als ze vragen of ze mee mogen doen met de hut krijgen ze een vriendelijk maar duidelijk ‘nee’ te horen. “Je moet er niet teveel mensen bij betrekken, dan is het geen goede hut meer.”

Maar van Lonne mogen ze best meedoen. Dat leidt tot discussie, want wie is eigenlijk de baas van de hut?

“Anders zet ik jou eruit, hoor!”

“Je kan mij er helemaal niet uitzetten, want de hut was mijn idee.”

“Maar alle wapens zijn van mij!”

Terwijl Lonne en Sieme kibbelen, lijken de andere kinderen de hut alweer vergeten. Ze hebben een touw ontdekt waarmee je tegen de steile helling op kunt klauteren. Dat moet natuurlijk meteen uitgetoet worden! Naar beneden kan ook via het touw, maar glijden is leuker. Op je kont, of (voor extra uitdaging en een schonere broek) op je voeten. Nee, een klimtoestel-met-glijbaan hebben ze hier eigenlijk helemaal niet nodig.

Wil je ook meedoen met deze serie over speelplekken in Oost. Graag! Laat me weten waar jij het liefst speelt. Stuur me een mailtje: marjolijn@schrapfabriek.nl



Kleine advertenties

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

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

Fotografievakanties in de Bourgogne! Een heerlijke mix van vakantie vieren op een mooie plek en je fotografietalent vergroten. Kleine groepen. Zowel beginners als (ver-)gevorderden. 5-11 juli, 12-18 juli, 23-29 augustus. All in € 575. 06-14317579, www.creatiefindebourgogne.nl.

Timmerman in vroegpensioen heeft alle tijd voor al uw timmerwerk in en om uw huis, aftimmeren, deuren plaatsen, dubbelglas, veiligheidssloten plaatsen, schuttingen, enz. 45 jaar ervaring in het onderhoud van woningen! 0610572021

Silent Disco Silent DJ. Rene 0655746820 voor feestjes zonder geluidsoverlast... 06-55746820 www.silentdj.com

Van hanenpoot naar handschrift; met plezier **netjes leren schrijven**: kinderfysiotherapeute Monique Siebelink maakt het waar. Deskundig in de fijne motoriek en schrijfmotoriek. tel 06 23080106.

Wil jij meer focus op dat wat goed voor jou voelt/meer rust ervaren/ makkelijker keuzes maken. **Focusmaand** start op 25 mei: <http://katjalinders.nl>.

Rijbewijskeuring €25,-, dezelfde week nog! Mevr. drs. G. Gootjes, arts, Broerdijk 17, 024-3236553. Zie www.medischekeuring.info.

Studiecoach voor HAN- en WO-studenten. Ook voor MBO en Middelbare school. 024-3241737 www.studiecoach.eu/

Ayurvedische massage voor diepe ontspanning, rust, reiniging en vitaliteit. 024-3241737 www.ayurvedische-massage.eu,

Bent u een dierbare verloren? **In Balans Therapie** biedt professionele begeleiding, steun en een luisterend oor; weer 'leven' i.p.v. 'overleven'. Info: 06-19687644

Gitaarles: wegwijz op je instrument, internet en youtube. Pop en jazz, jong en oud, beginner en gevorderde. intropakket: gratis proefles + 4 vervolglesen: € 50,00. www.gitaarlesharbers.nl.

Volledig ingerichte massage-ruimtes en ruimtes voor schoonheidsspec. te huur voor € 25,00 excl. per dag, E.Mansvelders@live.nl

Computerhulp bij (basis)kennis tegen vergoeding, ik kom bij u thuis. 06-26522388

Bij **Fluitstudio Oost** kunt u terecht voor **dwarsfluitlessen** aan zowel kinderen als volwassenen. Alle genres. Bel 024-3600637 en kijk op www.fluitstudio-oost.nl

Heeft u behoefte aan praktische of activerende en **motiverende steun**, maar ook in het geval van een burn-out of depressie, dan kan www.welzijnmaatje.nl u van dienst zijn. 06-10695022

Buiten schilderen in de Ooijpolder! Cursus Landschapschilderen bij Atelier Rohde: 3x op donderdag 19.00 tot 21.15 Kosten: 90

euro ex. materiaal. Data: 4, 18 en 25 juni www.atelierrohde.nl.

Tijdens de **workshop Zeefdrukken** leert u een zeefdruk maken aan de hand van een zelfgekozen foto. Tijd: een dagdeel. Datum in overleg. Voor 1-3 personen. Vanaf 125,- voor 'n kleine oplage in 3 kl. 024-3608628, www.kurtfacenijmegen.nl

Beeldhouwen in steen of hout in Nijmegen-Oost, begeleid door beeldend kunstenaar in eigen atelier. Beginners en gevorderden. www.beeldhouwen-nijmegen.nl

Psychosociale hulpverlening Ik ben zowel therapeut als coach, breed opgeleid. Mijn grootste kracht ligt enerzijds in therapeutische begeleiding bij rouw en verlies, stress en burnout, angsten en trauma's, depressie 06-22069029

Poespas is het 'allerleukste' Kinderdagverblijf in Nijmegen. We organiseren elke drie weken een nieuw thema en doen tal van verschillende uitdagende activiteiten om de beleefswereld van uw kind te verruimen. We hebben nog plaats! 024-3243795

Jaarlijks wordt een groot aantal kinderen betrokken bij een **vechtscheiding**. Mediation is voor ouder en kind de beste manier om de scheiding te regelen. Anna Soedira, mediator. 06-50 24 56 94 soedira-scheidingsmediation.nl

SalkaValka, 'n praktijk voor coaching van kinderen en jongeren. Verbetering door verandering. www.salkavalka.nl, 024-6841184.

Tuinman biedt zich aan voor onderhoud van tuinen. Tel: 024-3224561

Elektricien/loodgieter/schilder Voor al uw **klussen**. 06-83945881

Gratis vlooiën- en tekencheck voor hond en kat. Loop binnen met uw hond of neem uw kat mee voor een gratis check op vlooiën en teken door onze paraveterinair-

ren. Of vraag advies hoe u het best vlooiën en teken kunt voorkomen. 024-3225331 www.dierenkliniekbroerdijk.nl

Krachtsmens psychologische hulp: kleinschalig en laagdrempelig, geen wachttijden, geen verwijzing huisarts nodig. Scherpe tarieven. (Deels) vergoed vanuit aanvul. verzekering! 06-44424861 www.krachtsmens.nl

Zoekt u mooi **bloemwerk voor een uitvaart**? Memoriambloemen.nl helpt u bij het uitzoeken en verzorgt het tot in de puntjes. Bij besteding vanaf 75 euro een gratis bedrukt rouwlint + gratis bezorging; uw voordeel tot 20 euro. 06-24810897

Wij zijn per direct op zoek naar **stallingsruimte** voor onze bus, een foodtruck die op festivals gebruikt wordt. Afmetingen bus: 5,6 meter lang en 2 meter breed. Email ons: info@bollyfoods.nl

Filosofische praktijk **de Wijsmakerij** Pieker je over gezondheid, relatie of loopbaan? Filosoferen is vruchtbaar piekeren! Bel voor meer informatie Toine Janssen (06-45308927) of kijk op www.wijsmakerij.nl.

VoorZorgThuis biedt ondersteuning als u er even niet kunt zijn! U kunt met ons afspraken maken voor vaste dagen en tijdstippen en u kunt ook alleen afspraken maken voor vakanties. www.voorzorgthuis.nl. 06 54757645

Levensverhalen opgetekend tijdens enkele interviews, uitgebracht als een mooi boek in kleine oplage voor uw eigen kring. Een uniek, waardevol document voor uzelf, uw (klein-)kinderen of uw omgeving. Anna Bakker, www.levensverhalen.nu 06 22363599

Afrikaanse Hemelbedden, handgemaakt met mooi houtsnijwerk. Bel voor kijkafspraak in Oost 0655 746820. www.lamubed.nl

VOORKOM EEN VECHTSCHIEDING!

SOEDIRA SCHEIDINGS-MEDIATION



Gaat u scheiden en wilt u een vechtscheiding voorkomen, dan is mediation de beste manier om uw scheiding in gezamenlijkheid te regelen. Neem contact met mij op voor een gratis intakegesprek.

mr.dr. Anna Soedira www.soedira-scheidingsmediation.nl
NMI-geregistreerd mediator info@soedira-scheidingsmediation.nl
Prins Hendrikstraat 7 6521 AV Nijmegen tel. 06 - 50 24 56 94

Hartman van Dinteren v.o.f.
schilders

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

Kunst, krijtverf & vintage meubels in Nijmegen-Oost

Art, Home & Living opent 29 mei haar deuren

Art, Home & Living is een inspiratiewinkel in huiselijke sfeer van kunstenaressen en kleurspecialist Yvon van Bergen. Je vindt er vintage meubels en maar liefst 33 kleuren krijtverf. Daarnaast is het haar galerie én atelier.

In het sfeervolle pand aan de Frans Halsstraat kunnen liefhebbers van kleur, interieur en portretkunst hun hart ophalen.

Feestelijke opening

Yvon nodigt iedereen van harte uit tijdens de feestelijke opening op vrijdag 29 mei tussen 17-20 uur. Er is live muziek van Suzanne Menheere.

En de dag erna is Art, Home & Living extra lang open. "Kom vooral langs en kijk rond voor inspiratie of neem plaats aan de grote tafel en blader door de inspiratieboeken. Ik geef de mensen graag advies voor kleur in hun interieur." De collectie van vintage meubels en kunst en kleuren op de muur wisselen regelmatig, dus je kunt steeds nieuwe inspiratie opdoen. Het is zeker een bezoekje waard.

Vintage meubels en Annie Sloan krijtverf



In de winkel zijn vintage meubels te koop die door Yvon gerestyled zijn met Annie Sloan krijtverf. De krijtverf kan je direct aanbrengen zonder te schuren of te gronden en hij dekt in één keer. "Ze krijgen daarvoor een mooie matte look of juist old school als je het weer een beetje opschuurt. Ik geef mensen graag tips en workshops over hoe je zelf met deze verf je meubels of muren kan restylen." Er is keuze uit 33 kleuren Annie Sloan Chalk Paint, maar ook woonaccessoires en meer.

Atelier en galerie

Yvon is afgestudeerd aan de kunstacademie in klassieke portretkunst. Ze schildert vrouwelijke schoonheden. "In mijn geabstraheerde portretten zie je het contrast van een vrolijk kleurenpalet en de mysterieuze uitstraling van de vrouw, dat is typerend voor mijn kunst." Ze exposeert regelmatig en nu dus ook in haar eigen galerie. Grote kans dat je haar aan het werk ziet, want het is ook haar atelier.

Inspiratiehuis in Gennep

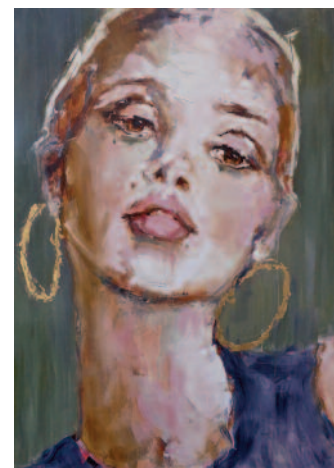
De kunstenaressen woont prachtig in Gennep. "Mijn huis is regelmatig open voor publiek, het is een inspiratiehuis. Mensen kunnen zien hoe ik sfeer heb gecreëerd met kleur, kunst en vintage meubels."

Art, Home & Living: Frans Halsstraat 88, 6523 CN Nijmegen, tel: 06 33 05 76 28

Opening vrijdag 29 mei: 17-20 uur. Zaterdag 30 mei extra lang open: 10-17 uur

Openingstijden: Wo: 11-18 uur, Vrij: 11-18 uur, Za: 10-14 uur

www.arthomeandliving.nl



CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-,
kidssalon en
pruikenkamer

Daalseweg 3 Nijmegen
(024) 360 24 71
www.cityhairshop.nl



PETERS Keukeninterieurs

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



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

30 jaar
de laatste hoek

KAAIJ advocatuur mediation | coaching

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

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

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

CAFETARIA Tweety



Biologische cafeteria uniek voor Oost-Nederland

Biologische friet 100% organisch, met een snit van 14mm.
Biologische groente- en vleeskroketten, snacks en Bio mayo.
Nieuw in ons assortiment: biologische bitterballen 30 grams
Vlaamse friet en Vlaamse mayonaise.
Groot assortiment vegetarische snacks, nu nog uitgebreider.

Actie: Ma-Vr. 12.00-16.00u. puntzak friet slechts: € 1,-
Probeer ook eens lekker knapperige Franse frietjes € 1,65
Superactie: kipfrikandel nu 2 stuks slechts € 1,- op = op = op

Bio-, vegetarische, vleesempanadas vers gemaakt op bestelling.

Wij voeren o.a. het logo van verantwoord frituren, glutenvrij,
milieukeur, EKO, SKAL, verantwoorde vleeskeuze,
vegetarisch en het 100% biologisch logo.

**Cafeteria Tweety klein en knus
maar met een onverwacht groot assortiment.**

www.cafetariatweety.nl Broerdijk 154 Tel: 024 360 08 01
7 dagen per week geopend van 12.00 tot 22.00u.

CO-BUS buscamper verhuur Nijmegen Vakantie zoals u het wilt, het hele jaar door.



(m) 06 49119396
(e) info@co-bus.nl
(i) co-bus.nl



CO-BUS.NL

Wij nemen de tijd voor onze huurders

Compleet ingerichte buscampers:

Globecar, Pössl 2Win Fiat, Pössl 2Win Citroën, Adria 2Win.
Voor meer informatie zie de website.



Rechtswinkel
Nijmegen-Oost

Bescherming van de zieke werknemer

Stel, u bent op uw werk en alles gaat zoals gebruikelijk tot u plotseling uw knie ernstig verdraait. Omdat u fysiek werk verricht kunt u zich niet of niet meer zo goed als voorheen inzetten op de werkvloer.

Ingezonden door Luuk Hendriks

Nu u thuis op de bank ligt, vraagt u zich af óf en in hoeverre u recht heeft op loon. U kunt immers uw werk niet meer naar behoren uitvoeren en een van de hoofdregels in het arbeidsrecht is; 'geen werk, geen loon'. De wetgever beschermt de werknemer in een dergelijke situatie om te voorkomen dat de werknemer een periode geen inkomen heeft. Hoe deze bescherming in de wet is vastgelegd, is in hoofdlijnen als volgt te omschrijven.

Loondoorbetaling

De werknemer heeft bij ziekte recht op loondoorbetaling van de werkgever. Deze verplichting is er voor de duur van twee jaar en bedraagt 70% van het loon. Er kan bij cao afgeweken worden van deze 70%-regel. Afhankelijk van onder welke cao een werknemer valt kan de loondoorbetaling bijvoorbeeld het eerste jaar aangevuld worden tot 100%. Als 'loon' dient te worden beschouwd het gemiddelde loon dat de werknemer, wanneer hij niet verhinderd was geweest, gedurende de ziekteperiode had kunnen verdienen. Deze loondoorbetaling door de werkgever is overigens anders dan de uitkering die men ontvangt van de overheid ingevolge de Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA). Men maakt in begin-

sel pas aanspraak op deze uitkering als de twee jaar van de doorbetalingsverplichting van de werkgever verstreken zijn en er nog steeds sprake is van arbeidsongeschiktheid bij de werknemer.

Re-integratieplicht

Naast de verplichting om het loon door te betalen moet de werkgever gedurende deze periode de zieke werknemer in staat stellen om zijn werkzaamheden, waar mogelijk, te hervatten. Deze zogenaamde re-integratieplicht is er voor zowel de werkgever als de werknemer. De werknemer is namelijk verplicht mee te werken aan een spoedig herstel om zo snel mogelijk weer aan het werk te kunnen gaan. Het is voor de werknemer van groot belang dat hij meewerkt aan de re-integratie: het recht op doorbetaling van het loon kan namelijk vervallen als de werknemer dit niet of onvoldoende doet. Daarnaast geldt er een ontslagverbod tijdens de ziekteperiode. Een werkgever mag een werknemer niet ontslaan tijdens de ziekteperiode. Er zijn uitzonderingen waardoor het ontslagverbod niet geldt. Werkt de werknemer niet mee met de re-integratieplicht dan geldt dit ontslagverbod bijvoorbeeld niet.

Uitzendovereenkomst

In beginsel is dus de werkgever verplicht het loon door te betalen. Er zijn enkele uitzonderingen opgenomen in de wet waarbij de overheid een uitkering geeft aan werknemers. Bij een uitzendovereenkomst kan hier sprake van zijn. Als u, zoals in de introductie, uw knie verdraait en een uitzendovereenkomst bent aangegaan kan deze automatisch eindigen afhankelijk van de soort uitzendovereenkomst. Omdat u in dit geval geen werk-

gever meer heeft die uw loon doorbetaalt, heeft u recht op een uitkering uit de Zieketwet tot maximaal twee jaar. Deze uitkering bedraagt in beginsel 70% van het gemiddelde loon over het voorgaande jaar. De Zieketwet is zodoende een vangnet voor o.a. werknemers die arbeidsongeschikt raken en het loon niet van de werkgever doorbetaald krijgen.

Er zijn nog meer uitzonderingen en voorbeelden denkbaar wanneer iemand ziek wordt en niet meer kan werken. Omdat er voor elk geval verschillende uitzonderingen van toepassing kunnen zijn, helpen wij u graag tijdens een van onze spreekuren. Heeft u nog vragen over ziekte in relatie tot uw werk en loon, kom dan gerust eens langs.

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 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.

MIK
www.studiomik.nl



Alles is energie! Genees jezelf met én door energie!

Cliënt (49) heeft drie jaar chronische leukemie en gebruikt chemotabletten. Vóór de behandeling gaf zij haar energieniveau



een 1. Na één behandeling gaf ze een 6. Uit het maandelijks bloedonderzoek bleek dat na zes behandelingen haar bloedwaarden van een gezond iemand zijn en mocht ze stoppen met de chemotabletten. Op de vraag 'hoe gaat het' was het antwoord: 'Ik heb mijn leven weer terug.'

Wat is resonantietherapie?

Resonantie is een therapie die zich richt op het zelfherstellend vermogen van het lichaam. De

behandeling is pijnloos, effectief en herstelt de balans. Levende cellen hebben een bepaalde trillingsfrequentie. Wanneer cellen ontstoken raken, beschadigd of ziek zijn wordt de trillingsfrequentie verlaagd. Wanneer deze cellen blootgesteld worden aan de resonantieapparatuur, waarbij een breed scala aan trillingsfrequenties vrijkomen, pakken zij de energie die bij zijn trillingsniveau past weer op. De cel gaat regenereren en herstelt het lichaam.

Het kan voor veel aandoeningen worden gebruikt.

Kijk op de site voor andere ervaringen en bel of mail.

Energy Balance

06 4354 6383

info@energybalancecenter.nl
www.energybalancecenter.nl

TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Stef de Grood

Leon Pennings

Annemieke de Grood

Berg en Dalseweg 172

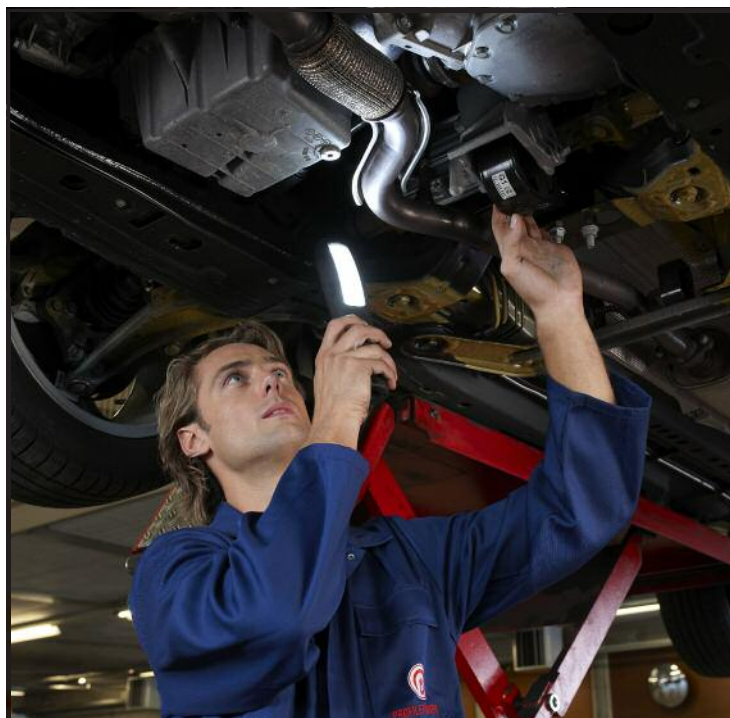
6522CC Nijmegen

024 - 323 33 66

www.tandarts-villawesthof.nl



Tandartsen Praktijk Villa Westhof



APK VOOR ALLE MERKEN NU 19,95

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

MAAR OOK VOOR BANDEN, AUTOREPARATIES EN AUTO-ONDERHOUD:

- Het grootste assortiment
- Altijd scherpe prijzen
- Het beste persoonlijke advies
- Altijd snelle service
- Ook voor leaserijders

**+ NU GRATIS
'EXCELLENT' WASBEURT
T.W.V. € 15,-
BIJ ELKE BESTEDING VA. € 50,-**



PROFILE TYRECENTER

HEYENDAAL

Nijmegen, Berg en Dalseweg 96

T 024 329 48 33

WWW.PROFITYRECENTER.NL/NIJMEGEN

WINTERBANDEN

ZOMERBANDEN

VELGEN

APK

ONDERHOUD



VOOR

ALLE

MERKEN

AUTO'S

Vintagekledingbeurs OBG

Op 25 april werd een Vintagekledingbeurs georganiseerd in het OBG-Dienstencentrum en het Woonzorgcentrum Vijverhof.

Tekst en foto: Bert Hendrix

Ouderen konden hun kleding verkopen aan jongeren en daar was van beide zijden veel belangstelling voor. Behalve kleding waren ook sieraden en - in mindere mate - schoenen en tassen te koop.



Wijkschouw en bewonersavond Groenewoud

In april was de jaarlijkse wijkschouw in Groenewoud, een paar weken later volgde een bewonersavond in de Ark van Oost.

*Door Marjon Spoorenberg
Foto: Kees Spoorenberg*

Wijkschouw

Op 7 april fietsten een aantal wijkbewoners met wijkbeheerder Jolande Spierings en enkele gemeentebambtenaren door de wijk. Gestopt werd bij een paar gevaarlijke verkeerslocaties zoals het kruispunt Willem Schiffstraat/Groenewoudseweg en de splitsing d'Almarasweg/Van Haapsstraat. Ook werd gekeken naar het plantsoen in de Grevinckstraat en de moestuinen in de Jan Willem Passtraat.

Bewonersavond

De bewonersavond vond plaats op 22 april en hoewel de bewoners hiervoor de wijk uit moesten, was de opkomst groot. Er kwamen 20 mensen opdagen!

Voor de pauze werd stilgestaan bij het wijkbeheerplan 2010-2013 en wat daarvan gerealiseerd is, zoals de drempels in de Willem Schiffstraat en de d'Almarasweg. Ook is een parkeerverbod gekomen in de Schlatmaeckerstraat bij de NSG en het plantsoen in de Wijntgensstraat verbeterd.

Bewoners konden vervolgens met gele, rode en blauwe stickers op een flyer aangeven waar ze tevreden over zijn, wat fout is in de wijk en waar buurtbewoners zich voor aan het inzetten zijn. Speelpark Groenewoud wordt alom geprezen, ook vanwege de activiteiten

die daar plaatsvinden zoals het jaarlijkse buurtfeest. Ontevreden blijven mensen over de gevaarlijke situatie op de d'Almarasweg en het voormalige winkelcentrum op de hoek van de Jan Willem Passtraat en de Van Haapsstraat. Hier zouden twaalf studentenwoningen komen, maar de bouw ligt stil omdat er geen vergunning is afgegeven. Het blijft er verloederd uitzien. De inzet van de buurtbewoners voor de buurtmoestuin en de andere beplanting voor het plantsoen in de Grevinckstraat ervaren de bewoners als zeer gunstig.

Na de pauze splitsten de mensen zich op in vier groepen: verkeer, geluid, openbare ruimte/overig en de buurtbegroting. Over deze thema's discussieerden ze met elkaar. Op een groot papier schreef elk groepje zijn opmerkingen en na afloop haalden de gemeentebambtenaren de papieren op. De genoteerde ideeën worden meegenomen voor het wijkbeheerplan. Vervolgens vatte een woordvoerder van elk groepje voor alle aanwezigen nog even samen wat er zoal was besproken in hun groep. De bewonersavond was zeer constructief en werd door alle deelnemers als positief ervaren.

Wijkbeheerplan

Elke vier tot zes jaar wordt er een nieuw wijkbeheerplan gemaakt. Het nieuwe plan is klaar in november 2015 en in te zien op de website van de gemeente. De wijkschouw is elk jaar, de communicatie loopt via de wijkwebsite en de wijkbladen.



Gratis oogmeting en oogdrukmeting bij



Dé opticien in uw buurt

**Wij zijn i.v.m. onze
vakantie gesloten van
dinsdag 26 mei t/m
zaterdag 30 mei**

*De vergoeding van uw verzekering
kan veranderd zijn in 2015.
Wij kunnen nakijken of u dit jaar
recht heeft op vergoeding.*

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

BARBECUE-FEEST

Naaast onze alom bekende barbecueburgers en barbecueworstjes hebben wij ook diverse fijn gekruide magere vleesspiezen, gemarineerde kip-, varkens-, of runderlapjes, t-bone steaks, lamskoteletjes, piri-iri, vegetarische burgers en spiezen en uiteraard onze met goud bekroonde salades. Natuurlijk alles uit eigen keuken, zonder toevoeging van conserveermiddel, kleurstof of smaakversterkers.

Kijk voor het totale assortiment op www.scharrelvlees.nl, of kom langs en laat u door ons deskundig adviseren.

SATÉSPIEZEN	vier voor	€ 4,95
ZOMERSALADE	500 gram	€ 3,95
VEGETARISCHE SALADE	500 gram	€ 3,95
KIP PIRI-PIRI kant-en-klaar	500 gram	€ 4,95

aanbiedingen geldig t/m zaterdag 6 juni

Met vakantie ook eerlijk scharrelvlees op tafel:
DIVERSE SOORTEN VAKANTIEVLEES IN POT
Scharrelvlees, goed voor u... beter voor de dieren.
WIJ ZIJN DE HELE ZOMER GEOPEND
behalve in de week van de 4 daagse

WIM COENEN

Scharrelvlees

Openingstijden: dinsdag 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

**IN NIJMEGEN-OOST,
OP DE COEHOORNSTRAAT,
DAAR ONDER DAT
TUNNELTJE DOOR...**

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

**GRATIS
ACCU-
EN AIRCO-
CONTROLE**

Catshoek, een leuk bedrijf in auto-materialen en accessoires bij u in de buurt, waar je makkelijk binnenstapt voor advies over bijvoorbeeld olie, accu's, ruitenwissers, etcetera en natuurlijk voor airco-controle (voor als het weer warmer wordt), bagagebox verhuur en -verkoop en de opslag van zomer-/winterbanden en bijbehorende bandenwissels.

CATSHOEK
DÉ AIRCO-SPECIALIST

Coehoornstraat 71
Nijmegen
(024) 322415
www.catshoek.nl

Afscheidsreceptie 'Net iets te hoog'

Tekst en foto: Bert Hendrix

Achter het Montessoricollege aan de Berg en Dalseweg ligt een gymzaal. Een van de gebruikers is de volleybalclub 'Net iets te hoog'. Maar niet lang meer, want college en zaal worden afgebroken. Anton de Wildt en Hans de Bie vertelden dat de club hier al dertig jaar volleyt en in al die tijd negentig leden heeft gehad. Nu zijn er nog vijftien actieve leden over, die donderdags 's avonds tegen elkaar spelen. Alle oudleden werden uitgenodigd om met de actieven het afscheid van de zaal te vieren en hoe kan dat beter dan met een toernooi? Alle deelnemers werden door elkaar gehusseld tot vijf teams die alle tegen elkaar speelden. De club speelt tijdelijk in de Celebesstraat, daarna verhuizen ze naar de Dennenstraat.



21 juni opent de 'Walk of Wisdom'



Op 21 juni om 12.30 uur opent burgemeester Bruls van Nijmegen in de Stevenskerk de Walk of Wisdom. Het is de eerste pelgrimsroute ter wereld die onafhankelijk is van een religie en draait om de wijsheid van het leven: de ervaring. De route loopt onder andere door de 'tuin' van Nijmegen-Oost (begin Ooijpolder, tussen waalbrug en gemaal - red.) en wordt voor een belangrijk deel ontwikkeld vanuit de Pater Brugmanstraat waar de stichting is gevestigd.

Ingezonden door: Damiaan Messing

Achtergrond, route en rituelen

De route is geïnspireerd door het idee dat alle mensen onderdeel zijn van dezelfde aarde en dat idee gaat uiteindelijk de hele wereld over. Een groot idee dat klein begint met een pio-

niersroute van 136 kilometer rondom Nijmegen. De route gaat door oude cultuurlandschappen en vaak prachtige natuur die door de hoogteverschillen wel het 'binnenste buitenland' van Nederland wordt genoemd.

Wie een 'walk of wisdom' maakt, gaat op pad voor een meerdaagse wandeling met telefoon en internet zoveel mogelijk uit om na te denken over je leven en plaats in het grotere geheel. Kernwaarden van de route zijn persoonlijke vrijheid, wederzijds respect en het verlangen iets goeds bij te dragen aan de wereld.

Belangrijke levenservaring

Kunsthandel Intermedi-Art uit Nijmegen-Oost verzorgt voor de route een van de belangrijkste rituelen: de publicatie van 'Seizoenen van het Leven, een hedendaags getijden- en pelgrimsboek'. Bekende en inspirerende Nederlanders schreven een pagina over een belangrijke levenservaring, afge-

wisseld door gedichten en miniatures rond universele thema's. Iedere pelgrim die een 'walk of wisdom' maakt, mag een pagina insturen voor toekomstige uitgaven.

De muzikale en creatieve Peter Freijssen helpt bij de begeleiding van het pelgrimslied tijdens de opening van de Walk of Wisdom op 21 juni. Het wordt een feestelijke vertrekceremonie voor de eerste pelgrims met overwegingen - van o.a. Jan Terlouw - voor onderweg en een lied om de lopers moed in de schoenen te zingen.

<http://walkofwisdom.org>

Wil je helpen? Met een tientje maak je 100 meter van de route mogelijk.



Activiteiten in Oost

Er is ontzettend veel te doen in onze wijk! Hieronder maakten we een selectie uit het ruime aanbod voor de komende maand. Kijk voor het totale aanbod op www.dewijkwebsite.nl bij 'buurt-agenda' of abonneer je op de wekelijkse buurtmail. Zo blijf je makkelijk op de hoogte van wat er allemaal bij je in de buurt gebeurt!

27 mei

Open yoga-meditatie van 17.15 - 17.45 uur. Begeleiding: Theo Dol en Ineke Teunissen. Vrij toegankelijk. www.hanfortmanncentrum.nl

Avondmeditatie met Evert vd Ven, Atelier de Clou, vrije inloop, Prins Hendrikstraat 7. 19:00u.

Interactieve lezing 'Vrouw in de overgang' alléén voor vrouwen! www.homeopathie-wijtenburg.nl. Begint om 20:00u.

27 mei

Blijven bewegen boven je 60ste Iedereen kan meedoen op zijn/haar eigen niveau. 10:30u. Aanmelden via : 024-3228418 www.haptonomienijmegen.nl

28 mei

Komen naar stilte - yoga en meditatie. www.fortmanncentrum.nl. Begint om 12:30u.

Samen eten bij de Buurttafel bij OBG in samenwerking met Phoenix (RIBW): er wordt een eenvoudige 2-gangenmaaltijd geserveerd die we gezamenlijk-aan de buurttafel eten. Kosten € 6,50. Opgeven via info@ribw-nr.nl. Begint om 17:00u.

Lezing Albertinumgenootschap In samenwerking met de Effata-parochiegemeenschap organiseert het Albertinumgenootschap op 28 mei 2015 om 20.00 uur in de Dominicuskerk (Prof. Molkenboersstraat 5 te Nijmegen) de jaarlijkse Eckhart-lezing. Begint om 20:00. ca.geraedts@hetnet.nl

28, 29, 30 en 31 mei

Musicalvereniging Muze speelt Bad Girls in de Vasim. Bad Girls speelt zich af in een vrouwengevangenis. 20.00u. www.muze-nijmegen.nl

29 mei

Muziek DVD-middag Nick & Simon in restaurant "De Héérlijkheid" van Vijverhof, 14.30 uur. Entree gratis.

Elke laatste vrijdag van de maand presenteert Vintage Sound System een DJ in de Thiemeloods. Begint om 16:30u. www.thiemeloods.nl

Feestelijke opening: 'Art Home & Li-

ving'. Yvon nodigt iedereen van harte uit tussen 17-20 uur. Live muziek van Suzanne Menheere. De dag erna is Art, Home & Living extra lang open. arthomeandliving.nl

Kookworkshop waarin we samen zes verschillende vegetarische, biologische en volwaardige maaltijdsalades maken. Alles is biologisch. Begint om 18.00 uur. www.kokenmetdominique.nl

31 mei

Workshop traditioneel boogschieten als praktische oefening in zen mindfulness, www.chenghsin.nl.

Mis Van Somerenstraat: alle bewoners zijn speciaal uitgenodigd en zal er bijzonder voor hen gebeden worden. 10:30. mariageboorte.nl

Ben je tussen de 8 en 12 jaar? Schrijf je dan nu in voor een college van de MuseumJeugdUniversiteit! Het Afrika Museum, Museum Het Valkhof en het Natuurmuseum organiseren elke maand een spannend college op iedere laatste zondag van de maand, 11.00-12.00u. www.museumjeugduniversiteit.nl

Stemworkshops 31-5 en 14-6, evt afzonderlijk te volgen, waarin je je stem vrijer, creatiever leert gebruiken. Plezier maken en stilte ervaren. Cordium Nijmegen. 13:00u. www.hanfortmanncentrum.nl

1 juni

Blijven bewegen boven je 60ste www.haptonomienijmegen.nl. Aanmelden via: 024-3228418. 10:30u.

1, 8 en 15 juni

Meetraining met theatersportgroep Binnenste Buiten. Wil je lekker improviseren? Theatersport en andere vormen van improvisatietoneel. 20.00 - 22.00 uur in wijkcentrum de Daalsehof. Hou 8 en 15 juni ook vast vrij. Meld je komst wel aan: tsvbinnestebuiten@yahoo.com, www.bibu-nijmegen.nl.

2 juni

Jaarlijkse Wijkscouw Galgenveld (per fiets). Verzamelen Café zaal Groenewoud, Groesbeekseweg 227. 16:00u. j.spierings@nijmegen.nl

Mini-workshop Talentenspel Op een speelse en krachtige manier een nieuwe impuls aan je leven geven. www.lucyvannorel.nl

4 juni

Cursus homeopathie bij acute klachten, thuis en op reis. In een cursus van 4 avonden (4-11-18-25 juni) leer je veelvoorkomende klachten en gevolgen van kleine ongelukjes zelf te behandelen. Er is veel aandacht voor acute problematiek bij kin-

derden. Inclusief reis- apotheek en boekje. 20:00u. Info en aanmelden www.homeopathie-wijtenburg.nl.

5 juni

Ontmoetingscafé 55+. Voor alle senioren staat de koffie klaar. Ontspannen ontmoeting in de geest van christelijke naastenliefde. 10:30. www.mariageboorte.nl

6 juni

Publieksdag stadslandbouw Nijmegen; eetbare particuliere tuinen, buurtmoestuinen, schooltuinen, volkstuinten en voedselbossen doen mee en laten hun tuinen zien. Tevens workshops, plukwandelingen en nog veel meer. Zie eetbaarnijmegen.nl/publieksdag/.

Cheng Hsin Zen Mindfulness en Contemplatieochtend (10 - 11.30 uur), open voor iedereen met belangstelling. Locatie: Maitri, Broerdijk 35, www.chenghsin.nl.

Wil je leren hoe je een vitaliserende of een ontspannende Bio-release-massage kunt geven? Cursus op drie zaterdagdagen. 10:00u. 06-52450105, elsbethazewinkel.nl

Kinderdagverblijf Poespas houdt open huis, tussen 10 en 13 uur op de Dommer van Poldersveldweg 71a. kinderdagverblijfpoespas.nl

7 juni

Workshop beeldhouwen in steen of hout in de Hortus Arcadië. Lekker lunch koffie thee en gebruik van gereedschap inbegrepen. 10.00u. www.beeldhouwen-nijmegen.nl

1e "Kantelcafé voor Dwarsdenkers": thema 'Food' door Thiemeflex, van 11.00 u - 13.00 u in de Thiemeloods in Bottendaal (deelname € 5,- p.p.). 12.30 u Proeverij (deelname € 9,50 p.p.; aanmelden uiterlijk wo. 3 juni!). Interesse? Roel Winter, flex@thiemeloods.nl of 06 2240 1931

Rommelmart van 12:00-16:00 vindt de rommelmart in het hobbycentrum bij OBG. Kraampje? hobbycentrumnijmegenoost.nl

12 juni

Inloopochtend kinderdagverblijf Poespas voor nieuwe klanten. Zo kunnen ouders onze dagelijkse routine inzien en zien ze gelijk hoe er gewerkt wordt met onze kinderen. Bel 024-3243795 voor afspraak. www.kinderdagverblijfpoespas.nl

14 juni

Zondagsviering. Heb je ook behoefte om zo af en toe stil te

staan bij de betekenis van het leven, bij een thema, dat speciaal voor jou wordt uitgediept. Dat kan op de tweede zondag van de maand in Centrum de Appel. 11:00u. www.hanfortmanncentrum.nl

16 juni

Bewonersavond Wijkscouw Galgenveld in Wijkcentrum Ark van Oost, theaterzaal 2.1. Begint om 19:30. j.spierings@nijmegen.nl

19 juni

Overlevenskunsten: duiken: is het vallen of zweven, struikelen of springen? Je laat het bekende achter, het onbekende wacht. Thiemefoyer, met muziek, verhalen, humor en filosofie. Filosofische praktijk de Wijsmakerij, muziekduo Vollop, Impuls Coaching en atelier De Clou. 20:30u.

20 juni

Repair Café in het OBG voor eenvoudige reparaties aan uw kapotte spullen. Gereedschap en reparatiemateriaal zijn aanwezig evenals enthousiaste vrijwilligers met reparatiekennis. OBG-Dienstencentrum, Prof. Cornelissenstraat 2. www.nijmegen.repaircafe.nl

26 juni

5Ritmes® Dansweekend van 19-22u, op 27 en 28 juni van 10-17u: Dansend op zoek naar je kracht, je levenslust en je unieke creativiteit. PH7, Prins Hendrikstraat 7. Aanmelden via info@soulrebel.eu, tot 1 juni €150, daarna €170.

Passen en proeven bij ZaadeL Makerij: een héél speciaal avondje met verrassingen, houd facebook en www.zaadel.nl in de gaten.

27 juni

Introductie Jin Shin Jyutsu, de kunst om jezelf en anderen te kunnen helpen, door lichaam en geest in balans te brengen. ARK van Oost (Ciprusstraat 154). Tijd: 10.00 - 15.00 uur, Kosten: €35,-. Aanmelden: langendamlanny@gmail.com (tot 13 juni) Aanmelding is pas definitief na betaling, max. 15 deelnemers.

28 juni

Mis Sterreschansweg: alle bewoners van de Sterreschansweg zijn speciaal uitgenodigd en er zal bijzonder voor hen gebeden worden. 10:30. www.mariageboorte.nl

30 juni

Judo-examen voor de leden van JRI in de Ark van Oost, Ciprusstraat 154. Vanaf 4 jaar. Kom langs in de dojo en kom gerust kijken. Begint om 16:45u. info@iliadis.nl

El cafecito, voor koffie en empanadas

Een combi van werken, dansen en schik maken

Na wat omzwervingen en een afwisselend bestaan, is ze sinds een aantal jaren weer terug in Nijmegen Oost, Anita Palmarita. Met haar busje El Cafecito staat ze zo veel mogelijk op kleine festivals in Nijmegen of daarbuiten. Koken is eigenlijk altijd haar hobby geweest. "Lekker tafelen, kletsen, leuke gesprekken, wijntje erbij. Wat is er nou belangrijker in het leven?"

Door Karin Veldkamp
Foto: Fien Kraanen

Als ik haar bovenhuis betreed, denk ik meteen terug aan mijn eerste jaar in Nijmegen. In precies zo'n zelfde huis aan de Van 't Santstraat ging ik voor het eerst op kamers. Maar veel herkenning is er niet. Dit huis is totaal anders. De huiskamer is kleurrijk en sfeervol ingericht. Niets vergeleken bij de oude eikenhouten meubels uit vervlogen tijden.

Anita's weekend is net begonnen en ze biedt me een glas wijn aan. Ik hou het nog even bij een kop thee. Vol enthousiasme laat ze op de laptop foto's zien van haar bus en de festivals waar ze bivakkeert. In 2012 begon Anita met El Cafecito. Naast koffie en thee is ze gespecialiseerd in kleine hapjes uit het

Mediterrane gebied en Zuid-Amerika. Maar voordat het zover was, deed Anita heel andere dingen. "Ik werd op jonge leeftijd moeder en was nog bezig om mijn koksopleiding af te ronden. Ik heb overal in de keuken gestaan. Bij de Vereniging, Sit Down en Valdis", steekt ze van wal. "Ik kwam er al snel achter dat ik een eetcafé veel leuker vond dan een restaurant. Maar met mijn eerste man ben ik toch een heel andere weg ingeslagen. We hebben tien jaar een detacheringbureau voor elektromonteurs gehad. De fax stond roodgloeiend", lacht Anita. "Binnen vier jaar hadden we tien mensen in dienst."

"Ik sta bij voorkeur op festivals die voor iedereen toegankelijk zijn"

Onderweg zag ik al die leuke koffiebusjes Na mijn scheiding heb ik met mijn nieuwe vriend het oude Brezanpand gekraakt. We zijn er een tweedehands winkel gestart met kleding, platen, meubels etc. Ik vind het altijd leuk om iets voor mezelf te doen. En als zzzp'er heb ik op de Tooropstraat een twee-

dehands winkel gehad met retroartikelen en kleding."

In 2011 besloot Anita een wereldreis te maken. "Onderweg zag ik al die leuke koffiebusjes. Ik dacht toen: als ik thuis kom, koop ik een leuke wagen en ga aan de slag met koffie en thee. Dat verkoopt altijd."

Dat de koffiebus een goed keuze was, blijkt wel aan de vele festivals die Anita bezoekt. "Je bent natuurlijk vooral afhankelijk van het festivalseizoen. En dat begint nu weer. Ik stond vorig jaar op Music Meeting, de Kaaij etc. Je leert na verloop van tijd wel de festivals uit te zoeken. Ik skip de grote evenementen. Daar moet ik te veel betalen. Ik sta

bij voorkeur op festivals die voor iedereen toegankelijk zijn. Liefst zonder entree. Vorig jaar op de Kaaij", vertelt Anita vol enthousiasme verder, "heb ik samen met dj Iron Stion het concept 'bakken en draaien' uitgevoerd. Iron draait o.a. oude reggae en ik bak mijn specialiteit uit Jamaica. Het was een hit. Mensen stonden te dansen voor onze tent."

Niet piepen als er iets mis gaat

Maar ik maak ook Argentijnse empanadas en Mexicaanse enchilada's. Het is een flinke hap. Het moet voor mensen ook leuk zijn. Niet te duur maar wel lekker." Dat Anita haar werk met veel plezier doet is overduidelijk. Het enthousiasme straalt ervan af. "Voor mij is het een combi van werken, vakantie en schik maken. Het werk moet wel bij je passen. Ik heb het gezellig met de mensen. Als je dat niet voelt, dan vergeet het maar. Je moet ook flexibel zijn. Niet gaan piepen als er iets mis gaat, maar oplossen. En ik heb een leuk team om me heen."

Of Cafecito een blijvertje is dat weet Anita nog niet. Haar motto: go with the flow. "Ik zie wel hoe het over een half jaar is", lacht ze. "Misschien zit ik dan wel in het buitenland."

www.elcafecitocatering.nl



Romik Fietsreparatie

Liefde voor het vak!

Romik de fietsspecialist doet alle reparaties en servicebeurten; met de grootste zorg en vakmanschap, voor een betaalbare prijs. Ook nieuwe fietsen te koop - en perfect opgeknapte tweedehandse.



Nieuw adres: Romik Fietsreparatie, Professor Molkenboerstraat 28a
6524 RP Nijmegen, 06 - 22 72 15 28

Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag 09.00 – 17.00 uur
Je vindt Romik Fietsreparatie ook op Facebook

A. Somon Schilderwerken

Wij zijn een AF-erkend schildersbedrijf
met 25 jaar ervaring



KWALITEITSMERK VOOR BEDRIJVEN IN
DE SCHILDERS-, ONDERHOUDS-, METAAL-
CONSERVERINGS- EN GLASSBRANCHE

- herstel houtrot
- binnen- en buitenschilderwerk
- tijdens de wintermaanden korting

06 - 206 505 65
www.somonschilderwerken.nl

WIM COENEN

Koken met Coenen

EEN KOOKWORKSHOP BIJ DE
NEDERLANDS KAMPIOEN EN
EUROPEES BEKERWINNAAR:

ZOMER-SPECIAL WORKSHOP

HEERLIJKE WOKGERECHTEN, BARBECUEGERECHTEN,
DIVERSE BIJGERECHTEN, ZOMERSALADES EN
BIJZONDERE SAUSJES

EINDELIJK EEN WORKSHOP SPECIAAL GERICHT OP
LEKKER BUITEN ETEN MET FAMILIE OF VRIENDEN

Het wijnarrangement wordt verzorgd door wijnhuis
'Lang leve de wijn'

Vrijdag 12 juni en vrijdag 26 juni:
inloop vanaf 18.45 uur, start om 19.00 uur.
Meer informatie en reserveren op: www.kokenmetcoenen.nl

Ook leuk om iemand cadeau te geven.

Koken met Coenen

Kookworkshops, recepteninformatie, kookadviezen,
begeleiden van (top)sporters, organiseren van
buurtefeesten en bedrijfsfeesten



Het Molentje

Bloem & Tuin

*Al meer dan 35 jaar een begrip in Nijmegen en omstreken
Bijzonder kleurrijk voor een verrassende prijs!*

- Dagelijks veilingverse snijbloemen
- Trendy boeketten en bloemstukken
- Specialist in rouw- en trouwarrangementen
- Meer dan 2000m2 binnen- en buitenplanten
- Homedecoratie-artikelen
- Binnen- en buitenpotterie
- bestrijdingsmiddelen en meststoffen (ook biologisch)

t/m juni elke zondag geopend van 11.00 tot 17.00 uur

Berg en Dalseweg 340 Nijmegen | 024-3229279 | www.bloemisterijhetmolentje.nl

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost

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

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

Oplage: 14.000. Uitgave:
Stichting De Wijkkrant Nijmegen-Oost, Hengstdalseweg 78, 6523 EM Nijmegen. www.dewijkwebsite.nl
E-mail: redactie@dewijkwebsite.nl

EINDREDACTIE

Loes Wijffels

REDACTIE

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Wim Coenen, Luuk Hendriks,
Bert Hendrix, Marc van Kempen,
Fien Kraanen, Damiaan Messing
Pascale Plevier, Hanneke Roelofsen,
Kees Spoorenberg, Eric Stuart,
Maikel Verkoelen

WIJKWEBSITE

www.dewijkwebsite.nl

OPMAAK

Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Axender verspreidingen, Cuijk

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

Loes Wijffels, E-mail:
advertenties@dewijkwebsite.nl

DEADLINE

De uiterste datum om knollen/citroenen, advertenties en agenda aan te leveren is donderdag 18 juni. Elke maand bepalen we drie weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Wil je zeker zijn van bekendheid in de wijk? Benut dan ook www.dewijkwebsite.nl.

BEZORGING VOLGEND NUMMER

Woensdag 1 juli, samen met De Brug. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online uw bezorgklacht op www.dewijkwebsite.nl of via redactie@dewijkwebsite.nl.

Gemak



Ik loop door een winkel met luxe artikelen en verbaas me. Wat een keus aan overbodige zaken. Veel ervan zal ik wel nooit kopen en dus nooit van genieten. Ik zal het ook niet echt missen: een kraan waar kokend water uit komt, een hottub voor de tuin, een waterbed, een elektrisch zonnescherm of een massage-douche. Heerlijk allemaal. Maar toch vooral als je het maar heel zelden gebruikt. Zodat het luxe gevoel er niet te gauw afgaat. Maar misschien zoek ik troost omdat ik me zulke zaken niet kan veroorloven. En ik bovendien voor veel dingen veel te klein woon. Je zult maar moeten kiezen! Het gemak, van oorsprong een buitentoilet bestaande uit een plank met een gat, was inderdaad een groot gemak voor de mens van twee eeuwen geleden. Vervolgens kwam nog veel meer gemak. Van de radio tot al uw data in de cloud. Mijn vader kocht, toen ik jong was, gemak voor mijn moeder: een wasdroger, een hoge-

drukpan, een aardappelschilmachine en zelfs een strijkapparaat. Niet alles diende haar gemak, maar het was lief bedoeld.

Het gemak is een klus geworden. Een studie van mogelijkheden en een uitdaging om te kiezen. Om uit te zoeken wat bij je past en de rest los te laten. En om te gokken dat je goed zit.

Een beetje intuïtie komt daarbij wel van pas. Zoals op je gevoel door de buurt lopen en afwachten waar je uitkomt: in het park of in een zaak waar je een nieuwe deurbel vindt. Of een krantje doorbladeren en geprikkeld worden door een tekst die je aanspreekt: een oproepje voor huishoudelijke hulp, een aanbieding van heerlijke aardbeien. Ik oefen 's morgens met het 'intuïtief' kiezen van de kleur van mijn koffiekop: een rode, groene of blauwe. Wat past bij mijn gevoel? Welke kleur heeft deze dag?

Maar ik dwaal af: het gemak dient de mens. Moeten we blij mee zijn. Niet over zeuren.

Een goeie zaak, voor zover het de wereld niet schaadt.

En af en toe een beetje ongemak. Om het niet te vergeten.

Loes Wijffels

OPEN DAG 'A29'

Zondag 21 juni van 12.00 tot 16.00 opent het nieuwe creatieve centrum 'A29' aan de Van Heutszstraat 29A in Nijmegen-Oost haar deuren. www.a29-nijmegen.nl

In A29 worden o.a. cursussen gegeven op het gebied van zeefdrukken en digitale vormgeving zoals Photoshop en webdesign. Je treft er allerlei vormen van kunst aan, maar vooral ook de kunst van het samenwerken. Op de open dag presenteren de docenten hun activiteiten en geven informatie over de cursussen die in september van start gaan. Er is ook gelegenheid om een eigen zeefdruk te maken en er is een presentatie te zien van digitale beeldbewerking en animaties. Iedereen is van harte welkom, kom kijken en geniet van koffie of thee met ambachtelijk geproduceerde bonbons!





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