



de Wijkkrant

voor Nijmegen-Oost

November 2016



Foto: Marc van Kempen

Prikbord

De meest vertrouwde manier om iets te kopen of te verkopen in de wijk is deze rubriek. Advertenties kun je al heel lang opgeven via de website www.dewijkwebsite.nl. Op papier kun je je oproep aanleveren bij Stip Oost aan de Elzenstraat 4. Als wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Wil je elke week de nieuwste advertenties in je mail? Schrijf je dan in op www.dewijkwebsite.nl.

Heeft u nog oud **DOKA-fotopapier** op zolder en weet u niet wat u er nog mee moet? Fotograaf van de Wijkkrant komt het graag bij u ophalen 024-3236098. Dank!

Wij zoeken op onregelmatige basis **oppas** voor onze twee leuke dochters van 6 en 8 jaar. Vooral om een middag oppassen of een keer op een avond. 06-43972390

Computer, scherm en toetsenbord te koop. Merk: Intel Gigabyte, DualCore 1.6. Zonder vaste schijf. Capaciteit 2 GB. DVD-brander. Computerscherm (58 cm, Philips LED 223V) en toetsenbord. Doe een mooi bod! 06-42412742

Boek: 'Dijken van Nederland' door LOLA landscape Architects, compleet overzicht van de dijken in Nederland eenmaal doorgebladerd. Prijs nieuwwaarde €49,- Nu voor: €25,-. 024 6771183

Onze band (<http://bootlegbetty.nl/>) is op zoek naar een **oefenruimte** waar we wekelijks kunnen oefenen, die op slot kan en waar we onze instrumenten in opstelling kunnen laten staan, in omg. Nijmegen. We helpen uiteraard mee in onderhoud en huur. info@bootlegbetty.nl.

Wie kan mij helpen aan een pol van een **rudbeckia** ofwel **zonnehoe** die een meter of hoger wordt. In tuincentrum kan ik alleen de lage soort vinden. 06 28142088

Te koop: * Witte Zanussi koelkast met apart vriesvak. Energielabel: A. 120 x 54 x 50. Prijs n.o.t.k. Wel goedkoper dan Het Goed! * Goede, oudere wasmachine Bosch bovenlader, alleen geluid makend bij centrifugerende. Voor studentenhuus? Prijs: niet veel. 06-14836584

Mooie en leuke **spullenmarkt**, second-hand, op

zondag 27 november van 12.00 tot 18.00 uur. Krayenhoffkazerne Molenveldlaan atelier 132

Koop alvast uw leukste decembercadeautjes! 06-22384500

Gezocht: **schoonmaakhulp** voor wekelijks 3 uur op do.- of vrij.-ochtend. €12,50 p.u.. broerdijk@upcmail.nl

Wie kan mij helpen bij het kopiëren van een **toegangspas** van het type mifare-classic-1k? 06-21547952

Complete **Pietenpakken** voor kinderen van 9-12 jr. Kraagjes/pruiken/handschoenen. Tegenprestatie: eenmalig vrijwilliger bij www.tria-snijmegen.nl. 06-19136204

Te Koop **Disneydoeken**. Zelf geschilderd. Nieuw. €20 per stuk. Eikstraat. 0622715349 agtdoekbrijder@hotmail.com

Bordeaux leren **Leolux driezitsbank**. Prima bank voor €155 of een andere wederdienst. 06-19136204

Hou je van (stevig) wandelen, gezelligheid en humor? **Wandelgroepje (50+)** loopt regelmatig in de middag/avond en soms op zondag (1,5 - 2,5 uur, afhankelijk van wie meeloopt). Meer weten of aanmelden? Marjo55@live.nl

Gevonden: tijdens de open dag van Zorgcafé Looppunt op 8 oktober is een vestje (bruin/taupe) en ook een paar wollen handschoenen (zwart, kleine maat) gevonden. Ophalen op Tooropstr.. 024-2020015

Gezocht: begeleiding **Techniek voor kinderen!** Bij TCCN streven we ernaar basisschoolkinderen in contact te brengen met techniek: goed voor hun ontwikkeling en goed voor de toekomst. Wij beschikken over voldoende materialen om te kunnen werken en de lokatie is fris en ruim. Kinderen vinden het superleuk om iets te maken dat ook nog werkt! Site www.tccn.info, 06-31087637

Tijdelijke woonruimte gezocht in Nijmegen voor januari februari en maart 2017, misschien oppassen op dieren, of bij iemand op leeftijd waar ik dan dagelijks voor kan koken, of gewoon een ruimte die tijdelijk niet gebruikt wordt. Max. €500 per maand, 06-47484822

Hengstdal Energie is het buurt-energie-initiatief in oprichting en zoekt vrijwilligers voor projecten

om Hengstdal aan de energiebesparing en opwekking te krijgen. hengstdalenergie@gmail.com of bel 06-3081-5810

4 complete zeer goede **winterbanden** met velg en moeren te koop. Afm.: 196/65 en R15 velgmaat. Van Ford Cmax maar heb nu een andere auto. Ook ben ik op zoek naar een **fietsdrager** voor op de trekhaak voor 2 pers. 06-51492342

Structureel vervoer. Vind je het gezellig om een paar keer per jaar met een paar mensen uitstapjes te maken (bv naar de kust) tegen onkostenvergoeding. Neem dan contact op. Ik ben op zoek naar iemand, liefst met een busje. 06-55192847

Gezocht woon/leefkamer of keuken gebouwd vóór 1950 voor een **restyling**. Graag wil ik mijn portfolio uitbreiden tegen onkostenvergoeding. rhea1966@hotmail.com.

Mijn **nette en betrouwbare werkster** heeft nog enkele dagdelen vrij. Graag geef ik een referentie via djw.gerritzen@gmail.com. Of bel haar: 024-2062424/06-84316183.

Opknappfiets(en), kapot/overbodig? Ik haal deze bij u op mits nog goed bruikbaar, kleine vergoeding i.o. Mail: wiellie1980@hotmail.nl

Beukenhouten veldezel (Talens Mississippi) om te schilderen of om een schilderij tentoon te stellen. Voor doeken tot 110 cm. Nieuw-prijs rond €80,00. Mijn prijs: €59,73. (024) 6422192

Elektr. Bosch PHS 46 G **heggen-schaar**. In prima staat. Lengte mes 50 cm. € 27,50. 024-3241737

Per november komt er op de Tooropstraat boven de Coop een **creatief werkplekje** vrij. 20m2. Glasvezel aanwezig. +/-200,- p/maand. StudioMIK@gmail.com

Smartlappenkoor **De Waalzangers** heeft plaats voor nieuwe leden. Repeteren wo.dagavond 20.00 tot 22.00 uur in kapel van OBG aan de Prof. Cornelissenstraat. Alleen Nederlandstalig, soms meerstemmig, maar altijd met veel plezier. Ook muzikanten van harte welkom. Telefoon: 06-38327153

Op de Nijmeegse Avondschoon aan de Dennenstraat wordt les gegeven aan licht verstandelijk beperkte volwassenen op basisschoolniveau, van 18.30-20.00u. Wij zoeken **vrijwilligers** AVO (spelling, rekenen,

Engels, Duits), koken op di. en/of do.avond en voor ICT op de di.avond. mahm024@outlook.com

Vrouw 61 jaar biedt zich aan als **oppas**, 2 dagdelen per week tegen vergoeding. Bereikbaar onder 024-3558340 of vries34@hetnet.nl

Elke maandag **Koersballen** van 13.30 tot 16.30 uur. In de gezellige wijkkantine De Ark van Oost. Kom langs! 06 24274225

Te huur **garageplaats** onder appartementencomplex: €75,- p.m. Goed beveiligd! Dommer van Poldersveldtweg 3A, 024 322 9202

Voor mijn **afstudeeronderzoek** ben ik op zoek naar mensen die mee willen doen aan een eenmalig groepsgepraak/groepsdiscussie over gezond eten. 06-51611045

Project LiNk van Vluchtelingenwerk is in op zoek naar **gastgezinnen** die het leuk vinden om één keer per week (of tweewekelijks) twee jonge, mannelijke, Eritrese vluchtelingen thuis te ontvangen, om samen te koken en te eten. 06-19732355, [facebook.com/ProjectLiNkNijmegen](https://www.facebook.com/ProjectLiNkNijmegen)

www.wijzijn.dance organiseert dansactiviteiten: elke maandag-avond lessen in het centrum van Nijmegen, regelmatig weekend-workshops en voorstellingen.

Rozet-bezorgers gezocht voor Nijmegen-Oost (Broerdijk, Postweg, D.v.Poldersveldtweg, Berg en Dal-seweg). 0481-432495 (Henk Jansen) of 024-6843533 (De Rozet) of mail naar info@derozet.nl

Mooi **oud schoolbankje** 2-persoons beukenhout, ong. 70 jaar oud, met rood staal. €100,-. 06-22437602

Originele vierkante **opiumtafel** in zeer goede staat, blad 60x60 cm ca. 35 cm hoog. 37,50 06.49608201

Garagebox te huur in brakkenstein ca. 3 bij 6 m geen elektra. € 75,- p.m. 06-23502147

Twee mooie **retro leunstoelen** in goede staat; zwart kunstleer. Prijs: voor elk redelijk bod. 06-33922412

Buurtkamervrijwilligers gezocht voor de nieuwe prachtige beschermde-wonenlocatie Juliana in de dr. Claas Noorduijnstraat. Je begeleidt een bewoner(s) tijdens een activiteit. Marion 06-11472150

Vervolg op pag. 13

Bij de voorpagina:

Vader Roelant van Rens had het zwaar te verduren met zijn twee vrolijke dochtertjes, Louise en Lucy. Die twee waren wel in voor een geintje om pa vol te gooien met afgevallen herfstbladeren.

Foto: Marc van kempen

In dit nummer

Veel mensen voelen zich verbonden met de wijk. Ze voelen zich thuis in Nijmegen-Oost, vinden hun omgeving mooi en kennen aardig wat wijkgenoten. Veel nieuwe initiatieven versterken dat gevoel nog eens. Een wijkkrant, een wijksite, buurtapps, eetgroepen, clubs, alles helpt mee om regelmatig contact te hebben met je burens en je daarvoor thuis te voelen in je straat.

In deze Wijkkrant lees je in het artikel 'Buurtapps: goed idee?' meer over deze initiatieven. In Groenewoud hebben wijkbewoners al ervaring opgedaan, maar of het ook goed werkt?

Verder in dit nummer

15

Ook op de **Kinderpagina** is het herfst en leer je hoe je tamme kastanjes kunt poffen.

32

29

Marlou Boelens vertelt waarom ze zo graag in Italië zou wonen.

10

Maryse Castien bezoekt weer een **bijzondere B&B**.

5

En Kor Goutbeek doet in **Extreem Oost** verslag van de bloedigste dagen ooit in de wijk.

Verder weer veel mooie columns, leuke rubrieken, interessante berichten uit de wijk en een aantal ingezonden brieven.



Amerikaanse soldaten lopen door Nijmegen-Oost.

Uitnodiging aan ondernemers in de wijk

Op dinsdagavond 22 november organiseert Stichting Wijkkrant en wijkwebsite Nijmegen Oost weer een **inspirerende én gezellige ondernemersavond** met als thema:

HOE ZET JE JE PRODUCT OF DIENST BETER IN DE MARKT?
Bieden wat je klanten willen, in plaats van verkopen wat je hebt.

Wijkgenoot Pieter de Wildt, gepokt en gemazeld marketing- en communicatieman, gaat ons daar alles over vertellen in een levendige workshop waarbij vragen aan de orde komen als:

Levert iets weggeven wat op? Hoeveel moet ik aan reclame uitgeven?
Hoe belangrijk is de prijs? Verkopen of luisteren?

Je ontmoet andere ondernemers uit de wijk en na afloop sta je versteld hoe ook jij kunt bieden wat je klant wil!

Dinsdag 22 november, 19.45 tot 22.00u., we starten om 20.00u. Dienstencentrum OBG, Prof. Cornelissenstraat 2.

Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Ben je er ook bij? Reserveer dan snel je plek via advertenties@dewijkwebsite.nl en we zien je de 22e november! Bij overinschrijving geven wij onze adverteerders voorrang.

Wijkwebsitemedewerker Roos verhuist naar Dukenburg Ben jij goed in online communicatie?

Naast de Wijkkrant (oplage: 14.000) en de wijkwebsite.nl (4.000 leden, 10.000 bezoeken) gebruiken we ook social media kanalen als Facebook (500 volgers) en Twitter (2.300 volgers) om buurtbewoners in Nijmegen-Oost te informeren en te verbinden. Op het moment beheert Roos de social-media-kanalen, maar zij vertrekt naar Dukenburg. Nu zoeken we een social-media-enthousiasteling die het leuk vindt om op vrijwillige basis onze social-media-kanalen van haar

over te nemen. Wat doe je zoal?

- Mooie verhalen en leuke nieuwtjes uit de buurt verspreiden via onze Facebook- en Twitterkanalen;
- Snel en op een leuke persoonlijke manier tweets van lezers/buurtbewoners monitoren en beantwoorden;
- Mensen verbinden die iets voor elkaar kunnen betekenen.

Je woont in Nijmegen-Oost, hebt ervaring met Facebookbeheer; ervaring met Twitter

is een pre. Verder waarderen wij een positieve houding: het glas is halfvol en je werkt graag en makkelijk met anderen samen. We bieden je een dynamische, leuke omgeving in een betrokken en gemotiveerde redactie, een leerzame tijd met professionele begeleiding en een supergezellige maandelijkse borrel. Lijkt je dit wat?

Stuur je reactie met motivatie naar Eric Hendriks:

redactie@dewijkwebsite.nl

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.

Van Anken

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



**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-verhuur en -verkoop en de opslag van zomer-/winterbanden en bijbehorende bandenwissels.

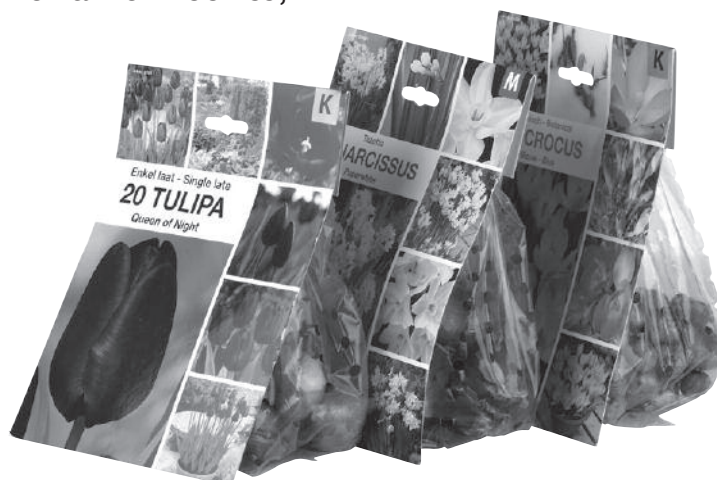
CATSHOEK
DE AIRCO-SPECIALIST

Coehoornstraat 71
Nijmegen
(024) 3222415
www.catshoek.nl

Het Molentje Bloem & Tuin

Plant nu en geniet in het voorjaar.

Diverse soorten bollen, Tulpen, Narcissen
Hyacinten al vanaf €1,95 per zak en
3 zakken voor €5,-



**Het Molentje • Berg en Dalseweg 340 Nijmegen
024 - 322 92 79 • www.bloemisterijhetmolentje.nl**

Bij het spitten in mijn tuin stuitte ik op een kogel. Vergelijking van het model met afbeeldingen op internet leerde me dat het om een kogel uit de Tweede Wereldoorlog ging. Dat bracht me op het idee voor dit onderwerp: hoe werd Oost destijds eigenlijk onderdeel van de wereldgeschiedenis?

Als onderdeel van operatie Market Garden, de grootste luchtlandingsoperatie ooit, werden 6000 Amerikaanse para's van de 82e Airborne divisie gedropt bij Nijmegen. Een deel van hen probeerde via Oost de felbegeerde brug te bereiken. De strijd in onze wijk vond plaats op 17, 18 en 19 september 1944. Waarschijnlijk zijn in die drie dagen meer doden door geweld gevallen in Nijmegen-Oost dan in de hele rest van haar 'n eeuw lange geschiedenis bij elkaar. Er zijn geen exacte cijfers bekend, maar het moeten er een paar honderd geweest zijn: Nijmegenaren, Amerikanen, Britten en Duitsers.

Britse tanks in Oost



Zondag 17 september 1944

Het is zondagochtend, half elf en menig gelovige wijkbewoner zit in de kerk als het luchtalarm afgaat. Er vallen geallieerde bommen in het westen van Nijmegen en in de spoorlijn bij Bottendaal. Om half twee, bij de derde golf, vallen er ook bommen in Oost, bij de Groesbeekseweg, vlakbij de kazerne. Een half uur later dwarrelen duizenden parachutisten neer tussen Groesbeek en Wyler. Als NSB-Burgemeester Van Lokhorst hiervan hoort verlaat hij rond drie uur Nijmegen richting Duitsland. De Duitsers zijn eerst in de war, maar herpakken zich en concentreren hun eenheden - die verspreid in de stad liggen - voor de verdediging van de brug. Uit het noorden is versterking onderweg in de vorm van een SS-pantserdivisie.

Net na tien uur 's avonds komen de eerste Amerikanen Nijmegen binnen: een verkenningsjeep rijdt de Groesbeekse weg af en stuit bij de Postweg op een Duitse patrouille.

In het vuurgevecht dat volgt, wordt hun Nederlandse gids gedood. Maar de compagnie para's achter hen rukt op en bereikt iets na middernacht het Keizer Karelplein. In het vuurgevecht sneuvelen twee Amerikaanse luitenants. De compagnie krijgt versterking en tegen de ochtend controleren zij het Keizer Karelplein.

Maandag 18 september

Een andere eenheid maakt diezelfde nacht een verkenningstocht via de Berg en Dalseweg en rukt op tot de Museum Kamstraat. Daar stuiten zij op Duitse machinegeweren. In de ochtend, om 8.30 uur, neemt het peloton na hevige gevechten het Mariaplein in, onder aan de Berg en Dalseweg, voor de Mariageboortkerk. Om negen uur in de ochtend rukt een andere compagnie op langs de Berg en Dalseweg, de Ubbergseveldweg en de Sterreschansweg. Duitse mitrailleurposten worden uit de weg geruimd. Tegen 12 uur nemen de Amerikanen stellingen in aan de Graadt van Roggenstraat en de Reinaldstraat, met zicht op de Waalbrug. De Duitsers trekken zich terug op Kelfkensbos.

Rond 13 uur opent Duitse artillerie - een 88mm-kanon - vanaf Lent het vuur op de huizen waaruit de Amerikanen schieten. Daarnaast lanceren ze vanaf Kelfkensbos zware mortieren. Enkele huizen aan de Barbarossastraat en de Reinaldstraat worden

geraakt en staan in brand. Korte tijd later gaan de Ten Hoetstraat, de Ten Hoetdwarsstraat en de Hugo de Grootstraat in vlammen op. Door het platbranden van deze huizen kunnen de Amerikanen moeilijker uitzicht- en vuurposities richting brug inrichten en bovendien wordt het schootsveld voor de Duitse artillerie vanuit Lent breder.

Dinsdag 19 september

Shermantanks van de Britse Grenadier Guards zijn vanuit Eindhoven opgerukt en komen rond twee uur aan bij Sionshof - nu restaurant Konbanwa - het hoofdkwartier van de geallieerden.

Een bataljon Amerikaanse para's wordt samen met deze tanks naar Nijmegen gestuurd. De colonne, bestaande uit acht Sherman tanks, trekt over de Groesbeekseweg, Groesbeeksedwarsweg en Daalsedwarsweg richting de Dominicanenstraat en het Mariaplein. Het wordt moeilijker bij de brug te ko-

Kor Goutbeek



men door de brandende en smeulende huizen. Vier Sherman tanks wagen toch de oversteek over de Berg en Dalseweg en rollen de Dr. Claas Noordduynstraat in, langs het Wilhelminaziekenhuis naar de Graadt van Roggenstraat. De voorste tank vuurt op de Duitsers op het Trajanusplein, maar wordt vol geraakt door het Duitse 88mm-kanon dat daar staat. De drie andere tanks trekken zich daarop terug. Een tweede groep van vier tanks probeert de Batavierenweg te bereiken, maar twee worden aan flarden geschoten. Er wordt gelukkig ook een succes geboekt: Belvoir, een van de Duitse uitzichtpunten vanwaar de nazi's goed zicht hebben op de aankomende geallieerden, wordt in brand geschoten en is niet meer te gebruiken. Tussen zes en zeven uur 's avonds vinden felle vuurgevechten plaats rond het Hunnerpark. De Duitsers lijden zware verliezen, maar houden stand. Vanaf zeven uur worden ze getraakteerd op mortieren die de Amerikanen afschieten vanaf het kerkhof aan de Daalseweg. Als het donker wordt, rond half acht, trekken de Britse tanks zich terug in het Julianapark.

Een Nijmeegse jongen van het verzet benadert de para's met een kaart waarop de Duitse posities zijn ingetekend. Hij spreekt goed Engels en wijst de Amerikanen op sluiproutes via achtertuinen. Minder dan een uur na hun kennismaking vecht deze Argardus Leegsma al mee rond het Keizer Karelplein. De para's raken onder de indruk van zijn lef: hij gaat de GI's voor tussen brandende huizen en fluitende kogels van sluipschutters. Argardus voelt zich als een vis in het water bij de parachutisten en blijft bij het peloton. Hij zal later zelfs meevechten in het gruwelijke Ardennenoffensief. De para's willen ook graag vertrouwelijke informatie van Argardus. Zo willen ze weten of Nederlandse vrouwen hun klompen aanhouden als ze 'het' doen...

(De volgende dag zal de brug in handen van de geallieerden vallen, onder andere door de beroemde Oversteek, waarbij Amerikaanse para's in canvas bootjes naar de overkant roeien om de brug van de noordkant aan te vallen. Maar dan is het strijdtoneel al uit onze wijk vertrokken.)

Deze informatie is voor een groot deel ontleend aan de website van Wijkcomité Oost: www.wijkcomiteoost.nl en klik dan op 'wijkgeschiedenis'.

MIJNWIJKPLAN

SAMEN MAKEN WIJ DE WIJK



De gemeente Nijmegen is benieuwd naar uw wensen en ideeën voor een betere wijk. In 2016 starten wij met het gebruik van het digitale platform MijnWijkplan.

Welke goede ideeën heeft u allemaal voor Hengstdal?

Plaats ze direct online, discussieer mee, of neem een kijkje op www.mijnwijkplan.nl

Kleinere zaken, zoals een loszittende stoeptegels of kapotte straatverlichting kunt u melden bij de Bel-&Herstel-App, het digitale loket van de gemeente op www.nijmegen.nl of het telefoonnummer 14024.



TERUGKOPPELING AVOND WIJK(BEHEER)PLAN HENGSTDAL

Het wijkbeheerplan Hengstdal 2012-2016 loopt dit jaar af. Daarom zijn er afgelopen juni twee wijkschouwen gehouden: één te voet om met name de toegankelijkheid in de wijk te testen. En één op de fiets. Bewoners vroegen aandacht voor diverse verbeteringen in de wijk.

Aanvullend was op 19 september de avond voor het wijk(beheer)plan van Hengstdal. Op deze avond konden zij meedenken over de leefbaarheid en aantrekkelijkheid van hun wijk. Circa 25 bewoners dachten volop mee. Nogmaals allemaal hartelijk dank daarvoor!

Op de avond keken we - aan de hand van foto's - terug op wat er de afgelopen vier jaar allemaal in Hengstdal gerealiseerd is. En dat is fors! Verder gaven we inzicht in de Bel-en-Herstelmeldingen over 2015 en werd uitleg gegeven over het gebruik van de Bel- en-Herstel App.

Vervolgens introduceerden we ons nieuwe digitale platform MijnWijkplan.

Bewoners gingen na de pauze zelf aan de slag: aan de hand van actuele thema's brachten zij hun wensen en behoeften voor de wijk in beeld. Na afloop werd bewoners gevraagd om hun wensen/ideeën op het nieuwe platform <http://nijmegen.mijnwijkplan.nl> in te brengen.

Ook u vragen wij om dit te doen. Als je op <http://nijmegen.mijnwijkplan.nl> kijkt zie je ook al ideeën, wensen staan die door bewoners zelf geplaatst zijn, o.a. Paulus Potterstraat.

Voorbeelden waar je aan kunt denken:

1. De uitstraling van een woonstraat verbeteren door boomspiegels te vergroten, er plantjes in te zetten en te onderhouden
2. Het plaatsen van een picknick tafel in de buurt om elkaar te ontmoeten, een ontmoetingsplek creëren.
3. Een speelplein veranderen/aanpassen, omdat er geen gebruik (meer) van gemaakt wordt.
4. Een idee om een verkeerssituatie die als gevaarlijk wordt ervaren met kleine ingrepen aan te passen.

*Met vriendelijke groet,
Jolande Spierings
Wijkbeheerder Centrum en Oost*



Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Elke maand stellen we aan een van hen een aantal vragen: deze maand is Annemarie de Kleijn aan de beurt, zij is afgelopen zomer een pedicurepraktijk begonnen in de Wijntgensstraat 1.

Annemarie is een echte Nijmeegse, geboren in Nijmegen-Oost en op haar negende jaar in Groenewoud gaan wonen. Na een aantal jaren in een andere Nijmeegse wijk is ze toch weer teruggekeerd naar Groenewoud. Nu woont ze zelfs weer in de straat waar ze is opgegroeid. "Het valt me op dat ik nog zoveel mensen van vroeger ken", zegt ze. "Nu ik weer in mijn oude straat woon, voelt het aan als een warm bad. Buren kwamen met bloemen en taart aanzetten, ik voelde me echt welkom!"

Waarom ben je met een pedicurepraktijk begonnen? "Ik heb me omgeschoold, want ik zocht werk dat goed te combineren is met vier kinderen, dat ik om mijn gezin heen kon plannen zodat ik ook nog eens met een schoolreisje mee kan gaan. Voorheen heb ik jaren op een pompstation gewerkt, ben ik directiesecretaresse geweest en heb ik op een kookclub gewerkt. Bij die laatste baan werkte ik veel alleen, ik moest voorbereidingen treffen voor de kookavonden en toen begon het te wringen. Ik miste het contact met mensen. Toen ben ik met een vriendin naar een voorlichtingsbijeenkomst gegaan om me om te scholen en de opleiding voor pedicure sprak me wel aan. Het is overigens best een pittige opleiding want je moet heel veel van het menselijk lichaam weten, hoe alles functioneert en in elkaar zit. Ook moet je verstand van wondverzorging hebben."

5 vragen aan de kleine ondernemer

Hoe ziet een werkdag er voor je uit? "Als de kinderen naar school zijn ga ik de praktijkruimte klaarmaken. Ik zorg dat alles schoon is want hygiëne is in mijn vak heel belangrijk. Ik heb ongeveer drie à vier klanten per dag, de behandeling duurt ongeveer drie kwartier tot een uur. Daarna werk ik de administratie bij. Geen dag is hetzelfde, want elke klant vraagt om een andere behandeling en die variatie maakt dat ik het ook zo leuk vind. Mensen kunnen bij mij terecht voor een basisbehandeling: desinfecteren van de voet, verzorgen van nagelriemen, ingegroeide nagels vrijmaken en het knippen en polijsten van de nagels. Ook verwijder ik likdoorns en eelt en behandel ik kloven. Mensen kunnen overigens bij mij ook terecht voor een deelbehandeling en als ze niet zelf naar mij toe kunnen komen, bied ik ambulante hulp aan. Als ze in Nijmegen wonen hanter ik hetzelfde tarief als wanneer ze bij mij aan huis komen. 's Avonds werk ik liever niet, want dan wil ik tijd besteden aan mijn gezin."

Wie zijn je klanten? "Mijn klanten komen bijna allemaal uit Nijmegen en het zijn echt niet allemaal mensen die niet meer kunnen bukken om zelf hun nagels te knippen. Driekwart is boven de zestig, maar ik heb ook klanten van 40-plus. Mensen lopen 's zomers veel op blote voeten in slippers en willen dan een mooie voet hebben. Heel veel klanten heb ik ook overgehouden aan mijn opleiding toen ik het vak nog moest leren."

Wat zijn je kwaliteiten? "Ik kan goed omgaan met mensen, ik stel ze op hun gemak en geef ze een persoonlijke benadering. Daarbij ben ik ook flexibel en handig. Ik heb inzicht hoe ik een behandeling aan moet pakken en ben ook doortastend."

Wat zijn je toekomstplannen? "Ik wil nog heel lang het vak van pedicure blijven uitoefenen, maar ik wil nog wel wat bijleren. Zo wil ik nog graag de opleiding voor medisch pedicure gaan volgen, want ik merk dat in mijn vak ook heel veel medische aspecten naar voren komen. Ook wil ik me gaan verdiepen in voetreflexmassage. Dat vind ik heel interessant."

Voor meer informatie kun je een mailtje sturen: info@pedicurepraktijkgroenewoud.nl of bellen: 06-53360121. Ter kennismaking krijg je tot 1 januari een basisbehandeling voor €22,50 aangeboden (normaal €28,00). Binnenkort is ook de website gereed.

Marjon Spoorenberg



Puur contact

Aandacht voor de ander begint met aandacht voor jezelf

Cursus mindfulness en haptonomie in 5 lessen

“Puur contact” gaat uit van de basisprincipes van mindfulness en haptonomie. Je werkt aan versterking en verdieping van je gevoelsbeleven en de toename van je lichaamsbewustzijn. Met oefeningen leer je de waarde van haptonomie en mindfulness toe te passen in je dagelijks leven.

De cursus biedt:

- Een waardevolle impuls voor je leven en de contacten daarin met je omgeving
- Handvaten om ongemakken van het leven (zoals pijn, verlies, stress) beter te hanteren
- Een verbeterd zelfinzicht waardoor je adequater kunt communiceren
- Meer zelfvertrouwen waardoor je eerder grenzen leert stellen en je verlangens te volgen.

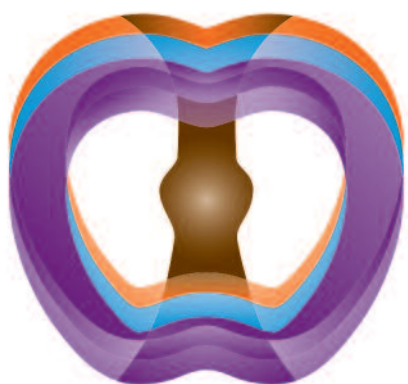
Data: Vijf woensdagavonden van 19.30 tot 21.30 uur: 11, 18, 25 Januari en 1 en 8 februari 2017

Locatie: Praktijk voor haptotherapie, Berg en Dalseweg 122A, Nijmegen

Docenten: Twan Niesten (mindfulnessstrainer en haptotherapeut) & Denis Broeren (haptotherapeut en docent haptotherapie)

Aanmelden: Mail naar info@haptonomienijmegen.nl of bel naar tel. 024 - 322 84 18

Voor meer informatie: www.haptonomienijmegen.nl of bel naar tel. 024 - 322 84 18 (Dennis Broeren) of tel. 024 - 32 44 275 (Twan Niesten)



centrum
de appel

Creatief en spiritueel centrum
Groesbeekseweg 428
6523 PP Nijmegen
t. +31 (0)24 360 96 75
m. +31 (0)65 157 75 91
w. www.centrumdeappel.nl

kerstworkshops



Ook dit najaar organiseren wij weer onze bekende kerstworkshops

Voor de workshops van **16 november, 23 november, 7 december** en **16 december** zijn nu nog voldoende plaatsen vrij.

Inloop vanaf 18.45 uur, workshop van 19.00 tot ca. 22.30 uur.
Locatie: Pro-College, Dennenstraat 21, Nijmegen.

Samen maken wij een compleet kerstdiner: als voorgerechten filet Noëlle en zalm-rucolasoep, hoofdgerechten kalkoen/eendenborstfilet met pepersaus en boeuf de Provence en afsluitend... een verrassend nagerecht.

Om het diner compleet te maken natuurlijk diverse feestelijke groenten- en aardappelgerechten.

Onder het genot van een mooi glas wijn, biertje, sapje of fris sluiten we deze gezellige en leerzame avond feestelijk af met het kerstdiner.

U kunt zich nu al inschrijven voor deze workshop, kijk op onze site:

www.kokenmetcoenen.nl

Wilt u meer informatie stuur een mail dan nemen wij contact met u op.

Prachtig zicht vanaf de Stuwwal bij het gebouw van Haskoning, op een vroege herfstochtend

Foto: Marc van Kempen

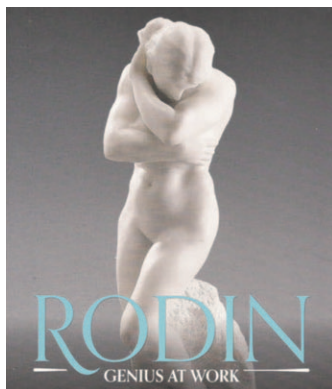


Geheel in de traditie van de huiskamer organiseert **Angela Winterink** een driegangendiner/buffet in combinatie met een lezing op 20 november met als onderwerp **Auguste Rodin**, door kunsthistorica **Maria Driessen**.

Koken is kunst

Op **20 november** vindt de lezing over Auguste Rodin (1840-1917) plaats. Hij is de grootste en invloedrijkste beeldhouwer van de moderne tijd. In zijn werk gaat het niet alleen om de geïdealiseerde vormen van het menselijk lichaam, maar ook om het tonen van het maakproces zelf. De grootste Rodin-expositie ooit in Nederland, Rodin-Genius at Work te zien in het Groninger Museum 19 november 2016 t/m 30 april 2017 toont gipsen en bronzen beelden, marmeren figuren en keramiek en nooit eerder vertoonde foto's.
www.mariedusart.nl

ontdek, proef, ervaar en geniet



Zondag 20 november 2016
Rodin in Nijmegen- Oost.
(Indische buurt) vanaf 15.00 uur.

Kosten € 39,50 voor
Welkomstdrankje
Lezing
Buffet /Diner

Aanmelding en informatie bij
Angela Winterink
06-194 93 692
dewinter5556@gmail.com

Het gastronomische gedeelte
wordt verzorgd door gastvrouw
A. Winterink

18 november Han Fortmann Lezing 'Ouderdom en Levensvreugde' door Marinus van den Berg, Centrum de Appel, Groesbeekseweg 428, Nijmegen, www.hanfortmanncentrum.nl, 18 november, 20.00 - 22.00 uur. Kosten € 15,- en 10,- voor studenten en minima. (incl. kopje koffie of thee). Aanmelden via de site onder de knop 'Aanmelden lezing'.



Ouder worden wordt vaak gezien als verlies. Werk dat is opgehouden, je lichaam dat je in de steek laat, geliefden die je ontvallen, verbanden die afnemen, verlies van huis en haard voor wie opgenomen wordt in een verpleeghuis. Is het niet wat vreemd, of zelf wreed, om het thema 'levensvreugde' te verbinden aan ouderdom?

Marinus van den Berg heeft zich -in zijn werkende bestaan als 'verpleeghuispastor'- veel beziggehouden met oudere mensen. Zijn specialiteit: omgaan met verlieservaringen. Daarbij heeft hij zich altijd verzet de gangbare opvatting, dat het leven maakbaar is en waarbinnen lijden een taboe is. Zelf heeft Van den Berg zich in het contact met de kwetsbare ander liever laten leiden door het inzicht dat het zware wordt verlicht door het zware aan te kijken. Aandacht is daarbij van wezenlijk belang.

Sinds 1 januari is hij met pensioen. En hij ervaart "veel vreugde aan dit eerste jaar noviciaat in de nieuwe levensfase". Als hem wordt gevraagd wat hij tegenwoordig doet, antwoordt hij: "Ik wandel, mijmer, kijk, luister, lees en schrijf en doe wat op mijn pad komt". Het spanningsveld, dat ouder-worden zowel verlies als vreugde kan impliceren, zet aan het denken. In zijn lezing maakt Marinus van den Berg het publiek deelgenoot van zijn mijmeringen.

Wijknieuws

Logeren in Oost

Als ik aan kom lopen in de Van den Havenstraat, valt het mij op hoe stads het hier is. Het is op loopafstand van de binnenstad en achter de gevels zijn er verrassend grote ruimtes. Zo ook het huis van kunstenares Denny Baggen. Haar prachtige schilderijen zijn in huis en in haar B&B overal zichtbaar. Een kunstzinnig plekje om te logeren aan de rand van het centrum.

Naam: Denny Baggen
B&B: Let it B&B
Adres: Van den Havenstraat 62
Website: Letitbb.nl

Wanneer ben je op het idee gekomen om een B&B te starten?

"In 2014 ben ik begonnen. Een aantal jaar daarvoor heb ik de benedenverdieping, het souterrain, verbouwd voor mijn dochter. Een eigen appartement met keukenblok, douche en toilet. Toen mijn dochter eruit ging, bleek de ruimte ook zeer geschikt om te verhuren. Tja, als je kinderen het huis uit zijn, ontstaat er ruimte hè. Maar mensen zeiden: 'Wat ga je je nu weer op je hals halen?' Ik ben gewoon begonnen en het liep! Geen moment spijt dus."

Hoe is de naam van de B&B ontstaan?

"Ik heb gekozen voor de B, je staat dan altijd bovenaan in een lijst van B&B's. 'Let it B' was mijn eerste gedachte, maar al in gebruik. Dan maar dubbel B en toen werd het 'Let it B&B'. Een grappige woordspeling ook nog. Later bleek ik onder de L te staan, maar evengoed toch druk bezocht."

Hoe zou je de sfeer van de B&B het beste kunnen omschrijven?

"Een verrassend studiootje met een eigen ingang en een buiten. Het is helder, simpel en alles is aanwezig. Van comfortabele bedden tot een rolletje plakband. Mijn schilderijen aan de muur geven de ruimte een persoonlijk tintje. Iedereen kan zelf de keuze maken voor overnachten mét of zonder ontbijt."

Wat was voor jou een bijzondere ontmoeting met gasten?

"Ik heb een Chinese jongen, Max, via de universiteit voor twee weken in huis gehad. Hij deed onderzoek naar de mogelijkheid organen 3-dimensionaal te printen. Dat vond ik heel interessant omdat mijn man, die inmiddels overleden is, zich ook be-



Maryse Castien

zighield met de techniek van 3D-printen, maar dan van kunst. Toen Max de woning voor het eerst zag, zei hij: 'This is my dream!' Hij was het niet gewend, zo'n compleet huisje vlakbij de stad met een oude fiets ter beschikking. Hij kon eerst niet fietsen, maar heeft dat geleerd. Vaak kwam hij bij mij koffie drinken. Hij was gek op cappuccino. Nu woont hij in Dukenburg, maar we hebben nog steeds contact."

Nooit bang geweest dat er geen gasten zouden komen?

"Het eerste jaar was het bijna permanent volgeboekt. Soms gaat het iets minder, maar komen de reserveringen na een korte pauze toch weer binnenstromen. Gelukkig maar, want ik heb het druk met schilderen en niet veel tijd voor pr. Binnenkort heb ik weer een expositie en ik bereid me voor op de open atelieldagen, de eerste twee weekenden in november, in de Krayenhoffkazerne."

Wat voor gasten komen er?

"Dat is heel divers. Van weekendgasten die een nacht blijven voor een Citytrip Nijmegen, tot mensen die twee of drie maanden blijven in verband met bijvoorbeeld verhuizing of scheiding. Mijn B&B is dus ook geschikt als 'Long stay'-adres. Wanneer mensen een langere tijd bij je logeren, krijg je soms een band met elkaar. Daar ontstaan dan vriendschappen uit. Binnenkort komt er een hoogleraar van een universiteit uit India, die ook kunstenaar en fotograaf is. Spannend en interessant dus."

Heb je nog tips voor mensen die een B&B willen starten?

"Houd het simpel en strak. Ga het niet opleuken met onnodige spulletjes. Schilderijen maken sfeer. En alle praktische dingen moeten aanwezig zijn, dus compleet ingericht. Goede bedden en fijne kussens zijn ook heel belangrijk. Maak een mooie website. Die van mij is door mijn dochter gemaakt die grafisch vormgeefster is. Gewoon doen en doorgaan. Het komt wel goed."

"Alles wat je doet heeft eigenlijk weer een vervolg"



Foto: Marc van Kempen

Buurtapps: *goed idee?*

Marjon
Spoorenberg



Een paar maanden geleden kreeg ik een brief in de bus over een nieuwe buurtapp voor Groenewoud met instructies hoe je je aan kon melden. Ik dacht: hé, wat is dit nou weer, maar ik werd toch nieuwsgierig, heb me uiteindelijk aange-

'Het leek me wel nuttig, zoiets ook voor onze wijk'

meld en meteen maar mijn man uitgenodigd. Ik was niet de enige, bijna 300 buurtbewoners hebben zich inmiddels aangemeld.

Theo Hubbers heeft 'Nextdoor' geïntroduceerd in Groenewoud en Tim Frenzel heeft

dit initiatief goed opgepakt. Met Theo praat ik over het nut van Nextdoor. Theo woont sinds 2010 in de Van Haapsstraat en het was bij zijn vriendin in Nijmegen-Noord toen hij begin van dit jaar kennismaakte met Nextdoor. "Het leek me wel nuttig, zoiets ook voor onze wijk te hebben", begint Theo het gesprek. Theo heeft 10 jaar in de ICT gewerkt, maar door een ongeval is hij niet meer werkzaam. Affiniteit met computers heeft hij nog steeds.

Nextdoor

Nextdoor is vier jaar geleden ontstaan in de Verenigde Staten is en sinds begin 2016 actief in Nederland. Het is een gratis en besloten buurtapp voor een betere buurt en beschikbaar op computer en smartphone. Na registratie leg je gemakkelijk en snel contact met je burens om je heen. Nextdoor is heel laagdrempelig en mensen gebruiken het voor buurtpreventie, het vinden van een oppas, het vinden van een klusjesman of aandacht te vragen voor een weggelopen huisdier of voor het verkopen van spullen. Je kunt alleen meedoen met de app als je jezelf registreert met je woonadres. Doe je dit niet, dan krijg je geen toegang tot buurtinformatie en kunt je niet meedoen in de buurt.

Lees verder op pag. 13

Wie is Nextdoor?

Nextdoor is eigendom van circa dertig Amerikaanse investeerders die tot nu toe 210 miljoen dollar aan het bedrijf gaven in de hoop dat ze dit terugverdienen als het bedrijf naar de beurs gaat

Het bedrijf maakt nog weinig winst, maar de geschatte waarde is nu 1.1 miljard dollar. Hun strategie is zoveel mogelijk gegevens verzamelen van bewoners via de gratis app en vervolgens deze data en toegang verkopen aan onze ondernemers in de buurt alsook aan de gemeente en politie.

Einde voor Wijkkrant en Wijkwebsite?

Eric Hendriks, voorzitter van de stichting Wijkkrant: "Nextdoor is een prachtige gebruiksvriendelijke app waarmee mensen elkaar op allerlei praktische gebieden helpen. Als hierdoor mensen gemakkelijker contact leggen dan is dat natuurlijk prachtig. Het is een mooie aanvulling op wat er al is op dit gebied. Wel maken we ons als Wijkkrant en Wijkwebsite zorgen over de volgende stap van Nextdoor. In Amerika lanceerde Nextdoor al 'Nextdoor for local businesses' waar lokale ondernemers tegen betaling toegang krijgen tot bewoners en bewonersgegevens.

Als onze Wijkkrant/Wijkwebsite-adverteerders straks hun reclamebudget aan Nextdoor geven (zoals ze nu ook al vaak geven aan Facebook en Google), zal er minder over zijn voor de Wijkkrant die daardoor minder inkomsten heeft en de kosten niet meer kan dragen. We hopen dan ook dat de Wijkkrant en de Wijkwebsite in de toekomst kunnen blijven bestaan.

Maar weinig mensen weten dat wij het geld dat wij van adverteerders krijgen in onze eigen wijk besteden. Dit geld rouleert en stimuleert dus de wijk economie. Bedrijven als Nextdoor en Facebook zullen dat nooit doen en daar wordt onze economie dus eigenlijk armer van... Maar het is maar de vraag of mensen zich dit realiseren en belangrijk vinden.

In ieder geval gaan wij ook een app ontwikkelen, want dat vinden mensen enorm handig!"

Wil je ons ook hiermee helpen? Mail dan naar redactie@dewijkwebsite.nl



Foto: Kees Spoorenberg

Buurtapps: *goed idee?*

Vervolg van pag. 12

In Groenewoud slaat het aan, gezien de discussies die er al online hebben plaatsgevonden. "Het is echter niet bedoeld om reclame te gaan maken voor je eigen bedrijf", benadrukt Theo. "Wat wel mooi zou zijn is als zoveel mogelijk mensen een profielfoto plaatsen zodat men elkaar ook kan herkennen op straat."

Buurtapps veroveren Nederland

Nextdoor is niet de enige internetdienst die inzet op buurtinitiatieven. Zo is er ook een Nederlandse versie van Nextdoor genaamd Buurtapp, kennen we op Facebook buurtpagina's en via WhatsApp de groepchats met wijkgenoten. De laatste vorm is ook erg in opkomst en is vooral bedoeld om verdachte situaties te melden zoals mogelijke inbrekers.

Nextdoor concurrent dewijkwebsite.nl?

Ik laat Theo even naar de website van Nijmegen-Oost kijken en laat hem de buurtsite van Groenewoud zien, dewijkwebsite.nl/groenewoud. "De website van Nijmegen-Oost heb ik al wel eens bekeken", zegt Theo, "Maar ik wist niet dat er een aparte buurtsite voor Groenewoud was." Ook deze website kun je gebruiken om contacten te leggen met je buurt. Theo vindt niet dat Nextdoor

een concurrent is van dewijkwebsite.nl. "Het is goed dat er verschillende platforms zijn waar mensen zich online kunnen aanmelden, het kan elkaar alleen maar versterken. Mensen kiezen uiteindelijk toch wat het beste bij hen past."

Buurtapps geen vervangingsmiddel

Buurtapps kunnen een middel zijn waardoor mensen gemakkelijker in contact komen met elkaar maar ze kunnen het échte contact met mensen nooit vervangen. Zo stond er een maand geleden een oudere mevrouw bij mij aan de deur met de brief van Nextdoor. Ze dacht dat die van de Wijkkrant was en dat ik die gestuurd had. Ze zei: "Wat moet ik ermee? Ik heb geen computer en ook geen smartphone." Dan kun je er dus ook niks mee.

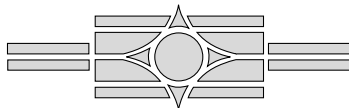
Het is heel mooi dat we een buurtapp hebben, maar het zou nog mooier zijn als we daadwerkelijk bij mensen aanbellen die eenzaam zijn en ze uitnodigen voor een kopje koffie!



Ingezonden door J. Vermeulen

Drie weken geleden kreeg ik een A4'tje in de brievenbus met een code erbij om de Nextdoor-app te downloaden voor Groenewoud. Ik heb deze app geïnstalleerd omdat het mij leuk leek en vanwege echt burennieuws als inbraken en dergelijk. Dat hebben heel veel mensen gedacht denk ik, gezien het grote aantal aanmeldingen. En van iedere nieuwe aanmelding krijg je in deze app een melding met hun naam. Het is momenteel zo dat ik wel 15 à 20 berichten per dag in deze app krijg en voor 90% onzin, daar mensen dit gaan gebruiken om dingen aan te bieden. Er was iemand die om een aannemer vroeg voor een te installeren puntdak.

Ik hoop u bij deze duidelijk te maken dat de app géén Marktplaats moet gaan worden. Stel u voor dat in Oost wel 1.000 of meer mensen de app gaan installeren en je gaat 25 of meer berichten per dag ontvangen, dan heb je er gauw genoeg van. Gevolg: de app schiet zijn doel voorbij. Nóg een probleem bij Nextdoor is, dat je in de app zelf géén berichten kan verwijderen. Dus je tablet gaat vollopen en de app wordt trager. Navraag gedaan bij de initiatiefnemer in Groenewoud van de app: hoe berichten te verwijderen? Het antwoord in de app kwam na drie dagen: hij wist het niet. Ik zou een en ander maar goed bekijken. Maar misschien zijn er ook andere apps, dat weet ik niet.



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. L.I. Siers

voor:

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

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

Prikbord

Vervolg van pag.2

Leesclub zoekt uitbreiding met een man en een vrouw. We bespreken vooral vanuit het oogpunt van ieders bevindingen bij het lezen van het betreffende boek. 1 x per 7 weken, meestal op woensdagavond. Leesclubnijmegen2014@gmail.com

Heb je een idee voor een project in onze wijk of **een droom** om de wereld een stukje mooier te maken? Wil jij je idee delen? Kom dan op woensdag 23 november om 20.00 uur naar de Ark van Oost!

Prachtige **lichtblauwe laarzen**, weinig gedragen. Maat 38. Hak is ca. 4/6 cm. €27,50. Verder div. kleding in de aanbieding 06 496 08 201

Parkeerschade Onze zilvergrijze Opel Corsa 87-GST-4 stond vanaf 16 tot 23 okt. geparkeerd voor nr. 68 aan de Roothaanstr. Bij het rechterpor-

tier bleek die flink beschadigd. Heeft iemand dit zien gebeuren? 024-3242121 na 18u.

Te koop **Union Tandem**, groen, 3 versn. € 350,- 0243230439

Ik wil graag tegen vergoeding helpen met **schoonmaakwerk/klusjes** in/om het huis. Jossje Kraayvanger
Telefoon: 06-86385104

Te koop: ATAG 4-pits gastoestel €20 en latex toppermatras, 120/200 € 120,- euro . 0243771031

Te koop * 2 nieuwe kampeerstoeletjes, nooit gebruikt € 15 euro samen * Moderne tafellamp met ecru kap, hoogte 85 cm. € 15,- * Rieten stoel met armleuningen, naturel kleur. Rughoogte 80 cm., breed 55 cm. in prima staat. (komt nog van Brinkman, rieten meubels Nijmegen) €25,-. 06-23104381



acupunctuur
shiatsu therapie
traditional thai massage

療法

Traditionele Chinese acupunctuur & Japanse acupunctuur
Shiatsu therapie, Japanse drukpuntmassage.
Traditionele Thai massage
Wij gebruiken uitsluitend AVEDA-producten.

Dommer van Poldersveldtweg 295-1, Nijmegen
024 - 324 33 22, info@migorowitz.nl

www.migorowitz.nl

 't Ploegkeldertje
demooisteraambekledingopmaat

**NOVEMBER
WOONMAANDACTIE**

15% KORTING

Op selectie binnenzonwering:
rolgordijnen, jalouzieën
en plisse/duette-systemen.



Deze actie is geldig t/m 30 november 2016.

15% KORTING

Op een selectie van
onze gordijnstoffen



Deze actie is geldig t/m 30 november 2016.

15% KORTING

Op onze collectie
vloerbedekking



Deze actie is geldig t/m 30 november 2016.

Van Broeckhuysenstraat 2-6 Nijmegen | Tel: 024 3239300 | Email: info@ploegkeldertje.nl

NIEUW IN DE VERKOOP


Ans Mol
Makelaardij
Oranjesingel 27, Nijmegen



Fransestraat 22 te Nijmegen
Vraagprijs € 675.000,00



Castellastraat 124 te Nijmegen
Vraagprijs € 400.000,00



Het Halster 45 te Malden
Vraagprijs € 350.000,00

 Ans Mol Makelaardij
 ansmolmakelaar



(024) 323 16 19

www.anmolmakelaardij.nl



Kinderpagina van Oost!

door Marjolijn Hovius & Tineke Honingh

Herfst. Tijd van de vallende blaadjes en... vallende noten en zaden!
Wist je dat je ze hartstikke lekker zijn? Probeer maar eens met onze tips.

Heb jij een tip voor de kinderpagina? Mail naar kinderpaginavanoost@gmail.com



Mop van de maand

Hoe komt een oen uit de boom? Hij gaat aan een blad hangen en wacht tot het herfst is. *Job (8 jaar)*

WAAR in de wijk?



Weet je waar deze foto genomen is? Mail de oplossing naar kinderpaginavanoost@gmail.com!

OPLOSSING vorige fotopuzzel



Louie-Lou Rutgers herkende het meteen: "Ik ben dat meisje op de foto! Het staat op het elektriciteitshuisje in onze straat, de Oude Ubbergseweg." Op de foto is Louie-Lou ongeveer vier jaar. Het elektriciteitshuisje zag er destijds niet zo gezellig uit. Iemand had er nare teksten op gespoten. "Er stond 'Rita is een moordenaar'. Dat waren we zat", vertelt Louie-Lou. "Toen kwam er een grafitti-kunstenaar langs in de straat, om iets met de kinderen uit de buurt te doen. Mijn vader kwam op het idee om alle kinderen en beesten van de buurt op het huisje te zetten. De kunstenaar vond dat ook een goed idee. Hij heeft verschillende foto's in het groot nagemaakt."

Tamme kastanjes poffen!

Heb je ze al gevonden? En ook al gegeten? Met een klontje boter en wat zeezout zijn ze om te smullen!

Wat heb je nodig?

- Tamme kastanjes
- Flink klont boter
- Wat zeezout
- (Een vader/moeder om te helpen snijden)

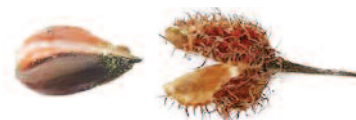


Tamme kastanjes hebben een pluimpje bovenop. In dat pluimpje maakt je vader of moeder een kruisje met een mesje. Zo gaan de schilletjes goed open in de oven - en ontploffen ze niet! Verwarm de oven op 200 graden. Zet de kastanjes er 15-20 minuten in, of tot de schilletjes mooi open staan. Even afkoelen, pellen,

boter & zeezout erover...

En weer naar het bos om nieuwe te zoeken!

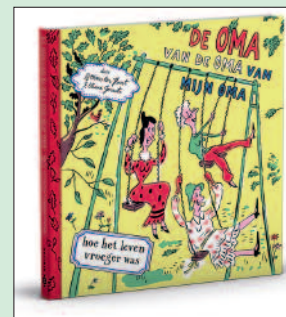
Beukennotjes gevonden? Pel ze en rooster ze even in de koekenpan. Heerlijk!



WINNAAR!

Hoe vaak kwam het woord 'oma' voor in het boek "De oma van de oma van mijn oma" van Marc ter Horst? Het goede antwoord was 231 keer!

Nynke Bouwman (9 jaar) kwam het dichtst in de buurt. Zij 'raad-telde' 130 oma's. Dat deed ze zo: ze wist dat het woord 'oma' vooral in de titels van de hoofdstukken voorkomt. Dus telde Nynke de oma's in de hoofdstuktitels, en daar deed ze nog een beetje extra bij. Slim! Nynke wint het boek, met een handtekening van Marc. Gefeliciteerd!



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

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.



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,-**



HEYENDAAL

Nijmegen, Heyendaalseweg 96
T 024 329 48 33

WWW.PROFILETYRECENTER.NL/NIJMEGEN

PROFILE TYRECENTER

WINTERBANDEN ZOMERBANDEN VELGEN APK ONDERHOUD • VOOR ALLE MERKEN AUTO'S

Argon Kilkens 25 jaar eigenaar kapsalon Ter Huurne

door Harry Arts

Zijn oudste klant is 99 jaar maar kort geleden had hij ook een kind van acht maanden in zijn stoel zitten. Al een kwart eeuw runt Argon Kilkens (48) kapsalon Ter Huurne aan de Daalseweg. Met vaste hand en dat is wel zo prettig bij een kapper. Een portret van een gedreven ondernemer.

Voor haar maar ook voor hem

Op 15 november is het precies 25 jaar geleden dat Argon Kilkens eigenaar werd van kapsalon Ter Huurne. Ruim een jaar eerder was hij als kapper bij de zaak komen werken, voor drie dagen per week. Maar toen eigenaar Hein van der Helm in de zomer van 1991 plotseling overleed, besloot Argon de sprong in het diepe te wagen en het bedrijf over te nemen.

"Ik ben indertijd min of meer per toeval in het kappersvak gerold", zegt de jubilaris in het keukentje achterin zijn kapperszaak. "Ik was zeventien, zat op de LEAO en wist niet goed wat ik wilde worden. Om ons op een vervolgopleiding te oriënteren, moesten we in het laatste schooljaar een aantal voorlichtingsmiddagen bijwonen. Ik koos voor de kappersschool, vooral omdat de populaire meiden op school dat ook deden."

De toevallige keus bleek een schot in de roos. Argon werd tijdens de voorlichtingsbijeenkomst gegrepen door het aanstekelijke enthousiasme van docent en oud-kapper Herman Stal. "Ik besloot nog diezelfde middag

om me in te schrijven voor de kappersschool die was gevestigd aan de Oranjesingel. Tijdens de opleiding moest ik tien vrijdagen stage lopen bij een kapper. Het toeval wilde dat ik daarvoor bij Ter Huurne terecht kwam", zegt Argon, die er trots aan toevoegt dat zijn zaak nog altijd als erkend leerbedrijf te boek staat. Toen Argon er als jong broekie praktijkervaring kwam opdoen, bestond de zaak aan de Daalseweg 111 al bijna vijftig jaar. In 1938 opende meneer Niemeijer er zijn kapsalon die hij bijna twintig jaar zou leiden. In 1957 nam meneer Ter Huurne de zaak over. Toen hij het stokje in 1985 overgaf aan Hein van der Helm, hield deze de naam Ter Huurne aan. En ook Argon besloot de bedrijfsnaam onveranderd te laten toen hij in '91 eigenaar werd van de kapsalon.

"Het vak is in die 25 jaar behoorlijk veranderd. In deze jaren heeft het team heel wat mode trends voorbij zien komen. en ook al is het aantal klanten dat nog gewatergolfd wordt op de vingers van één hand te tellen, het is een vorm van vakmanschap die wij belangrijk vinden. Hier hebben wij als team dan ook nooit

onze hand voor omgedraaid mede door het volgen van cursussen en scholing. Daarnaast gaan we ook iedere twee jaar naar de wereldkampioenschappen voor het kappersvak. Dit heeft ons al op verschillende steden in de wereld gebracht. Wij mogen met trots zeggen dat we een allround kapsalon zijn.

Bij de mannelijke klanten zijn de ontwikkelingen nog sneller gegaan. "Ik denk dat mannen een inhaalslag hebben gemaakt. Ze zijn ijdel geworden, hechten veel meer belang aan hun uiterlijk dan vroeger. Gaan ook vaker naar de kapper. Dat komt ook wel door de invloed van beroemde voetballers aan wie veel jonge mannen een voorbeeld nemen. Tegenwoordig is het volstrekt normaal dat mannen hun haar laten verven, dat was vroeger ondenkbaar."

Kapsalon Ter Huurne
Daalseweg 111
6521 GG Nijmegen
024-322 94 60

De klantenkring van kapsalon Ter Huurne is opvallend stabiel, eigenaar Argon Kilkens kent sommige klanten al vanaf het moment dat hij de zaak in 1991 overnam. Maar niet alleen onder de klanten, ook onder het personeel is nauwelijks sprake van verloop. Lieke, de jongste van het stel, werkt al bijna elf jaar voor Argon. En Angela is al sinds eind 1998 in dienst van de zaak.

Maar qua dienstjaren spant Meriam de kroon, geeft Argon aan. "Ze kwam in 1980 werken bij Ter Huurne. Aanvankelijk als leerling maar in een paar jaar tijd groeide ze uit tot een volleurde en zeer bekwame kapster. Nu, 36 jaar later, is ze nog altijd werkzaam bij mij in de zaak. Heel bijzonder, het is iets wat mij echt trots maakt."

Het personeel van de kapsalon vierde dit met een reisje naar Edinburgh. Voor de klanten was er een jaar lang een dobbel-actie: Als het ze lukte om met 5 dobbelstenen in een keer 25 punten te gooien, kregen ze de behandeling gratis.



JA!

**Wij willen
ons huis
snel verkopen**

- ✓ Tegen de beste prijs
- ✓ Door een vakkundige makelaar
- ✓ Met een zeer uitgebreid mediapakket
- ✓ Op basis van no cure no pay!



Bel nu voor een GRATIS verkoopadvies! 024-6793201



EZA VASTGOED
MAKELAARDIJ



Daalseweg 30
Nijmegen

www.ezavastgoed.nl

Verstand van wonen, gevoel voor mensen

POSTSERVICE

Partner van Sandd

Wij zijn voor het gebied
Nijmegen-Oost op zoek naar:

postbezorger(s)

- De post wordt thuis bij u aangeleverd;
- Post zelf sorteren;
- Post bezorgen;
- Prima bijverdiensten;
- Verantwoordelijk werk;
- Bezorgen op dinsdag en vrijdag tussen 8.00 en 18.00 uur;
- Vanaf 16 jaar.

www.postservice.nl

026-3629990

postbezorger@postservice.nl

Fysiotherapie Christiane Dekker

Fysiotherapie praktijk in oost!

Wij zijn allround fysiotherapeuten. Heeft u klachten of vragen? Bel! Wij helpen u graag. Wij geven een deskundig advies op maat. Heeft u dit jaar nog recht op fysiotherapie? Neem contact op. Ook voor ontspannings- en sportmassage. Wij zijn gecontracteerd met alle zorgverzekeraars.

Bel: 024-3000038 / 06-47057427

Professor van Weliestraat 20.



Kor Goutbeek Column

Zachtgeel, goud, oranje, vlammend rood, de herfstkleuren zijn grandioos op het moment. Langs de Berg en Dalseweg staan Hollandse lindes, een kruising tussen de inheemse soorten winter- en zomerlinde. Die kleuren vaak zachtgeel tot goud, maar als het tegenzit groezelig-bruin.

De rijke schakering aan boomkleuren hebben we vooral te danken aan de vele buitenlandse bomen. Met de inheemse soorten zou geel en goud - van linde, ratelpopulier en berk - nog wel lukken, maar andere tinten importeerden we in de afgelopen drie eeuwen van elders. De aanblik van onze straten in Oost is dan ook vol allochtonen: walnoten uit Frankrijk, paardenkastanjes uit Griekenland, boomhazelaars uit Turkije, Atlasceders uit Marokko, Moeraseiken uit de VS, watercypressen uit China, prunussen uit Japan en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Je waant je misschien een echte Nederlander, maar ik kan je vertellen dat

Jij bent ook een allochtoon

je ook een allochtoon bent. Je hebt of had twee ouders, vier grootouders, acht overgrootouders en als we zo doorgaan komen we rond 1500 uit op ruwweg 500.000 voorouders. En laat Nederland rond 1500 nou ongeveer een half miljoen inwoners tellen. Je moet dus ook een nazaat zijn van een van de vele immigranten van vroeger. In de 6e eeuw al trokken Saksen vanuit Noord-Duitsland ons land binnen en vanuit het zuiden kwamen Franken in onze streken wonen. Na de middeleeuwen kreeg Nederland met nieuwe immigratiestromen te maken. Rond 1580 arriveerden joden uit Portugal en Spanje, vanaf 1630 joden uit Duitsland en Oost-Europa, vanaf 1670 protestantse Hugenoten uit Frankrijk, vanaf 1750 Hannekemaaiers - seizoensarbeiders - uit Duitsland. De stamvader van onze natie, Willem van Oranje, werd ook geboren en getogen buiten ons land. Meer recent kwamen vanaf 1950 Molukkers, in 1956 Hongaren, vanaf 1964 Italianen en Spanjaarden, vanaf 1970 Turken en Marokkanen, vanaf 1975 Surinamers en Vietnamese bootvluchtelingen. Al deze

genen zitten in de clutch van de huidige Nederlandse bevolking. Neem onze koning. Een Duitse vader (Claus), grootvader (Bernard) overgrootvader (prins Hendrik) en overovergrootmoeder (Emma). Willem-Alexander is dus voor minimaal 94% Duits als we alleen naar zijn voorouders kijken. Maar hij is hier geboren en getogen en daarmee een echte Hollandse 'kaaskop'. En zo zou het ook moeten zijn voor de Turkse en Marokkaanse 'kaaskoppen'.

De eerste mensen trokken zo'n 40.000 jaar geleden Europa binnen. En 100.000 jaar geleden zetten de eerste mensen een voet buiten Afrika: daar stammen we dus allemaal vanaf. We zijn dus 100% zeker allemaal allochtonen!



Reacties? k.goutbeek@gmail.com

We hebben allemaal ramen in ons huis waardoor wij naar buiten kijken. Bij andere kijken wij erdoor naar binnen. Soms zijn de uitstallingen of versieringen opvallend. De Hollandse nieuwsgierigheid wordt met deze (mini)reeks bevredigd.

De Pater Brugmanstraat is een rustige straat met veel groen en bijna grenzend aan de Ooij. De grote ramen verraden weinig van hetgeen er achter schuil gaat. Welk verhaal zit er achter dit raam?

Wie woont hier?

"Ik ben Dorien, geboren en getogen in Groningen. Nijmegen trok mij omdat het ook een kleine, groene en gezellige stad is. Sinds mijn studie, vijf jaar geleden, woon ik in dit studentenhuus met vijf anderen. Studerend ben ik niet meer, maar werk in Tiel in de crisisopvang."

Wat houdt jou bezig?

"De hulpverlening heeft mij altijd bezig gehouden. Van jongs af aan vond ik het interessant. Het boek 'Ik heb je nooit een rozentuin beloofd', van Hannah Green, is een fictieboek over iemand die zelf schizofreen is geweest en er overheen is gekomen. Dit vond ik fascinerend omdat deze mensen een heel ander perspectief van de wereld hebben. Ze denken heel anders. Ik was be-

nieuwd hoe dat werkte. Tijdens mijn studie maatschappelijk werk heb ik stage gelopen met o.a. borderline meiden. Oppervlakkig lijkt het of zij manipuleren en is het gedrag moeilijk te begrijpen. Maar als je ontdekt wat er zich in hun hoofd afspeelt en hoe zij tegen zichzelf zijn, dan besef je hoe erg het voor henzelf is. Sinds die stage ben ik een eigen plekje belangrijker gaan vinden. Verder hou ik mij ook bezig met planten en meubels maken."

Windows 2016



Hanneke
Roelofsen



Wij zijn voor u op
de beurs geweest
en hebben de
nieuwste modellen
ingebracht.

Kom kijken en
passen bij dé
opticien in uw buurt:



*Wij blijven bereikbaar
(ook met de auto) tijdens
de werkzaamheden aan
de Daalseweg.*

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

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

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-
en kidssalon
en pruikenkamer

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



Schildersbedrijf Maria Engels

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



E-mail: info@mariaengels.demon.nl

Mijn vorige column over te volle fietsenrekken die bovendien je fiets vernielen, heeft niets opgeleverd. Het is nog steeds kommer en kwel. Daarom gooi ik het nu over een andere boeg. Ik ga de hoogmogende beleidsmakers en bestuurders de hemel in prijzen. En ik meen het ook nog. Met trots heb ik onlangs mijn twee broers op onze broertjesdag (gezamenlijke leeftijd 237 jaar) laten zien hoe Nijmegen de Waal omarmt. Zo heet ons Ruimte voor de Waal-project in PR-taal. Een glorieus karwei van jewelste met dat amfitheater, al die strandjes, het natuureiland en die schitterende bruggen. Volgende keer gaan we naar de Honigfabriek, het bruisende Nijmegen 2.0. Dan zijn we 240.

Maar waar ik het vandaag over wil hebben, ook in positieve zin dus, is het herinrichtingsproject Daalseweg. Ze zijn er eind augustus aan begonnen en al vóór Sinterklaas moet ons vernieuwde dorpspleintje bij de bekende grootgrutter er fris en monter bij liggen: met nieuwe trot-

Fietzers afstappen

toirs van bijna tien meter breed aan beide kanten, grote bloembakken, groenvakken, fietsbeugels, zitelementen (op de rand van een boomvak bijvoorbeeld), parkeervakken en twee rijstroken voor auto's die er een maximum snelheid van 30 km per uur mogen ontwikkelen. De lindebomen die mochten blijven, vereisen minimaal 20m³ ondergrondse groeiruimte. Ook daarin is voorzien. Half december is de formele oplevering van deze knusse 'Herinrichting Daalseweg van Hobbemastraat tot en met rotonde', zoals het project voluit heet.

Ondertussen was het natuurlijk een beetje behelpen voor winkeliers en passanten. Gaatjes in de omzet, parkeernood, sjouwen en ander ongemak. Het is de tol die betaald moet worden voor iets moois in wording. Toen het provisorische fietspad na anderhalve maand gevaarlijk dicht langs de auto-uitrit en de fietsenrekken van Albert Heijn moest worden geleid, kwam er volkomen terecht een bordje: fietsers afstappen. Zorgvuldige inspectie mijnerzijds leerde dat 91,8 % van de fiet-

sers zich totaal niets van dit vermaan aantrekt en rustig doorfietst. Onveilig is dan een understatement! De verkeersgeleiders met hun gele hesjes, die bijna 24/7 voor een veilige doorstroming zorgen, kunnen er niet over uit. "Dertig jaar terug zou bijna iedereen zijn afgestapt met zo'n bordje en nu... Ik zou ze het liefst van hun fiets sleuren en een klap voor hun kanis geven, het is echt levensgevaarlijk!", zei één van hen. Ik keek hem begripvol en tegelijk bedenkelijk aan; van de vijf keer dat ik er langs was gekomen, was ik ook één keer doorgefietst. Zich daar geenszins van bewust, trok mijn informant een grimas. "Maar als het straks klaar is, dan kijken ze mooi op hun neus omdat er dan helemaal geen fietspaden meer zijn..." Na een paar seconden voegt hij er somber aan toe: "En wij ook niet, dus dat wordt massaal over dat mooie, brede trottoir fietsen..."



Hanneke Roelofsen

Beelden in Oost

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

Het bronzen beeld De Rode Lopers, gemaakt door Marijke van Balen, staat op de Zevenheuvelenweg in Berg en Dal. De Seven Hills Runners club heeft het aangeboden t.g.v. 25 jaar zevenheuvelenloop. De club sponsort hardlooptalenten in Nijmegen en omgeving. Haille Gebrselassi, meerdere malen olympisch-, en wereldkampioen hardlopen, heeft het beeld onthuld in 2008.

Renners

Maximaal 35.000 renners zullen weer mee doen aan de 33e zevenheuvelenloop op 20 november en het beeld De Rode Lopers passeren. Zullen zij de bevroren beweging in het brons door het zweet heen zien?

Wil je het beeld zelf aanschouwen? Dan kunt je dat doen door het nemen van een dalletje en dan een bergje.



De Vrijwilligerscentrale anno nu

Vanuit een vroegere baan ben ik twintig jaar geleden wel eens bij de Vrijwilligerscentrale van Nijmegen geweest. Ik herinner me niet meer waar het was, maar wel grote mappen met vacatures. Vrij stoffig en ook de werkzaamheden waren vrij stoffig. Hoe anders is het nu, als ik hun huidige pand aan de Wilhelminasingel bezoek.



Simone Kiebosch

ook deze keer weer hartstikke leuk. Met muziek, optredens, workshops, hapjes en drankjes op 8 december in het Gofert Stadion.” En nu zie ik dat Heleen echt geschikt is voor haar werk, want ze vraagt meteen aan onze Syrische fotograaf of hij foto's wil komen maken bij het Lokaal Compliment. Jazeker! Ook weer geregeld!

De Vrijwilligerscentrale bemiddelt tussen (toekomstige) vrijwilligers en organisaties die een maatschappelijk belang dienen. Hun website is verbazingwekkend uitgebreid en oogt modern. Ontegelijk veel vacatures en mensen die zich aanmelden. Zelfs een talentenbank. De vacatures zijn zeer breed van onderwerp: van festivalmedewerkers, videoredacteuren, gastvrouwen, webmasters tot koster, tuinmannen en taalmaatjes. Als ik er doorheen scroll zie ik zeker tien vacatures waar ik zo op zou willen reageren.

Ik heb een afspraak met Heleen Tieze. Zij is coördinator bemiddeling. Binnen een mum van tijd zijn we in een levendig gesprek gewikkeld. Niets stoffigs meer aan. Een hoop leven in de tent en er worden geintjes gemaakt met Marianne en Bart, twee vrijwilligers die al jaren meedoen.

Heleen vertelt: “Mensen kunnen kijken op de website voor een summier beschrijving van een vacature, maar we hebben ook een bemiddelingscentrum waar we mensen in het echt kunnen zien en spreken. Wel handig soms, want we proberen uiteraard een goede match te maken. Wanneer mensen zich bij ons inschrijven, kunnen ze reageren op een vacature.”

Is er veel veranderd in de loop der jaren?
“Ja”, vervolgt Heleen, “Vroeger wilden mensen vrijwilligerswerk doen om arme mensen te helpen. Tegenwoordig willen mensen zichzelf ontwikkelen, ervaring opdoen en een sociaal netwerk opbouwen. Dat is toch echt anders. We zijn ook erg actief op het gebied van deskundigheidsbevordering, denk aan workshops en trainingen. Wat ik ook heel leuk vind om te vermelden, is Het Lokaal Compliment. In opdracht van de Gemeente Nijmegen organiseren we als waardering voor het vrijwillige werk dat in Nijmegen wordt verzet ieder jaar een vrijwilligersfeest. Het wordt

“We werken ook met speciale doelgroepen zoals nieuwkomers of mensen met een psychiatrische achtergrond. Er is voor veel mensen wel iets te vinden als ze gemotiveerd zijn. En natuurlijk mogen ze geen actuele problematiek hebben, zoals verslaving of iets dergelijks. We bieden reguliere plekken aan en zijn geen therapeutische instelling. Maar uiteraard is het hartstikke nuttig dat mensen zinvol werk doen. Het geeft ritme, houvast en het levert mooie matches op. En dat is waar we blij van worden toch?” Heleen kijkt vragend naar Marianne, die aan een ander bureau zit. “Ja, als iemand tevreden de deur uitloopt, ben ik ook blij. Af en toe belt er ook wel eens iemand om te zeggen dat hij zo'n goede plek heeft gevonden. Dat is precies waar we het voor doen!”

Maak je weleens bijzondere dingen mee?
“Ja”, zegt Heleen lachend, “Een heleboel, teveel om te vertellen, maar ik ken nog wel een apart verhaal van deze zomer. De Zonbloem vroeg om vrijwilligers die konden helpen bij het rondrijden van de mensen met rolstoel. Ik zette een heleboel asielzoekers in. Zeer geslaagd van alle kanten. De vrijwilligers reden de mensen rond vanaf de Waalkade naar de bovenstad. Het idee was dat de mensen ook gezellig op een terras konden zitten. De asielzoekers begonnen te betalen voor de drankjes van de mensen in rolstoel. Het kon toch niet, dat je zo'n lief oud vrouwtje moest laten betalen voor een drankje op een terras. Ja, dan moet je uitleggen dat daar een potje voor is, dat zij dat niet hoeven te betalen voor die persoon. Ja, je maakt een hoop mee hier. En we hebben nog een nieuwtje: per 1 januari 2017 verhuizen we naar Stationsplein 26. Gezien allerlei veranderingen en samenwerkende partners is dit een mooie nieuwe plek voor de Vrijwilligerscentrale.

Mijn conclusie: Vrijwilligerscentrale anno 2016: goed bezig! Kijk op de website voor een enorm aanbod van vrijwilligerswerk: vrijwilligerswerkgelderland.nl/nijmegen

Enkele oproepen uit de buurt

Bezoek/wandelmaatje

“Voor een bewoner van Nijvelt zijn wij op zoek naar een bezoek/wandelmaatje. De heer spreekt vele talen waaronder Engels, Turks-Perzisch. Het zou leuk zijn als u een van deze talen beheerst. De heer is intelligent en houdt van een goed gesprek.”

Festivalmedewerkers Feest van Licht

“Het -Feest van Licht- vindt plaats in Museum-park Orientalis van 17 december t/m 8 januari. Voor dit festival is het Museum-park op zoek

naar vrijwilligers voor diverse taken zoals toezichthouders, kassamedewerkers, verkoopmedewerkers, medewerkers kinderatelier, gastheren/vrouwen, chauffeurs op shuttle, schoonmakers.”

PR-medewerker stichting Opstap

Het verzorgen van de PR en het bijhouden van de wijkwebsite. Na een tijd kan de functie misschien worden uitgebreid.

Juridisch begeleider Berg en Dal

“Vluchtelingen in Nederland komen terecht in ingewikkelde procedures die soms wel jaren kunnen duren. Er wordt veel van hen gevraagd

en mensen zijn nog niet bekend met de wet- en regelgeving in Nederland. Vrijwilligers van VluchtelingenWerk geven informatie en ondersteunen bij juridische, asielgerelateerde zaken.”

Medewerker wetenschapsmiddag

“Wij organiseren maandelijks een lezing door een professor van de Radboud Universiteit voor zo'n 60 kinderen van 9 - 12 jaar in het Technovium. Daarna worden er een uur lang proefjes gedaan. Een team van vrijwilligers organiseert en begeleidt de middag. Als vrijwilliger doe je alle voorkomende werkzaamheden. Eén maal per maand vergaderen we.”

“Vroeger wilde men arme mensen helpen”





Kleine advertenties

Als ondernemende wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen, alleen via www.dewijkwebsite.nl. Dan komt dit automatisch in de Wijkkrant.

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

Uw levensverhaal, van beknopt tot gedetailleerd, teken ik op tijdens enkele interviews, en breng ik uit als een mooi boek in kleine oplage voor uw eigen kring. Een uniek en waardevol document voor uzelf, uw (klein)kinderen of uw omgeving. Anna Bakker, www.levensverhalen.nu 06 22363599

Vakantiehuis in de Bourgogne. Comfortabele gerenoveerde boerderij op stil plekje mét uitzicht. www.gites.nl/168771

Geef het **superfeest** van je leven! Zoek je een DJ die meer doet dan alleen leuke muziek draaien? Een mooi feest voor jezelf, maar ook voor je gasten? www.muziquest.nl of bel Simone Kiekebosch 06-15500129

Te huur **werk/praktijk/woonruimte**, opp. 123m2 06-54237643

Koken met noten/peulvruchten op vrijdag 25 nov. van 18 tot 21 uur. www.kokenmetdominique.nl

Tuin winterklaar? bel 0616429130

Lessen dansexpressie door Wij-Zijn.Dance, elke maandagavond, regelmatig weekendworkshops en voorstellingen. www.wijzijn.dance

ning; laagdrempelig, deels vergoed.

Mindful Parenting: opvoeden met aandacht. praktijkbodhi.com

Cursus webdesign v.a. ma. 7 november bij a29-nijmegen.nl

Cursus beeldhouwen in steen of hout in Oost door kunstenaar www.beeldhouwen-nijmegen.nl

Openingsaanbieding: 1e shiatsu stoelmassage €15,- 06 24919126

Gecertificeerd makelaar en taxateur: koophuis.nl. (024) 360 38 95

Computerproblemen? Bel Anton! Laag tarief, aan huis. 06-16057969

Acupressuur heft blokkades op Kun je wel wat energie gebruiken? www.anahatamassage therapie.nl

Klarinet- en Saxofoonles in de studio of aan huis. www.muzimaas.nl

Opslagruimte te huur in Nijmegen-Oost: 0629044309

Mindfulness in Oost op basis van waardebeoordeling achteraf. www.brendalelie.nl

Er is een nieuwe **tuinvrouw** in Oost komen wonen! 06-25329020 of ajtuinnijmegen@gmail.com

Dwarsfluitles? 024-3600637, fluitstudio-oost.nl, gratis proefles.

Klusrvrouw Janneke richt zich op alleenstaande vrouwen die een helpende hand nodig hebben in huis en tuin. Bel: 06 127 128 23

Mindfulness in de wijk op de do-avond/vrij-ochtend. 06-37283926

AMP Entertainment verhuurt licht- en geluidsapparatuur en organiseert je feestje mee, 0627185616 en info@ampentertainment.nl.

Betaalbare website/webdesigner? In Wordpress voor schappelijke prijzen. 06-27185616

Kapster/schoonheidsspecialiste aan huis. 06-30121751.

Aangeboden: betrouwbare hulp bij kleine klussen in huis en tuin, tussen 10 en 15u, 06-10180321

Zangles bij enthousiaste zangdocente, proefles: 06-17072245 / zangpraktijknijmegen@hotmail.com

Kindermeditatie op een speelse en avontuurlijke manier, 0615189373 www.kindermeditatenijmegen.nl

10 dec: **Klink Luister Ontmoet**, unieke combinatie van stem en haptonomische ontmoeting. 14-17u, cordium.nl, 06 22437602

Kunstgesprekken: een uitwisseling met elkaar onder begeleiding van Judith Lok, v.a. dinsdagavond 14 november. Schone-kunsten.nl

Emotional Stress Release verandert reacties in je lichaam, 024-3600637/www.eenreisgenoot.nl

Professionele pedicurebehandeling praktijk 'Uw voet mijn zorg', Berg en Dalsewg 75, uwvoetmijnzorg.nl

Kinderweerbaarheidstraining door www.krachtkindercoaching.nl

Maandelijks spirituele samenkomst, transformatie, de nieuwe mens, karma, de engelenwereld, Marijke Raaijmakers 024 3781005 Ik maak/ontwerp samen met twee broers **houten meubels** op maat. www.deschuurmannen.nl

Opening Moordspellocatie in Groesbeek. www.facesheijen.nl

Gitaarles door bevoegd docent Ed Galstaun. 06-29197554

Timmerman in prépension heeft tijd voor klussen: 0610572021

Liever **yoga thuis?** 06-25329020 of ajyoganijmegen@gmail.com.

Schoonmaakbedrijf: 06-81853007

Bijles in exacte vakken: 06-53887521 www.bijlesvanlinde.nl

Nieuw in Nijmegen: **Oppascentrale** www.oppasmadelief.nl

Beautysalon Lotus, aan huis in Nijmegen. www.facebook.com/Beautysalonlotusnijmegen. 0611596376

Gezinstherapie bij u thuis. Kijk op: www.gezinstherapienijmegen.nl

Buiten- en binnenband incl. montage € 24,90. 024-7851401

Yogaweekend 'Reis door de Chakra's', 25 t/m 27 jan., Winterswijk Kosten € 305,-. 06-43533117

Buurtkamer zoekt vrijwilligers voor de nieuwe prachtige beschermd-wonenlocatie Juliana in de dr. Claas Noorduijnstraat. Je begeleidt een bewoner of bewoners tijdens een activiteit. Dit kan het voorlezen van de krant zijn, een spelletje spelen of gewoon een goed gesprek. Maar ook een taart bakken, langs komen met je dier of kind kan heel gezellig zijn. De bewoners zijn ouderen met en zonder dementie. Zij hebben een eigen appartement en delen de buurtkamer. Meer informatie? Marion Brouwer 06-11472150

Met spoed gezocht: verkoopster (m/v) voor onze vleeswaren- en kaasafdeling. Op zaterdag en - in overleg - bij drukte meer uren. Je hebt gevoel voor kwaliteit en werkt klantgericht. Interesse: mail Arno de Laak: info@arnodelaak.nl

Computerhulp bij (basis)kennis tegen kleine vergoeding, bij u thuis. 0626522388/loekdekok@gmail.com
Kinderdagverblijf Poespas in Oost, superfijne plek, 0243243795

Duurzaam Hengstdal

Heb jij mooie ideeën?

Bouw jij graag mee aan je eigen toekomst en die van onze wijk?

Kom dan op woensdag 23 november om 20.00 uur naar de Ark van Oost,
Cipresstraat 152, zaal 3.1!

Ingezonden door Patrick Hoogenbosch

Je hebt een idee voor een duurzaam initiatief in onze wijk, zou jij je kennis willen delen door ons en andere te adviseren, heb jij een droom om de wereld een stukje mooier te maken. Maar hoe start je?

Stel je eens voor, dat je samen met anderen deze ideeën kunt uitwerken? Je wordt geïnspireerd door de passie van anderen, maakt gebruik van ieders talenten en leert van elkaar. Bedrijven in de buurt en bedrijven als Alliander, onderwijsinstellingen en de gemeente Nijmegen willen graag aansluiten en de ideeën tot een succes maken.

Wij denken aan ideeën m.b.t. buurt moestuin, energie besparen en zelf opwekken, afval recycleren, auto's delen, voedselteelt, verbeteren en onderhoud van de openbare ruimte (tuinen en straten), maar andere ideeën zijn ook welkom!

Buurtbewoners, gemeente Nijmegen, de Gemeenschap, Standvast wonen en Alliander ondersteunen dit project genaamd Duurzaam Hengstdal.



Meer informatie vind je op: dewijkwebsite.nl/groep/duurzaam-hengstdal
Heb je vragen of wil je je aanmelden, mail naar: duurzaamhengstdal@gmail.com

Enquête Duurzaam Hengstdal: doe mee!

“Hallo bewoners van Hengstdal! Wij zijn een groep studenten van de hogeschool van Arnhem en Nijmegen en zijn gevraagd vanuit de organisatie ‘Duurzaam Hengstdal’ om mee te helpen met dit project om de wijk Hengstdal stappen te laten zetten op het gebied van duurzaamheid. Wij zullen ons vooral inzetten door het uitvoeren van een marktonderzoek dat is gericht om de duurzame mogelijkheden van deze wijk in kaart te brengen. Veel mensen vullen de enquête al in op het afgelopen buurtfeest TorremoLimos.

Duurzaam Hengstdal is een initiatief voor en door bewoners. Het doel is om vanuit de ideeën, passie en talenten samen een duurzame woon-, werk- en leefomgeving met meer welzijn, verbondenheid en oog voor de natuur te creëren.

U vraagt zich natuurlijk af: wat levert zo’n actie op wijkniveau dan op? Binnen een wijk vertonen woningen vaak veel overeenkomsten. Dit betekent dat in het merendeel van de gevallen ook dezelfde energiebesparende maatregelen interessant zijn. Door veel waarden en kennis te delen ontstaan er enorm veel mogelijkheden. Als deze mogelijkheden ook daadwerkelijk worden aangepakt, zullen er in de wijk financiële, sociale en duurzame voordelen ontstaan, waardoor de wijk Hengstdal zich positief verder zal ontwikkelen.

Niemand kent de wijk zo goed als de bewoners zelf. Daarom zijn wij benieuwd naar uw mening over onderwerpen zoals energie, afval en de deeleconomie. U als bewoner van Hengstdal kan ons al enorm helpen door het invullen van onze online enquête.

Deze enquête kunt u vinden op:

<https://www.dewijkwebsite.nl/groep/duurzaamhengstdal>
of simpelweg door op de dewijkwebsite.nl rechts op de banner te klikken die u direct naar de enquête verwijst. Het invullen van de enquête zal niet langer dan drie minuten duren en het is mogelijk om volledig anoniem te blijven.

Alvast bedankt!”



Agenda

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 schrijf je in voor de wekelijkse buurtmail. Zo blijf je makkelijk op de hoogte van wat er allemaal bij je in de buurt gebeurt!

12 november

Gitaarvirtuoso DeionCho speelt in Museum Het Valkhof, 20:15 Stichting GiCoN www.gicon.org

12 november en 10 december
10:30 Workshop Soul-sounding. www.jeaninevanweert.nl/aanbod/soul-sounding. Ontdek de helende kracht van je stem en ervaar de rijkdom van de stilte.

13 november

Open rondleidingen/tentoonstelling 'De Goelag', Bevrijdingsmuseum Groesbeek, Wylerbaan 4, www.bevrijdingsmuseum.nl

14 november

Kunstgesprekken onder begeleiding van Judith Lok, een jonge gedreven kunsthistorica in de Splendorfabriek. Vijf kunstgesprekken 80,-. schone-kunsten.nl

Dansexpressies. Ontdek hoe dans kan bijdragen aan creativiteit en lichaamsbewustzijn. www.wijzijn.dance

15 november

Workshop: Creatief met de '100 talen' van het kind. Toepasbaar op kinderen van 0 tot 12 jaar. Gratis voor vrijwilligers in Nijmegen. www.vwc-nijmegen.nl

16 november

Brei- & haakcafé STIP Oost, Elzenstraat 4. Elke woensdag van 14:00 tot 16:30 uur. Gratis. www.breicafenijmegen.wordpress.com

Cursus WordPress, 19:30u. www.samenwebsitemaken.nl

17 november

Hoe werken Sociale Wijkteams en STIPs? Informatiebijeenkomst www.vwc-nijmegen.nl, 14:00u.

Elke donderdagavond Hatha-Yogalessen 19.00 - 20.00 uur en 20.15 - 21.30 uur in wijkcentrum De Ark van Oost. 06-21590904 www.yogahengstdal.nl. Anneke Akkers-Deen. Gratis proefles.

19 november

Opening expositie schilderijen Clem Bongers in Cave de Portugal.

Hengstdalseweg 118, Nijmegen. Vanaf 14:30u. inloop info@cavedeportugal.nl

Greenwood & Friends in Brebl, 20:30u. Het wordt een swingende avond.

20 november

Proeverij WO2 in Bevrijdingsmuseum Groesbeek, 12u en 14.45u. www.bevrijdingsmuseum.nl

Uitreiking Books4Life Goede Doelen, 13.30-17.00u. Wolfskuil-seweg 19. books4life.nl/nijmegen

21 november

Gratis introductieles dansexpressie www.wijzijn.dance

22 november

Ondernemersavond Wijkkrant in Dienstencentrum OBG, Prof. Cornelissenstraat 2. Aanmelden/info: advertenties@dewijkwebsite.nl

Mini-workshop Talentenspel www.lucyvannorel.nl, 20.00u.

23 november

Wegwijs in welzijn Nijmegen - workshop. Deelname gratis. www.vwc-nijmegen.nl, 14:00u.

19:00u. Workshop Mindfulness voor vrijwilligers en mantelzorgers in Nijmegen. Deelname is gratis. www.vwc-nijmegen.nl

Ideënavond Duurzaam Hengstdal. Praat mee over een mooie en duurzame buurt. Heb je een idee voor een project in onze wijk of een droom om de wereld een stukje mooier te maken? Niet afwachten tot de overheid komt met plannen, maar zelf onze wijk vormgeven! Ark van Oost, Cipresstraat 152, zaal 3.1, 20.00u.

24 november

10:30u. Dag van de Kwaliteit www.dekentering.info!

19:30u. Lezing Prof. Dr. D. Verhoeven over Gelderse Geschiedenis. www.dekinkel.nl/kinkelacademie.html € 12,50 Cultureel centrum de Kinkel, Bommel.

25 november

Veg. kookworkshop Noten en Peulvruchten, Pro College, Denenstraat 21, Nijmegen. 39 euro www.kokenmetdominique.nl

20:00u. Portproeverij, €25 bij vooruitbetaling en €30 op de avond zelf. Aanmelden (verplicht!) info@cavedeportugal.nl of 06-27005008

26 november

13:30u. Lezing Verborgene Symboliek van vrouw-vriendelijke culturen door Rasvertelster Annine van der Meer. Cordium, De Ruyterstraat 65 www.pansophia.nl

OBG - In het OBG zijn bijna dagelijks allerlei activiteiten zoals grand café, vrijdagavondsoos of rommelmarkt. Kijk in de agenda op de wijkwebsite voor 't programma van vandaag. www.obg.nu.

In het **Hobbycentrum Nijmegen-Oost** kun je elke dag terecht voor zaken als edelsmeden, glas in lood, houtbewerken etc. Meer info: www.hobbycentrumnijmegenoost.nl.

Kerknieuws en agenda van activiteiten:

Antonius van Padua Gemeenschap Nijmegen: www.apvniijmegen.nl
Maria Geboorte Kerk: www.mariageboorte.nl
Effata - Dominicuskerk: www.effataparochie.nl

20:00u. Whiskyproeve
Dorps huis Kerstendal in Berg en Dal. 25 euro, contant betalen. katzcomeister@gmail.com

29 november

10u. Vrijwilligerswerk, wat past bij mij? Oriëntatiebijeenkomst, gratis www.vwc-nijmegen.nl

1 december

10:00u: gezellig wandelen met wijkgenoten vanaf Stip Oost, Elzenstraat 4, info: 06 14985928 of: henk.horstink@gmail.com

Mini-workshop Talentenspel www.lucyvannorel.nl, 20.00u.

3 en 10 december

10:30u. Open dagen bij 'Mareske' spirituele kunst, 024-3781005 of mail info@mareske.nl

8 december

19:30u. Lokaal Compliment, het grootste vrijwilligersfeest van Nijmegen! www.vwc-nijmegen.nl

9 december

18:00u. Veg. workshop kerstbuffet. www.kokenmetdominique.nl

9 en 16 december

09:30u. 2-daagse workshop Talentenspel, voluit je talenten leven. www.lucyvannorel.nl / 0243243647/0622858512



Concert: Eeuwige licht

Requiem Duruflé & Gregoriaans, met een inleiding van kunsthistoricus Tijn Vaes.

Tilburgs Vocaal Ensemble o.l.v. Ramon van den Boom
Voces Caelestes o.l.v. Hanneke van der Grinten

Zondag 27 november 14.30 uur

Antonius van Paduakerk, Groesbeekseweg 96 Nijmegen
€ 15 aan de kassa; € 12, 50 voorverkoop
reserveren: info@vocescaelestes.nl of www.vocescaelestes.nl

Schoenmakerij Tweehuysen Erkend Gildemeester



Voor al uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

OBG, daar doe je mee!

Dit is een bericht van onze adverteerder

Beweeg Mee!

Vind je het leuk om samen met anderen te bewegen? Tijdens Meebewegen steek je letterlijk de handen uit de mouwen. Elke woensdagochtend word je ontvangen om 10 uur met een kop koffie of thee door twee stagiaires van de opleiding Beweging en Management. Aansluitend begeleiden zij je bij onder andere wandelen-plus rondom OBG, Jeu-de-Boules en bij slecht weer bewegen in het Atelier. Meebewegen wordt rond 12.30 uur afgesloten na een lunch in Grand-Café de Borger. Kosten, inclusief koffie/thee en lunch, € 5,-. Eén kennismaking-meedraaidag is gratis. Aanmelden bij OBG. Vraag naar Annemiek van Zandbrink.

Heerlijk Hollands Buffet

Op zondag 20 november organiseert de BAC een Heel Hollands Buffet. De catering is in handen van Knettervers, dus dan zit het culinair wel goed. Voor slechts € 16,50 (€ 15,00 met voordeelpas) staat een rijkelijk gevuld en gevarieerd buffet voor je klaar. Opgeven kan tot en met woensdag 16 november bij het Wijk Informatiepunt. Zondag 20 november, Grand-Café de Borger. Toegang vanaf 17.30 uur

Seniorencollege: Jozef, Maria en Jezus' geboorte in de kunst

Zowel in de bijbel als ook in apocriefe geschriften wordt stil gestaan bij belangrijke momenten uit het leven van Jozef en Maria. Daarbij valt te denken aan de verloving, de annunciatie, de visitatie, de tocht naar Nazareth. Het feestelijke hoogtepunt vormt ongetwijfeld de geboorte van Christus. In deze lezing wordt vooral stil gestaan bij hoe kunstenaars dit alles verbeeld hebben. Met het oog op het komende kerstfeest vooral de geboorte van Christus. Op vragen als: is het Kind in een grot of in een stal geboren, wat is

de rol van Jozef en wie zijn de Koningen, wordt o.a. aan de hand van kunstwerken nader ingegaan.

Spreker: Bert Velthuis, kunsthistoricus en wethouder in Nijmegen voor onder andere cultuur.

Dinsdag 6 december 2016. 14 uur, Nicolaaskapel. Entree € 4,- (inclusief koffie/thee) met OBG-voordeelpas € 2,50

Kijken naar vijervogels

Vanuit ons Grand Café kunt u volop genieten van de vele vogels op en rond de vijver aan de Archipelstraat. Meerkooten en wilde eenden zijn dagelijkse kost, net als kokmeeuwen en blauwe reigers. Aalscholvers drogen er regelmatig hun vleugels. Soms komen ook oeverlopers of grote gele kwikstaarten langs. IJsvogels hebben een heel goed broedseizoen achter de rug. Zij zouden deze winter best eens kunnen opduiken langs de vijver, die bijna nooit dicht vriest!

info@obg.nu

Activiteiten

OBG-Matinee,

tussen 14:30 - 16:00, gratis toegang voor iedereen in Grand Café de Borger.
Zondag 20 november: Cavalieren (koor)
Zondag 27 november: Aloa Hei (duo)

Bingo

Voor € 10,- heb je al een bingokaart met een hapje en een drankje. Bijna altijd prijs!
Donderdag 17 november van 19 tot 22 uur

Dansavonden, altijd gezellig en gratis in

Grand Café de Borger vanaf 19.30 uur
Dinsdag 22 november dansen met Jan Kersten
Dinsdag 29 november dansen met Tom Meuwese

Huiselijke werkplek voor ZZP'ers

OBG biedt op het podium van haar Grand Café een ideale werkplek voor ZZP'ers. Lees de ZZP-test in de vorige wijkkrant er maar op na. Koffie voor € 1,40, een huiselijke, gemoedelijke sfeer, uitzicht op de vijver en de mogelijkheid tot contact met andere ZZP'ers. Probeer het eens!



**Aankoop
Verkoop
Taxatie**

Gemiddelde
van 59
beoordelingen

8.6

**Je huis (ver)koop
je met aandacht.**

Persoonlijk en betrokken
in Nijmegen e.o.

Fontein
makelaardij

Staringstraat 11 Nijmegen
024 373 63 62 / 06 1061 6922
www.fonteinmakelaardij.nl

funda NWWI NVM

De kracht zit al **20 jaar** in onze mensen!

EETCAFE **BLIXEM** CATERING
CADEAUWINKEL WEBSHOP

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

Groesbeekseweg 75 Nijmegen 024 - 388 86 78

**SCHEIDEN.....
en de kinderen dan?**

Bel voor een gratis adviesgesprek

Scheidingspraktijk Apart Verder ontzorgt!

- ~ Scheidingsbemiddeling op maat
- ~ Kinderbegeleiding & ouderschapsplan
- ~ Fiscaal & juridisch advies incl. convenant
- ~ Alimentatie advies & berekening
- ~ Mediation door MfN register familie mediator

Apart Verder
Scheidingspraktijk

Partner van:

**HET SCHEIDINGS
COLLECTIEF**

St. Canisiussingel 19H
6511 TE Nijmegen

Bel: 06-21449991 www.apartverder.nl

**Autoservice
Kuijpers**

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

“Italië voelde als thuiskomen”

Marlou Boelens is geboren in Nijmegen met een echte Nijmeegse moeder, maar een vader met Fries, Pools en Russisch bloed. Zelf heeft ze Nijmegen ook een tijd verlaten, maar ze woont nu al ruim twintig jaar weer in Oost. En dat bevalt haar prima. Alhoewel... één verhuisswens blijft toch overeind. Wonen, werken en leven in Puglia, in de hak van de Italiaanse laars.

“Als kind kwam ik heel vaak in Spanje. Mijn ouders waren helemaal wild vandat land en namen de kinderen al vroeg mee. Als we daar waren, gedroegen we ons als Spanjaarden; we spraken en aten Spaans, luisterden naar Spaanse muziek en namen vrachten vol spullen mee naar huis. Mijn vader is er uiteindelijk ook gaan wonen. Maar ik vond Italiaans altijd een mooiere taal. Ook de muziek sprak me aan. Toen ik, eind jaren negentig, voor de eerste keer naar Italië ging, voelde het als thuiskomen. Ik weet dat het raar of cliché klinkt, maar het was echt zo”, komt er bijna verontschuldigend achteraan. “Weer thuis ben ik Italiaans gaan studeren en Rai Uno werd de vaste televisiezender. Samen met mijn man verkenden we minimaal twee keer per jaar met de auto

het land.

Een bestelling van 100 blikken olijfolie

Maar hoe is het met die ene verhuisswens? Marlou wil niet pas op haar ‘oude’ dag genieten van het Italië waar ze zo dol op is. Ze wil er het liefst nu heen. Daar wonen en werken. “We hebben vrienden in Triëst. Daar kunnen we zelfs een jaar lang gratis wonen om het uit te proberen. Maar ik wil niet in het noorden wonen. De verschillen tussen noord en zuid zijn enorm. Puglia, in het uiterste zuiden, heeft mijn voorkeur. Maar het moet haalbaar zijn. En toen passeerde er wat anders mijn pad. Economisch gezien gaat het slecht in Zuid-Italië. Een vriend van mij heeft een boomgaard met olijven, die al generaties lang door familie wordt onderhouden. Ze hebben alles in eigen beheer, van kweek tot inblikken. Hij zei: Als je iets voor mij wil doen, neem dan wat blikken olie mee. Zo begon het. Eenmaal thuis maakte ik dat bekend onder vrienden en zette het op intranet van mijn werk. Binnen *no time* had ik een bestelling van 100 blikken. Luigi stond meteen op zijn kop. Hij is geen zakenman en wist niet wat hem overkwam. Alles is heel eenvoudig bij hen. Ze verhuren wat huisjes en hebben de olijfbomen. Dat is hun business. Ze zijn nooit bezig geweest met de verkoop van olijfolie buiten Italië.

Mensen moeten ruiken en proeven wat ze kopen

Ik moet ook vaak wel lachen: ik kwam daar een keer aan en Luigi zat op zijn kantoor-tjetussen de lege rekken. Ik opperde: “Zet die blikken olijfolie en je zeepjes daar neer.

Karin Veldkamp



Er komen allerlei mensen binnen en die zien niet wat je verkoopt.” Luigi noemt mij nu de ‘business-to-businessvrouw’. Ze hebben geen langetermijnvisie. Ze zijn alleen maar bezig met werken en overleven. Maar het levert wel leuke gesprekken op.” Inmiddels verkoopt Marlou naast olie, zeep en handcrème van Luigi ook andere Italiaanse producten, waaronder keramiek. “Ik maak ook mooie cadeaumanden op verzoek. En het liefs zou ik een winkeltje starten. Een echt winkeltje. Mensen moeten ruiken en proeven wat ze kopen. En ik wil contact met de mensen. Daarom wil ik geen webshop. Dat is een bewuste keuze. Ik organiseer bij mensen thuis avonden in een ‘tuppeware’-setting en dit jaar voor het eerst, samen met Ciao Helena, een evenement in Beek.”

Na een beetje rondkijken in de stad, kwam Marlou uiteindelijk in Beek terecht voor haar eerste Italiaanse evenement. Op 4 december opent Hotel Mussenberg, met haar mooie veranda, de deuren voor: Bellissimo Beek. Naast Marlou haar eigen producten zijn er tassen, mode, cultuur, reisaanbod, wijnproeverij en natuurlijk... pizza uit de steenoven. Ook de Italiaanse chocola en haar eigen Fiat 500 Club ontbreken niet.

Foto's:
Bert Hendrix



Slank, fit en gezond...

IN 5 STAPPEN

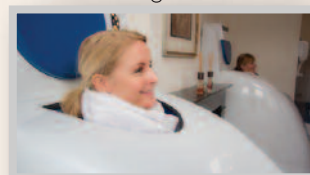
1. Bodycheck
2. Bewegingsplan
3. Voedingsplan
4. Huidverbetering
5. Coaching

met als resultaat: een platte buik,
slanke benen, strakke billen
en voor altijd slank

Energy Balance:
Blijvend slank



Ozon-zuurstof therapie
Soepele gladde huid



Compressie therapie:
Slanke gladde benen



Ladyline,
v.d. Bruggenstraat 12,
Nijmegen.

T. 06 - 16 96 42 00

www.ladyline.nl

**Lady
LINE**
THE SLIMMING COMPANY

CO-BUS buscamperverhuur Nijmegen



(m) 06 12403209
(e) info@co-bus.nl
(i) co-bus.nl



Winteractie: november 2016 t/m februari 2017

Fly & drive met een buscamper

CO-BUS buscamper service airport Faro (Algarve – Portugal).

Voor meer informatie zie de website co-bus.nl.

Trainingsinstituut Bijleveld is goed in beweging!
Heeft u houdings- of bewegingsklachten? Welkom!



Oefentherapie
Cesar/Mensendieck
Fysiotherapie
Psychosomatische
oefentherapie
McKenzietherapie
Bedrijfsfysiotherapie
Looptherapie
ACT Centrum

Bijleveldsingel 76,
Nijmegen, 024-3224911

info@trainingsinstituutbijleveld.nl / www.trainingsinstituutbijleveld.nl
[Facebook.com/trainingsinstituutbijleveld](https://www.facebook.com/trainingsinstituutbijleveld)



KAAIJ
advocatuur
mediation | coaching

Recht uit het hart

Personen- en familierecht
als advocaat of mediator

Nalatenschappen
als mediator

Arbeidsrecht
als mediator

Zakelijke geschillen
als mediator

Psychiatrisch patiëntenrecht
als advocaat

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



*U maakt zich zorgen over de
ontwikkeling van uw kind en u
weet niet hoe het verder moet...
Dan kunnen wij behulpzaam zijn.*

BOVELDT
Praktijk voor Kind, Ouder & Opvoeding
www.boveldt.com

Mirjam van den Bos crowd-fundt voor eigen CD

Mirjam van den Bos duikt in november de studio in om haar solo piano debuutalbum 'Firemark' op te nemen. Op Voordekunst lanceerde zij onlangs een crowdfunding voor het uitbrengen van dit album. Doe je mee? Als



je haar project steunt, krijg je daar ook wat voor terug. Bijvoorbeeld een CD met een persoonlijk bedankje, een improvisatie op een lied naar keuze, of zelfs een concert van Mirjam bij jou thuis in de woonkamer. Leuk idee voor een kerstcadeau? Ga naar haar website voor meer informatie en voor een indruk van haar muziek.
www.mirjamvandenbos.com

Gezond groen wandelen

Ingezonden door Frans Sijben

Een gezond motto: wandel en zoek het groen op. Want onderzoek toont aan dat enkele uren per week in het groen goed is voor je gezondheid. Een bewoner uit Oost kan volop in en rondom de stad. Gebruik daarvoor de wandelingen op website 'Struinbulletin'. Google naar 'struinbulletin' of ga naar webadres: <http://home.kpn.nl/ms30ms10/index.html>. Bijna 50 wandelroutes door de natuur in en om Nijmegen. Gratis te downloaden. Op Struinbulletin vind je 3 soorten wandelroutes: verschillend in lengte. Zo zijn er 5 Nijmeegse ommetjes: je wandelt 3 tot 6 km (45 tot 90 minuten). Langer zijn de 'korte Struin': daarmee maak je wandelingen tussen 8 en 15 kilometer. De lange Struinroutes laten je enkele uren genieten van de natuur; je loopt dan een afstand van 15 tot 23 km. Struinroutes gidsen je door de 'Hartertse&Overasseltse vennen' of over de stuwwal tussen Nijmegen, Beek en Berg en Dal. Of je struint door de Ooijpolder of Groesbeeksebos. Je ervaart de stilte van de heidevelden en bossen van Mook, Plasmolen of Gennep. En niet te vergeten: het grote machtige Reichswald.

Expositie bij Cave de Portugal

19 november van 15:00-17:30 opent theatermaker, levensgenieter en kunstenaar Clem Bongers zijn schilderijenexpositie "Douro" bij de wijnwinkel Cave de Portugal, Hengstdalseweg 118. Binnenkomst vanaf 14:30u. De officiële opening is om 15:00u. door de kunstenaar zelf. Hierna kun je onder het genot van muziek, een hapje en een drankje op zoek naar je favoriete kunstwerk.



Niet in de gelegenheid deze openingsmiddag te bezoeken? De expositie is nog te bezichtigen tot 11 januari, tijdens winkelopeningstijden, wo.-vrij. van 12:00-18:00 uur en za. van 12:00-17:00 uur. Voor de bezoekers van de portproeverijen op vrijdag 25 en dinsdag 29 november is op die avonden nog gelegenheid om de expositie te bezoeken. Voor meer info: info@cavedeportugal.nl of 06-27005008

Juf Gonnie Nederlands kampioen

Gonnie van de Hel, leerkracht op basisschool de Klokkenberg, heeft onlangs meegedaan aan de marathon van Amsterdam en... ze is Nederlands kampioen geworden! Ze werd groots gehuldigd op school, want dat is natuurlijk een bijzondere prestatie. Nu zal zij haar enthousiasme voor het hardlopen overbrengen op de leerlingen van de



Foto: Bert Hendrix

Klokkenberg. Samen gaan ze de komende weken trainen voor de mini zevenheuvelenloop.

Heel Holland bridget voor UNICEF

Tijdens het weekend van 20 november slaat Nederland voor de derde maal massaal aan het briden voor UNICEF. Het succes van de vorige jaren wordt naar verwachting ruim geëvenaard en overschreden. Onder de naam "Harten troef voor UNICEF" worden er op meer dan 45 plaatsen in Nederland bridge drives georganiseerd. In de regio Nijmegen zal deze plaatsvinden op zondag 20 november Hotel Erica in Berg en Dal. De opbrengst van de bridgedrive gaat dit jaar naar de strijd tegen kinderarbeid in de cacaoindustrie. Voor nadere info over deze drive: unicefbridgenijmegen@gmail.com. UNICEF zorgt voor een betere wereld voor kinderen, in het bijzonder voor kinderen die het meest kwetsbaar zijn. Samen met onze partners werken we in 190 landen en gebieden en geven we kinderen de kans te overleven en zich te ontwikkelen. Omdat wij vinden dat elk kind kind moet kunnen zijn.

MiniHonig aan Berg en Dalseweg

Zoals sommigen wellicht al hebben opgemerkt is er iets gaande op de Berg en Dalseweg 295 (het voormalige Montessori College). Sinds kort is dit een verzamelgebouw voor kunstenaars, bedrijven en instellingen.



In de aula wordt zelfs heerlijk bier gebrouwen genaamd "Karakter". Bedrijven en andere organisaties kunnen door middel van workshops het karakter van hun eigen organisatie brouwen. www.zaag.prowww.iam-recycled.nl: Ook de ondernemers van ZaagMeubelwerken I am Recycled zijn sinds kort gevestigd in dit voormalige schoolgebouw. Hun atelier aan de Berg en Dalseweg 295 is elke 1e zaterdag van de maand tussen 12.00 en 17.00 uur te bezoeken.

"Adem wordt niet gehaald..."



Proefkonijn

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

Voor velen zal het niet nieuw zijn, meditatie. Maar voor mij als proefkonijn is het de eerste keer dat ik een vorm van meditatie ga volgen. Het is een bewegingsmeditatie. Geen idee wat ik me daarbij voor moet stellen, maar ik stel me een lotushouding voor, ogen dicht en stil zijn.

Ik ben op bezoek bij Jan Willem de Bruijn in een groot, statig pand aan de Berg en Dalseweg 101. Hij is fysiotherapeut, maar ook acupuncturist en bewegingswetenschapper. We zitten in een mooie grote witte ruimte waar een behandelbank staat, voor fysiotherapie en acupunctuur.

Meditatie

Jan Willem legt twee grote rode matten op de grond en ik doe hem na bij enkele losmaak-oefeningen. Die herken ik van mijn Chi Gonglessen. Armen uitzwaaien, benen uithangen, klopjes op de benen. Goed naar voren doorbuigen om de wervels weer op te stapelen. Dan gaan we zitten. Ik mag een yogakussentje uitproberen, maar dat vind ik niet zo fijn zitten. Ik krijg een houten krukje waar ik goed op kan zitten. Op de knieën en dat bankje achter mijn benen. Hier kan ik wel uren op zitten. Dus geen lotushouding met een hoop pijnlijden. Daar gaat het hier niet om. Het gaat om een diepere ontspanning. Jan Willem neemt op de andere mat plaats. Dan gaan we zoeken naar een balanszit: relaxt, ingezakt, maar ook niet gespannen. Hoofd recht op het lijf, niet naar voren leunen. Dan heen en weer bewegen, totdat je je centrum hebt gevonden.

Jan Willem praat veel, maar met inhoud. Hij legt uit wat hij wil dat je doet. Het gaat vooral om lichaamsademhaling. Hij zegt: "Adem haal je niet, adem wordt gebracht. Er zit een mooie golfbeweging in, maar die is echt niet altijd mooi vloeiend. Soms stukt het of zit er even tijd tussen het opnieuw inademen. Dat is ook normaal."

Dan gaan we een teloefening doen. Op inademen 1, uitademen 2 etc. tot 10 en dan pauze. In de pauzes kijk je even of je nog centraal zit en beweeg je een beetje heen en weer.

Wat ik vooral merk is dat ik enorm moet gapen de hele tijd. Mijn ogen worden een



Simone Kiebosch

beetje vochtig, mijn neus en oren openen en ik moet meer slikken. "Dit zijn karakteristieke bij meditatie optredende ontspanningsreacties", weet Jan Willem te vertellen.

Daarnaast voel ik enkele plekken in mijn onderrug. Jan Willem vervolgt: "Het gaat om bewustwording. Je krijgt vooral een duidelijk beeld van wat goed en wat niet goed is voor jezelf. Je kan het een zelfregulatietechniek noemen. Dit leidt tot gunstige in de hersenen waarneembare veranderingen. Meditatie is echter vaak een te mentale exercitie. Het hoofd leeg maken en sterker worden door mentaal te ontspannen en pijn te weerstaan. Er zijn ook meer op het lichaam gerichte methoden."

Oosterse kijk

Er is een verhaal over de Boeddha. Hij zat maanden, jaren in lotushouding, maar ervoer vanaf het moment dat hij comfortabeler ging zitten op een bos takken, dat hij beter ging mediteren. Toen een sitarleraar voorbij kwam die zijn leerling vertelde dat het geheim van het muziek spelen in de spanning van de snaren zit kwam hij tot zijn verlichtende inzicht. Niet te los en niet te strak.

Jan Willem probeert mensen ook naar hun midden te laten zoeken. Niet onderuit gezakt, maar ook niet overstrekt met de borst naar voren zoals dat nog steeds vaak gezegd wordt. Niet te los en niet te strak.

"Ik werk vanuit de oosterse filosofie waarbij lichaam en geest niet gescheiden zijn." Breed gebarend praat hij verder: "Het gaat niet alleen om lichaamsbeweging, maar ook om allerlei biologische processen zoals ademhaling en bloedsomloop. Tijdens bewegen kun je beter voelen waar de pijn en spanning precies zitten. De volgende stap is om die plekken bewust te ontspannen. Binnen de therapie zoeken we samen naar de juiste beweging die de situatie echt verbetert. We proberen (chronische) pijn draaglijk te maken."

Toekomstmuziek

Dat Jan Willem gepassioneerd met zijn werk bezig is, is mij inmiddels wel duidelijk. Hij komt zeer professioneel en deskundig over en ik denk dat je goed bij hem terecht kunt voor veel pijnklachten. Hij kan kijken welke techniek het beste past, fysiotherapie, acupunctuur, meditatietechnieken of een combinatie.

En hij heeft ook nog een droom: "Mijn droom is, dat over vijftien tot twintig jaar de Verenigde Naties de vergadering openen en dat de voorzitter als vanzelfsprekend zegt: 'Ladies and gentlemen, we start with twenty minutes selfregulating exercises.'"

www.acupunctuurnijmegen.nl

...maar gebracht"



Foto: Marc van Kempen

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
NIJMEGEN

Groenestraat 2A Nijmegen
(hoek St. Annastraat)
T: (024) 356 01 04
E: info@wennekers-nijmegen.nl

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl



SAUTER
Nijmegen

• WIJNEN • PROEVERIJEN
• GESCHENKEN • CURSUSSEN

SINT ANNASTRAAT 56 | 6524 GG NIJMEGEN
☎ 024 - 6792436 | WWW.SAUTERWIJNEN.NL



Marie-Louise van Esch
Lymfe-oedeemfysiotherapeut



Saskia Degen
Geriatricfysiotherapeut



Stan Scheepens
Bekkenfysiotherapeut



Rozendaal/Nijmegen-Oost

specialisten in fysiotherapie

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Bekkenfysiotherapie
Geriatricfysiotherapie
Lymfe-oedeemtherapie
Neurologie: Parkinson/CVA
Orthopedie
Oncologie
Longrevalidatie

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



De Facebookpagina De mensen uit Nijmegen is enorm populair in onze stad. Met de makers spraken we af dat ook in de Wijkkrant de mensen uit Nijmegen-Oost op deze leuke manier worden voorgesteld.

De mensen uit Nijmegen

www.facebook.com/demensuuitnijmegen



"In dit jubileumjaar van Nijmegen zie ik veel initiatieven voorbij komen die de burgers van deze stad ontplooiën. Het boek van 'De mensen uit Nijmegen' is hier een voorbeeld van. Binnenkort zal dit boek gepresenteerd worden waarbij ik het eerste exemplaar zal overhandigen."

Hubert Bruls,
burgemeester Nijmegen

Leuke weetjes over wijkkrant en wijkwebsite



15.000 kranten
maandelijks huis aan
huis bezorgd



30.000
blijze lezers



35
afhaalpunten
losse nummers



verspreiding

Altrade
Hengstdal
Hunnerberg
Groenewoud
kwakkenberg
Galgenveld
Berg en Dal
Heilig Landstichting
Ooijse Schependom



410.000
bezoekte webpagina's
per jaar



4.200
bewonersprofielen
wijkwebsite



33.600
gebruikers 1^e helft
2016



2.500 volgers
op social media



25 redactieleden
en **70** bezorgers



al sinds
1972

Stichting wijkkrant
voor Nijmegen-Oost
Prof. Cornelissenstraat 2
6524 PJ Nijmegen

www.dewijkwebsite.nl

nijmegenoost

@wijkwebsite

Wil je meer informatie?

Neem dan contact
op met
Loes Wijffels
advertentie adviseur
Eric Hendriks
uitgever

024 - 20 22 258
[advertenties@
dewijkwebsite.nl](mailto:advertenties@dewijkwebsite.nl)

Vormgeving: Ontwerpburo Gabriëlle Thijssen | Fotografie: Marc van Kempen

SOMMERSET
OUTDOOR BOOTS

Met droge voeten door het bos?
Met de hond erop uit door het gras?
Warme voeten langs 't sportveld?

**STAP IN
SOMMERSET
OUTDOOR BOOTS**

INTRODUCTIEPRIJZEN:

€179
nu: €149

€189
nu: €159

€219
nu: €189

**waterdicht
ventilerend
profielzolen**

MARIKENSTRAAT 61 NIJMEGEN
WWW.SOMMERSETOUTDOOR.NL



**ZATERDAG 19 NOVEMBER
INLEVER / DEMODAG
OUD BEELDMATERIAAL
BIJ FOTO ROOS
IN NIJMEGEN**

DVD
Bluray
Harde schijf

10%

KORTING OP UW OPDRACHT
Geldig voor alle digitaliseringsopdrachten
ingeleverd op de inlever/demodag
Smalfilm - Video - Dia's - Negatieven - Foto's

u bent welkom tussen 10:00 en 16:00 uur

Foto Roos
www.fotoroos.nl

Hazenkampseweg 12
6531NJ Nijmegen
024-3551069
algemeen@fotoroos.nl



SINTERKLAAS IN CENTRUM NIJMEGEN



WAT IS ER TE DOEN?

**ZA 12 NOVEMBER
INTOCHT SINTERKLAAS**

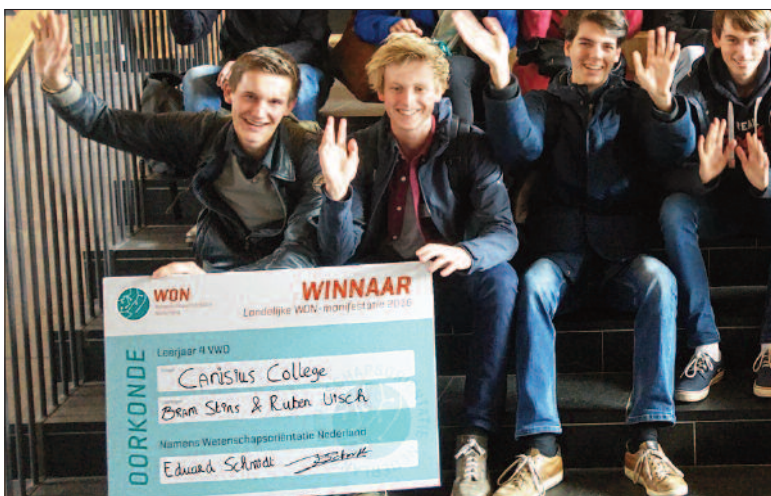
**16 • 19 • 23 • 26 • 27 • 30 NOV EN 3 DEC
HET HUIS VAN SINTERKLAAS**

VAN WELDERENSTRAAT	SINT'S VERLANGLIJST
GROTE MARKT	AMERIGO'S STAL
MOLENPOORT	ABSEILEN MET PIET
MARIKENSTRAAT	PEPERNOTENBAKKERIJ
MARIËNBURGKAPEL	HUIS VAN SINTERKLAAS

KIJK VOOR EEN COMPLEET OVERZICHT OP CENTRUMNIJMEGEN.NL

Canisius College wint finale

Donderdag 12 oktober lieten Bram Stins en Ruben Visch van het Canisius College zien dat ook binnen de wetenschap passie een belangrijke voorwaarde is voor een goed onderzoek. Zij wonnen de finale (leerjaar 4 en 5 VWO) van de landelijke WON-manifestatie in Amsterdam door te onderzoeken welk type licht positief is voor de productie van algenolie, een biobrandstof met toekomstige potenties.



Sfeer proeven bij Edelweisz

Iedere vrijdagavond repeteert Muziekgezelschap Edelweisz in Dorpshuis Kerstendal in Berg en Dal. Op vrijdag 11 november is er een openbare repetitie. Iedereen die graag eens wil meemaken hoe Edelweisz de stukken voor de concerten instudeert is van harte welkom. Ook muzikanten die er over denken om lid van Edelweisz te worden kunnen deze avond binnenlopen om de sfeer te proeven. Het jeugdorkest repeteert onder leiding van Danny Eissing van 19.00 tot 19.45 uur en het grote orkest repeteert onder leiding van Theo Jetten van 20.00 tot 22.00 uur. www.edelweisz-bergendal.nl.

Prentenboek 'Eekhoorn houdt geen winterslaap'

In november is een prachtig prentenboek verscheen. Het verhaal is geschreven en geïllustreerd door de Nijmeegse schrijfster en illustratrice Annelien van Daalen. De hoofdpersonen zijn Eekhoorn en Beer. Te koop via www.annelienvandaalen.nl en bij diverse (boek)winkels.



Taxi!



Tekst en fotografie: Marc van Kempen

Aan taxi's geen gebrek bij de St. Maartensschool rond het einde van een schooldag. Een school voor zeer gespecialiseerd onderwijs aan leerlingen met een lichamelijke of meervoudige beperking en langdurig zieke kinderen, uit de hele regio, op het terrein van de St. Maartenskliniek.

Naar aanleiding van een krantenartikel in *de Gelderlander* ben ik zelf ook eens gaan kijken. Toegegeven, er stonden op dat moment bijzonder veel taxibussen (47) die 250 kinderen naar huis brachten. Opgesteld in een rij en op afroep konden de bussen aansluiten. De begeleiding vanuit de school was uiterst gedisciplineerd en binnen een half uur was nagenoeg het hele schoolterrein verlaten van taxi's en kinderen. Maar wat als je in de laatste taxi van de rij moet zijn? Dan is het natuurlijk wel even wachten op je beurt. Al met al viel het me nogal mee met de drukte en lange wachttijden, met deze momentopname op deze dag.

Ikzelf heb toch maar de fiets gepakt om terug te komen. Er was geen taxi meer te bekennen.

Kinderopvang Heyendaal



Professionele & betrokken kinderopvang op de campus

De kinderopvang die ouders elkaar aanraden en waar kinderen zich prettig voelen!

Park Brakkenstein is onze achtertuin. Graag laten wij u onze locatie zien, neem gerust contact op voor een rondleiding.

Toernooiveld 15 6525 ED Nijmegen T: 024 361 1785

E: info@kinderopvangheyendaal.nl

www.kinderopvangheyendaal.nl en via facebook

VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?

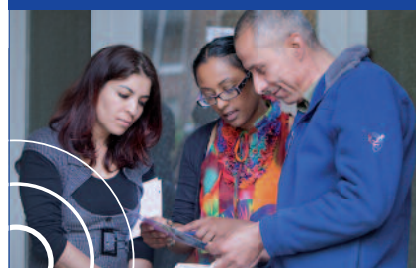
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?

NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?

ANDERE MENSEN HELPEN?

ZORG OF HULP NODIG?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



stip

Stip Oost

Elzenstraat 4, oost@stipnijmegen.nl

Maandag van 13:30 - 16:30 uur

Woensdag van 09:30 - 12:30 uur

Donderdag van 13:30 - 16:30 uur



WINKELCENTRUMMOLUKKENSTRAAT

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

HET BROODHUVYS
— OOK VOOR UW GEBAK —

Foodservice
Royale



De hoorspecialist

coop

eyelove
KWALITEITSBRILLEN

Brain Wash
Jouw kapper

Bloemenveld



ons
winkeltje

Molukkenstraat 21
6524 NA Nijmegen
024 324 92 37



Mitra wordt:

Drankenspecialzaak van Haastregt/Lamers

Een vertrouwd adres met een nieuwe naam en zoals u gewent bent met de vriendelijke gezichten van Jos en Yvonne. Zij zijn de specialisten als het gaat om lekkere dranken met een grote keuze in de beide winkels. Bij Drankenspecialzaak van Haastregt/Lamers geniet u van de vertrouwde service, een goede kwaliteit en een gedegen advies als het om dranken gaat voor een feestelijke- of andere gelegenheid. Met de vele verlaagde prijzen is het al een feest.

Molenweg 104
6542 PZ
Nijmegen
024 377 11 00



Natuurlijk bent u hier ook aan het juiste adres voor wijnen. Ze vertellen u graag over de verschillende smaak bele-vingen van de wijnen en bij welke gelegenheid u de juiste wijn schenkt. Samen met u zoeken ze naar mooie wijn-spijs combinaties. En nog een voordeel; bij de wijnen is het, je haalt 6 flessen en je betaald er maar 5 en dat is blijvend.

Kijk maar eens op facebook (Drankenspecialzaak Nijmegen) of in de winkel voor de vele aanbiedingen. Tot ziens bij Drankenspecialzaak van Haastregt/Lamers.

Uw **specialist** met ruime keuze uit de **lekkerste dranken!**

drankenspecialzaak



van haastregt/lamers

"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"

Dreigend drama in Hengstdal?

Eind juni zagen we in Hengstdal overall affiches: **GEEN SLOOP! + BEHOUD ONZE MOOIE WIJK.** Aannemer Van de Veerdonk maakte duidelijk dat je voor 60.000 euro de woningen goed kunt renoveren. De gemeenteraad nam daarop de motie 'Behoud Hengstdal nu het nog kan' aan. Wereldgeschiedenis?

Ingezonden door Henk Horstink

Woningbouwvereniging Standvast is na het eenzijdig staken van gesprekken met de bewonerscommissie verder gegaan met haar plannen waarbij ze o.a. 29 duplexwoningen wil slopen.

B&W gaf eind september antwoord op de motie die opriep om Standvast te confronteren met de lagere renovatiekosten en te bewegen tot een plan dat de huren zo laag mogelijk houdt. Uit de beantwoording blijkt niets van aansporingen om Standvast te bewegen tot die oplossing te komen.

B&W beweert ook dat 'de wensen van de bewoners goed worden gehoord', maar Standvast schoof de klankbordgroep terzijde en spreekt niet alle bewoners. Verder schrijft B&W dat 'meer dan de helft van de huurders heeft ingestemd', terwijl ze weet dat er twijfels zijn over de vraagstelling en dat het verkrijgen van handtekeningen onder kwetsbare huurders zeer onzuiver was.

B&W weet dat renovatie goede woningen oplevert voor diverse doelgroepen, dat lagere huren mogelijk blijven, dat het karakter van de wijk niet wordt aangetast en dat renoveren duurzaam is.

Bewoners vragen de fracties in de raad het antwoord van B&W niet te accepteren. Ze roepen hen op B&W een herkansing te geven en geen medewerking te verlenen aan het sloopplan in onze mooie wijk. De fracties weten dat B&W de vergunning kan weigeren als ze het belang van Nijmegenaren bij behoud van de te renoveren goedkope woningen groter achten dan het belang van Standvast met onttrekking van goedkope woningen.

De fracties weten ook dat de gemeente erg afhankelijk is van corporaties, maar dat ontslaat hen niet van de plicht om B&W te wijzen op hun onvoldoende antwoord en hun weinig doortastend handelen. Dat past niet bij de ambities van Nijmegen.

Blijft dat Standvast hoofverantwoordelijk is

voor de ontstane situatie. Ook andere bewoners geven aan dat Standvast 'steken heeft laten vallen en niet netjes heeft geopereerd'.

Standvast zou kunnen meewerken om tot een compromis en vreedig wonen te komen. Het is voor Standvast ook nog steeds mogelijk om met het renovatieteam dat 20 oktober begon ook 'sloopwoningen' goed te renoveren.

"Ach ja, Bert Velthuis..."

De sloop in Hengstdal van de duplexwoningen lijkt onafwendbaar. De motie die de wethouder verzocht opnieuw te gaan praten met Standvast om het behoud en renovatie ervan te bepleiten, heeft niet tot resultaat mogen leiden. Het heeft niemand echt verbaasd, deze uitkomst.

Ingezonden door Rob van Wieringen,
ex-voorzitter Klankbordgroep Hengstdal

Zo terugkijkend is het al met al weinig verheffend wat er de laatste vijf jaar gebeurd is.

Een waarschuwing: hoe goed je papieren ook lijken te zijn als bewoners, elke wijk in Nijmegen of landelijk loopt risico op eenzelfde lot als Hengstdal wanneer een woningcorporatie zich ontpopt tot berekend projectontwikkelaar, die niets te gek is omwille van haarfinancieel belang.

En onze papieren in Hengstdal waren zeer goed:

- De bewoners, die in ruime meerderheid voor renovatie waren en tegen sloop, zoals uit meerdere peilingen bleek.
- Een rapport uit 2006 waarin de wijk Hengstdal geroemd wordt als: "...een van de naoorlogse hoogtepunten van stedenbouw en architectuur naar opvatting van de traditionalistische architectuurstroming De Delftse School".
- Al na een half jaar overleg met Standvast was er een gemeenschappelijk plan waar beide partijen zich in konden vinden.
- Een bewonerscommissie die bindend instemmingsrecht heeft bij sloop en renovatie.
- De HBS (Huurders Belangen Standvast) die ons steunt.
- Een onafhankelijk aannemer die vaststelt dat de woningen technisch goed zijn en prima voor 40 jaar te renoveren zijn en tegen aanzienlijk lagere kosten dan Standvast altijd beweerde.
- De huren die lager blijven bij een renovatie dan bij nieuwbouw.
- Het enorme tekort aan goedkope sociale

huurwoningen en waar de wethouder mee aan de slag moet.

- Hengstdal, de meest gewilde wijk van Nijmegen met een uniek karakter.
- De Gemeenteraad die in meerderheid het renovatieplan steunt in plaats van sloop en nieuwbouw en een motie daartoe aanneemt.

Ondanks dit alles: de sloophamer.

Ik kan nu gaan uitleggen dat Standvast ons in het overleg misleid heeft, de mediation een farce was en slechts bedoeld om ons definitief buiten te gooien, de HBS ons, toen het er echt op aan kwam, liet vallen, het instemmingsrecht daardoor geen waarde meer had, de hoge renovatiekosten van Standvast uit de grote duim kwamen en de wethouder niet erg enthousiast was over de motie van de Gemeenteraad, maar het is mosterd na de maaltijd. Onze mooie wijk gaat op de schop. Niemand en niets heeft dat kunnen stoppen. Een bittere constatering.

Je kunt je wel afvragen waarom Bert Velthuis, een SP-wethouder die over de sociale woonsector gaat en die het grote tekort aan goedkope sociale huurwoningen ook onderkent en zegt te willen aanpakken, niet ingrijpt hier.

Is hij ook misleid door Standvast en heeft hij het al lang afgekaart met de directeur, Esther Lamers en kan er niet meer onderuit?

In het korte overleg dat wij met hem gehad hebben, zag ik hem als een aimabel mens, maar heb ik hem ook gezegd dat hij eens ballen moest tonen.

Toen ik directeur Esther Lamers in een eerder overleg vertelde dat de wethouder zou gaan bemiddelen in de kwestie Hengstdal, was haar reactie: "Ach ja, Bert Velthuis..." en ze onderstreepte dit met een meewarige glimlach.

Besturen is niet makkelijk, maar wordt een ramp als je alleen op iemands blauwe ogen afgaat en vooral aimabel wil zijn.

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

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

Café Jos



Ma. 16.00 tot 00.00 uur
Di. 16.00 tot 01.00 uur
Wo. 16.00 tot 01.00 uur
Do. 16.00 tot 02.00 uur
Vrij. 15.00 tot 02.00 uur
Za. 14.00 tot 02.00 uur
Zo. 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

Astrilde
SALON ESTHETIQUE

Astrid Ratering Arntz
Schoonheidsspecialiste

Alleen op afspraak
(06) 44 52 83 26
astrid@rateringarntz.nl
www.astrilde-schoonheidssalon.nl

✂
haar-style
hem & haarverzorging

Nicole Ruijs

Bij voorkeur op afspraak
(06) 53 83 75 85
di 18.30-21.00, do 9.00-17.30,
vr per 1/12 13.00-17.30,
za 8.30-14.00
nicole-ruijs@kpnmail.nl

Hartman van Dinteren v.o.f.
schilders

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

Tijdens de wintermaanden een aantrekkelijke korting op al uw binnenschilderwerk.

Bel voor een vrijblijvende offerte.

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

UW VOET MIJN ZORG
Pedicurepraktijk

Magdalena (Madzia)
Basiukajc

(06) 50 28 56 37
info@uwvoetmijnzorg.nl
www.uwvoetmijnzorg.nl

BERG EN DALSEWEG 75 | 6522 BB | NIJMEGEN

"De CAZ komt er weer aan"

K Hoor dit op Stip Oost zeggen. De CAZ is afkorting voor de Collectieve Aanvullende Ziektekostenverzekering.

Ik hoor dit op Stip Oost zeggen. De CAZ is afkorting voor de Collectieve Aanvullende Ziektekostenverzekering. Aan het eind van het jaar maken de zorgverzekeraars hun premie bekend voor de basis verzekering. U kiest voor een verzekering die bij u past. Als u medische kosten heeft, is de CAZ een goede aanvullende verzekering. U bent dan zeer goed verzekerd voor bijvoorbeeld tandartskosten, brillen en lenzen of fysiotherapie. De gemeente Nijmegen biedt zo'n verzekering goedkoper aan voor mensen met een laag inkomen. In Stip Oost kunt u terecht voor meer informatie en het invullen van het aanvraagformulier. U kunt dat ook digitaal thuis doen via de website www.verzekeringgoedkoper.nl.

LET OP: Op de website van Gemeente Nijmegen staat nu nog de informatie voor 2016 (premie, voorwaarden en dekking) vermeld. Begin december komt informatie voor 2017 beschikbaar!!!

Op maandagmiddag kunt u bij ons in Stip Oost terecht voor al uw vragen op het gebied van mantelzorg. Marie-Louise van der Ploeg van het Coördinatiepunt Mantelzorg biedt een luisterend oor voor waar u mogelijk tegen aan loopt en helpt u verder. Kom gerust langs.

We hebben ook een klein bibliotheekje om boeken te lenen. En boeken die u hebt gelezen en weg doet, kunt u bij ons brengen. Zo kunnen ook anderen er leesplezier aan beleven.



Tot ziens in Stip Oost,
Rob Hermens,
coördinator Stip Oost

Stip Oost openingstijden:

maandag 13.30 – 16.30 uur
dinsdag: 13.30 - 16.30 uur*
woensdag 9.30-16.30 uur*
donderdag 13.30 – 16.30 uur

* Op dinsdag- en woensdagmiddag zijn er geen medewerkers voor Informatie & Advies aanwezig



Schilderijen van Hetty Jongepier

Hetty komt uit Utrecht, maar woont inmiddels bijna veertig jaar in Nijmegen. Zij werkte tot haar pensioen vorig jaar als juriste bij de provincie Gelderland.



Als kind en tiener tekende ze al veel; haar favoriete kunstenaars en voorbeelden waren Van Gogh en Gauguin. Die zijn dat gebleven, naast de Franse Fauvisten en de Duitse Expressionisten. Ze houdt van sterke kleuren en sterke vormen, zoals dat ook tot uiting komt in de schilderijen die ze maakt.

Ze schildert met olieverf en acryl sinds een jaar of twintig; eerst op de Lindenberg bij Willem Jansen, later op het atelier van Paula van der Sande en tot voor kort op dat van Jeroen van Herten. Nu is ze lid van het Paulusgilde in Winssen en de Vereniging Chagall in Elst en schildert ze bij John Kranen. Op de website van genoemde vereniging (www.verenigingchagall.nl) is veel van haar werk te zien.

U bent van harte uitgenodigd voor de opening van de expositie. Het adres van Stip Oost is Elzenstraat 4, Nijmegen. De tentoonstelling is te zien tot en met donderdag 29 december. Openingstijden: maandag tot en met donderdag van 13.30u. tot 17.00u., woensdag vanaf 9.30u. en op de Rechtswinkeltijden: maandag- en woensdagavond van 19.00 tot 20.00u.

Ook exposeren in Stip Oost? Mail dan naar oost@stipnijmegen.nl of bel Henk: 06 1498 5928



Stip Oost nodigde afgelopen vrijdag kinderen uit om pompoenen te snijden in het kader van Halloween. Tien kinderen gingen enthousiast aan de slag om van de pompoenen enge maskers te maken. Bayen van de Dungen is 6 jaar en toont trots zijn creatie!

Foto:
Rob Hermens

Kor Goutbeek kreeg reacties op z'n columns van september ('Nijmegen van boven loven') en oktober ('Een knipoog van God').

Lezerspost

Tranen

Beste Kor,

Altijd interessant om een column over Nijmegen te lezen..... zo ook die van u in de Wijkkrant voor Nijmegen Oost met als titel 'Nijmegen van boven loven'. Een paar opmerkingen over het aantal arbeidsplaatsen in de door u genoemde instellingen: alleen al bij Radboudumc werken meer dan 10.000 mensen. In totaal zijn in Nijmegen en omgeving ruim 20.000 mensen werkzaam in de gezondheidszorg.

Wat ik in uw column betreurt is de opmerking over het historische deel van de Keizerstad. Mijn vraag aan u: is het Nijmegen kwalijk te nemen dat de binnenstad met zijn vele historische panden grotendeels is weggevaagd door het bombardement van 22-2-1944? Is het Nijmegen kwalijk te nemen dat zij vanaf 18 september 1944 tot maart 1945 frontstad werd waardoor nog eens duizenden panden, waaronder historische, vernietigd zijn? Kijk maar eens om u heen in Nijmegen-Oost. Is het Nijmegen kwalijk te nemen dat dit meerdere duizenden inwoners het leven heeft gekost en dat velen voor de rest van hun leven verminkt werden...? Nijmegen is helaas een van de zwaarst, zo niet de zwaarst getroffen Nederlandse stad tijdens de Tweede Wereldoorlog. Mijn ouders praatten veel over de mooie oude binnenstad, zeker op feestjes als oude herinneringen werden opgehaald, soms met tranen in de ogen. Of zoals mijn oudere broers wel eens opmerkten: Nijmegen huilt met het ene oog en met het andere oog lacht Nijmegen...

Hartelijke groet, Theo Jacobs

Nachrift van Kor:

Dank u Theo Jacobs,

voor uw uitgebreide reactie. Ik besef heel goed dat Nijmegen een van de door oorlogsgeweld zwaarst getroffen steden van Nederland is. 2500 gebouwen werden hier verwoest en maar 10% van alle Nijmeegse panden liep geen enkele schade op, zo is de schatting. Los van deze oorzaak blijft het spijtig dat in Nijmegen maar zo weinig overgebleven is van zijn lange geschiedenis. Voor het overige ben ik verliefd op Nijmegen en zo te lezen deel ik die liefde met u!

Groet, K o r

Mezen



Kor,

Mooie ontboezeming, kwetsbaar ook. Je durft God (zelfs met hoofdletter) voorbij te laten komen. Helemaal in jouw eigen ervaren wereld. Stukje van jouw wereld neem ik aan. Je zou op Rustoord rondgelopen kunnen hebben. Daar wekelijks wandelend kom ik de eekhoortjes tegen. Ik kuier er tussen de graven, heb een bankje waar ik uitrust. Laat mijn gedachten gaan over de woelige wereld. Ik neem daar (nu 79) niet zo intensief meer aan deel. Een beetje toeschouwer dus, die verademing zoekt en kijkt of het mezenestje dat ik daar geplaatst heb, dit jaar weer is aangedaan. Het nestje hangt op een mooie plek. Ieder jaar bezoek van de mezen. Als ik een mees was zou ik daar ook mijn intrek nemen. Gewoon zitten en warm houden. Zou een levensmotto kunnen zijn in de wereld waarin men denkt dat alles maakbaar is. En ondertussen alles zo ompspitten dat de spankracht eruit gaat. Na deze mijmering een groet: 't ga je goed!

Piet Snel

Nieuwe wijkbewoner

Hanneke Roelofsen



Recycled!

Het lege pand op de hoek van de Daalseweg en de Heijdenrijkstraat, is weer opnieuw in gebruik. Wat is nieuw?

Het familiebedrijf ePons is de straat over gestoken. Zij hebben nu meer ruimte om o.a. uw computers, printers en telefoons te kunnen repareren. Tegelijkertijd hebben zij veel aanloop van studenten en asielzoekers die bij hen komen printen. Ook is dit de plek om uw oude apparaten, lampen en batterijen in te leveren. Deze worden vervolgens gerecycled.

Dit doen zij in samenwerkingsverband met het bedrijf Wecycle.



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

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

Oplage: 16.000. Uitgave:
Stichting De Wijkkrant
Nijmegen-Oost, Hengstdalseweg 78,
6523 EM Nijmegen.

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Mahmoud Ataya, Janneke Bos,
Maryse Castien, Bert Hendrix,
Tineke Honingh, Marjolijn Hovius,
Marc van Kempen, Frank Schijven,
Eric Stuart, Hanneke Roelofsen,
Kees Spoorenberg, Dick Verstegen

ONLINE KANALEN
dewijkwebsite.nl
twitter.com/wijkwebsite
facebook.com/nijmegenoost
redactie@dewijkwebsite.nl

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl
Ontwerpburo Gabriëlle Thijsen

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Coördinator: Eric Stuart
Axender verspreidingen, Cuijk

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
Loes Wijffels, 024 - 20 22 258
advertenties@dewijkwebsite.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om prikboard-berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 24 november 2016. 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 VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk vrijdag 9 december 2016, samen met De Brug. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je bezorgklacht: www.dewijkwebsite.nl of via redactie@dewijkwebsite.nl.

Loes Wijffels Column



Bang

Voor een kort reisje naar Praag ben ik overdreven lang bezig met bedenken wat ik allemaal mee zal nemen. De juiste kleren, schoenen, tas, toiletspullen, boeken, opladers en papieren wil ik bij me hebben. Bang dat ik ergens op zal misgrijpen of voor onaangename verrassingen kom te staan.

Over een belangrijk besluit kan ik dagen, zo niet weken, soms zelfs maanden dubben. Voors en tegens tegen elkaar afwegen. Twijfelen wat de beste optie is. Anderen worden soms helemaal gek van mij.

Als ik de deur uitga controleer ik het gas, de sloten en lichten. Ik zet altijd en overal mijn fiets op slot en vergeet nooit een zakdoek en een tandenstoker mee te nemen. Ik ben bang voor dikke zwarte spinnen, bang op de snelweg, bang om iets te missen, bang om alleen over te blijven en bang om de wind van voren te krijgen. Het is zelfs zo erg dat ik mijn angsten ook op anderen projecteer. Ik waarschuw mijn dochters voor de gevaren in het verkeer en ja, eigenlijk voor het hele leven.

Doe Maar zong er een liedje over en Rob de Nijs en Kinderen voor Kinderen. Ik ben een control-freak en een angstaas en ik weet

het. Mijn nieuwe tandarts weet het ook. Maar bij hem wil ik blijven, want bij hem mag ik bang zijn als hij me een behandeling geeft. Dan vertelt hij me in alle rust nog een keer wat hij gaat doen, hoe lang het duurt en dat hij op elk moment even kan stoppen als ik dat wil. Ik hoef mijn hand maar op te steken. Tijdens het boren, vullen of 'happen' spreekt hij me voortdurend bemoedigend toe en zegt dat ik het geweldig doe. Op weg naar huis vraag ik me af waar ik me zo druk om maakte.

Jaloers ben ik op hen die de teugel kunnen laten vieren en vertrouwen op wat gaat gebeuren. Die onbevangen in het diepe springen en maar zien waar ze uitkomen. Ik weet dat je er relaxter en gelukkiger door wordt. Het wordt tijd dat ik mezelf eens bij de lurven pak, de angstaas achter me laat en de toekomst blanko tegemoet treed.

Ik begin deze prachtige herfst met een boswandeling zonder kaart. Loop uren over de Elyzeese Velden, sla elk paadje in dat er leuk uitziet, maak vele klimmen en afdalingen, doorsta moedig angstige momenten en kom uiteindelijk bij mijn fiets weer uit. De volgende stap wordt een ritje naar Utrecht zónder Tomtom. En boodschappen zonder lijstje. Een weekend zonder afspraken. Maar voorzichtig en in kleine stapjes. Ik houd graag een beetje controle...

Afhaalpunten de Wijkkrant

Op dit moment lees je de Wijkkrant, dat vinden wij, de makers, uiteraard fijn. Wij maken de krant om zo veel mogelijk lezers in Oost te bereiken. Heel soms wordt de Wijkkrant niet bezorgd. Als de krant uiterlijk de **tweede vrijdag van de maand** niet bij je in de bus ligt, kun je 'm ook nog op veel plekken in de wijk gratis afhalen:

- Albert Heijn Daalseweg
- Altijd Zondag, Tooropstraat
- Art, Home & Living, Frans Halsstraat
- Bruna Daalseweg
- Cafetaria Tweety, Broerdijk
- City Hair Shop, Daalseweg
- Coop Walraven, Molukkenstraat 13
- Coop - Tooropstraat
- Coop Te Plate - Van 't Santstraat
- Coop Bottendaal
- De Santenkraam, Pijnboomstraat/Broerdijk
- De Vijverhof aan de Kwakkenbergweg (hoofdgebouw)
- Family Corner, Van 't Santstraat
- Fysiotherapie MCNO/De Wedren, Waldeck Pyrmontsingel
- Lunchcafé Blixem op de Groesbeekseweg
- Oud Burgeren Gasthuis
- Thais restaurant Baan Isaan, Van 't Santstraat
- Stip Nijmegen Oost, Elzenstraat 4
- Wijkcentrum Ark van Oost, Cipresstraat
- Wijkcentrum Daalsehof





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
- Snelservice 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