



de Wijkkrant

November 2020

voor Nijmegen-Oost.nl



Foto: Marc van Kempen

Van de redactie

Bij de voorpagina:

Lara en Boudewijn zijn onlangs getrouwd. En hoe! Op een prachtige herfstdag vol kleur. Ze kozen voor een bijzonder busje. Fotograaf Marc van Kempen trof ze aan in de Staringstraat, waar ze als student woonden. We wensen het stel veel geluk!

Van de redactie

In deze wijkkrant lanceren we de nieuwe Comfortabel Thuis-gids die je vindt op nijmegen-oost.nl. Een handig 'opzoekboek' waarin je alles vindt wat je als ouder wordende wijkbewoner nodig hebt om lekker thuis in je eigen omgeving te blijven wonen. Van strijkservice tot vervoersmogelijkheden en van computerhulp tot iemand die de hond voor je uitlaat. Neem eens een kijkje!

In de vorige Wijkkrant zijn de namen van de fotografen in het artikel 'Daalseplein 25 jaar jong' weggefallen. Dit zijn Rob van Hoof (bovenste) en Anton de Wildt (onderste foto).

Lees verder in deze Wijkkrant over:

3 **Het Herstelcafé van Duurzaam Hengstdal**

Een bedankbriefje voor lieve wijkbewoners 7

10 **De revolutie werd gepredikt in Oost**

Geluksborrel op huisnummer 13 17

22 **Decemberfeesten alleen? No way!**

Horeca in Oost tijdens corona 2.0 29

32 **Logeren in het wormenhotel**

Hondje aangevallen in het Mariënbosje

Ingezonden oproep van een wijkbewoner

Enkele weken geleden liep ik met mijn puppy, een teefje van elf weken, in het Mariënbos, onder de Leemkuil. Het was voor haar de eerste keer in het bos en ze genoot echt. Voor mij ook heel spannend met alle andere honden die er lopen, maar ik dacht: ik moet haar toch aan het bos laten wennen. Ineens kwam er een wit-bruine pitbull-achtige hond, misschien een Staffort, aanrennen, loslopend, met groot geblaf stortte hij zich op haar. Ze kon niet anders dan op haar rug gaan liggen en hij beet haar vol in haar vulva. Ik heb haar toen met moeite weten te bevrijden. Hij wilde niet loslaten, pakte op het laatste nippertje nog haar pootje en beet ook daar nog even flink in. Daarna viel hij mij nog even aan. Zijn vrouwelijke baas kon hem niet kalmeren. Sterker

nog, hij had een tuigje om. Zij wilde hem aan het tuigje pakken, maar hij wurmde zich er zo uit om nog een flink aan te vallen. Er stonden heel wat mensen omheen die



adviseerden om uit de situatie te gaan zodat de hond kon kalmeren. Ik moest met mijn bloedende puppy naar het dierenziekenhuis in Arnhem (op zondag kun je nergens anders terecht), waar ze behandeld is. Het komt gelukkig wel goed, al weet ik niet hoe ze voortaan op andere honden reageert.

Ik vind het heel erg dat je angst moet hebben om in het bos te wandelen. Ik heb mijn verhaal op Nextdoor gezet en heel veel reacties ontvangen van mensen die het hetzelfde hebben meegemaakt (soms zelfs met dood van hun hond als gevolg) of die zich ook zorgen maken over hun honden en kinderen.

Stel dat je met je kinderen of kleinkinderen in het bos loopt en zo'n hond krijgt ineens een kortsluiting. Je moet er niet aan denken. Mocht diegene van wie de hond is dit lezen, dan zou ik het fijn vinden als ze contact met mij opneemt.

Dat kan via redactie@nijmegen-oost.nl

Laten we elkaar groeten op straat!

Een sombere, druilerige dag, een week geleden. Ik voelde me unheimlich: zouden de mensen daarbuiten nu wantrouwiger en geïrriteerder zijn vanwege het slechte coronanieuws en de aangescherpte coronamaatregelen? Toch zou ik nog even Fan-stickers rondbrengen (de sticker die je krijgt om op je brievenbus te plakken als je 'Fan van Oost' wordt). Het kostte mij nog geen half uurtje, maar ik werd onderweg gegroet door maar liefst zes mensen, waarvan ik er drie niet eens kende! Mijn humeur steeg merkbaar en ik voelde zelfs een glimlach opkomen. "Het valt dus mee met de argwaan, ik ben nog veilig en erkend in mijn eigen buurt", was mijn overheersende gevoel.

Zelf ben ik niet eens een held in het ontvangen van groeten, want ik fiets vaak in gedachten verzonken en als iemand mij groet, kijk ik vaak



verbaasd op vanuit een peinzende, fronsende blik en is de 'groeter' al voorbij. Toch durf ik te vragen - ik oefen er zelf al een weekje mee: laten we elkaar vaker groeten. Dat kunnen we wel gebruiken in deze spannende tijd. En uit promotie-onderzoek van Annica Brummel bleek dat in Hengstdal veel mensen zich eenzaam voelen en in de andere Oost-wijken zijn dat er waarschijnlijk ook te veel. Een vriendelijke groet is als een eerste speldenprik in het isolement. En elke keer als je iemand groet, beleef je een 'micro-geluksmomentje'. Dat concludeert geluksonderzoeker Patrick van Hees. Hij noemt elkaar groeten op straat zelfs een van de grootste geluksmakers. Uit enquêtes blijkt dat de meeste mensen het wél op prijs te stellen om door een vreemde begroet te worden, maar het tegelijkertijd ongemakkelijk vinden om zo maar een vreemde te begroeten. Maar

Kor Goutbeek column

liefst 93% van 1.000 ondervraagden vond dat we elkaar vaker zouden moeten groeten op straat.

Dat groeten past ook mooi in het streven van de Wijkkrant naar meer verbondenheid in ons stadsdeel. Zullen we het volgende afspreken: een week lang proberen we er op te letten dat we anderen in onze buurt groeten en aankijken met een glimlach. Er zijn varianten met een hoofdknik, een opgestoken duim of 'fijne dag' denkbaar. En als deze proefperiode goed bevallen is, ga je er gewoon mee door!

(Dit is deel 14 in de serie Troost in Oost, de andere delen verschenen tussen 10 maart en 10 mei)

Reacties? k.goutbeek@gmail.com



Tekst & foto
Alex
Holderbusch

“We hebben de neiging dingen snel weg te gooien”

Stip Oost wilde een herstelcafé openen en zocht daarvoor vrijwilligers. In een herstelcafé bieden vrijwilligers concrete hulp met de reparatie van huishoudelijke spullen.

Loek Kole meldde zich aan als potentieel reparateur. Hij nam echter de coördinatie op zich. Samen met een actieve deelnemer van Duurzaam Hengstdal is hij initiatiefnemer. Begin oktober heeft het herstelcafé Duurzaam Hengstdal zijn deuren geopend.

Hoewel Loek Kole met pensioen is, wil hij niet stilzitten. Uit zijn werk voor liefdadigheidsinstellingen blijkt zijn maatschappelijke betrokkenheid. Vijf jaar verbond hij zich aan Humanitas. Zo hielp hij mensen met schulden. Voor het Leger des Heils reed hij als buschauffeur jongeren rond. “Ik heb lang in het personeelswerk gezeten en wil wat betekenen voor anderen. Ook voor mensen die buiten de boot dreigen te vallen, de sociaal kwetsbaren. Dat heb ik ook wel van huis uit meegekregen.” Het opzetten van een herstelcafé lijkt dan ook bijna vanzelfsprekend voor hem. Hij zocht contact met het herstelcafé van het Dienstencentrum OBG, bedacht huisregels, maakte een e-mailadres aan en zocht vrijwilligers en sponsors.

In het herstelcafé is iedereen welkom om huishoudelijke apparatuur te laten repareren. Reparatie is gratis. Een vrijwillige bijdrage aan de foaienpot is welkom. Als er onderdelen nodig zijn, moeten mensen die zelf kopen, bijvoorbeeld bij Romito aan de Fransestraat in Oost, of bestellen. Soms is het slechts een klein onderdeel dat nieuw leven in een product kan blazen. Loek is positief verrast over het eerste succes van het herstelcafé. Inmiddels hebben negen vrijwilligers zich gemeld als reparateur en zijn er al 19 aanmeldingen voor een reparatie. Het Senseo-koffiezetapparaat schijnt berucht storingsgevoelig te zijn. Misschien ook omdat er zoveel zijn? Tijdens het interview meldde zich iemand met een naaimachine, waarvan de transporteur defect was waardoor de stof niet meer onder het bekende voetje doorliep. Loek wordt er op slag enthousiast van: “Dit is toch prachtig? We zoe-

ken graag de verbinding met de buurt.” De Wanco en de COOP zijn sponsors.

Loek heeft zo zijn twijfels over de consumptiemaatschappij: “Is alles wat je koopt wel belangrijk? Kunnen we niet tevreden zijn met minder overbodige luxe? Vroeger was onze opvoeding sober. Je was er niet minder gelukkig om. Je was tevreden met wat je had. Nu hebben we de neiging dingen snel weg te gooien. Je kan tenminste een po-

ging doen iets te repareren. Je zou maar weinig geld hebben en er gaat iets stuk in huis, dan kun je ten einde raad zijn. Die mensen, die in het nauw zitten, willen we terzijde staan.”

Iets laten repareren? Vrijwilliger worden?
herstelcafehengstdal@gmail.com.

Stip Oost, Elzenstraat 4. Iedere tweede zaterdag van de maand tussen 13.00 en 15.30 uur.



Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbordadvertenties

Nijmegen-Oost.nl

Dé plek waar je alles vindt in en over Nijmegen-Oost

Prikbord

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

Woning voor moeder en zoon gezocht! Ik ben werkend in de gezondheidszorg, 31 jaar. Samen met Mijn zoontje van bijna 3 jaar, zoek ik een woning met 2 slaapkamers. Buitenruimte is een plus. Max 1000 euro huur. Zeer nette huurder! 06-16025397.

Vrijwilliger gezocht. Onze dagbesteding is op zoek naar een handige Harrie/Henriëtte die zin heeft om met onze cliënten met een beperking in onze hout loods vrijwilligerswerk te komen doen. Informeer! 0616473246.

Moeders gezocht voor onderzoek. Bent u een moeder met een baby tussen de 12 en 24 maanden? Doe dan mee met het babyonderzoek en krijg een bol.com cadeaubon t.w.v €7.50! Klik op de link voor de survey: <https://edu.nl/7w3fc>

Gratis op te halen: **DVD-speler** met afstandsbediening. 06-24678832

Gezocht: werkruimte en/of opslagruimte voor **1 à 2 kunstenaars**. 30 vierk. meter of meer. Tijdelijk/permanent. Ook evt buiten Nijmegen: contact@lesinkunst.nl

Zo goed als nieuwe **thermolaaizen** te koop, damesmaat 40, valt klein uit dus 39. Vraagprijs € 30 Telefoon: 06 1623 6813

Wij, ouders en dochter 19 jaar, zoeken van ongeveer 1 maart tot eind april **woonruimte in Nijmegen** in verband met verbouwing. Telefoon: 06-42883872

Gereedschapskoffer, als nieuw. Afm. l. 55 cm, br. 23 cm, h. 25 cm. Met vakjes bovenop voor schroeven en spijkers en ander klein spul. Binnenwerk uitneembaar. Prijs: €15,-. Tel. 06-20292066

Kom **badmintonnen** bij gemixte leuke/fanatieke groep bestaand uit vrouwen en mannen, 24 tot 74 jaar; badmintonervaring, sportzaal Bottendaal: 17u-18.30u. Meer info t.vandenhurk@xs4all.nl

Heel leuk **grenen kaaskastje** te koop, 104cm breed, 86cm hoog, bovenblad 39cm diep. Met grote

plank in, 30cm diep en ook nog een smal plankje van 12 cm diep. Jaartal onbekend. 0649608201

Wie heeft er nog een (Sony) **Betamax videorecorder** staan die staat te verstoffen op zolder? Ik zoek er een om mijn oude banden te digitaliseren. 06-31929579

Wie heeft er interesse een **bridgeclubje** te vormen met 4 personen in de middag of avond in Oost? 06-51510355 vanaf 18.00

Krat met ruim 40 **prentenboeken** aangeboden. Voor een doosje bonbons? liesbeth@starrysky.nl

Te koop **vier winterbanden** incl. velgen, voor Renault Twingo. T.E.A.B. Bel 024-3233232

Te huur **appartement** tot 16-1-'21, met tuintje, Bomenbuurt. Max. 2 personen. Verlenging met telkens één maand tot einddatum 16-4-'21 bespreekbaar. 0624821288

Voor de liefhebber (tegen een kleine vergoeding) een stapeltje **geschiedenisboeken**. Kom kijken op Sterreschansweg 9. Ruud.

Gezocht: initiatiefrijke, daadkrachtige dromers. Droom: met 5 à 8 huishoudens **duurzaam wonen en werken** in buitengebied van Berg en Dal. Kernpunten: meergeneratie, lokale voedselproductie, biodiversiteit, betekenisvol bijdragen. lucysarink@gmail.com Telefoon: 0655141708

Wie heeft zin om samen buiten te **tafeltennissen**, er staan op verschillende plekken tafeltennistafels. jea.polman@gmail.com

Ik ben op zoek naar een **hulp in de huishouding**, Nijmegen-oost (elke week 3 uur). 06-23523864

Gratis cartridges Canon Pixma en diverse andere printers: 5x 551 XL zwart / 2x 550 XL PGBK zwart / 2 x 551 XL Y Geel / 1 x 551XL C Cyaan wilnel.deboer@gmail.com

Gloednieuw, **knikarmzonnescherm**, kleigrijze kleur, br 280 x uitval 200 cm. 5 jaar garantie. Nu met flinke korting €995! Incl.montage! Tel 024 -322 23 70 ,

Ik ben op zoek naar iemand die 2 maal per maand mijn **huis wil schoonmaken**. pecor@telfort.nl

175/65R15/ 84T. Merk Nokian Velgen 415 9 186 5J x 15 h2 DOTE In goede staat, €200 024-3233566 ramheijne@upcmail.nl

Antieke kast met lades en vouwdeurtjes. B116-D54-H95 Beslag is origineel. Er passen in ieder geval twee rijen elpees mooi boven elkaar in. Prijs €165. 06-31670329

Gratis af te halen. Zes **cartridges**, drie zwart, 1 x rood, geel en blauw. Passen in diverse Brother printers. 06 432 23 603 / kdenekker@live.nl

Enige weken geleden een **huis-sleutel met sleutelring** gevonden op de Dommer van Polderveldweg. Telefoon: 06-51085857

Gratis af te halen: **ordners** (mappen) met lege plastic pagina's Telefoon: 06-51085857

Handgemaakte **massief eiken houten tafel** te koop met afklibbare zware ijzeren poten. in zijn geheel 3.20 lang ook de helft te gebruiken of een groot vierkant. 024-8454106, 400 euro.

Gevraagd: stoffen voor **mondkapjes voor het goede doel**, ongebruikt stevig katoen? Hier maak ik graag niet-medische mondkapjes van. De volledige opbrengst van de verkoop gaat naar Amref Flying Doctors. Dus te koop: wasbare mondkapjes voor het goede doel. 15 euro p.st. & 100% naar Amref Flying Doctors. 0621640113

Te koop: Cartel Living Replay **3-zitsbank**, 3 jaar oud, in goede staat. Denimstof grijs. 2.40 breed, 90 cm diep. Vraagprijs € 250. Tel nr. 0627537895.

Schoonmaakhulp gezocht 1x per maand 3 uur in de Ooijpolder. Bushalte voor de deur. 06-36585698

Appartement gezocht (max €1200 excl.) voor rustige, betrouwbare huurders. Jonne en ik (beide werkzaam in de gezondheidszorg) zijn op zoek naar een appartement met twee slaapkamers en een balkon of tuintje. Alle tips of ideeën zijn welkom! 06-22821175

Wie kan ik blij maken met 2 volle **Ekoplaza-spaarkarten** "Sparen is Bewaren" Tel.nr: 0636540423

Vuilnisemmer gezocht met logo van Nijmegen. Tel.: 0610534399

Set **winterbanden** met velg boot Toyota Yaris. Banden

Stichting EJVO is opzoek naar een nieuwe jonge secretaris voor het bestuur van de stichting. Lees de hele vacature via www.ejvo.nl/vacature/secretaris

Koopwoningruil. Hallo, Wij zoeken op termijn een 'leeftijdsbestendige' woning. Wij wonen nu in een heel mooi nieuwbouwappartement (2010, op de eerste verdieping, veel licht en met mooi uitzicht in de buurt van de Archipelstraat. De andere woning moet voorzien zijn van wat minder trappen dan 3. Geen haast. Willem. geutpinser@gmail.com.

Wil je genieten van de natuur en nieuwe contacten opdoen? **Wandelen in Nijmegen en omgeving**, b.v. Haterse Vennen, Berendonck of Ooij? Regeer dan! 024-3780109

De **Kerst-Inn** werkgroep van de Antonius van Paduakerk blijft hoop houden dat er in december misschien toch een piepklein kansje is om een aangepaste Kerst-Inn te houden in onze kerk en zo toch samen een mooie kerstsfeer te beleven. Dus zijn we op zoek naar oude kerstspullen voor de second hand kerstmarkt. Afgeven aan de Groesbeekseweg 96 of bel of mail voor ophalen. Thema van de tentoonstelling zal zijn: Maria en Kind. Beppie, 0630483180, barendje1950@gmail.com,

Stichting SOOS verzorgt op 15 basisscholen in Nijmegen de tussenschoolse opvang en is hiervoor per direct opzoek naar enthousiaste vrijwilligers die het wel zien zitten om **overblijfskracht** te worden. Goed op je CV, een vrijwilligersvergoeding van 10 euro per gewerkte pauze én kan het een hele laagdrempelige manier zijn om jezelf te ontwikkelen in het contact met kinderen. Ook voor bijv. één pauze: info@stichtingssoos.nl.

Lokale erfgoedvrijwilligers gezocht: voor een onderzoek naar cultureel erfgoed in Hengstdal ben ik op zoek naar lokale initiatieven voor het behoud van erfgoed, monumenten, etc. Ben of ken jij iemand die zich toelegt op het behoud van lokale en regionale geschiedenis en cultuur? En ben je bereid om wat vragen te beantwoorden? floristijdink@gmail.com of bel naar 06-18899178.

Geluidsoverlast componistenbuurt loopt spuigaten uit

Steeds meer mensen klagen over de herrie die bewoners maken in de componistenbuurt in Nijmegen-Oost. Volgens metingen van het RIVM zorgt de geluidsoverlast voor chronische stress en ernstige gezondheidsproblemen, zoals slaapstoornissen en hartproblemen.

Ingezonden door Mariken de Groot

“Er hangt een deken van lawaai over onze buurt!”, roept Johanna de Groot vanuit haar achtertuin aan de Mozartstraat. Ze doet zichtbaar moeite om boven de kakofonie van haar schotse buurman uit te komen. “Ik verhuisde naar Nijmegen-Oost voor de rust en de gezellige mensen, maar dit had ik niet verwacht. De herrie in de buurt, al die noten die mensen hier op hun zang hebben: daar heb ik me op verkeken.” Ze krijgt maar weinig weerklank van haar buurman. “Het is altijd hetzelfde liedje met nieuwe burens”, zegt hij. “Ze is zélf onuitstaanbaar. De godganse nacht maakt ze zoveel lawaai met op de muren te bonzen, dat ik nauwelijks nog hoor, welk liedje ik op mijn doedelzak speel.”

Nieuwe inwoners

De afgelopen jaren trekt de componistenbuurt veel nieuwe inwoners. Mensen uit de muziekwereld voelen zich aangetrokken tot de relaxte sfeer in de buurt en treffen er veel gelijkgestemden. “Wij worden ook een jaar-

tje ouder en zochten een buurt om comfortabel oud te worden. Zo kwamen wij in de Chopinstraat terecht”, zeggen senioren Keith (76) en Mick (77). Met de overlastklachten kunnen ze niet zoveel. “Wij leerden al lang geleden dat je minder last hebt van muziek, als je het maar zelf maakt. En trouwens, onze burens zijn gek op ons gitaarspel. Laatst gooiden ze de ruiten in om ons beter te kunnen horen spelen.”

Gezondheidsproblemen

Volgens RIVM-geluidswetenschapper Joop van Zweden ervaren één miljoen Nederlanders geluidsoverlast. Dat kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen zoals slaapstoornissen en hartproblemen. “De enige manier om van geluidsoverlast binnen je eigen omgeving af te komen, is het geluid met welwillendheid accepteren. Dat is een positieve emotie en zeker niet makkelijk. Hoe bozer je bent, hoe moeilijker het is om te accepteren.” Een andere tip: probeer een betere relatie te krijgen met degene die het geluid maakt. Heb je burens die veel herrie maken? Van Zweden: “Ga bij ze langs met

een taart en leer je burens kennen. Als je weet dat je burens ‘s middags graag een dutje doen, hou daar dan rekening mee”, zegt hij.

Weinig gehoor

In de componistenbuurt vinden deze tips nog weinig gehoor. Frans de Boer uit de Bachstraat heeft wel even tijd voor een kort gesprek. Ook hij herkent zich niet in de kritiek en ontkent in alle toonaarden. “Er bestaat geen slechte muziek, net zo min als er lelijke vrouwen zijn. En voor mij is componeren alleen maar een wijsje bedenken waaraan nog niemand anders heeft gedacht.”

Koptelefoon

Geluidswetenschapper Joop van Zweden heeft nog een laatste tip. “Als de burens niet een toontje lager willen zingen, zet dan een koptelefoon op met rustige pianomuziek van componisten als Nils Frahm of Jóhann Jóhannsson. Luister naar afspeellijsten als “Peaceful piano”. Je ademhaling valt samen met de trage, rustige noten. Door de kabbelende leegte kom je zo echt tot rust.”

Voor Johanna de Groot uit de Mozartstraat is het nog te vroeg om met de stille trom weer te vertrekken. “Ik probeer het hier eerst nog een tijdje uit te zingen”, zegt ze. “Desnoods schakel ik de wijkagent of buurtbemiddeling in. Er zijn nog genoeg registers die ik kan opentrekken.”



Natuurrijk Oost

Oktober is de paddenstoelenmaand bij uitstek. En we beleven nu een fantastische paddenstoelenherfst, met ongekend veel soorten, kleuren en vormen. Dat komt waarschijnlijk niet alleen door het natte najaar, maar ook door het droge voorjaar. Minuscule bodemdieren als springstaarten



en pissebedden grazen op het ondergrondse schimmelweefsel in de lente, maar hebben daarbij voldoende vocht nodig. Een droog voorjaar zorgt dus voor minder ge-graas. In mijn eigen tuin zag ik zes soorten zwammen, maar overal in Oost kwam ik ze

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

tegen: op dode en levende stammen, op trapveldjes, in boomspiegels.



Jouke van de Zee woont op de Berg en Dal-seweg en had zelfs aardsterren in zijn tuin. Op de voet van een linde in het laantje op het Kops Plateau zag ik de platte tonderzwam en op het terrein van voormalige



Camping Kwakkenberg (foto 1) de grote parasolzwam, wiens hoed wel 30 cm doorsnee kan bereiken.



In november is de vogeltrek grotendeels voorbij, maar kramsvogel en kolgans trekken nog wel over en met veel geluk zelfs kraanvogels. In de tuin blijven merel, roodborst en heggemus actief. Als je zonnebloempitten strooit kunnen vinkachtigen als groenling, sijs, keep of goudvink je tuin met een bezoek vereren. Meld je leuke waarnemingen!

Comfortabel thuis



Loes
Wijffels

"Onderschat ons ouderen niet: we kunnen veel zelf"

In de Wijkkrant van september stond een oproep voor 65-plussers en ondersteuners om mee te praten over zelfstandig en plezierig thuis blijven wonen. De vraag was: wat is er nodig om langer thuis te kunnen wonen? Willem Jan van Munster reageerde op de oproep en vertelde over zijn eigen ervaringen.

Willem Jan van Munster (73) is geboren en getogen in Nijmegen. Sinds zes jaar wonen hij en zijn vrouw naar alle tevredenheid in de Huygensflat, een appartementencomplex aan de Berg en Dalseweg in Nijmegen-Oost. Ze hebben geen kinderen. Wel woont er wat familie in de buurt en hebben ze vrienden buiten de stad. Tijdens zijn werkzame leven was Willem Jan hoofd algemene zaken bij de ING.

We redden ons prima

Hij leest de regionale krant, de Wijkkrant en kijkt soms op Nijmegen-Oost.nl. In de Huygensflat is hij heel actief. Willem Jan: "We hebben een ruim appartement met een mooi uitzicht dat dicht bij alle voorzieningen ligt. Veilig voelen we ons zeker, want je moet verschillende deuren door om hier te komen. Boodschappen doen we zelf en we hebben een poetshulp omdat we dat werk gewoon niet leuk vinden om te doen. Ik kook altijd en mijn vrouw doet de strijk. Wij redden ons nog prima. Maar af en toe heb ik wel zorgen over de toekomst."

Leven jullie nog?

Doordat de bejaardenhuizen zijn opgedoekt zie je volgens Willem Jan meer eenzaamheid. Hij voelt het als zijn plicht om te doen wat hij kan. "Ik realiseer me dat wij 44 burendichtbij hebben, veel meer dan in een straat. Regelmatig bel ik bij ze aan en vraag heel brutaal 'Leven jullie nog?'. Je wil toch niet meemaken dat je buurvrouw al dagen dood in haar huis blijkt te liggen?"

Willem Jan is voorzitter geworden van de bestuurscommissie van het complex, zit in een groep voor onderhoud en duurzaamheid en een werkgroep die een blad uitbrengt speciaal voor de bewoners van de appartementen, De Huygenskrant. "Dat blad is met open armen ontvangen. We schrijven over alles wat er wordt georganiseerd en nieuwe bewoners kunnen zich voorstellen."

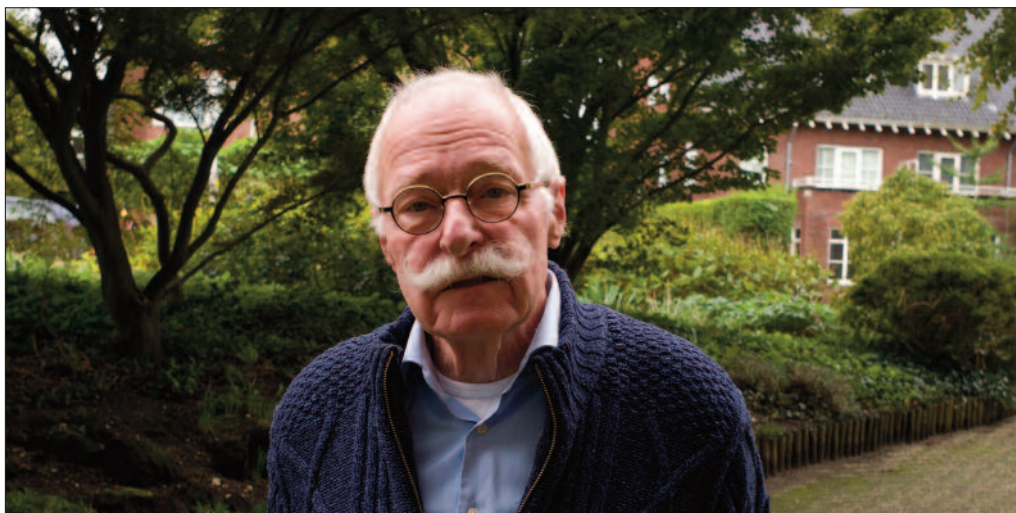
Je moet er wel iets voor doen

We organiseren verder zomer- en nieuwjaarsborrels en er is een tuingroep. Het is

heel belangrijk om je sociale contacten te blijven onderhouden. Maar daar moet je wel iets voor doen." In de flat wordt door de bewoners gebruik gemaakt van groepsapps. Als iemand uit het ziekenhuis komt, krijgt die even een berichtje. Willem Jan maakt zich ook sterk voor de veiligheid van het gebouw en let erop dat vluchtroutes vrij blijven. "De brandmelders worden binnenkort gekoppeld en er komt een tijdsklok op de elektra bij de fietsaccu's. Die zaken zoek ik helemaal uit."

Ouderen hebben veel wijsheid

Hij is goed thuis in het gebruik van digitale middelen als een laptop, mobiele telefoon en tablet en gebruikt ze om bijvoorbeeld medicijnen te kopen of een reis te boeken. Willem Jan vindt dat er best wat meer een beroep mag worden gedaan op ouderen. "Vaak wordt onderschat wat ze nog kunnen en ze hebben veel wijsheid in pacht."



Vitaliteit

Tips van diëtiste Daphne van den Berg van La Vita Sana Voedingsadviesbureau. Dit keer over de invloed van sport op je hormoonbalans.



Wanneer de hormonen niet in balans zijn kan dat verschillende klachten opleveren. Denk aan aankomen of afvallen, huidproble-

men, stress, vermoeidheid enzovoorts. Door aanpassingen te maken in je levensstijl breng je je hormoonstelsel weer in balans. Maar hoe helpt sporten hier nu precies bij?

Door te trainen prikkel je hormonen zoals testosteron, groeihormoon, cortisol, insuline en schildklierhormoon. Verder zal je door te sporten meer energie verbranden en meer spiermassa aanmaken. Hoe meer spieren je hebt des te hoger je stofwisseling in rust zal zijn, hierdoor verbrand je dus meer vetweefsel. Het kwijtraken van overtollige vetreserves zal ook een goed effect hebben op de hormoonbalans. Tijdens een training zorgen de hormonen glucagon en cortisol voor het vrijkomen van glucose (energie) door het afbreken van glycogeen en eiwitten. Tijdens de training vindt er dus eigenlijk spierafbraak plaats. Deze spierafbraak zorgt later voor een impuls voor spiergroei tijdens de herstelfase.

In de herstelfase komen de hormonen testosteron en groeihormoon in actie. Zij zorgen ervoor dat de opgelopen spierafbraak wordt hersteld, en dat de spieren groeien om in de toekomst meer kracht te kunnen leveren. Hierdoor zul je sterker worden na het trainen.

Tijdens het trainen breek je dus eigenlijk spierweefsel af om een prikkel voor herstel en spiergroei te geven. Waardoor je dus meer spiermassa gaat opbouwen. Tijdens de herstelfase is het belangrijk dat het lichaam voldoende voedingsstoffen en slaap krijgt.

Door te sporten heb je dus een positieve invloed op je hormonale balans, dit zorgt voor een betere gezondheid, meer kracht en energie, een betere stofwisseling en insulinegevoeligheid, meer spiermassa en minder vetmassa en een betere conditie.

**Comfortabel
thuis**

Comfortabel ouder in Nijmegen-Oost



**omfortabel en prettig leven
willen we allemaal. Het liefst zo lang
mogelijk in je eigen vertrouwde huis en buurt!**

Maar waarom is dat belangrijk en hoe weet je welke oplossingen er allemaal zijn?
Hiervoor maakte De Wijkkrant de Comfortabel Thuis gids op nijmegen-oost.nl.
Daar vind je inspiratie, uitleg en concrete oplossingen waarmee ook jij comfortabeler
en prettig kunt leven in ons mooie Nijmegen-Oost. Ook als je ouder wordt.

Ga naar Nijmegen-oost.nl en blader door de **COMFORTABEL THUIS GIDS.
Of bezoek direct nijmegen-oost.nl/comfortabelthuis**

De blaadjes vallen
van de bomen
Het is weer eerder donker
We hebben meer licht nodig
en
onze armen worden te kort
dus een bril van:



*Dé opticien in uw buurt
met een persoonlijke
behandeling*

Daalseweg 9, Nijmegen

Tel. (024) 323 09 17

www.geerlingoptiek.nl

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

MEESTERSCHENKERIJ
CAFÉ JOS
NIJMEGEN
PRESENTEERT
KWALITEIT & BUURT GEZELLICHED

BORRELEN
PROEVE RIJEN
33 TAP KRANEN
34 CAFÉ JOS BON

HAPPEN
PROEVE RIJ OP MAAT
600 DRANKEN
SPECIALISATIE

Café Jos Meesterschenkerij
Daalseweg 309
6523 CA Nijmegen

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

Schoenmakerij Tweehuysen



1933 - 2018

85 jaar

In de Betouwstraat 42 Nijmegen

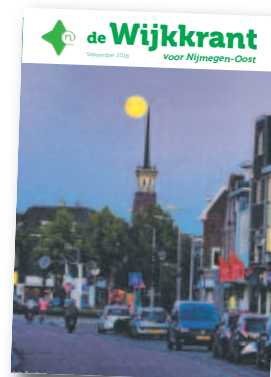
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Adverteren in de Wijkkrant?

1. De Wijkkrant is het meest gelezen maandblad in Nijmegen-Oost. Maandelijks bereiken we zo'n 30.000 wijkbewoners. En meer dan 10.000 wijkbewoners bezoeken elke maand de wijkwebsite: www.nijmegen-oost.nl.

2. De Wijkkrant en Wijkwebsite voor Nijmegen-Oost zorgen voor een leukere buurt en bestaan dankzij advertentie-inkomsten. Draag ook bij aan een prettige wijk! Doe jezelf en de wijk een plezier en adverteer in de Wijkkrant, al vanaf €50,-.
advertenties@nijmegen-oost.nl.



Schildersbedrijf Maria Engels

van Dulckenstraat 50

Nijmegen

Tel : 024 - 360 85 86

Mob : 06 - 181 799 04

E-mail: info@mariaengels.demon.nl



Bedankbriefje

Op maandagochtend 15 september viel een dame over losliggende tegels op de Daalseweg in Oost.

Ze werd liefdevol geholpen door omstanders, maar helaas heeft ze niet de mogelijkheid die buurtgenoten zelf te bedanken.

Daarom stuurde ze ons deze brief.

Was jij één van die lieve mensen die deze mevrouw heeft geholpen? Ook bedankt namens de Wijkkrant!

Comfortabel thuis

Comfortabel Thuis: Maatjesproject



Een maatje is een vrijwilliger die één-op-één gekoppeld is aan iemand die op bepaalde punten in het leven even een coach, mentor of maatje nodig heeft. Ook ouderen kunnen gebruik maken van een maatje. Zo gaan jongeren op bezoek bij ouderen die verblijven op Bos-

zicht en de Waalboog. Op maatjes nijmegen.nl vind je een overzicht van alle maatjesprojecten in Nijmegen, zodat je gemakkelijk het project of de persoon kunt vinden die bij jou past. De site is mogelijk gemaakt door de gemeente en verschillende organisaties en instellingen op het gebied van zorg en welzijn.

Comfortabel Thuis: Wandelingen, boodschappen en koffie

In iedere straat en wijk van deze stad wonen mensen die in stilte op hulp wachten. Mensen die het niet makkelijk vinden om erom te vragen, of die de weg niet weten of die denken dat een ander de hulp vast harder nodig heeft. Gelukkig zijn er ook in elke buurt nog mensen te vinden die, ook vaak in stilte, bereid zijn een van deze hulpvragers te bezoeken, een spelletje te spelen, een krant voor te lezen, te koken of een boodschap te doen.



Hulpdienst Nijmegen is er om deze hulpvragers en helpers samen te brengen en zo verbindingen tot stand te brengen die vaak heel bijzonder en waardevol zijn. Ken je iemand of ben je iemand die hulp kan gebruiken, of heb je zelf wekelijks een paar uur-tjes over om hulp te geven? Bel ons dan.

Hulpdienst Nijmegen, 024-3228280 (9-12 uur, maandag t/m vrijdag) of mail: hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl.

Nijmegen, 9-10-20
Beste redactie van
Wijkkrant Oost
Uit bijgaande tekst kunt
u opmaken dat ik 't bijzonder
op prijs zou stellen als u dat
bericht in 't Wijkblad zou
plaatsen.
Mijn naam hoeft er niet onder,
wat mij betreft.
Onbekende mensen die mij
hielpen; voor jullie is dit
bericht!
Struikelen over ongelijk liggende
stoep tegels. Héél voorzichtig 'n
laag tuinmuurtje bereiken en
dan aardige dingen meemaken:
iemand belt meteen 'n 112, 'n
ander komt met 'n kommetje
musli en 'n derde met 'n
fluwelen stoeltje.
En... jullie bleven bij mij tot de
ambulance kwam!!
Dit was op 14 september,
maandagochtend om ± kwart
voor 9 uur in de ochtend
op de Daalseweg, tussen
de Bruna en dat nieuwe
hoek-letzaakje.
Ik hoop zó dat ze dit
bedankbericht lezen!!
Mocht u, beste lezer, van deze
mensen iets hierover gehoord
hebben, zeg hun dan dat
ik hen ZEER bedank!!
O, ja, hoe 't voor mij afliep?
Na bijna 4 weken herstelhotel
in Groesbeek vandaag, 9 oktober,
alweer 'n paar meter de
straat op geweest per rollator
(onder fysio-toezicht).

Kor Goutbeek



Nijmegen-Oost roert zich in de jaren 70

Medio jaren 60 was Nijmegen nog een rustige provinciestad die schuil ging onder een deken van sigarenrook van rooms-katholieke bestuurders en geestelijken. Maar rond 1970 begon alles te kantelen.

Voor het eerst gingen grote groepen arbeiderskinderen studeren - nog meer in Nijmegen dan elders. Er barste een tsunami aan linkse aksie over Nijmegen los. Machtstructuren moesten veranderd worden & patronen doorbroken! En dat op alle denkbare gebieden: vrouwen, homo's, opvoeding, onderwijs, derde wereld, oorlog & vrede, arbeid, wonen, rechtspraak enzovoort. Als ik mensen spreek die destijds bij de linkse beweging hoorden, beluister ik vaak nostalgie en verbittering. Want wat is er terecht gekomen van al die idealen? Toch hebben die linkse jaren 70 onvoorstelbaar veel veranderd. De verhouding tussen mannen & vrouwen, ouders & kinderen, leraren & leerlingen, werkgevers & werknemers is veel

gelijkwaardiger geworden, kerncentrales zijn gesloten, de Amerikanen trokken zich terug uit Vietnam en milieu is een van de belangrijkste politieke thema's geworden.

Vier panden in Oost die een rol speelden in dat woelige decennium wil ik hier kort bespreken.

Wilhelminasingel 13 - Studentenbezettingen
De aula van de Katholieke Universiteit Nijmegen werd al in 1968 door studenten bezet, een jaar eerder dan het Maagdenhuis in Amsterdam. (Nu is in de aula van destijds het Karel de Grote College gevestigd.) Er waren hier geregeld bezettingen in de jaren 70. Spandoeken, een vlamdend betoog en honderd studenten of meer die weigerden weg te gaan tot hun eisen waren ingewilligd, waren de standaard ingrediënten van een bezetting. Na een aantal dagen kwam de politie de studenten vaak wegslepen, zodat het werk hervat kon worden. In de tussentijd zaten ze op de grond met weelderige kapsels en baarden, zware shag en spijkerjasjes te discussiëren over Marx of Mao. Maar het concrete doel van de bezettingen was vaak een hoogleraarsbenoeming: het moest wel iemand van onverdacht socialistische snit zijn. Op de foto is een protest te zien tegen rechtenpro-

fessor Duynstee, die een prominente rol speelde in de katholieke KVP en daarmee tot het verfoeilijke rechtse kamp behoorde.

Sophiaweg 42 - Fietsen voor Vietnam
Een groep studenten-activisten kraakte begin jaren 70 een enorme leegstaande villa aan de Sophiaweg (die inmiddels is afgebroken). De oprijlaan lag ter hoogte van het huidige nummer 414). Ze noemden hun commune De Kabouteruniversiteit en richtten er een salon, filmstudio, bibliotheek, studiezaal en lezingenzaal in. In de uitgestrekte tuin werd soms met honderd man gegeten - iedereen met idealen was welkom - en 's avonds waren er soms meerdere feestjes tegelijk gaande. Een van de vele initiatieven was de 'Universal Church of Life', die uit de VS was komen overwaaien. Voor een postzegel van zestig cent konden studenten hier dominee worden. Handig, want dan hoefde je niet in militaire dienst en kon je voor half geld reizen door bepaalde Afrikaanse landen. Nijmegen was in één klap vier-



honderd dominees rijker. Een opmerkelijke activiteit van De Kabouteruniversiteit was het bouwen van fietsen voor Vietnam. De Vietcong, de strijders uit Noord-Vietnam, maakten gebruik van tunnels om ongezien Zuid-Vietnam in te komen. Daarbij vielen regelmatig gewonden, maar er was weinig licht onder de grond voor ehbo. Een van de kabouters, Besselink, was een handige techniekstudent. Hij kwam op het idee om een fiets voor artsen te ontwikkelen waarvan de dynamo sterk genoeg was om een ondergrondse operatie te verlichten. Hij maakte ook waterdichte naven en een extra stevige bagagedrager. De fietsen werden in Parijs zelfs officieel aangeboden aan de hoogste Vietnamese onderhandelaar bij de vredesbesprekingen tussen Noord-Vietnam en de VS. Zeker honderd fietsen gingen op transport via de Sovjet Unie en China naar Vietnam. En in 1975 haalde deze commune zelfs filmster Jane Fonda naar Nijmegen om over Vietnam te debatteren in een tjokvolle Lindenberg. Een blijvende herinnering lieten deze jongeren achter in de vorm van O42, het film- en debatcafé waarvoor hier de plannen gesmeed werden.

Pater Brugmanstraat 2 - Anti-autoritair kresj

De allereerste anti-autoritair crèche van Nederland verscheen in de straat waar Bomans en Cals woonden als student, de Pater Brugmanstraat. Het imago was slecht. Kleuters die spelen met hamer en spijkers - échte - of anders vonden ze wel ergens een verwaald glas sherry. Dat was het beeld dat destijds heerste over deze experimentele crèche. Maar mensen die des-

Daalseweg 259 - Wijkkrant/wijkwinkel

Ook onze Wijkkrant komt voort uit de geest van de jaren 70. Wijkbewoners organiseerden verzet tegen de overheid die bijvoorbeeld een hoofdkantoor van een staalconcern op de stuw-wal wilde laten bouwen. De Wijkkrant heette in 1972 in typisch links jargon eerst Het Wijkopbouworgaan. Uit dezelfde bewonersparticipatie kwamen de wijkwinkel en de rechtswinkel voort. De wijkwinkel bood hulp bij het invullen van formulieren met betrekking tot huur- en zorgsubsidie, aangiften van de inkomstenbelasting en het doorverwijzen naar de juiste instanties (wat STIP nu doet, zeg maar). Om op juridisch vlak hulp te bieden aan wijkbewoners - met name richting de overheid - werd in samenwerking met de Wijkwinkel de Rechtswinkel Nijmegen-Oost opgericht. Zo'n 20 rechtenstudenten bemannen deze bij toerbeurt. In 2015 is de rechtswinkel verhuisd naar Stip Oost, waar je nog steeds terecht kunt voor juridische hulp.

De auteur heeft veel gehad aan het boek: 70's in Nijmegen, tien kreative aksiejaren, samenstelling Hans Timmermans, uitgeverij Vantilt, 2007 (hier komt ook de foto van Sophia-weg 42 uit).



BETER EEN GOEDE BUUR...

Het zijn bijzondere maar soms ook lastige tijden. Soms kun je door kleine dingen heel veel voor een ander en jezelf betekenen. Denk daarbij eens aan het volgende:

- bel eens aan bij je burens, vraag of je iets voor hen kunt doen;
- maak een praatje aan de voordeur met je burens (op 1,5m afstand);

- spreek met je burens af om een kopje koffie te drinken voor je eigen voordeur;
- wil je graag videobellen maar je weet niet hoe? Vraag hulp bij je burens;
- heb je boodschappen nodig maar kunt je niet zelf boodschappen doen? Vraag of je burens je kunnen helpen.



Grand-Café gesloten, activiteiten gaan deels door

Sinds een aantal weken zijn we weer in een semi-lockdown. Ook voor OBG en de activiteiten van OBG heeft dit grote gevolgen. Zo hebben we helaas het Grand Café moeten sluiten voor externe gasten. Dat betekent dat ook het OBG-matinee op de zondagmiddag voorlopig niet doorgaat en onze Flexwerkkplek niet meer terecht kunnen 'op het podium'.

Verder laten we in ieder geval zoveel mogelijk activiteiten voor onze klanten (bewoners woongebouwen) doorgaan, mits verantwoord en veilig. Omdat we een eventuele verscherping van de maatregelen niet kunnen voorspellen vragen we je om ook onze website en aankondigingen in de gaten te houden voor de meest actuele informatie.

Kwiek-wandeling gaat door

We hebben u al eerder geïnformeerd over dat je elke donderdag van 13.30 tot 14.30 uur onder begeleiding de KWIEK- route kunt lopen. De aangescherpte regels zorgen er echter wel voor dat je maximaal in een groepje van 4 mag lopen. Aangezien we vaak 2 begeleiders hebben is dat nu geen probleem. Omdat we nu het seizoen ingaan waarin de kans op slecht weer toeneemt, kun je bij twijfel over de doorgang altijd tot een half uur voor aanvang even informeren bij het Informatiepunt. Zelfstandig de route lopen kan natuurlijk altijd!

Kwiek-wandeling, 13:30 - 14:30 uur, verzamelpunt bij start route, ingang OBG

De komende weken bij OBG

Elke woensdag	Jeu-de-Boules: van 14:00 – 16:00 uur, Jeu-de-Boules baan (bij de vijver)
Elke donderdag	Bewegen voor ouderen: van 11:00 – 12:00 uur, in de Nicolaaskapel
	Kwiek-wandeling: van 13:30 – 14:30 uur, ingang OBG

Meer activiteiten: www.obg.nu/events/lijs



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

Een toegankelijk Nijmegen-Oost waar iedereen kan meedoen



Eric Hendriks

Zo'n 20 procent van de Nederlanders heeft een beperking, maar onze samenleving is daar onvoldoende op ingericht. Hierdoor kunnen ze bijvoorbeeld niet goed naar binnen in een winkel of niet naar het toilet in een restaurant.

In Nijmegen-Oost gaat het dan om een paar duizend mensen. Barbara Coljee en de Wijkkrant zijn vastberaden om dit te verbeteren, maar kunnen het niet alleen: we zoeken jouw hulp!

Barbara Coljee heeft reuma en niet-aangeboren hersenletsel. Hierdoor heeft ze epilepsie, spieruitval en geheugenproblemen. Ze werkt op het Zelfregiecentrum en geeft voorlichting en training over waar je tegen aanloopt met een beperking en hoe je tóch gewoon kunt leven. Samen met hulphond Molly sjeest ze op haar handbike door de wijk.

Wat is dan een beperking? "Veel mensen denken aan mensen in een rolstoel of mensen die blind zijn. Het is echter veel meer: zo zijn slechthorendheid en spierziektes ook beperkingen. Maar ook chronische vermoeidheid en auto-immuunziekte en nog heel andere zaken. Iedere beperking brengt zijn eigen uitdagingen mee. Sinds 2016 is er een wettelijke verplichting dat iedereen met een beperking moet kunnen meedoen aan de maatschappij. Of het nu gaat om wonen, studeren, uitgaan, spelen of werken. En dan natuurlijk drempelvrij: van letterlijk fysiek drempelloos tot hoe je bejegend wordt."

Toegankelijke wijk

Barbara werkt hard aan een toegankelijke wijk. "Ik wil graag dat iederéén kan meedoen in onze wijk! Zowel mensen met een zichtbare of onzichtbare beperking maar ook een moe-

der met kinderwagen. Toegankelijkheid heeft voor mij dan ook meerdere betekenissen. Zoals ergens met de rolstoel of hulphond binnen kunnen ondanks de coronazuilen. Zoals soepel een aanvraag doen op de gemeentesite voor een voorziening. Maar ook de manier waarop mensen mij bejegen. Vaak kijken mensen naar wat ik niet kan. In plaats van wat ik wél kan. Ik droom dan ook van een wijk waar niemand hoeft meer thuis te blijven. Iedereen kan overal naar binnen, kan informatie halen en mensen leren kennen. Waar mensen met een beperking zelf boodschappen doen en een brief posten!"

Geen betrouwbare informatie

Nu weet Barbara inmiddels wel waar ze haar informatie vandaan moet halen. Helaas weet niet iedereen dat. Betrouwbare informatie over toegankelijkheid van locaties in onze wijk is er helaas nog niet. Mensen met een beperking weten zo niet goed welke locaties toegankelijk zijn of bruikbare faciliteiten hebben. Daarom blijven ze maar thuis of raken gefrustreerd bij aankomst op de locatie, zoals niet naar het toilet kunnen!

Daar wil ze graag wat aan doen, samen met de Wijkkrant. Samen willen we Nijmegen-Oost toegankelijker maken. Van voorzieningen als het terras van de Stip tot de restaurants waar je kunt afhalen. Maar ook de dienstverlening van ondernemers en het bezoeken van een huisarts. En dat alles in gewone mensentaal.

Nieuw: Toegankelijkheidsmodule op Nijmegen-Oost.nl

Het kost normaal gesproken héél veel energie om informatie over toegankelijkheid van alle locaties in onze wijk betrouwbaar en compleet te houden. Voor dit probleem is er nu gelukkig een oplossing. De website nijmegen-oost.nl heeft sinds kort een nieuwe gebruiksvriendelijke toegankelijkheidsmodule. Hierin geven bijvoorbeeld winkeliers aan of er een drempel in hun zaak is, de breedte van de ingang en de draaicirkel op het toilet. Ondernemers doen graag mee: het kost hen maar tien minuten en het levert een hoop mogelijke nieuwe klanten op. Een werkgroep met kennis van zaken controleert dit en publiceert dat daarna op de website.



Zo kunnen mensen met een beperking straks eenvoudig betrouwbare en gevalideerde toegankelijkheidsinformatie vinden op nijmegen-oost.nl. Zoals bijvoorbeeld informatie over de ingang, het toilet en mobiliteit binnen een gebouw.

HULP GEVRAAGD: WIL JIJ BARBARA MEEHELPEN?

Vind jij het ook belangrijk dat mensen met een beperking meedoen in de wijk?

We zoeken mensen die helpen met het controleren van de informatie die ondernemers, locaties en winkels doorgeven. Als wijkbewoner mét of zonder handicap ben je van harte welkom in ons team; je krijgt een korte cursus. Ga je met ons mee op onderzoek of de locaties in Nijmegen-Oost echt toegankelijk zijn?

Meer weten of aanmelden? Mail dan Barbara: barconim@live.nl

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
NIJMEGEN

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

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

WIJKVERPLEGING
ER TOE DOEN
KINDZORG

THUISZORG
SAMEN
BSO



Heb je behoefte aan zorg of ondersteuning?
Of zou je bij ons willen komen werken?
Bekijk onze website of bel ons voor de mogelijkheden!

INDIVIDUELE BEGELEIDING
FLEXIBEL EN BETROKKEN
DAGBESTEDING

LOGEREN
HET VERSCHIL MAKEN
ZORG BINNEN ONDERWIJS



WMO/JW/WLZ/ZVW
VOOR ELKAAR
Huishoudelijke zorg

van den Havestraat 82 6521 JT Nijmegen

024-3540608

www.tvnzorgt.nl

2 ETAGES
LITERATUUR
(KUNST)GESCHIEDENIS
FILOSOFIE
KOOKBOEKEN
KLASSIEKE MUZIEK
& CHANSONS

WIJ BEZORGEN UW BOEKEN EN CD'S OOK THUIS

VIA ROELANTS.NL

DAGELIJKS BEZORGING VIA FIETSKOERIER

 **BOEKHANDEL**
ROELANTS

[VOORHEEN DE OUDE MOL]
VAN BROECKHUIJSENSTRAAT 34
6511 PJ NIJMEGEN | TEL: 024-32 217 34

LIEFDE VOOR DE NATUUR

De basis is zeer belangrijk voor
het eindresultaat van je haar.
De juiste producten helpen hieraan mee.

ECO en CG natuurlijke producten, vrij van:

- Siliconen
- Sulfaten
- Parabenen
- SLS
- Dierproefvrij
- Vegan friendly
- Zéér geschikt voor krullend haar volgens de Curly Girl methode



PUUR
JO®

EST. 2017

Online shoppen kan via www.puurjo.nl

Kapsalon Haarbalans | Kweldam 17
6678 DK Oosterhout (gld) | 06-81034746 | www.puurjo.nl

Wil je graag advies welke producten geschikt zijn
voor jouw haar, neem dan contact op.

Kunst in de wijk

Stambeelden, het woord zegt het al, beelden gemaakt uit een stam. Nooit gezien of van gehoord?

Ingezonden door Hanneke Roelofsen

Dennis Blaauw is sinds een jaar creatief ambachtelijk beelden aan het zagen uit overgebleven stammetjes. Het begon bij scouting Keizer Karel waar hij een totempaal heeft gemaakt. Hierin zie je bovenin (zie de foto rechts) een symbool dat de natuur bovenaan staat, vervolgens een teken voor respect en onderaan de groep met een kroontje voor het 100-jarige bestaan van scouting Keizer Karel.

Tijdens het maken van deze totempaal werd hij de gehele tijd gade geslagen door een specht. Deze was helemaal bovenin een nest aan het maken en heeft onverstoord zijn jongen zien uitvliegen.

Dennis is sinds zijn zevende bij de scouting en is momenteel scoutingleider. Hij werkt in de avonden en in de weekenden aan deze stambeelden. De beer is o.a. verkocht aan de BSO Keizer Karel en terwijl wij aan het praten zijn, krijgt hij een opdracht van voorbij-

Stambeelden, ambachtelijke kunst



gangers. Zij hebben een stam in hun tuin die Dennis tot kunstig beeld mag gaan bewerken. Ik liep tegen dit tafereel aan terwijl ik genoot van de warme kleuren van de herfst in het Mariënbosch. Lopende langs de Leemkuil richting de Sofia-weg, hoorde ik een zaag en rook het heerlijke zaagsel.

Wilt u liever niet wandelen vanwege wind en regen (?), dan

kun je ook kijken op de website stambeelden.nl. Hier zie je en lees je meer over Dennis en zijn stambeelden.

Fotopuzzel

In de Wijkkrant van oktober stond een fotopuzzel, 'Waar is dit?', met een prijsje voor het goede antwoord.

Ingezonden door Henk Horstink

Twee mensen reageerden en Marlène Laanen (die heeeel lang in Nijmegen-Oost woont) verdient de cadeaubon omdat zij het enige juiste antwoord gaf: "Het zijn de



bollen en een stukje van de spits van de kerktoeren op de Van 't Sant straat. De bollen zijn er op gekomen nadat de rest van de kerk gesloopt is (in 1993) en de Super en Zeeman eronder zijn gekomen. Eerst nog de C1000 en Ron Wolf met zijn speelgoedzaak en keukenspullen. De bollen en de torenspits zijn opnieuw gemaakt door een MBO-opleiding of LTS als project om iets van koper te maken, want de kerktoeren wilden ze behouden. Alleen het kruis is eraf gelaten."

De foto is niet gemaakt door de fotograaf die mee mocht met de hijskraan, toen de bollen en de nieuwe spits in juli 2005 werden geplaatst. Maar Marlène heeft wel gelijk dat je vanaf de fotograaf over heel Hengstdal kijkt, richting Berg en Dal. Je ziet links van de spits de Hengstdalseweg, en de kapperszaak bij de rotonde op de Broerdijk en daarvoor de Vlindertuin. Op de achtergrond zie je daar in het bos waarschijnlijk de Maartenskliniek. Rechts van de spits vooraan de kenmerkende huizen met spitse daken in westelijke bomenbuurt zoals de Elzenstraat en daarachter modernere bebouwing aan de Postweg en Kwakkenbergweg zoals het Erica Terpstra Bad en het nieuwe Montessoricollege. De foto is gemaakt vanuit een ongeïdentificeerd vliegende object: een drone die werd uitgetest tot die hoorde dat hij niet in de stad mocht vliegen óf een echte UFO volgens onderstaand verhaal van Jan van Doremalen.

Een bijzondere UFO-ontmoeting.

Tijdens een nachtelijk omtoetje over het Limosterrein, terwijl iedereen lag te slapen, landde er plotseling een UFO. Er kwamen vreemd uitgedoste personen naar buiten, die Frans praatten. Met mijn middelbare school Frans heb ik met hen gecommuniceerd. "Mon nom est Jean et papa fume la pipe." Ze hadden medelijden met de aardbewoners in verband met de

voortrazende COVID-19-pandemie. Op de afgebeelde foto zie je Nijmegen-Oost en de Duitse heuvels op de achtergrond. De zeven wereldbollen symboliseren: Europa, Afrika, Latijns-Amerika, Noord-Amerika, Azië, Australië en Nijmegen-Oost."

Op Jans vraag in gebrekkig Frans antwoordden de bezoekers zoiets als "Nijmegen-Oost was reden voor ons bezoek aan Nijmegen en dan met name de Vlindertuin. Wij willen een kopie van deze tuin op onze planeet vestigen. Wij maken een foto en zullen die u toesturen als bewijs dat we



hier zijn geweest."

De foto uit de Vlindertuin zelf toont Bess en Pollema die Jack op een zaterdagse werkochtend hielpen om sap uit de vele wilde appeltjes te persen. De onbekende bezoekers adviseerden om een sterkere, moderne pers te gebruiken.

Jan van Doremalen

Zin om er even uit te gaan? Volg de wandelroute Klein geluk in Oost

Interactieve wandelroute (4,3 km)
+ bonus route (4km)

Scan de QR-codes
op de stoep

Wandelroute

Geluk zit in kleine dingen. Bijvoorbeeld een bijzondere plek in je buurt. Tijdens deze wandelroute door Nijmegen-Oost ontdek je de geluksplekken van je buurtgenoten. Wil je meer weten? Bijvoorbeeld over de geschiedenis van het Badhuis of hoe de Stekjeskast werkt? Scan dan de QR-code bij de geluksplek en ontdek waarom juist deze plek geluk brengt.

Download de wandelroute via www.wijzijnnijmegen.nl/wandelroute. Of haal gratis een routekaart bij een van deze locaties:

Cadeauwinkel Blixem (Groesbeekseweg 75)
Hobbycentrum Nijmegen-Oost (Daalsehof 2)
Het Stip (Elzenstraat 4)

Op zoek naar geluk op huisnummer 13

Karin Veldkamp



Hou je ook van een wandeling door de wijk? Dan kun je op pad met de wandelroute Klein Geluk in Oost; een route langs negen geluksplekken in onze wijk. Neem wel de telefoon mee, want met een QR-code kan de wandelaar filmpjes en podcasts afspelen op en over de betreffende plekken.

Inmiddels al weer een klein jaartje geleden belden studenten, in opdracht van Wij zijn Nijmegen en Spectrum-Elan, bij alle huisnummers 13 aan in Nijmegen Oost. Ze wilden weten welk klein geluk er schuilt achter dit 'ongeluksgetal'. Vragen over de beleving van het wonen in onze wijk en wat geluk betekent stonden daarbij centraal. 'Geluk op 13' kreeg een vervolg met de digitale buurtborrel, waarbij bewoners met elkaar in gesprek gingen over het wonen in hun buurt

en welke plekken ze met elkaar wilden delen. "Hier stond vooral de verbinding tussen buurtgenoten centraal", aldus Hanneke van Keijsteren van Spectrum-Elan. Brigitte Theeuwes was een van de organisatoren van de buurtborrel en vertelt enthousiast. "Ik vond het een leuke insteek en omdat mijn partner kwetsbaar is, zit ik vanaf half maart al in quarantaine. Daardoor zie ik de mensen uit mijn straat niet meer, dus een beetje contact met mensen vond ik erg prettig."

Omdat Brigitte momenteel nauwelijks buiten komt, pakte ze de telefoon om buurtbewoners uit te nodigen voor de digitale ontmoeting. "Er waren vijf mensen enthousiast om mee te doen. We begonnen met een bak koffie maar na een tijdje stond bij iedereen zijn eigen borrel op tafel en via Blixem werden er hapjes thuis afgeleverd. Deze traktatie deed wel wat met me. Ik voelde me echt een beetje verwend."

Insectenhotel

Van de organisatie kreeg Brigitte gesprekskaarten mee met vragen over mooie plekjes

in de wijk die je zou willen delen en hoe je de wijk beleeft. "Iedereen bleek zeer blij te zijn met de buurt vanwege de onderlinge contacten en omdat het een mooie buurt is om te wonen. En wat ik heel leuk vond is dat het zelfgebouwde insectenhotel in de Witsenburgselaan door iedereen als een geluksplekje ervaren wordt. Verder deelden we onze zorgen om het milieu en met elkaar kwamen we tot de conclusie dat het mooi zou zijn als er minder steen in de wijk is en al het groen behouden kan blijven. Tot concrete afspraken is het nog niet gekomen maar we gaan kijken wat we eventueel samen kunnen doen op dat gebied. En ook het idee om auto's met elkaar te delen is besproken. Daarnaast ben ik zelf nu bezig met het maken van een herfstkaart voor de buurt. Dat we dit doen voor en met elkaar maakt deze buurt nou zo fijn."

Vanwege corona spreek ik Brigitte telefonisch, waardoor persoonlijk contact ontbreekt, maar ik maak uit haar enthousiasme en toon op dat ze oprecht blij is met het initiatief. "Er kwamen ook persoonlijke verhalen op tafel en daaruit bleek dat er echt wel gevoel is bij de buurt en bij de mensen in de buurt met elkaar en dat er vriendschappen zouden kunnen ontstaan. Ik zou ook graag meer contact willen met de andere deelnemers, maar dat moet nog even wachten." Dat er mooie dingen kunnen voortkomen uit een digitale borrel blijkt ook de ervaring van Hanneke: "Ik kreeg terug te horen dat tijdens een van die gesprekken iemand durfde te zeggen dat ze eenzaam was. Het is dan bijzonder om te horen dat mensen daar samen iets mee willen doen."

De wandelroute is te downloaden via www.wijzijnnijmegen.nl/wandelroute

Of haal gratis een routekaart bij een van deze locaties:

Cadeauwinkel Blixem (Groesbeekseweg 75)
Hobbycentrum Nijmegen-Oost (Daalsehof 2)
Stip Oost (Elzenstraat 4)

Geluk delen in Oost is een initiatief van Wij zijn Nijmegen en Spectrum, partner met Elan, en wordt mogelijk gemaakt door het VSBfonds en de Leefbaarheidsalliantie Gelderland.

Kijk op de pagina hiernaast voor meer informatie over de wandelroute Klein Geluk in Oost. Er een interactieve wandelroute (4,3 km) én een bonusroute (4km).



Foto:
Hans
Hendriks

Kor Goutbeek



Quizje: Herfststraten in Oost

Hoe goed ken jij de wijk? Welke foto hoort bij welke straat?

(Foto's van de auteur, tenzij anders vermeld).
Het antwoord vind je op pagina 35.

Kwakkenbergweg - Amerikaanse eik
Hengstdalseweg - Paardenkastanje
Acaciastraat - Robinia
Sleedoornstraat - Honingboom

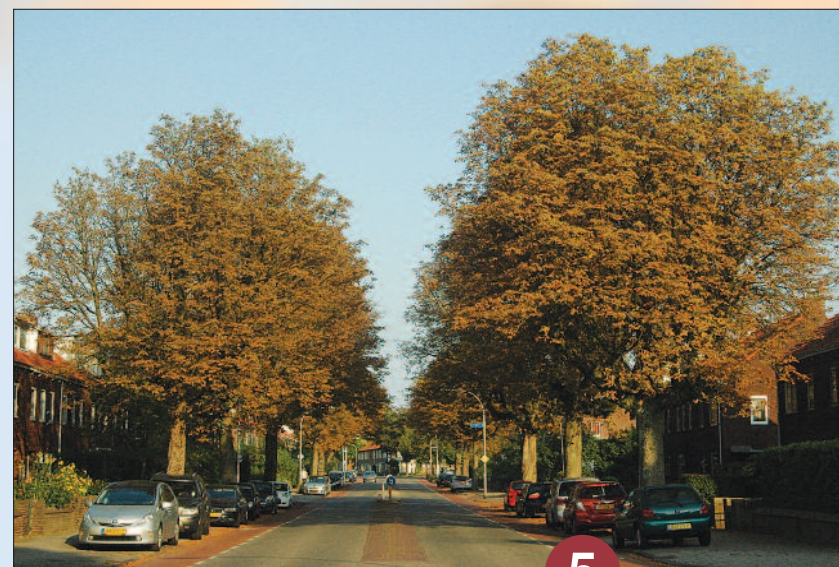
Van 't Santstraat - Rode beuk (Foto: Ron Moes)
Broerweg - Hollandse linde
Diepenbrockstraat - Goudes
Oude Kleefsebaan - Zilveresdoorn (Foto: René Pennock)



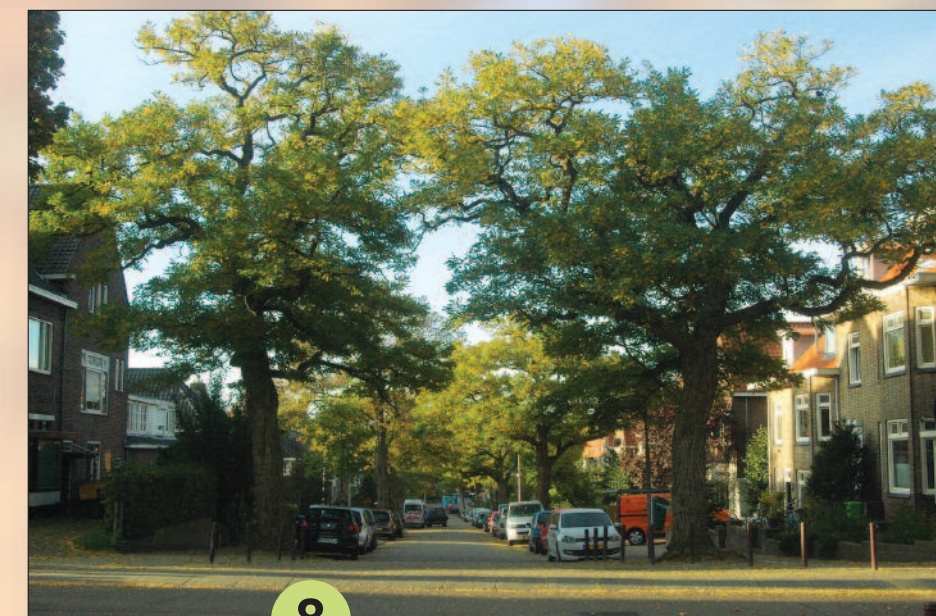
1



3



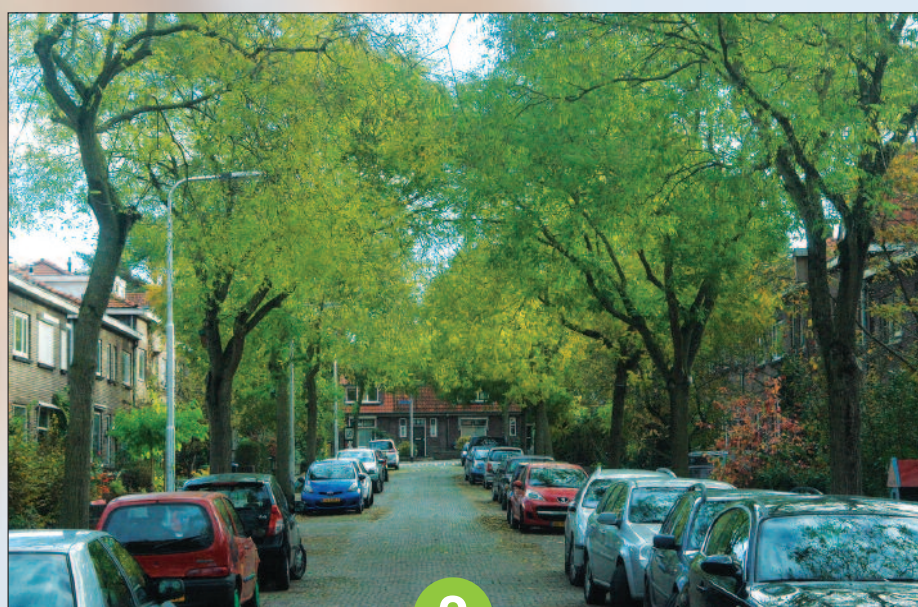
5



8



7



2



4



6

Bezorger in beeld

Zoals je wellicht weet wordt deze Wijkkrant uitsluitend nog bezorgd door betrokken buurtbewoners. Een leger van rond de negentig wijkgenoten zwermt dan door de straten in Oost en bezorgt in alle brievenbussen, behalve die met een NEE/NEE-sticker - tenzij daar natuurlijk de 'Fan van Oost'-sticker op is geplakt!

Deze maand zetten we twee heel bijzonder bezorgers in het zonnetje! Suze Reinders en Ronja Bissels van 9 jaar bezorgen de Wijkkrant in hun eigen buurt in Berg en Dal.

Ze kennen elkaar van school en zijn elkaars beste vriendinnen, ze zitten nu in groep zes: "Wij vinden het leuk om in onze buurt de mensen blij te maken met de Wijkkrant. En het voelt ook een beetje als een baan, dat maakt ons wel trots. We vinden onze wijk heel mooi, er is veel natuur en we hebben veel aardige burens. Soms maken we grappige dingen mee tijdens het bezorgen, is er een blije lach van iemand of kunnen we even de hond of kat aaien. We leren onze wijk nog beter kennen zo en zien nu ook waar enkele klasgenootjes wonen, dat is leuk."

Foto: Hans Hendriks



Quiz - de uitslag

Tijdens het feestje dat we gaven voor alle vrijwillige bezorgers van de Wijkkrant (boven hebben we er twee uitgelicht) speelden

we met alle aanwezige bezorgers de 'Petje-op-petje-af-quiz-van-Oost'.

Ook in de krant van oktober plaatsten we deze quiz, met voor de inzender met de meeste goede antwoorden een flesje heerlijke wijn van Cave de Portugal.

De winnaar, met 2 fouten, is Henk Rullmann.

Tweede en derde zijn geworden Trees Pijnenborg (3 fouten) en Barbara met 4 fouten. We nemen contact op met Henk. Proficiat!

Quizzesamenstellers: Kor Goutbeek, Karin Veldkamp en Desiree Verhoeven.

- Hoe heet het theater in de Vliestraat?
Greppel of **Badhuis**.
- In welke straat staat de Dominicuskerk?
Professor Molkenboerstraat of **Archipelstraat**.
- Welke roofdiersoort is het meest karakteristiek voor Nijmegen-Oost? **Steenmarter** of **bever**.
- Wat was het nummer van het Romeinse legioen dat gelegerd was op de Castra Hunnerberg?
Dertiende of **tiende**.
- Godfried Bomans was in de jaren '60 Nederlands meest geliefde schrijver dankzij veel tv-optredens. Zijn bekendste roman schreef hij in Nijmegen-Oost, aan de Pater Brugmanstraat. Wat was de titel daarvan?
'Erik of Het klein insectenboek' of **'Pim, Frits en Ida'**.
- In welk jaar telde Oost de meeste geregistreerde rooms-katholieken (80% van de inwoners)?
1970 of **1975**.
- Waarin is Romito aan de Fransestraat gespecialiseerd?
Onderdelen voor witgoed en stofzuigers of **bloemsierkunst**.
- Aan welke straat is de ingang van speeltuin de Leemkuil?
Luciaweg of **Bosweg**.
- Wat is het grootste groengebied van Nijmegen-Oost?
Stadswaard of **Stadseiland**.
- Wat is de jongste wijk binnen Nijmegen-Oost (gebouwd na 1960)? **Groenewoud** of **het Rode Dorp**.
- Hoe heet de kazerne waar de koloniale reserve - de opleiding voor Indië - was gehuisvest?
Prins Hendrik of **Prins Philip**.
- Welke 'Wie is de Mol'-deelnemer verhuisde recent naar Oost?
Pieter Derks of **Sinan Can**.
- Welke wijkkunstenaar gaf zichzelf een verjaardagscadeau in de vorm van zestig portretten van hemzelf?
Diederik Grootjans of **Jac. Splinter**.
- Wat is de oudste kerk van Nijmegen-Oost (1880)?
Maria Geboortekerk of **Lutherse kerk**.
- De eerste protestants-christelijke basisschool en kweekschool van Nederland verzezen in Nijmegen, is opgericht door Van der Bruggen, die ook premier werd en in Oost woonde. Hoe heetten deze onderwijsinstellingen?
Canisius College of **Klokenberg**.
- Waar staat de Oude Smedery (met y)?
Ooijse Dijk of **Ooijse Bandijk**.
- Welk natuurlijk element hebben we heel weinig in Oost (minder dan 1% van de oppervlakte)? **Water** of **zout**.
- Ruud Lubbers en Hans van Mierlo waren beiden interne leerlingen van het Canisius Jezuïetencollege. Wie van de twee speelde hier cricket en vond dat leerzaam voor zijn politieke loopbaan?
Ruud Lubbers of **Hans van Mierlo**.
- In 1900 werd de bouw voltooid van het voormalige Canisius College aan de Berg en Dalseweg, een ontwerp van architect Nicolaas Molenaar. In welke stijl ontwierp hij de voorgevel?
Klassiek of **neorenaissance**.
- Met welke muzikant uit Oost bracht Frank Boeijen in 1977 een plaat uit onder eigen beheer?
Wout Pennings of **Clemens van de Ven**.
- Hoeveel koffievataties schenkt Café Jos? 10 of 14.

Stip Oost

STIP op de HORIZON

Het is een moeilijke tijd voor ons allemaal met de beperkende maatregelen. Wat we nodig hebben is een stip op of stip aan de horizon.

In deze beeldspraak is de stip klein en de horizon ver en groots. Ik hoop dat in elk geval die horizon voor ons allemaal dichterbij gaat komen. Ondertussen doen we, vanuit Stip, de kleine dingen die wél kunnen. We passen ons aan de omstandigheden aan. En komen in actie. Met de pipowagen zijn we de wijk in gegaan voor een kopje koffie en gesprek. 'Oog voor Elkaar' hebben helpt om het vol te houden. Je staat er niet alleen voor. En eind oktober zijn we voor het eerst in acht maanden weer met Buurtsoep gestart. Dit keer niet samen aan tafel, maar alleen afhalen. Ruim twintig buurtbewoners kwamen hun tonnetje of bakje laten vullen met, overigens heerlijke, pompoensoep. Het was bemoedigend om te zien. Nieuw is Buurtwandelen. Elke woensdag start om 11.00u vanuit Stip Oost een wandelclubje voor een ommetje van een klein uurtje in de buurt. Als je wil bewegen kun je ook de nieuwe 'Kwiekroute' bij het OBG aan de Prof. Cornelissenstraat 2 proberen. Een route met allerlei oefeningen onderweg. Altijd mogelijk om te doen. Zo zijn er, ook in deze tijd, meerdere initiatieven om veilig dingen te doen en bij en met elkaar te zijn.

Wat kan, doen we dus vanuit Stip Oost. Er zijn voldoende creatieve ideeën. Kom in actie! Perspectief hebben we als mensen immers nodig. Een toekomstbeeld. Zelf heb ik bijvoorbeeld, zoals ik het noem, een TEGOED-lijst gemaakt. Daarop zet ik de dingen die ik graag zou willen doen, maar die nu door corona niet kunnen. Dat zijn voor mij de Stipjes op en aan de horizon.



Rob Hermens, coördinator



Genieten in het groen

Duivelsberg |
Berg en Dal
024 684 14 39
info@duivelsberg.nl
www.duivelsberg.nl

PANNENKOEKENRESTAURANT
De Duivelsberg

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

Informatie & Advies

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



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

Herstelcafé Duurzaam Hengstdal 14 november van 13.00-15.30 uur

Elke 2de zaterdag van de maand. Buurtbewoners met te repareren spullen zijn van harte welkom. Vooraf aanmelden door een mail te sturen naar: herstelcafehengstdal@gmail.com.

Buurtsoep Oost *alleen afhalen*

In samenwerking met Onder de Bomen is er weer buurtsoep in Stip Oost, elke laatste woensdag van de maand, dus ook op 25 november. U mag (i.v.m. hergebruik) een eigen bakje meenemen. Wij scheppen dat dan vol met heerlijke zelfgemaakte soep. Aanmelden via buurtsoepstipoost@hotmail.com.

Buurtwandelen

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

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



 **'t Ploegkeldertje**
de mooiste raambekleding op maat

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

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



Dé plek waar je alles vindt in en over Nijmegen-Oost

Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

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

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

Vertaler tussen mens en dier. Als dierentolk en energetisch therapeut help ik honden, katten en paarden naar een gelukkig leven, zelfs als je alles al geprobeerd hebt. www.boetje-dierentolk.nl of Inner Voice-nederland@gmail.com Telefoon: 0613460807

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

Opslagruimten aangeboden / diverse formaten. Te huur opslagruimte: 12,6m2/29m3 - 8m2/18.4m3 - 0,9m3 drie stuks - 7.46m3 - 3.95m3. Verwarmd, veilig voor meubilair, verhuisdozen, fietsen, etc. Locatie Nijmegen-Oost, Groesbeekseweg. 0629044309 / martien@mooren.nl

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

Acupunctuur prikkelt je herstel. Rugklachten? Nek- en schouderpijn? Stress? Burnout? Vermoeidheid? RSI? Hoofdpijn? Interne klachten? Chronische pijn? Acupunctuur helpt! Bel 024 3229972 of info@acupunctuurnijmegen.nl Lid NVA. Telefoon: 0243229972

Thuiswerkers: werkkamer met individueel gebruik reserveren? Indien thuiswerken niet goed gaat. Reserveer flexibel in ons rustige

bedrijfsverzamelgebouw aan de Groesbeekseweg/Nijmegen-Oost een eigen werkkamer. Info. 0629044309/martien@mooren.nl

Moeite met wiskunde? **Wiskundedocent geeft bijles** aan middelbare scholieren. Alle niveaus. Groesbeekseweg 246b; tel: 024-3604466/ 06-53181722; wiskundepraktijk.nl; winkensfrans@gmail.com

Te huur per 1 december voor 2/3 dagen per week zeer rustige, representatieve, stijlvol gemeubelde en gestoffeerde **praktijkruimte/coachruimte** op toplocatie aan de Oranjesingel in Nijmegen. Er is een keuken en 3 toiletten. Er zitten meerdere bedrijfjes in het pand. Bel 06-36585698

Praktijkruimte voor psycholoog/therapeut/arts. Praktijk ruimte te huur in rustig kleinschalig bedrijfsverzamelgebouw. Inclusief airco, wachtruimte, intercom etc. Eveneens part time en flexibele huur mogelijk. Info. 0629044309 of martien@mooren.nl

Zoekt u iemand die **al uw klussen** doet i.p.v. voor iedere klus een ander? Ik ben een Allround Onderhoudsvakman, 25 jaar ervaring in timmerwerk, keukens, badkamers, schilderwerk etc. Jim 06-48608036

Zakelijke advertenties

Met **persoonlijke voedingsbegeleiding** je doelen waarmaken. Verlang jij naar een gezond gewicht en grip op je eetpatroon? Vitaal en goed in je vel zitten? Coronakilo's voorkomen? Met gezonde voeding kun je veel bereiken. Maak je droom waar! www.mariandemunk.nl, 0618954443

Inner Voice-nederland. Heb je klachten? Lichamelijk of emotioneel. Met mijn doeltreffende behandelingen voelt de cliënt zich meestal in korte tijd compleet anders. Contact 06-13460807 of via www.boetje-dierentolk.nl

Hypnotherapie, Hypnose, Mesmerisme. Ben je gemotiveerd om meer grip te krijgen op je leven, gelukkiger te zijn? Gedragsverandering en bewustzijnsverruiming als resultaat van communicatie met je onderbewuste. 0611452378 www.saray-praktijk.nl

Therapie voor rouw, verlies en zingeving. Bij een overlijden is de impact groot. Steun van dierbaren is fijn, maar niet altijd genoeg om jouw verlies te kunnen dragen. Ik wil je graag begeleiden in jouw proces. www.inbalanstherapie.nl Telefoon: 06-28237808

“Liever geen eenzame Kerst”

Een buurtgenote (die liever anoniem blijft) liet ons het volgende weten:

Decemberfeesten, alleen? No way!

Na op verschillende deurbellen gedrukt te hebben ben ik behoorlijk gefrustreerd geraakt. Daarom wil ik nu via deze weg aandacht vragen voor de groep mensen die zelfstandig alleen wonen, zonder familie, zonder kinderen en zonder netwerk (zoals in mijn geval, omdat er veel stierven) die nog maar een klein stootje nodig hebben om in deze coronatijden de hoop op te geven. Ik heb Stip, Sterker en meer gebeld, formulieren ingevuld etc. Een groots zwijgen is het resultaat, al sinds de eerste golf. Dit staat in schrille tegenstelling met aankondigingen als 'Samen tegen eenzaamheid', en dergelijke. Ik denk dat de mensen zoals ik, die actief en dynamisch en ondernemend lijken, zich niet voor niets melden bij sociale instellingen. Het zijn de mensen die voor de feesten in de decembermaand op zoek zijn naar aanbod vanuit LUX, De Waag, De Plak etc. Maar als die allemaal dicht moeten, dan ben ik bang dat deze tijd, die toch al heel zwaar is in door de coronacrisis, net dat tikje té zwaar wordt. Zelf zou ik het niet redden zonder mijn muziekvrienden, dat heb ik voor op mensen die helemaal verstoken zijn van contact en toch is het zwaar. Mijn ervaringen met Stip Oost zijn heel erg slecht en ik blijf niet de enige te zijn. Bovendien heb ik de energie niet meer om hier energiek achteraan te gaan. Ik denk dat de doelgroep bekend is bij Bindkracht10, Stip, de Huisartsen, Therapeuten etc.

Wat kunnen we zelf organiseren?

Ik ga niet zitten afwachten en heb daarom het volgende bedacht. Wie denkt of werkt er mee? Wat kunnen we organiseren binnen de RIVM-regels voor singles in Nijmegen-Oost? Dit is een oproep voor singles van alle leeftijden, zonder familie en/of netwerk, de horeca, de kerken en de buurthuizen en iedereen, die aan een feestelijke dagen wil bijdragen. Ben je of ken je mensen die, vanwege de coronaregels, deze Kerst en Oud en Nieuw net die 'ene gast teveel' zijn voor de familie? Zullen we daar samen over nadenken? Als de horeca dicht blijft, kunnen ook LUX, De Plak, De Waag, clubs en andere ondernemingen hun Kerst-aanbod voor singles, die zonder familie en vrienden die in de buurt wonen, niet doen. Ik vermoed dat veel mensen die zelfstandig thuis wonen en vol in het leven staan in deze tijden van Corona al te vaak eenzaam zijn. De feestdagen maken dat extra duidelijk. Vaak kan je je het ook niet voorstellen, dat die actieve buurvrouw, buurman of jongere in de straat, net even te vaak alleen is. Ze zijn niet zichtbaar in de media, dus we weten het vaak niet. Gelukkig groeit het besef over de jongere studenten, maar wat kunnen en mogen zij doen met de decemberfeesten?

Doe jij mee?

Zullen we gaan nadenken over een fijne decembermaand voor iedereen in de buurt? Je kunt je melden bij mij via 06 50216275, het liefst met een sms. Ik kijk uit naar je reactie!

*Groetjes van een single uit de buurt.
(Naam bekend bij de redactie)*



5
vragen
aan de kleine
ondernemer



Wilmy Smeets
Foto: Marc van Kempfen

Nijmegen-Oost barst ervan: er wonen en werken heel veel ondernemers in onze wijk. Elke maand stellen we aan een ervan een aantal vragen. Deze maand: Chris Scholte, arbeidsdeskundige en herstelcoach. Chris opent de deur in een frisgroen pak. Haar bedrijf Synapsis biedt arbeidsdeskundig advies, letselschadebegeleiding en re-integratiediensten. Vanuit haar kantoor in Nijmegen is ze landelijk actief voor opdrachtgevers.

Wat doet een arbeidsdeskundige precies? “Ik krijg opdrachten van o.a. bedrijven, scholen en universiteiten, overheden, arbodiensten en ben actief op twee vlakken. Het ene vlak is arbeidsdeskundig onderzoek bij werknemers die langer dan drie maanden ziek zijn. Van tevoren ontvang ik informatie over de werknemer. In het gesprek met de werknemer geef ik uitleg over verplichtingen en beperkingen maar ook over mogelijkheden binnen en buiten het eigen bedrijf. Ik vraag welke weerstanden er zijn en adviseer over hoe de re-integratie kan worden opgebouwd. Zo’n gesprek heb ik ook met de werkgever. Daarna schrijf ik een adviesrapport voor het hersteltraject en probeer ik de partijen bij elkaar te brengen. Het andere vlak is letselschadebegeleiding, bijvoorbeeld na een bedrijfs- of verkeersongeval of na een medische fout. De cliënt heeft klachten of beperkingen en kan daardoor vastlopen in herstel, werk, relatie of wonen. Ik onderzoek de beperkingen, mogelijkheden en de specifieke hulpvraag richting herstel en toekomst. Die hulpvraag kan psychologische hulp zijn, een beroepstest, een oriëntatie op opleidingen, fysieke hulpmiddelen voor een werkplek en soms zelfs een huis voor een dakloze of een uitkering. Ook zoeken we stages of werk. Synapsis heeft bij dit alles de regie en zet deskundigen of trajecten in die nodig zijn voor het herstel. Werknemers en cliënten worden langdurig gecoacht, het leren accepteren van de nieuwe situatie speelt daarbij vaak een grote rol.”

Waar ben je goed in? “Ik kan goed de kern van het probleem zien, actiepunten formuleren en hier naar handelen, maar ook de pijn en belemmeringen zien van de cliënt. Van daaruit sluit ik aan op wat nodig is en wat nog kan. Ik vraag goed door, want achter het verhaal van iemand zit soms nog een ander verhaal of een conflict waar je geen weet van hebt. Dan moet je creatief zijn in je oplossingen en steeds weer nieuwe wegen zien voor de cliënt. Verder kan ik dingen goed uitleggen, weerstand bespreekbaar maken en begrip tonen, daardoor iemand in beweging krijgen. Ook denk ik dat ik goed kan beargumenteren waarom iets nodig is en de opdrachtgevers van de noodzaak overtuigen.”

Waaruit put je motivatie en voldoening, ook als het tegenzit? “Ik put er voldoening uit als mensen zich gehoord voelen en als ze verder geholpen willen worden om te herstellen. Het mooiste is als iemand zichzelf uiteindelijk heeft teruggevonden, bijvoorbeeld als iemand na de juiste scholing weer een aangepaste baan heeft gevonden. Soms is het lastig als iemand minder gemotiveerd is, de moed heeft opgegeven, dat kost veel energie. Maar we lossen problemen altijd op, hoe groot of lastig ook. Bij dit werk is het zeer belangrijk dat ik goed in contact blijf met mezelf. Daarom vertoef ik graag in de natuur, loop hard, houdt van salsadansen, lezen, bakken en koken en doe graag leuke dingen met mijn man en het gezin.”

Heeft de coronaperiode voor jouw werk zaken veranderd? “Ja, ik heb nu meer beeldgesprekken in plaats van fysiek contact. De intake van een letseltraject is altijd persoonlijk om elkaar goed te leren kennen. Maar de vervolgesprekken zijn nu vooral digitaal. Verder zie ik dat er nu meer mensen worden ontslagen bij een tijdelijk contract als ze ziek zijn, dat heeft impact voor mijn gesprekken. En ook merk ik dat cliënten me vaker bellen om houvast te zoeken, omdat bijvoorbeeld revalidatietrajecten niet doorgaan of worden uitgesteld.”

Als je opnieuw zou beginnen, zou je dit werk dan ook gekozen hebben? “Ik zou veel eerder een eigen bedrijf beginnen om alles op mijn manier te kunnen doen: veel aandacht en tijd voor de gesprekken en voor de kwaliteit van mijn advies. We hebben inmiddels naam gemaakt met die kwaliteit en daar ben ik best trots op!”

www.synapsis-advies.nl



Een rubriek van Anton de Wildt. Afl. 9: Te vroeg gejuicht of niet?

Anton de Wildt, wijkbewoner, liefhebber van historie en veelvuldig bezoeker van het Regionaal Archief Nijmegen, spit in deze serie diep in de geschiedenis van Oost, in dit geval 't Hugje aan de Tooropstraat.

in 1879 kochten. Dat blijkt uit genealogisch onderzoek bij het RAN.

2: De twee huizen op de tekening en zoals die nu op het Hugje staan, tonen vele overeenkomsten. In de kern lijken ze hetzelfde. Aangenomen dat ze dezelfde zijn, zijn de verschillen verklaarbaar: de vergroting van het raam van Tooropstraat 101, het extra raam in de zijgevel van Tooropstraat 99 en de dakkapellen. Maar ze zijn van dien aard dat de bouwtekening erin herkenbaar blijft.

3: Middendorp wil in 1879 bouwen 'aan den agterkant van het voormalige Vort den Uitgebrande Molen', lazten we eerder. Dat vraagt om een toelichting. Rond 1861 bouwde het Rijk oostelijk van de stad Nijmegen een fort. Dat verdedigingswerk werd bewust zo hoog gelegen gebouwd, dat naderende mensen in de gaten liepen. Men noemde het naar de molen van Leonard Mertz, die daar aan de Berg en Dalseweg

In de voorgaande afleveringen hadden we het over de vijf huisjes op 't Hugje: Tooropstraat 99-107. Drie daarvan zijn in 1900 gebouwd. Tooropstraat 99 en 101 al in 1879. In het oktobernummer ging het over een bouwplan dat W. Middendorp begin 1879 bij de gemeente indient. Hoe beoordeelt de gemeente dit? En gaat dat plan wel over deze twee oudste huizen?

Hamerstuk

Laten we eerst eens kijken of het idee van Middendorp bij de gemeente in goede aarde valt. Want bouwen buiten de stadsmuren is jarenlang verboden geweest: uit oogpunt van defensie. De stad moest een eventuele vijand kunnen zien naderen. Een vrij schootsveld was daartoe noodzakelijk. Huizen noch bomen in de nabije omgeving kregen een kans. Wat nu als 't Hugje bekend staat, ligt dan buiten de stadsmuren. Maar er is goed nieuws: de gemeente omarmt Middendorps plan. Binnen een week bezorgt de bode de goedkeuring bij hem thuis aan de Lagemarkt. Het was een hamerstuk... Anders hadden Middendorp'ers het perceel waarschijnlijk ook nooit gekocht.

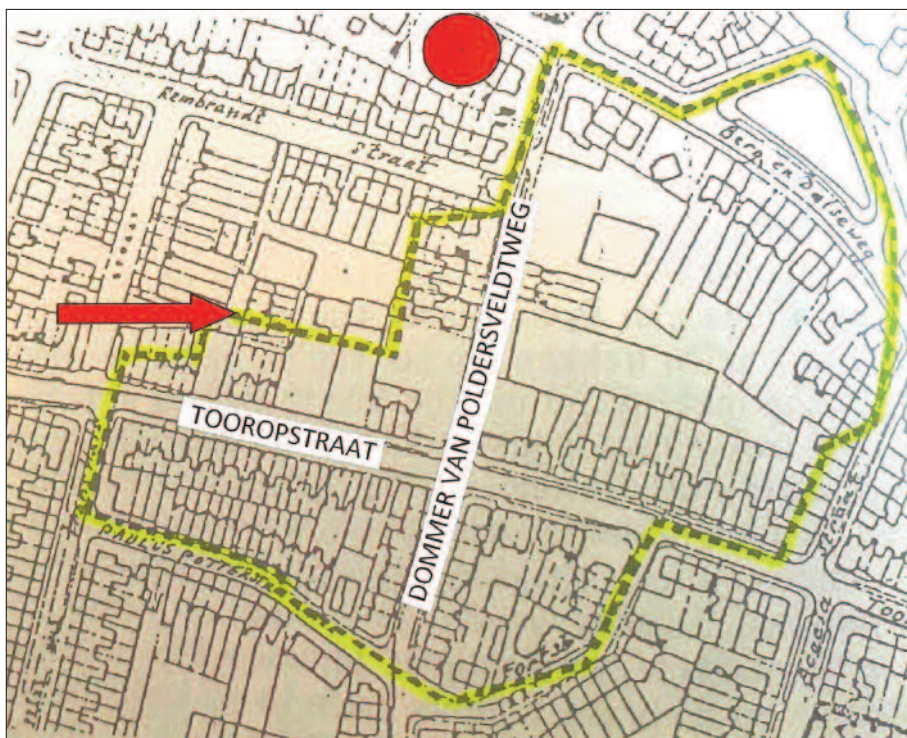
Dynamiet

Dan de cruciale vraag: gaat het in dezen om de bouw van de twee huidige huizen Tooropstraat 99 en 101? Dus deze twee:



Hieronder een begin van de poging te bewijzen dat het bouwplan over de huidige huizen 'Tooropstraat 99 en 101' gaat:

1: Timmerman Wilhelm Middendorp (1855-1885), die de gemeente vraagt om dit pand te mogen bouwen, moet één van de vier Middendorp'ers zijn die het perceel waar de huizen oprijzen,



had gestaan en in 1854 was afgebrand. De naam werd Fort de uitgebrande molen. Dat fort deed slechts kort dienst: rond 1875 werd het al overbodig geacht. Voortaan stond de overheid in principe toe om ook buiten de stadsmuren huizen te bouwen. De huizen Tooropstraat 99 en 101 van Middendorp 'aan den agterkant van het voormalige Vort den Uitgebrande Molen' moeten in 1879 een van de eerste zijn geweest. Het fort werd geleidelijk gesloopt. Met dynamiet! Hierboven zie je een recente plattegrond waarop veel te zien is wat zojuist is beschreven: de stippellijn geeft bij benadering de omtrek van het voormalige fort aan. Globaal lag het fort op en rond de huidige kruising Dommer van Poldersveldtweg en Tooropstraat. De stip is ongeveer de plek waar de uitgebrande molen stond. De pijl wijst naar het toenmalige bouwterrein van Middendorp.

Middendorp schrijft in zijn aanvraag ook dat de huizen 'agter het Buitengoed van den Heer A. Noorduyn' zijn gepland. Wat bedoelt Middendorp met die plek in hemelsnaam?

Huiswerk voor mij en de lezer! Dikke kans dat we elkaar dan tijdens de donkere dagen voor Kerst in het RAN ontmoeten. Tenzij je kiest voor onderzoek op de site: www.regionaalarchiefnijmegen.nl.

Tunnelvisie?

En zo zijn er al drie punten die mijns inziens aannemelijk maken dat we nu het bouwplan van de huizen Tooropstraat 99 en 101 beet hebben. Of we niet te vroeg juichen, lezen we in aflevering 10.

Reageren: adewildt@hetnet.nl

Wijknieuws

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

Johan Vollenbroek: de milieu-controleur van de overheid



Wijkkrantmedewerkster Wilmy Smeets interviewde voor de Nijmeegse Stadskrant 'specialist, activist, idealist, realist, minimalist en optimist Johan Vollenbroek'. De inwoner van Nijmegen-Oost zet geregeld het land op zijn kop met zijn acties tegen de overheid. Wilmy onderzoekt in het zeer leeswaardige artikel waar zijn gedrevenheid vandaan komt en welke invloed zijn werk en de media-aandacht die hij krijgt, positief en negatief, hebben op zijn persoonlijke leven en dat van zijn vrouw Mieke. Lezen dus! denijmeegsestadskrant.nl en zoek dan naar 'Vollenbroek'.

Deelnemers afgelaste Zevenheuvelenloop: al het geld terug

Eind september meldden we je nog vol enthousiasme dat het sympathieke evenement dat op 14 en 15 november door half Nijmegen-Oost zou voeren, de Zevenheuvelenloop, ondanks corona door zou gaan. Helaas, mooi niet dus. Gelukkig gaat het de organisatielukken om al het inschrijfgeld terug te geven aan de deelnemers, inclusief eventueel bestelde extra's als treinkaartjes, medailles en T-shirts.

Vernielingen schoolgebouw Jorismavo, let jij mee op?



Al jaren vormt de JorisMavo een vertrouwd beeld op de Heyendaalseweg 45 in Oost. Vanaf maandag 26 oktober zijn ze echter verhuisd naar een gloednieuw gebouw aan de Ploegstraat 16. Na een kleine verbouwing zal het pand aan de Heyendaalseweg volgend jaar betrokken worden door de leerlingen van het Pontem College Nijmegen. In de tussentijd staat het karakteristieke pand een aantal maanden leeg, en zal er niet dagelijks iemand aanwezig zijn. We kregen deze oproep binnen: "Helaas moeten we constateren dat er nu al vernielingen en vandalisme plaatsvindt in en rond het gebouw. Dit betreuren de scholen natuurlijk ten zeerste. Wij doen ons uiterste best om de overlast tot een minimum te beperken. Graag vragen we buurtbewoners om een oogje in het zeil te houden en eventuele verdachte situaties te melden."

Hengstdalseweg: ingrijpende wegwerkzaamheden



Een deel van de Hengstdalseweg is van 2 november 7.00 uur tot 30 april 17.00 uur af-

gesloten voor al het verkeer vanwege werkzaamheden. Het gaat om het gedeelte tussen de Beukstraat en de Sophiaweg, dat is aan vervanging toe. De werkzaamheden starten bij de kruising van de Beukstraat. En dan werkt men in fases richting de Sophiaweg. Fase 1: 2 november tot 18 december
Fase 2: 11 januari 2021 tot 5 februari
Fase 3: 8 februari tot 30 april 17.00 uur
Fase 4: een paar dagen in de week van 18 in verband met het asfalteren van de weg
Kijk voor meer informatie en het ontwerp op website nijmegen.mijnwijkplan.nl. *Impressie: Alroy Nanlohy.*

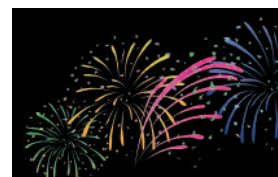
Coronatip: bewust verkeerd afslaan in je eigen buurt

Coronatip! Verken je buurt eens, doe zoals journalist Rob Jaspers in Oost deed: "Bij 'n ommetje toch maar eens onder een poortje door - bewust verkeerd afslaan - in de Cijpresstraat in Oost. Plots ontdek ik zo prachtige groene tuinen achter flats."



Vuurwerkoverlast? Meld het bij Meld & Herstel!

Op sociale media lezen we de laatste tijd zeer regelmatig over vuurwerkoverlast. Wij van de Wijkkrant/nijmegen-oost.nl vragen ons af: wie heeft nadere informatie, of heeft ook deze knalklachten? Wij weten dat melden aan de gemeente via Meld & Herstel (app of online - nijmegen.nl/diensten/melden-aan-de-gemeente/meld-herstel) altijd zin heeft, zij stuurt de klacht dan door naar Toezicht/de politie.



BLIXEM
eetcafé | catering | cadeaus



Groesbeekseweg 75 Nijmegen | 024 - 388 86 78
www.blixemnijmegen.nl



NIEUW IN NIJMEGEN-OOST
AUTHENTIEKE FRANSE WIJNBAR & BISTROT

La Belle Excuse
altijd een excuus



BORREL | DINER | CATERING
CADEAUS | KAASFONDUE

Afhalen
wo. t/m zo.
16.30-20u.

Van 't Santstraat 137
024 344 2007
www.labelleexcuse.nl

Wilt je op de hoogte gehouden worden van duurzaamheidsontwikkeling in Hengstdal? Schrijf je in voor de Nieuwsbrief. Misschien wil je ook nog zelf meer invloed uitoefenen op ontwikkelingen m.b.t. duurzaamheid in jouw wijk? Dat kan op meer manieren bij Duurzaam Hengstdal:



- Door je als vrijwilliger voor praktische zaken te melden zoals mede-redacteurschap van de nieuwsbrief, door flyeren, mee opzetten van kleinere of grotere acties of door website-onderhoud enzovoort.
- Door lid te worden van de 'agendagroep', dan kun je per onderwerp je inbreng leveren in de kerngroep. Je hoeft dan niet altijd mee te vergaderen, maar u doet dat wanneer u dat nodig vindt.
- Door deel te nemen aan de kerngroep. Dan ben je maandelijks actief bij de vergaderingen om mee te praten en te beslissen over de gang van zaken.
- Door je in te schrijven voor de Nieuwsbrief, wie weet raak je geïnspireerd. Laat je betrokkenheid weten met een mail naar: duurzaamhengstdal@gmail.com. Voor meer informatie kun je op de website duurzaamhengstdal.net terecht. Voor telefonische info of aanmelding: 06-53642880.

Help mee aan vergroening en duurzaamheid

Bijna 5 miljoen euro voor Buurt Energiesysteem in Hengstdal

Het Ministerie van Binnenlandse Zaken geeft een rijksbijdrage van bijna 5 miljoen aan gemeente Nijmegen om een Buurt Energie Systeem (BES) in Hengstdal op te zetten. Dat is een duurzaam warmtesysteem waar bewoners zelf over meebeslissen. Met het geld van het ministerie starten gemeente Nijmegen, Alliander, woningcorporatie Woonwaarts en burgerinitiatief Duurzaam Hengstdal deze proeflocatie voor aardgasvrij wonen in Hengstdal. Daarin onderzoeken ze hoe zo'n systeem en de eventuele realisatie in een deel van de wijk het beste kan worden vormgegeven.

Het gaat in eerste instantie om circa 500 woningen in de wijk. Huurders en particuliere huiseigenaren krijgen zeggenschap



over de exploitatie en het benodigde eigenaarschap over het zogeheten Buurt Energie Systeem (BES). De partners hebben voor de aanvraag aan het ministerie ingezet op een opschaalbare *pilot*. Dat wil zeggen dat de partijen leren van wat ze doen in de wijk. Alle partijen streven naar het ontwikkelen van een nationale Buurt Energie Systeem standaard, die uiteindelijk ook in andere wijken in Nijmegen, maar ook in de rest van Nederland toepasbaar is.

Wethouder duurzaamheid Harriët Tiemens zegt over de toekenning: "Het Buurt Energie Systeem is een mooie stap in het Aardgasvrij maken van Nijmegen. We hebben de afgelopen periode geleerd dat iedere buurt een eigen aanpak nodig heeft die we zo veel mogelijk samen met de bewoners bepalen."

Reactie Duurzaam Hengstdal: "Een Buurt Energie Systeem geeft bewoners de mogelijkheid zelf zeggenschap te krijgen over hun aardgasloze verwarming. De basis van het systeem is een bestaande en bewezen techniek die niet alleen duurzaam, maar ook toekomstbestendig is. Met deze bijdrage kunnen we er voor zorgen dat de bewoners een ontzorgde energietransitie meemaken."

Wijknieuws

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

Woonwaarts peilt mening Bomenbuurt voor bouw nieuwe eengezinswoningen



Woningcorporatie Woonwaarts wil in de Bomenbuurt in Hengstdal twee woonblokken vervangen door nieuwe sociale huurwoningen. Een aantal jaren geleden was het plan om deze (duplex)woningen (Ahornstraat 31 t/m 45) uit de jaren 1950 te renoveren en samen te voegen tot eengezinswoningen. Woonwaarts vindt dat het slopen van deze huizen en het bouwen van maximaal elf nieuwe sociale eengezinswoningen de Bomenbuurt mooier en beter maakt. En de toekomstige bewoners beter en comfortabeler kunnen wonen in de nieuwe woningen. Woonwaarts wil

weten of de direct omwonenden daar ook zo over denken. Zij ontvingen daarvoor een brief met een kaart. Via het invullen van de kaart kunnen de direct omwonenden van de twee woonblokken hun mening geven. Het is belangrijk dat zij de corporatie uitleggen waarom ze er zo over denken. Dan weet Woonwaarts wat de meningen en aandachtspunten van de direct omwonenden zijn. De woningcorporatie weegt de voor- en nadelen van sloop en nieuwbouw af en neemt een besluit over de toekomst van de twee woonblokken.

Einde winkel Profile Heister / Heister Rijwielen



Groesbeekseweg in Oost, is niemand ontgaan. Het is de afgelopen paar jaar zowel zakelijk als privé niet makkelijk geweest. Samen met Monique heb ik alles op een rij

Rogier Heister schreef aan zijn vaste klanten: "Velen van jullie heb ik persoonlijk al gesproken, andere nog niet, maar dat er iets gebeurt rondom Profile Heister, dé fietsenwinkel aan de

gezet en hebben we met pijn in het hart moeten constateren dat er niets anders op zit dan de zaak te beëindigen. Ook de intentie van de heer Fijn om een nieuwe fietswinkel te starten op deze vertrouwde locatie, gaat niet door, zo heeft hij onlangs laten weten. Ook dat spijt me voor jullie.

Ik wil jullie bedanken uit de grond van mijn hart voor het vertrouwen al die jaren, de gezelligheid in mijn winkel, en niet te vergeten jullie steun en begrip het afgelopen jaar. Aan jullie, en diegenen die ik bedoel weten dat wel, wil ik graag mijn vakmanschap blijven bieden, thuis of op locatie. Mochten jullie dat op prijs stellen, kunnen jullie hiervoor contact opnemen per mail op info@heisterrijwielen.nl. Een dankbare groet en hopelijk tot ziens!" Foto: Bert Hendrix.

Leuk! Interview met Ria, de bardame van Café Jos

In de Gelderlander, in de rubriek 'de Nij-meegste', stond een mooi interview met de bekende bardame Ria Evers, al 43 jaar - samen met de even markante Martien - achter de tap van het legendarische Café Jos. Zoek op gelderlander.nl naar 'Ria Evers'.



Wijknieuws

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

Pas op! Oplichting door nepbankmedewerkers



De wijkagenten van Nijmegen zien een stijging van het aantal aangiftes van bankhelpdeskfraude in de buurt. De oplichter belt met een vals nummer en heeft een truc waardoor in het scherm van de telefoon ook daadwerkelijk het nummer van de bank verschijnt. Slachtoffers zijn grote sommen geld kwijt. Waar moet je op letten? De bank vraagt nooit om je pincode of inloggegevens en zal nooit vragen geld over te maken naar een andere rekening of naar een 'kluisrekening' of een 'veilige rekening'. Zulke rekeningen bestaan niet. Jouw bank zal je nooit onder tijdsdruk zetten. Komt er een leidinggevende aan de lijn? Let op, dat is ook een oplichter die in het complot zit. Aan mensen met 50+ ouders: bespreek dit onderwerp te bespreken met je ouders! Kijk op politie.nl/bankhelpdeskfraude.

Gebruikers Elzenstraat 4 op zoek naar nieuwe ruimte!

Stip Oost, Duurzaam Hengstdal, het sociaal wijkteam, SWT en de Rechtswinkel moeten op zoek naar een nieuwe accommodatie. De



gemeente wil de oude Ark in het voorjaar van 2021 slopen. Vrijdag 30 oktober gingen diverse clubs in Oost in overleg. De gemeente wil het liefst de clubs naar een bestaande accommodatie hebben, zoals wijkgebouw de Ark op de Cipresstraat. Maar anderen zoeken voor het contact met de wijkbewoners in Oost liever verder naar een mooie zichtbare plek. Heeft u tips voor een aansprekende locatie in Oost voor één van de genoemde clubs?

Voorkom woninginbraak: ex-verslaafde leidt rond in Oost

Op woensdag 21 oktober was het Europese dag tegen de woninginbraak. Ex-verslaafde Nijmegenaar Miquel vertelde uit eigen ervaring hoe inbrekers naar jouw huis kijken.

Het hele interview met Miquel mét tips van wijkagent voor Nijmegen-Oost Koen



Meeuwsen (waar deze krant afgelopen maand een interview mee had) staat op het YouTube-kanaal van de gemeente Nijmegen. Kijk ook op <http://scan.woonveiliger.nl> voor meer anti-inbraaktips.

Kap 120 bomen voor woningen

Een lezer schreef ons: "Toch nog maar eens wezen kijken achter de Oude School Berg en Dalseweg 295. Nijmegen, u weet nog wel, de stad met de titel Greencapital, stemt hier in met kap 120 bomen voor 69 woningen. Met deel van kap is 2 maanden terug al gestart. Soms snap je het niet, toch."

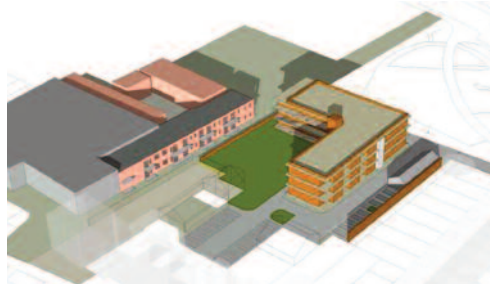
Verbouwcontainer Broerdijk volgestort door buurtgenoten



Op sociale media zagen we deze hartenkreet van een bewoner van de Broerdijk. We kunnen hem alleen maar gelijk geven:

het is gewoon asociaal: "Beste buurtgenoten, vanmorgen trof ik mijn verbouwcontainer op de Broerdijk aan... vol met afval dat niet van mij is! Een beetje kan ik begrijpen, en vragen kan altijd (hebben 2 burens ook gedaan), maar dit is niet grappig meer. Om een idee te geven: de container kost mij €500,- voor 10m3, dus als daar nu 4m3 van niet te achterhalen burens in ligt, dan kost mij dat €200,-. Voor iedereen die nog iets van plan is: breng je spullen zelf naar de DAR! Bedankt!"

Inzage plan terrein Burghouts



Op het terrein van Burghouts, grenzend aan het Truus Mastpark, zal een complex van 21 appartementen worden gebouwd. Het plan ligt nu ter inzage. Een zienswijze indienen kan tot en met 25 november.

Buurtmoestuin Indische buurt

Enkele bewoners van de Indische buurt hebben het initiatief genomen om een buurtmoestuin te starten. Voor deze moestuin heeft de Antonius van Padua-parochie de voortuin van het parochiehuis aan de Van Slichtenhorststraat beschikbaar gesteld. Iedereen die graag zelfgekweekte groente en fruit eet is welkom om een steentje bij te dragen: galgenweitje.wordpress.com.

Toch géén uitbreiding betaald parkeren in groot deel 'Oost'

Parkeren gaat voorlopig tóch geen geld kosten in een stuk 'Oost'. Het stadsbestuur komt van dat plan terug na gesprekken met buurtbewoners, zo meldt de Gelderlander. Nu blijft de geplande uitbreiding beperkt tot een stukje Archipelstraat. In gebieden met betaald parkeren kunnen bewoners straks een parkeervergunning kopen tegen verlaagd tarief, namelijk 2,50 per maand.

Expositie in Stip Oost



De hele maand november is in het gebouw van Stip-Oost aan de Elzenstraat 4 een expositie te zien van werk gemaakt door bezoekers van het Kruispunt in Nijmegen, een stichting die zich inzet voor dak- en thuislozen, o.a. door middel van straatpastoraat, koffie en thee brengen in de binnenstad, verzorgen van uitvaarten voor overledenen zonder familie of anderen die voor ze zorgen, geestelijke verzorging en projecten. En dus tot schilderen stimuleren. Het zal u verbazen hoe speciaal, spontaan en uiteenlopend dit werk is! Tekeningen, schilderijen en foto's vertellen iets over de leefwereld van de mensen die het maken. Voor meer voorpret zie www.kruispuntnijmegen.nl en: www.facebook.com/KruispuntNijmegen. Openingstijden Stip Oost: woensdagochtend en -middag en donderdagmiddag. Op de openingstijden van de Rechtswinkel geen expositiebezoek mogelijk. I.v.m. de belangrijke coronazorg vragen we naar je gezondheid, desinfectie, je telefoonnummer en op 1,5 m de eenrichtingsroute met een mondkapje op de route te volgen richting nooduitgang. Kom vooral kijken en ontmoeten en laat je inspireren! Kopen kan ook: graag zelfs. De helft gaat naar de maker, de helft naar Het Kruispunt.

VAN NATURE

fair, biologisch, lokaal

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



**Studenten
krijgen 10%
korting!**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



**HET DUURZAME
WARENHUIS**
VAN NATURE

• Biologisch • Fairtrade • Lokaal • Natuurlijk • Zero Waste • Diervriendelijk •

Bij ons vind je alles
voor een duurzamer
leven; van biologische
zaden, tot duurzaam
geproduceerde
kleding en schoenen
en van natuurlijke
kraamzorg-artikelen
tot vegan cosmetica.



Kom ook eens kijken in onze
Zero-Waste-hoek met Refill-station!

Burchtstraat 126
6511 RK Nijmegen
024-6756035

Openingstijden:
ma-vrij: 10-18 uur
za: 10-17 uur

www.duurzamewarenhuis.nl

AUTOBEDRIJF STARFIT

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

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



Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448
F: 024-3601609

Openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

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

Corona 2.0 en de horeca

Ondernemen met de zaak op slot



René Pennock

Bastien Langeveld (foto), Sjoerd de Jonge en Tim Krol van restaurant Glaswerk tegenover de AH op de Daalseweg namen 6 maart Klinkklaar over. Een week later gingen alle cafés en restaurants dicht, dus ook 'het restaurant onder de eetcafés'.

1 Juni mocht alles weer voorzichtig open. Het nieuwe Klinkklaar, ruimte zat met een groot terras, kon beginnen. Maar de hernieuwde kennismaking tussen het eetcafé en de buurt was van korte duur. Half oktober ging het hele uitgaansleven weer op slot. Eind oktober verlengde de regering de lockdown tussen neus en lippen door even tot 1 december en de vraag is of het daarbij blijft.

Voor bestaande cafés en restaurants bestaan er een aantal tegemoetkomingen. Personeelskosten worden voor 90% vergoed en uitbaters kunnen € 2500,- tegemoetkoming krijgen. Soms scheldt de pandverhuurder, vaak een brouwerij, huur kwijt. Het nieuwe Klinkklaar kan nergens aanspraak op maken. De vergoedingen zijn gebaseerd op omzetten van vorig jaar en die zijn er bij een nieuwe zaak niet, ook al continueren de nieuwe eigenaren de oude zaak. De kosten zijn enorm: de huur, de overnamekosten en de loonkosten van de drie personeelsleden, die mee overgenomen zijn, lopen door. Glaswerk zelf genereert nu ook nauwelijks inkomsten. Er worden wel afhaalmaaltijden verkocht, maar dat dekt de exploitatie niet.

“Het idee was om veel nieuwe energie in Klinkklaar te steken, er weer een echt eetcafé van te maken, waar je altijd binnen kunt lopen zonder reservering voor een snelle hap, als je geen zin hebt om te koken”, vertelt Bastien. “Dat zit er allemaal niet in, nu.

We zijn maar vast begonnen met verbouwen, wat we eigenlijk voor later hadden gepland. De koks klussen nu en we maken een database voor de klantenbinding. Het is voorlopig eigenlijk meer een hobbyproject wat alleen maar geld kost.”

“Laten we wel wezen, ons perspectief is eigenlijk nul. Ik hoop niet dat we straks een kant-en-klaar nieuw eetcafé moeten achter-

laten. Gelukkig hebben we veel goodwill bij de vaste klanten en ons team is creatief en energiek. We gaan de uitdaging gewoon aan. Het is de gezelligste tent van Oost en we zullen er alles aan doen om die weer open te gooien!”

Foto: Marc van Kempen



De zaak weer open - tweedehands kinderkleding

Rosmarijn Raanhuis van Beij Ons op de Daalsedwarsweg gooit het over een heel andere boeg. Ze begint een pop-up tweedehands kinderkleding-winkel in het Proeflokaal.

“Ik was er vorig jaar al over aan het denken, want mijn kinderen groeien zo hard en het is zonde om alles in de kledingcontainer te

gooien, maar toen hadden we te weinig tijd. Dat is nu wel anders. En we hebben nu ook de ruimte”, zegt Ros. “Er is altijd veel vraag naar kinderkleding en de kinderkledingmarkten en ruilmarkten op de scholen zijn weer dicht nu met corona 2.0.” Sinds eind oktober zamelt Ros kinderkleding tot maat 164 in. “Het meeste werk is nog het opzetten van een in- en verkoopregistratiesysteem. Wie kleding verkoopt krijgt 30% van de opbrengst, dus dat moeten we goed bij-

houden. Van dat geld kunnen ze dan *beij ons* weer andere kinderkleding kopen”, lacht Ros. “Als Proeflokaal Beij Ons weer open gaat, de pop-up loopt goed en ik er nog plezier in heb, dan zoeken we gewoon een andere locatie en gaan we ermee verder.”

Meer informatie kun je vinden op de Facebookpagina 'Kindergoed'.

HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

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

Is toepasbaar bij:

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



Anita van Raak voor haptotherapie, seksuologische hulpverlening en relatietherapie.

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

Haptotherapie wordt vaak geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuijpers**

Lid van:



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

Home Facility

oog voor het schone geheel

Iedereen verdient meer vrije tijd,
jij ook! Vind jouw betrouwbare
huishoudelijke hulp.

Ook mogelijk met PGB.

PLAN EEN GRATIS
INTAKEGESPREK

€ 14,95
/ uur

www.homefacility.nl



Klopper & Kramer

Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom

Wij dragen u op handen

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

Zó wordt een uitvaart persoonlijk en bijzonder.



Groesbeekseweg 424 Nijmegen

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

Simone Kiekebosch



“Ik beschouw de Albert Heijn als het centrum van Nijmegen”

In deze rubriek laten we mensen aan het woord die ver buiten Nijmegen-Oost zijn opgegroeid en hier wonen. Hoe kijken zij aan tegen het leven onder de stolp van Oost? Nijmegen-Oost langs de Internationale meetlat.

Mohamad Alsahli is 25 jaar en komt uit Syrië, uit een klein dorpje vlakbij de hoofdstad Damascus. Hij is vijf jaar en acht maanden in Nederland. Hij heeft eerst een paar jaar in Groesbeek gewoond, maar heeft - tot zijn blijdschap - bij een huizenruil uiteindelijk een huis gevonden in Nijmegen-Oost. Vlakbij de Ark van Oost. Met een kopje thee, amandelen en mierzoete koekjes zitten we op zijn Arabische bank.

Hoe bevalt het hier in Nijmegen-Oost? “Goed. Het is een rustige buurt en ik heb hele aardige burens. Het valt me ook op dat er veel kinderen in de buurt zijn. Dat vind ik heel fijn, want ik hou wel van die levendigheid om me heen. Ik ben ook blij dat ik nu in Nijmegen woon in plaats van in Groesbeek. Ik vond het moeilijk om te aarden in Groesbeek.

Hier in Nijmegen ken ik veel mensen, zowel Arabische als Nederlandse. Maar ik wil graag nog meer mensen leren kennen.” Lachend vervolgt hij: “Vooral een leuk meisje als het kan. Ik wil graag een serieuze relatie met een Nederlands meisje. Het liefst tussen de 20 en 30 jaar oud.”

Wat zijn verschillen met jouw cultuur? “Niet veel verschil”, is het eerste antwoord. Maar dan noemt hij toch een aantal dingen op. “In Syrië is het veel gemakkelijker om bij iemand op bezoek te gaan. Je bent daar veel meer samen zonder afspraken te maken van tevoren. Je bent er voor elkaar en beschermt elkaar. Hier in Nederland leidt iedereen zijn eigen leven en heeft men niet veel tijd. Mensen zijn altijd druk. Dat vind ik wel jammer. Ik ben een sociaal type en hou van mensen. En Nederland is heel groen, met veel meer regen ook.”

Wat mis je het meeste? “Mijn familie. Mijn vader en moeder en twee broers en drie zussen. Het samen eten met de familie. De heerlijke linzensoep van mijn moeder. De gastvrijheid. In Damascus hebben ze heel mooie restaurants die tegen de heuvels opgebouwd zijn.

Daar heb je een geweldig uitzicht over de stad. Ook 's avonds, met kleurrijke lichtjes overal. Daar ging ik vaak heen met mijn vrienden om te chillen. Gezellig buiten op het terras met mooi weer in de zomer.”

Wat is je favoriete plek in Nijmegen-Oost? “De Daalseweg”, zegt hij zonder enige twijfel, en lachend: “Ik beschouw de Albert Heijn als het centrum van Nijmegen. Buiten Nijmegen-Oost vind ik de Waalkade, het Eiland en Lent heel mooi.”

Hoe zie je de toekomst? “Ik heb van mijn vader het vak van loodgieter geleerd. Maar ik wil liever iets anders gaan doen. Ik heb inmiddels al een heleboel vrijwilligerswerk gedaan. Kinderen zwemles gegeven in Groesbeek, bij allerlei festivals in Nijmegen meegewerkt, getolkt bij het Asielzoekers Centrum en op de Hogeschool Arnhem Nij-

megen. En ook bij Verpleeghuis Joachim en Anna.

Ik moet eerst geopereerd worden aan mijn knie (*blessure opgelopen tijdens voetbal - red.*), maar daarna wil ik verder met mijn leven. Ik wil graag in februari beginnen met een zorgopleiding aan het ROC. Om bijvoorbeeld met oudere mensen te werken.”

Mohamad heeft een coronaproof huis, want zijn grote Arabische bank beslaat de hele huiskamer.

Hij zegt dan ook op het eind: “Iedereen is welkom om bij mij op bezoek te komen. Mijn huis staat net als in Syrië open voor iedereen!”

Hij zwaait me na vanuit de deuropening en zoals hij daar dan staat, met die vriendelijke ogen, zie ik het opeens: hij past hier.



Foto: Mohamad Ataya

Wormenhotel in de wijk

Marjon
Spoorenberg
Foto: eigen
foto



Mijn man is vrijwilliger bij StartUp Nijmegen aan het Stationsplein. Bij StartUp kunnen beginnende ondernemers ondersteuning krijgen bij het opstarten van hun bedrijf in de breedste zin van het woord en gebruik maken van allerlei voorzieningen zoals een kantoorplek, wifi, kopiëerapparaat en zelfs een pingpongtafel. En het is hier dat hij Tobias van Deursen ontmoette.

Tobias is eigenaar van eWoodz, een bedrijf dat wormenhotels verkoopt. Er lopen nu twee pilotprojecten voor wormenhotels in Nijmegen-

Oost. "Dit is misschien wel iets voor de Wijk-krant", opperde mijn man. Ik had echter nog nooit van een wormenhotel gehoord en ik denk dat ik niet de enige ben. Nieuwsgierig geworden nam ik daarom contact op met Tobias.

Een wormenhotel, wat is dat voor een hotel?

"Een wormenhotel is een klein hotel en bestaat uit een opeenstapeling van vier bakken. In die bakken zitten kleine gaatjes voor de wormen", legt Tobias uit. "Je doet de wormen met wat aarde en karton in de onderste bak, in de bak daarboven leg je groenafval, de wormen verteren het groenafval zoals schillen, groente, fruit, karton, koffiedik en eierschalen en poepen het weer uit met als resultaat vruchtbare compost voor je tuin.

Een wormenhotel van 40 x 40 cm verteert met gemak het dagelijkse groenafval van een 4-persoons huishouden en het stinkt niet! Wanneer de vierde en daarmee bovenste bak vol is, dan is het groenafval uit de onderste bak volledig gecomposteerd en kun je het gebruiken in je tuin of voor je potplanten. Deze lege bak gaat

weer bovenop en zo rouleert het systeem. De eerste bak duurt ongeveer drie maanden, daarna gaat het nog sneller. Zo zet je je eigen afval om in super vruchtbare aarde."

Voordat Tobias zich met wormenhotels bezighield heeft hij lange tijd in de online wereld gewerkt o.a. bij Google. "Ik heb een bedrijfskundige achtergrond, maar op een gegeven moment miste ik een stukje inspiratie en bezieling. Ik wilde iets gaan ondernemen waar de wereld daadwerkelijk beter van wordt. Zelfvoorziening en duurzaamheid had ik altijd al hoog in het vaandel staan, je eigen eten verbouwen of energie opwekken. Dit heb ik ook van huis uit meegekregen, mijn vader hield zich ook al bezig met biologisch dynamische landbouw. Bij toeval gooide ik een keer wormen in mijn compostbak en zag hoe snel dat compostingsproces ging. Daar wilde ik meer over weten en zo kwam ik bij de wormenbakken en wormenhotels uit."

eWoodz

"In juli 2019 startte ik mijn bedrijf 'eWoodz: een online platform waar je zelf kunt starten met je leven iets groener te maken'. Ik vond een kantoorplek bij StartUp. Een bruisende plek waar je mensen ontmoet in plaats van alleen op een stoffig zolderkamertje, de keuze was snel gemaakt. De andere ondernemers van StartUp zijn een inspiratiebron voor me, iedereen bouwt met plezier aan zijn eigen toko! Mijn bedrijf verkoopt nu wormenhotels in Nederland, België en sinds kort is de webshop www.wurmfarm.de live in Duitsland. De focus ligt op wormenhotels, maar in de toekomst wil ik dat misschien nog wel uitbreiden met andere producten voor een nog groenere stad!

Naast online richt eWoodz zich ook op educatie en duurzame bewustwording. Verschillende basisscholen, kinderboerderij 't Boerke in Neerbosch-Oost, gemeente Nijmegen, het IVN en DAR mag ik tot mijn klanten rekenen."

Pilotproject in de wijk

Het initiatief voor een wormenhotel in Nijmegen Oost is afkomstig van Mathias Soplanit, bewoner van de Minister Elandstraat in Altrade. Mathias vond het zonde om groen afval weg te gooien wanneer je er ook je tuin mee kan voeden. Via een zoektocht op internet kwam hij bij het wormenhotel uit en zag dat je dit ook samen met de buurt kan doen. Hij nam

contact op met eWoodz en peilde ondertussen in zijn straat of er interesse was. In hun straat hebben ze een gezamenlijke WhatsApp-groep en al snel stroomden de reacties binnen. Meer dan de helft van de straat heeft interesse en wil er meer over weten. Voor de Minister Elandstraat komt binnenkort een workshop waar jong en oud kan zien hoe het wormenhotel werkt, daarna kan per huishouden beslist worden of ze willen starten met zo'n wormenhotel.

Tobias en Mathias hebben samen gekeken of er vanuit de gemeente ook subsidie is voor deze duurzame en leuke wijkactiviteit. Supersnel was er reactie van de gemeente met een flink bedrag dat elk huishouden terug krijgt op de aanschaf van het wormenhotel. Ook op de Dommer van Poldersveldtweg zijn de buurtbewoners in overleg met elkaar en zijn er al genoeg positieve reacties voor een tweede workshop.

Groenere stad

"Mijn droom is van onze stad een groene jungle te maken en daar is vruchtbare aarde voor nodig. Met een wormenhotel is dat superlokaal geregeld", sluit Tobias het gesprek af.

Je ziet in Nijmegen-Oost veel buurtmoestuinen, in Groenewoud waar ik zelf woon, is er ook een. Er zijn ook meerdere boomspiegels geadopteerd waar de buurt met hun kinderen mooie tuintjes van hebben gemaakt. Met het idee dat buurtbewoners samen aarde kunnen maken van hun groen afval, er daardoor minder vuilnisauto's door de straat rijden én dat de buurt bloeit en groeit, sla je meerdere vliegen in één klap. De buurt wordt ook nog eens gezelliger wan-

neer je met je emmertje compost een praatje kan maken.

Ben je ook geïnteresseerd in een wormenhotel en wil je meer informatie of heb je een groepje enthousiastelingen voor een workshop, dan

kun je contact opnemen met Tobias van Deursen. tobias@ewoodz.com, 0625182606. Je kunt ook de website bezoeken: www.ewoodz.com.



SIARDUS checkt in

door Frank Schijven



TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

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



Laagdrempelige yogalessen sinds 2005



Op ontspannen manier werken we aan souplesse, kracht, adem en aandacht. In de zaal (veilig 1,5m), het park, Zoom en YouTube.

Les op maandag t/m vrijdag zie www.ruimte-in-zijn.nl
of bel Corla van Stuyvenberg 06-39871508
Kom naar Van Den Havestraat 60, rode poort door.

Uw woning verkopen en/of een nieuwe woning aankopen?



Het team van Strijbosch Thunnissen Makelaars begeleidt u graag bij de verkoop van uw woning en/of aankoop van een nieuwe woning. Dit doen wij altijd op een **professionele** en **transparante** werkwijze.



Strijbosch Thunnissen
Makelaars

St. Canisiusweg 22, 6511 TJ Nijmegen
024 365 10 10 | info@s-t.nl | stmakelaars.nl



E-bike-specialist

Op zoek naar een nieuwe e-bike voor 2021? Een winterbeurt voor je huidige fiets?

Voor goed advies kom je naar Stipbike. De e-bike-specialist van Nijmegen!



KALKHOFF
PURE FREEDOM

GIANT

cannondale

Waalbandijk 8b | Honig-complex | haal-en-breng-service
#wijzijnopen - bekijk ons coronabeleid op stipbike.nl

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Jaargang 48
Verschijnt maandelijks in: Altrade,
Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal,
Hunnerberg, Kwakkenberg,
Ooijse Schependom, Berg en Dal
en Heilig Landstichting.

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

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

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Mohanad Ataya, Hans Hendriks,
Bert Hendrix, Marc van Kempen,
René Pennock, Frank Schijven,
Wilmy Smeets, Anton de Wildt

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Door de bewoners van Oost!
Coördinator: Karin Veldkamp

REDACTIE
redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om (prikbord)-berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 26 november 2020. Elke maand bepalen we twee weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Plaats het in elk geval op nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk zondag 6 december 2020, uitgezonderd Nee/Nee-stickers (natuurlijk wel die met FAN-sticker). Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je klacht op nijmegen-oost.nl/geenkrant. Er liggen veel exemplaren op gratis afhaalpunten, check via nijmegen-oost.nl -> bezorging

Loes Wijffels Column



Grenzen

Dat er veel kleine kinderen rondlopen, wordt door corona pijnlijk duidelijk. Iets volwassens als een intelligente lockdown werkt dan niet. Sterker nog, het lokt rebels gedrag uit van die 'kids': schoppen tegen de vage grenzen, ageren tegen de leiders en protesteren tegen die stomme regels. Precies wat de kinderen in mijn klas deden als ik als juf niet duidelijk was. Of wanneer ik ze te veel ruimte gaf. Kinderen willen duidelijkheid. Als ik een schaal met dropjes op tafel zette en tegen mijn meiden zei 'je mag af en toe een dropje pakken, maar niet te veel', vroegen ze of ik alsjeblieft wilde zeggen of het nou wel of niet mocht en zo ja hoeveel ze er dan precies mochten pakken.

Als je kinderen voortdurend teveel ruimte geeft, worden ze strontvervelend. Ze hebben grenzen nodig om zich veilig te kunnen voelen. Geef je die niet dan merk je dat vanzelf.

Dan ontstaat er onrust. Dat is geen Nederlandse mentaliteit, maar onvolwassen gedrag. De mentaliteit in ons land is mondigheid. Daar is op zich niks mis mee. Gedwee meelopen met leiders en alleen maar braaf JA-knikken wil je ook niet. Daar zit angst achter en wakkert de neiging aan om de zaken stiekem te bagateliseren.

De kinderen mochten best een discussie met me aangaan over het eten van de dropjes. Ze konden met goede argumenten komen en andere regels voorstellen. Als we samen tot een duidelijke oplossing kwamen, die ze gaf waar ze behoefte aan hadden zonder dat ze teveel snoepten, was dat prima. Ze hielden zich er zonder mokken aan.

Democratie wil volgens mij niet zeggen dat je niet duidelijk mag zijn. Het vraagt wel een bepaald begrip van de deelnemers. Je moet snappen dat het nodig is om regels te hebben. Dat je in je eentje niet altijd kunt overzien wat er nodig is. Dat je van alles leest en als je niet heel goed oppast, ook onwaarheden krijgt voorgeschoteld. Dat iedereen wel eens een fout maakt en dat we samen door deze crisis moeten zien te komen. Maar zo volwassen zijn we blijkbaar nog niet.

Kerstactie 2020 in coronatijd

Doe jij mee?

Zoals ieder jaar zamelen heel veel kerken in Nijmegen en omstreken rondom de kersttijd levensmiddelen in voor de klanten van de Voedselbank Nijmegen-Overbetuwe (zij doen dit al sinds de oprichting van de voedselbank in 2004). Vanwege de beperkingen die de coronacrisis ons oplegt, en het toegenomen grote aantal klanten bij de Voedselbank worden er dit coronajaar geen kerstpakketten gemaakt maar worden er losse kerstartikelen ingezameld die vlak voor Kerstmis uitgereikt worden aan alle klanten.

Voorbeelden van producten die de klanten een fijne Kerst bezorgen

- Koffie/thee, houdbare melk, pak/fles vruchtensap, jam/chocopasta/kerstthagelag/pinda-kaas
- Rijst/macaroni, groenten en fruit in blik/pot, soep in pak/blik/zak
- Blikje zalm/tonijn, blikje ragout en ragoutbakjes
- Luxe nootjes, zoutjes/toastjes, kerstchocolaatjes, kerstkransjes
- Alles minstens 10 weken houdbaar
- Géén geopende verpakkingen, géén alcoholische dranken, géén schoonmaakmiddelen.

Om van Kerst en jaarwisseling 2020 een feest voor iedereen te maken hopen we op uw hulp. Help jij mee klanten van de Voedselbank van Kerstlevensmiddelen te voorzien?



Je bijdrage kun je brengen in het portaal van de Antonius van Paduakerk aan de Groesbeekseweg 96, op de zondagen 29 november en 6 en 13 december tussen 11 – 11.45 uur en op woensdag 9 december tussen 14 – 16 uur

oec.werkgroepdiaconie@gmail.com
024-3225239

Alvast veel dank!

Oecumenische werkgroep diaconie van de Antonius van Paduakerk en de Maranathakerk in Oost.

Oplossing Herfststratenquiz van pag. 18/19

1. Oude Kleefsebaan - Zilveresdoorn
2. Slededoornstraat - Honingboom
3. Diepenbroekstraat - Goudes
4. Kwakkenbergweg - Amerikaanse eik
5. Hengstdalsesweg - Paardenkastanje
6. Van 't Santstraat - Rode beuk
7. Broerweg - Hollandse linde
8. Acaciastraat - Robinia



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT

**Winkelcentrum De Molukkenstraat bestaat 10 jaar !
10 dagen feest van 9 tot 19 november**

Brain Wash
Jouw kapper

10 % op ALLE flessen met bronzer-
en huidverzorgingsproducten. Bij
flessen vanaf € 65,00 krijg je ook
een GRATIS zonnesessie.

SOL LOUNGE



**ons
winkelkje**

10 % Korting op
alle slossen

Foodservice
Royale

Heerlijk verse maaltijden,
warm of koud af te halen !
2 voor € 10,00

coop

Zie de vele aanbiedingen
in de winkel!



da

eyelove
KWALITEITSBRILLEN

10 % Korting op alle
DA artikelen

drankenspeciaalzaak
van haastregt/lamers

2 x La Tue Verdejo of Sensibel voor € 10,00
Glen Scanlan 70 cl Blended Scotch Whisky € 10,00
Old Captain rum wit of bruin 70 cl € 10,00
Kopke Port Ruby, Tawny of White 75 cl € 10,00

Beter Horen

En dat wordt gevierd met verschillende aanbiedingen van de winkels.
Van 9 tot 19 november vieren we het tienjarig bestaan.
TIEN dagen lang feestelijke prijzen en aanbiedingen.

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl