



de Wijkkrant

Oktober 2017

voor Nijmegen-Oost



Foto: Fien Kraanen

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

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

Ik zoek een rustig plekje in de natuur om te werken en te genieten. Volkstuin, tuinhuis, caravan, vakantiewoning, of veldje waar ik iets op mag zetten. Huur of koop. 06-14317579.

Bent u opzoek naar een lieve betrouwbare hulp of oppas? Ik kan zorgen dat uw huis er spic en span uitziet. 06-82298920

Citybike paars, in perfecte staat, alleen 1 versnelling moet nagekeken. 0-637000168

Mooi wit Profuomo overhemd. Af te halen voor €45,00. Nieuw in verpakking! Kenmerken: bordmaat 42, cutaway bord, slim fit, two ply en non iron. 06-50247534

Meubels. Design. collectienr: Kuarda Pedrali 55-55v + 1326 Statafel: 110 cm hoog, houten blad 70x70. 4 kruk: zithoogte 80 cm, totale hoogte 109 cm Vraagprijs: €245,= Telefoon: 06-12836387

Italiaans Werkboek en lesboek Allegro deel 2 zgan Vraagprijs € 50,00. 0243888296

Vinyl gevraagd. Ik koop LP's en singles.... mits ze in goede staat zijn. Fred, 06-51492342

Leuke vintage stijl fauteuil met zachte bekleding, limegroen. Nieuw aangeschaft, nauwelijks in gebruik. Moet weg wegens verhuizing. €250. vervoer in Nijmegen kan geregeld. 06-42828689

2 ruime tweezitsbanken, donkerbruin, mooie, zachte, makkelijke stof, ook per 1 bank te koop. Graag bieden. 06-30053418

Zoekt u een schoonmaakster dan hoeft u niet langer meer te zoeken ik ben direct beschikbaar u kunt contact opnemen via dit telefoonnummer 0687602466

Sint en 2 Pieter te huur € 40,= per half uur of alleen 2 pieter € 30,= per half uur op zondag 26 november of zat. 2 dec. en zo. 3 dec. 024-3235229 jeugdkoor smile

Tijdschriften aangeboden in ruil voor bijdrage aan mijn goede doel, de FSHD stichting: paar jaargangen kooktijdschriften, paar onderwijsvakbladen, paar natuurbladen IVN nijmegen, Jacobsstaf: voor pelgrims. Telefoon: 0625113793

2 Twee betonijzermatten, 10 bij 10 cm, 10 mm dik, 2,5

bij 2 mtr. ook handig voor afrastering, afscherming (van vijver bijv) of moestuin, direct mee te nemen. prijs notk. tel 024-3239693

Als coördinator van Uitdoelpunt Hatert van de Voedselbank kreeg ik een noodkreet van een klant wier wasmachine het begeven heeft. Wie weet er een tweedehands wasmachine voor haar? Telefoon: 06-30483180

Volvo 940 Polar 2,3 IC Automaat stationcar uit 1995 kleur, groen 444000 km, technisch in prima staat, linkerzijde schade. Elk bod is welkom. 06-21505480

Ik ben op zoek naar mensen die samen met mij een leesclub willen vormen in het centrum van Nijmegen. Goede romans hebben mijn voorkeur. 06-28348694

Grondplaat (bouwplaat) voor bambino-stenen. Afmeting iets van 30 bij 30 cm. Als prijs dacht ik aan drie euro. 06-15695144

Gratis op te halen een grote donkerrode 3-zitsbank. Bekleding is van dikke stof. De bank vertoont gebruikerssporen maar kan nog goed een ronde mee. 0617048515

Vrouw 55, heeft weer tijd over en dus op zoek naar schoonmaakwerk of mantelzorg (dementie en terminaal zorg) inval ea. Ervaring. Telefoon: +31 6 81411172

Gezocht: een kunstschilder die twee bij verhuizing licht beschadigde doeken kan herstellen. Uiteraard tegen vergoeding. Reactie svp naar evert@epjw.nl

Jong Belgisch-Nederlands stel (docent RU en journalist) zoekt niet-gemeubileerd huurappartement vanaf januari-februari 2018. Lekkertentje voor de gouden tip! Mail: ken.lambeets@gmail.com

Handboekbinder in opleiding zoekt eenvoudig bindwerk zoals jeugd- en hobbytijdschriften. Ook boekrestauratie mogelijk. Kosten in overleg. B.Keijser 024 3233803

Eind november gaan we verhuizen. Uit de opslag komt dit fraaie bureau. Voor degene die het eerste is, wil ik hem reserveren voor slechts € 100,-. 06-31919150

Mijn hogedrukspuit is te koop voor € 25,- Bel 024-6422192

Massief eiken antieke salontafel met lade, 110x75 cm. hoog: 40 cm. Oorspronkelijk antiek Franse keukentafel, op maat gemaakt door Van der Steen Antiquairs. prijs n.o.t.k. 06-23104381

onze hangoor Pip wil dekken? 06 330 28 193 (Hanneke)

Mijn boerenjasmijnstruik wordt te groot voor mijn tuin. Wie hem wil hebben mag hem uitgraven. En meenemen. Hij bloeit uitbundig. Het is nu de tijd om struiken te planten. Tel.: 024 3241321

Dansen bij Seniorencafé Burgerlust, 2e, 4e en 5e dinsdagavond in de Burgerzaal van het OBG aan de Prof. Cornelissenstraat 2. Altijd gezellig en Gratis toegang.

Nieuw boek over Nijmegen-Oost. Dinosaurius aan het Daalseplein? Over het gebouw Daalseweg 331 en 333 in de jaren 1922-2017, 60 pagina's, in kleur, A4, veel foto's, adewildt@hetnet.nl OP=OP

Te Koop: hoekkeuken afm. 300x210cm. separate inbouwkast hoogte 160cm breed 150cm bestaat uit koelkastgedeelte met onderlade, apotheekkast, ovengeleedte met onderladen. Keuken met Neff afzuigunit. 0645957606

Leuk voor een verjaardag of zomaar met vrienden of familie: een gratis huiskamerconcert met diverse exotische en onbekende instrumenten. Vraag de flyer aan: niekedeling@gmail.com

Beste burens, eenpersoons bedframe, drie delen, metaal, rode kleur, makkelijk in elkaar te zetten, stabiel, voor 40€ te koop. doris.wittenberg@hotmail.com

Tomtom. Wegens overcomplete: 2 x Mio navigatie compleet. Tegen ieder redelijk bod. 06-22755687

Gratis afhalen. *Restant MDF hout. 1x 37-85 cm /2x 40-62 cm/ 5x 50-69 cm ongeveer 1 cm dik. *Spiegel, geschikt voor boven wastafel. 52,5 cm br. 77 cm hoog. Bovenkant afgerond. 3226756 v.a.18u.

Giant revive fiets zou ik graag ff op fietsen om te ervaren of t iets voor mij is. Voordat ik op zoek ga naar een 2dehandse. 0653840086

Magnetron Samsung cobinatie + grill+oven. 28 ltr-2700 watt is in nieuwstaat niet gebruikt. van € 450,- voor 195,- 06-12122704

Gratis lage bloeiende boompjes afhalen. Zelf graven, 0611371226

Wie heeft er een lief, tam en vruchtbaar mannetjeshangoorkonijn die

Handige Lundia kasten inclusief commode: een mooi compleet set voor kinder- of hobbykamer. Veel opbergruimte. 06-51820124

Vakantiehuis in Frankrijk. Je eigen plek tussen de golvende velden in de Bourgogne. Rust en ruimte. Het hele jaar beschikbaar. €500 pw/max 6 personen. gites.nl/vakantiehuizen/bourgogne/nievre/mont-et-marre/la-ruche-9277.

De botanische tuin zoekt phloxen, loodkruid, stekelnootje, monnikskappen, ligularia dentata othello en cimicifuga simplex. Contact@hortus-nijmegen.nl

Boeken 2e wereldoorlog. Nijmegen tussen bezetting en bevrijding Het Mannenland - Vermist boven de Achterhoek - Een brug te ver - De laatste slag - De langste dag Eindstation PakanBaroe - Het 13e peloton Gelderland bevrijd - De fatale aanval 10 boeken €25 Telefoon: 024 3232119

Badmintongezelschap heeft plaats voor nieuwe leden v/m met ervaring. Vrijdag 17u-18u (vaak langer) in Sporthal Bottendaal. Belangstelling bel voor info. Tonny van den Hurk 0630270559.

Het OBG-koor zoekt een pianist die het koor op de piano zou willen begeleiden tijdens hun repetities op woensdagochtend van 10:30 tot 12:00 uur. Reacties: p.braam@obg.nu/024-3279252

In zeer goede staat verkerende wastafel en plaatradiator (50 bij 70 cm) voor in de badkamer. Samen voor €50,-. 0618094895

Een kring is een groep homo's die één keer per maand bijeenkomt, meestal bij iemand thuis. De 50+ mannenkring Nijmegen wil uitbreiden. dekringen.nl of mail naar Kring50Nijmegen@gmail.com

Stekje of plant: Plectranthus Fruticosus oftewel reumaplant, ook 5-in-1-kruid genoemd. Of adres waar ik het kan kopen. 024-3239237

Staalstofzuiger 2 in 1 te koop. Net nieuw. Over ijm verhuizing. Voor €25,-. 06 - 113 71 226

4 winterbanden met stalen velg voor Suzuki swift vanaf 2008 z.g.a.n. 250,00,-. 0243234339

Gratis af te halen in Oost: 4 eikenhouten eetkamerstoelen (klassiek model) + kleuren-tv (analoog). Tel.: 06-11723520

Het wijknieuws elke week in je mail?

Schrijf je in



Nijmegen-Oost.nl

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

Van de redactie

Wat een schok was het toen we hoorden dat collega buurtverbinder Eric Stuart plotseling ernstig ziek was geworden.



Toen hij wist dat hij nog maar kort te leven had, gaf Eric te kennen nog graag een interview te willen, waarin hij afscheid kon nemen van iedereen in de wijk. En ze te bedanken, dat vooral. Het was een bijzonder en emotioneel moment. Fijn om te kunnen doen. Aangrijpend was ook zijn zelfgeregisseeerde uitvaart na zijn overlijden op 25 september. Wij waren er stil van. Bedankt Eric, voor alles wat je óns gaf!

Bij de voorpagina:

Basisschool De Klokkenberg heeft aan 't begin van dit schooljaar hun nieuwe pand in gebruik genomen. Het gebouw heeft prachtige organische vormen, straalt licht en ruimte uit en 'omarmt' je al bij de entree. Wat een fijne start voor alle kinderen, juffen en meesters! Fotograaf: Fien Kraanen

In deze krant o.a.:

In deze Wijkkrant verder veel buurtactiviteiten, een bijzondere 'man en zijn auto', de 80-jarige Wanco, een vertrekkende pastor, een 'wijze uit oost', een leugendetector, een stationsuitbreiding, een woon- werkgemeenschap en een beroemde fotografe. Veel leesplezier!

Je bedrijf vindbaar voor 30.000 klanten?



Schrijf je in

Nijmegen-Oost.nl

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

Wijkkrant-workshop: doordacht communiceren met je doelgroep

Leuke en leerzame workshop voor ondernemers en zzp'ers

Vind jij het lastig om efficiënt en doeltreffend 'naar de markt' te communiceren? Licht er een goed plan aan ten grondslag? Heb jij een goed en pakkend verhaal? En weet jij met welke middelen jij je doelgroep het beste bereikt?

Gepokt en gemazeld marketingman **Pieter de Wildt** leert je in slechts twee dagdelen om slimmer en beter doordacht met je markt te communiceren. Hieronder lees je het programma. Om het voor jou financieel aantrekkelijker te maken, volg je de training samen met een groep van maximaal zes andere ondernemers. We zorgen voor een evenwichtige groep, waar je ook van elkaar leert. Samen gaan we aan de slag met onder andere de volgende vragen:

- waardevol ben je voor je klant?
- Hoe kijkt een klant naar jou?
- Wat maakt jou zo bijzonder (voor de ander)?
- Hoe zit een merk in elkaar?
- Hoe belangrijk is de prijs?
- Moet ik verkopen of luisteren?

- Levert iets weggeven wat op?
- Werkt reclame maken nog anno 2017?



- Wanneer moet ik met mijn markt communiceren?
- Hoeveel moet ik aan reclame/communicatie uitgeven?

De Wijkkrant voor Nijmegen-Oost organiseert deze workshop voor ondernemers en zzp'ers in Nijmegen-Oost. De training vindt plaats in het OBG Dienstencentrum en de kosten voor twee dagdelen training bedragen € 150 ex BTW per persoon bij deelname van zes personen. Wil je meer informatie? Mail dan naar redactie@nijmegen-oost.nl

Meld je nu aan voor de workshop via: nijmegen-oost.nl/communiceren

Zodra we zes deelnemers hebben spreken we een voor jou passende datum af.

Lezerspost

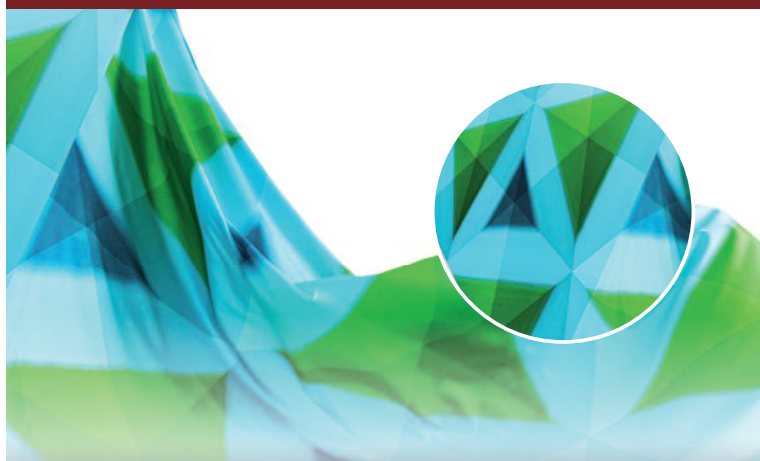
Beste Kor Goutbeek,
in je artikel over Nina Simone (Wijkkrant van september 2017) noem je Malcolm X de 'leider van de gewelddadige beweging Black Panthers'. Malcolm X was lid van de Nation of Islam, de leider hiervan was Elijah Muhammed. Malcolm X werd leider van de afdeling in Harlem, New York en trad vaak als woordvoerder op. Hij werd in 1965 vermoord, de Black Panthers ontstonden pas daarna in Oakland, Californie, zeker geïnspireerd door Malcolm X en de moord op hem, maar met islam/religie hadden ze als socialisten weinig te maken. De oorspronkelijke naam was "Black Panther Party for Self-Defense". Net als bijvoorbeeld het ANC in Zuid-Afrika waren ze niet principieel tegen het gebruik van geweld, wat naar mijn idee een verschil is met "gewelddadig" zijn.

Verder jammer dat je niet benoemt dat Nina Simone eigenlijk een klassieke piano opleiding wilde doen en hiervoor getraind was, maar opgrond van haar huidskleur niet toegelaten werd. Dit lijkt me een erg belangrijk kantelmoment in haar leven.



Met vriendelijke groet,
Julia Mattern

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
NIJMEGEN

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

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

www.wennekers-nijmegen.nl

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

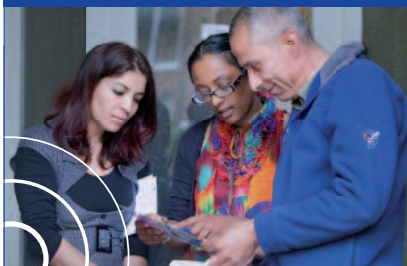
EETCAFE CATERING
BLIXEM
CADEAUWINKEL WEBSHOP

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

Groesbeekseweg 75 Nijmegen 024 - 388 86 78

VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?
ANDERE MENSEN HELPEN?
ZORG OF HULP NODIG?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



stip

Stip Oost
Elzenstraat 4, oost@stipnijmegen.nl
Maandag van 13:30 - 16:30 uur
Woensdag van 09:30 - 12:30 uur
Donderdag van 13:30 - 16:30 uur

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



KAAIJ
advocatuur
mediation | coaching

Recht uit het hart

Personen- en familierecht
als advocaat of mediator

Nalatenschappen
als mediator

Arbeidsrecht
als mediator

Zakelijke geschillen
als mediator

Psychiatrisch patiëntenrecht
als advocaat

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

What is the real work to be
done on this planet?

www.TheAvatarCourse.com
www.TheAvatarTimes.com



AVATAR®

Bewustzijnstraining die je leven
kan veranderen

Van harte uitgenodigd
AVATAR CURSUS 4 - 12 november
in Berg en Dal

Kom naar een Informatie-uur, een praktische en
ervaringsgerichte kennismaking met het Avatar-materiaal

VAN 2 T/M 12 NOV. ELKE DAG DOORLOPEND INTRODUCTIES
IN HOTEL ERICA, BERG EN DAL

Bel of mail om je plek te reserveren
06-83946647 – info@avatar.nl

www.avatar.nl

Avatar® is a registered trademark of Star's Edge, Inc. Alle rechten voorbehouden.

Buurtverbinder in hart en nieren

Verlies van een betrokken wijkbewoner en collega

Hij was blij als hij mensen wegwijs kon maken en voelde zich graag gezien. Alleskunner en spil in Nijmegen-Oost, Eric Stuart (Nijmegen 1961), is afgelopen zomer plotseling ziek geworden. Helaas bleek het ongeneeslijk. Op 25 september overleed hij aan de gevolgen van slokdarmkanker. Vanaf zijn ziekbed wilde Eric nog heel graag alle bewoners bedanken voor wat zij hem gegeven hebben. Het interview vond plaats vlak voordat hij in zijn laatste fase terecht kwam.

Door Loes Wijffels en Simone Kiekebosch

Alleskunner

Het meest pijnlijk vindt Eric Stuart dat hij nu geen mensen meer kan helpen. Want zijn werk de laatste jaren bij de wijkkrant voor Nijmegen-Oost, de wijkwebsite en vooral het STIP-punt in de wijk was zijn leven. “De bewoners die op mij rekenden gaan me aan het hart. Ze voelen als mijn vrienden. Ik maak me zorgen of ze bij STIP wel iemand zullen vinden die dit vrijwilligerswerk van me over kan nemen.” Zij hadden met Eric dan ook een echte alleskunner in huis. Als rechterhand van coördinator Rob Hermens, was hij zowel pandbeheerder, ondersteuner van de vrijwilligers en regelaar van allerhande zaken. “Je moet voor dit werk sociaal zijn, kennis hebben van de wijken, van de gemeentelijke regelgeving én affiniteit hebben met techniek.” Toen Eric ziek werd was er dan ook meteen paniek in de tent: wat zijn de codes, hoe doe je dit, wie moet nu dát doen...” Eric werd direct gemist. Zelf adviseert hij het centrum om kennis en kunde in de toekomst daarom wat meer te spreiden.

Lesgeven

De geboren en getogen Nijmegenaar is altijd in de stad blijven wonen. Hij studeerde er Nederlands en werkte 15 jaar in de kantoorautomatisering. Zowel Nederlands als de ICT waren zijn passie. Toen het bedrijf ermee ophield kwam Eric terecht in het middelbaar onderwijs. “Ik gaf computerlessen aan de brugklassen op een school in Oss, wat me erg goed afging. Daarnaast mocht ik in het VMBO aan ongeïnteresseerde pubers lessen Nederlands geven. Dat was vreselijk. Ik heb het vijf jaar volgehouden en ben toen gestopt. Op dat moment voelde ik me totaal mislukt en liep ik met mijn ziel onder mijn arm.”

**Eric
Stuart**
1961 - 2017

Mensen helpen

Nog geen twee maanden later viel Eric naar eigen zeggen ‘met de neus in de boter’. Hij kwam via de wijkkrant in contact met de mensen van mijnbuurtje.nl die een site ontwikkelden die voor alle wijken te gebruiken moest zijn. Met zijn kennis en ervaring zag Eric al snel dat hier nog wel wat te verbeteren viel. Toen men zag dat hij het technische deel snel oppakte, werd Eric aangesteld als technicus en mocht hij meewerken aan de complexere systemen. Omdat hij in het verleden ook korte tijd had gewerkt als bewonersondersteuner bij een woningbouwstichting, leek de rol van buurtverbinder bij mijnbuurtje.nl geknipt voor Eric. Hij gaf vooral technische begeleiding aan buurtverbinders in andere wijken van de stad. Voor nijmegen-oost.nl verzamelde Eric daarnaast interessant wijknieuws en hij zorgde voor de verspreiding van de Wijkkrant. “Het leukste vond ik eigenlijk nog het verbinden van mensen. Het is alsof de dingen dan op hun plek vallen. Daarnaast houd ik van puzzelen, dingen uitvogelen. En als ik daarbij mensen wegwijs kan maken, blij maken, dan word ik ook gelukkig.”

ring zag Eric al snel dat hier nog wel wat te verbeteren viel. Toen men zag dat hij het technische deel snel oppakte, werd Eric aangesteld als technicus en mocht hij meewerken aan de complexere systemen. Omdat hij in het verleden ook korte tijd had gewerkt als bewonersondersteuner bij een woningbouwstichting, leek de rol van buurtverbinder bij mijnbuurtje.nl geknipt voor Eric. Hij gaf vooral technische begeleiding aan buurtverbinders in andere wijken van de stad. Voor nijmegen-oost.nl verzamelde Eric daarnaast interessant wijknieuws en hij zorgde voor de verspreiding van de Wijkkrant. “Het leukste vond ik eigenlijk nog het verbinden van mensen. Het is alsof de dingen dan op hun plek vallen. Daarnaast houd ik van puzzelen, dingen uitvogelen. En als ik daarbij mensen wegwijs kan maken, blij maken, dan word ik ook gelukkig.”

Invloed uitoefenen

Toen de gemeente de subsidie voor het buurtverbinderscollectief introk, kon Eric gelukkig de overstap maken naar het STIP informatiepunt in de wijk. Hij kwam er in aanraking met de ambtenarij en had contact met wijkbeheerders en wethouders. “Ik vond dat heel hoopgevend: zo kon ik immers invloed uitoefenen. Ik zeg ook altijd tegen mensen dat ze inspraak hebben, mee

moeten doen. Als je achter de geraniums blijft zitten mopperen, hoort niemand je.” Eric hoopt dat zijn opvolger snel alle vertrouwen zal krijgen. Zelf is hij door dit werk toegankelijker geworden. “Ik stap nu veel sneller op mensen af. En bewoners zijn ook niet bang om mij te benaderen.”

Zorg

Hoewel Eric het steeds drukker kreeg met zijn werk, is hij daarnaast zes jaar lang mantelzorger voor zijn vader geweest. Hij deed wekelijks boodschappen met hem en twee keer per week ging hij er koken en aten ze samen. Tekenend voor zijn zorg en inzet is het appje dat Eric vanaf zijn ziekbed aan de redactie stuurde waarin hij liet weten hoe slecht het met hem ging én of we ook vooral niet wilden vergeten alvast bij cafetariaTweety wat wijkkranten neer te leggen...

Het laatste hoofdstuk

“In het begin van je leven krijg je een boek dat je mag uitlezen. Aan het eind lever je het weer in. Ik heb nog niet het gevoel dat het tijd is voor het laatste hoofdstuk, maar ik ben er ook nieuwsgierig naar. Hoewel je nooit zult weten wat daar instaat. Mijn vader is 94. Zijn boek is ook bijna uit.” Wat Eric echt verdriet doet is dat hij niet zal zien hoe zijn twee achternetjes van 4 en 6 zullen opgroeien. “Simpele vragen blijven over, vragen zonder antwoord. Maar zeg vooral tegen de bewoners en ondernemers in Nijmegen-Oost dat ik zo fijn met ze heb samengewerkt. Het zijn mijn mensen geworden. Ik zal ze missen.”

Het verlies kwam hard aan in de redactie van de Wijkkrant; wij missen Eric vreselijk.



Foto: Hanneke van Stokkom

Dick Verstegen Column

Eigenlijk is deze columnruimte voor pastoraal werker Hans Hamers. Maar hij zit een beetje in de lappenmand. Daarom mag ik invallen. Om te beginnen: beterschap Hans! En dan nu over het waarom van de titel van dit stukje.

Waar schrijf je over als je opeens mag invallen met een column? Een paar voorbeelden: over dat idiote verschijnsel dat je met je fiets niet op een fatsoenlijke manier van de Groesbeekseweg naar de Groesbeeksedwarsweg kan afslaan? En dat je dan met je fiets levensgevaarlijk over de stoep langs de uitstalborden van Vesters, Eten en Drinken en Cubanita moet slalommen? Of over die nieuwe mysterieuze villa die bij de kazerne is verzezen, Careuthe genaamd? En dat blijkt dan in plaats van een zorginstituut een appartementencomplex te zijn? Of over het Honig Complex, de *must be hotspot* in Nijmegen met 33.000 vierkante meter leuke dingen. Maar die allemaal in 2022 het veld moeten ruimen voor... ja, voor wat eigenlijk?

Terwijl ik daar zo over aan het piekeren was, dacht ik: wat hou ik toch van die stad en wat hou ik vooral van Oost. Wat is dat toch. Dat heb ik nooit zo gehad eigenlijk, met steden. Hoe kan je uitleggen dat

Liefdesverklaring

een stad je dierbaar is, zoals ook Eberhard van der Laan van zijn stad hield. Hij noemde Amsterdam een lieve stad en alleen daardoor al verdient hij een monument en zal ik hem altijd in mijn hart sluiten. Dat je dat durft als ambtsdrager, het woord lief in de mond nemen in een publieke context. Uit alle beeldmateriaal na zijn overlijden begrijp ik dat ie z'n mannetje wel stond, ook in spannende situaties. Maar dat je het ten overstaan van miljoenen Nederlanders hebt over je 'lieve stad', dat spant qua dapperheid misschien toch wel de kroon.

Net als Van der Laan is ook Eric Stuart ons inmiddels ontvallen. Wie? Ja, Eric. Hij was één van de stuwende krachten achter o.a. de Wijkkrant. Hij was 'coördinator bezorging' en regelde dat ons mooie orgaan bijvoorbeeld ook in de Landstichting in de bus komt. Op 31 augustus jl. mailde hij dat hij slokdarmkanker had en dat genezing er niet meer in zat. Op 12 september liet hij weten 'nog een paar dagen' te hebben. De dag erop lag hij in een ziekenhuis. En op 25 september kregen we het bericht dat hij in alle rust was overleden. Zo snel ging dat dus. Elders in deze editie is meer over hem te lezen. Ik heb hem slechts een paar maal ontmoet, maar op grond daarvan weet ik zeker: Eric was ook dol op zijn stad en speciaal op Oost, zoals hij ook van zijn dier-

bare Wijkkrant hield.

Ik houd van Nijmegen door de manier waarop het licht op de Grote Markt valt in welk jaargetijde ook, door de helling van de Lange Hezelstraat, door het gefilterde groen van het Kronenburgerpark, door de wijze waarop de benedenstad naar de altijd majestueuze Waal glijdt. Ik houd van Nijmegen vanwege de stille bewustzijnsrevolte die er nog steeds sluimert en die leidde tot de verdraagzame en compassievolle stad die het nu nog steeds is. De geest van Edward Schillebeeckx, Han Fortmann, Tine Halkes, Etienne Cornelis, Ton Lathouwers en Chris Smoorenburg leeft er nog steeds voort en bepaalt de atmosfeer, vooral in Oost in mijn beleving. Ik houd niet alleen van de Waal, maar ook van de Kaaij en van de waalstrandjes en de Ooij, het weidse achterland van de oudste stad van Nederland.

Terwijl ik in de tuin aan het werk ben en de zon er zo maar even doorkomt, kringelt er langzaam een esdoornblad naar beneden en vleit zich langzaam voor mij neer. Dag Eric!



60 jaar Café 't Haantje

Tekst en fotografie:
Bert Hendrix

't Haantje vierde in september zijn 60-jarig jubileum met o.a. een straatfeest met Keessie, Ik & Simon en de Clemens VanDeVen Band, een pubquiz en een puzzelrit. Het café bestaat al veel langer, maar de familie Puyn (inmiddels de derde generatie) baat het sinds 1957 uit.



Ik sprak met logevoorlichter (loge is de lokale afdeling) van de Vrijmetselaars Henk Braam op de open dag in het logegebouw aan de Fortstraat n.a.v. het wereldwijde 300-jarig jubileum. De loge Sint Lodewijk van Nijmegen is in 1752 opgericht en is daarmee de op twee na de oudste van Nederland. Er zijn ongeveer 50 leden van alle leeftijden, rangen en standen. Eenmaal per week komen de le-

den bij elkaar, behalve in de zomer. De procedure is vrij formeel: mededelingen, notulen en daarna meestal een spreker met een onderwerp dat direct of indirect met de vrijmetselarij te maken heeft. Daarover wordt met elkaar gesproken, waarbij standpunten naast elkaar worden gelegd en benoemd wat elkaar verbindt. Vrijmetselarij gaat voornamelijk over per-

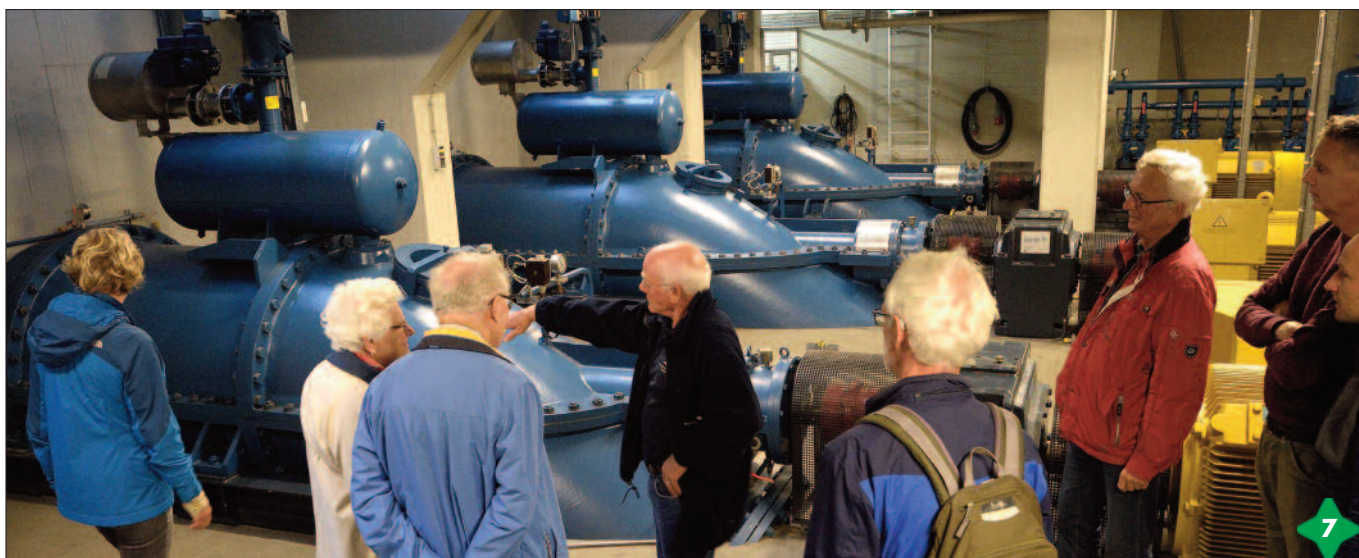
Bert
Hendrix



soonlijke ontwikkeling en groei. Er is een notie van iets hogers, maar dat is niet duidelijk omschreven. 'Ken u zelve' is de opdracht aan iedere vrijmetselaar.



Tijdens de afgelopen Monumentendag op 16 september waren veel andere monumenten in Oost opgesteld voor het publiek, zoals hier in het imposante interieur van het Hollandsch-Duitsch gemaal.



Monturen & glazen in alle prijsklassen bij:



Dé opticien in de buurt

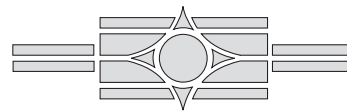
Daalseweg 9, Nijmegen

Tel. (024) 323 09 17

of surf naar:

www.geerlingoptiek.nl

Wij kunnen kijken of u nog recht heeft
op vergoeding van u verzekering en
rechtstreeks voor u indienen.



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H. M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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

Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

80 jaar | De kracht van de Wanco | losse schroefjes

Doe-het-zelfwinkel Wanco bestaat 80 jaar. Dit viert de zaak in hartje Oost met een week vol aanbiedingen. Hoe heeft het bedrijf al die jaren overleefd? En is er nog wel toekomst voor een kleine doe-het-zelf in de wijk?



Loes Wijffels

Toen een wat oudere klant zo'n 15 jaar geleden wat hout kwam halen voor zijn eigen doodskist, moest Theo Wanders even slikken. "Hij wilde een kist zonder opsmuk maken. Samen dachten we na over de handgrepen." Het is een van de vele verhalen die de oud-eigenaren over de 80 jaar oude doe-het-zelfwinkel kunnen vertellen. Theo nam de zaak in 1992 over van zijn vader Jacques Wanders (87).

Een van de eerste

Theo: "Wanco is opgericht in 1937 door mijn opa, Gijs Wanders (1897-1981) en is één van de oudste doe-het-zelfzaken van ons land. Hij zag al vroeg in dat er ook voor de particulier behoefte bestond aan hout, wat eenvoudige ijzerwaren en aanverwante artikelen. Gijs begon met het slopen van oude theekisten en verkocht het hout als losse plaatjes triplex. Dit bleek al snel een gouden greep. De eerste 'zaak' - het was meer een kleine hal - werd geopend in de Ziekerstraat. Ongeveer tegenover de elektronicawinkel van de gebroeders Doorman. De naam Wanco verwijst naar Wanders en Co. De Co staat voor de oudste broer van Gijs. Omdat Gijs geen geld had, leende hij het benodigde startkapitaal van zijn broer Theo. In februari 1944 werd de zaak verwoest tijdens het bombardement op Nijmegen. Maar in 1953 was Gijs in staat om op de hoek van de Ziekerstraat en Koningstraat een geheel nieuw pand neer te zetten, compleet met woningen. Tegenwoordig is er ijsalon Vincenzo in gevestigd."

Naar Nijmegen-Oost

"De naam was nu Wanco Huisvlijt en de zaak werd geleid door zoon Jacques met behulp van zijn zwager. Jacques was oorspronkelijk technisch fotograaf bij het toenmalige Willem Smit Transformatoren, maar nadat hij had gehoord over het fenomeen 'doe het zelf' in Amerika, nam hij ontslag. In 1965 zagen Jacques en zijn vrouw echter in dat een doe-het-zelfzaak in de Ziekerstraat niet echt toekomst had. Zij verkochten de winkel aan hun zwager en openden in 1965 een doe-het-zelfzaak op de Daalseweg. De naam werd toen Wanco doe het

zelf. In 1973 en 1978 werd de zaak flink uitgebreid en ontstond de huidige Wanco."

Spekje

In 1992 nam zoon Theo de zaak over totdat hij op zijn beurt in 2014 de fakkel overdroeg aan de huidige eigenaar, Marcel Michels. Theo was derhalve de laatste echte Wanders binnen de Wanco. Het is volgens hem altijd een servicegerichte zaak geweest met veel persoonlijke aandacht voor de klant. Theo is van mening dat de kracht van Wanco nog steeds zit in het grote assortiment en de onconventionele indeling: iedereen voelt zich er thuis. Ook over natuurvriendelijkheid is altijd nagedacht. En kinderen krijgen er nog steeds een spekje.

Verliefd

Marcel Michels: "Ik werd meteen verliefd op dit bedrijf. Het is zo klantgericht, er wordt enorm veel service geleverd. Hier zijn echte vakmannen aan het werk, met een grote vakkennis van mens en materiaal en met heel veel geduld. Sommigen werken hier al 40 jaar. En we verkopen nog steeds heel veel losse onderdelen. Klanten zijn daar vaak verrast over en zeggen: "Dat dit nog bestaat!" Ik denk dat hierin juist het succes van Wanco schuilt. Grote bouwmarkten verwijzen hun klanten soms zelfs naar ons door. Sterker nog: er is momenteel een opmars gaande van kleinere, servicegerichte filialen in de stadskernen. Maar ze missen, naar mijn idee, de grote ervaring en de buurtkennis die daarvoor nodig zijn. Het Wanco-concept is van een andere orde. Onze ser-

vice en vakkennis past simpelweg niet in het 'businessmodel' van de grote bouwmarkten."

Oost

Marcel vertelt over de specifieke problemen in Oost: raamsluitingen en gootsteenafvoer. "Er komen hier meer vrouwen dan mannen en hoewel ze vaak erg handig zijn, vinden zij, net als de meeste mannen, de aandacht erg prettig. En ze zoeken beslist geen vrouwenpullen!" Sinds kort biedt Wanco een uitgebreid klusadvies met tips en trics en is er een klusservice voor werkzaamheden bij particulieren. Van het ophangen van gordijnrails en reparaties tot het totale schilderwerk van de woning. Door het wegvallen van WC Nannings sanitair en de Marskramer met zijn huishoudelijke artikelen, gaat Wanco op die onderdelen het assortiment nu verder uitbreiden.

80 jaar

Het 80-jarig jubileum van Wanco wordt gevierd met een week vol aanbiedingen. Acht werkdagen lang, van 23 tot en met 31 oktober betaal je voor alles maar 80 % van de prijs.

www.wancodoehetzelf.nl

De opening van de eerste verbouwing in 1973. Drumband de Stefaantjes kwam spelen. Een echt Nijmegen-Oost schooldrumband. De grijze oude man in het midden van de ingang is Gijs Wanders. Rechts van hem met de paraplu zie je Jacques en met de witte paraplu, zijn vrouw. Rechts naast Gijs kun je Theo nog heel vaag zien: die jongen met die lange haren.





Wijknieuws

Bezoek nijmegen-oost.nl
voor meer en actueel nieuws

Buurtbord hoek Hengstdalseweg Zilverdenstraat?

Buurtbewoners achter in het Hengstdal hebben afgelopen jaren gezorgd voor diverse prachtige tuinen; Moerbeiplantsoen, Hofje van Hengstdal aan Beukstraat en de nieuwste tuin aan de Vogelkersstraat. Naast het



trapveldje is er sinds september ook een goed werkende Jeu de Boules baan. Het nieuwste idee is een buurtkrijtbord waarop buurtbewoners een aankondiging, berichten of idee kunnen schrijven of tekenen. Zie de afbeelding van een bord aan de Graafsebrug als mogelijkheid. Om te peilen hoe u en andere buurtbewoners daar tegenaan kijken organiseren de initiatiefnemers op donderdag 26 oktober 17 uur een korte bijeenkomst op de stoep bij wijnhandel Cave de Portugal.

Fotoboek interieur Sint Stephanuskerk

Alex van Doorn berichtte ons: "Enige tijd geleden heb ik de gelegenheid gekregen van Pieter Spierings, de huidige eigenaar van de Sint Stephanuskerk aan de Berg en Dalseweg om foto's te maken. Als jongetje was ik er misdienaar geweest en ik her-

innerde me de prachtige enorme mozaïeken die er in de veertiger jaren door Joan Collette waren aangebracht. Nadat ik een vergelijkbare serie foto's van het interieur van het oude Doornroosje had gemaakt, was de Stephanuskerk een mooi nieuw project. Van de



kerk heb ik ook een fotoboek gemaakt. Als iemand er belangstelling voor heeft, stuur dan even een berichtje naar alexvandoorn@xs4all.nl."

Schilderijen Hetty Jongepier kwijt

Hetty liet ons weten: "Ik mis vijf schilderijen na een expositie in De Stip in december vorig jaar. Alle schilderijen die niet door kopers waren opgehaald had ik mee naar huis genomen, maar enkele weken later toen ik ze wilde opbergen bleek er een stel te ontbreken. Het waren er vijf, die naast elkaar hadden gehangen in de zaal, ingelijst en wel.



Dat ze kwijt waren kon ik me niet voorstellen. Ik heb overal gezocht maar vond ze niet. Ik hoopte toen maar dat ze nog een keer vanzelf boven water zouden komen, maar dat was dus niet zo. Dat is ze mis is niet leuk,

maar dat ik ook geen idee heb waar ze zouden kunnen zijn is een heel groot raadsel en dat laat me niet los. Mocht iemand ze ergens hebben gezien, dan graag een berichtje naar hjongepier@upcmail.nl."

Kunst in de kazerne

Open Atelierdagen in de Krayenhoff Kazerne: zaterdag 4 november - zondag 5 november van 12.00 - 17.00 uur. Zaterdag 11 november - zondag 12 november van 12.00 - 17.00 uur. Adres: Molenveldlaan 12-144, Nijmegen. Het is weer tijd om kunst te gaan kijken in de Krayenhoff Kazerne! 27 Professionele kunstenaars zetten hun atelierdeuren weer open voor publiek! Verschillende disciplines zijn aanwezig; beeldhouwwerk, fotografie, glaskunst, papieren objecten, po-



ëzie, schilderkunst en textieldesign. Allemaal vertegenwoordigd in één gebouw. U wordt in de gelegenheid gesteld om in gesprek te gaan met de verschillende kunstenaars. Velen zijn bekend maar er zijn ook weer nieuwe gezichten. Blijf hun ontwikkeling volgen! Er is veel te zien en te beleven, laat je verrassen! In de gangen en trapporallen is werk van de kunstenaars te zien, onder andere video presentaties. Tijdens de opening op zaterdag 4 november om 12.00 uur zal het damesensemble Femmeuse o.l.v. Olard Derks enkele liederen ten gehore brengen. De open ateliers zijn gratis toegankelijk. Archiefoto Open Ateliers: Marc van Kempen

BliXem viert jubileum

Tekst en fotografie:
Bert Hendrix

Op 16 september vierde BliXem zijn 20-jarig jubileum met een festival. Dat vond plaats in de Fort Kijk in de Potstraat. Er waren kraampjes met leren tassen, koffie, Portugese wijn, drank en natuurlijk eten van de eigen catering. Daarnaast was er livemuziek en werd er een kindercupcakeworkshop gehouden.



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



Hanneke Roelofsen

Al mot ik krupe, Op blote voeten goan, Ik wil nog een keer de Sint Steven heuren sloan. De Sint Stevenskerk en de Stevensloop, wie kent ze niet? Maar weet u ook wie Sint Steven/Sint Stephanus was?

Sint Stephanus was de eerste martelaar van het christendom. Hij is gestenigd omdat hij de gezagsdragers beschuldigde van de moord op de Messias. Er staat een 2,5 meter hoog bronzen beeld van de patroonheilige van Nijmegen voor de St. Stephanuskerk aan de Berg en Dalseweg 205. Het beeld geeft hem weer met de blik naar de hemel. De kunstenaar die dit beeld gemaakt heeft is Albert T. Termote (1887–1978). Hij was een Belgische beeldhouwer. Tijdens de Eerste Wereldoorlog vluchtte hij naar Engeland. In 1915 vestigde hij zich in Nederland. Hij heeft o.a. geholpen bij de reconstructie van de gevelbeelden van het stadhuis, dat tijdens de oorlog uitbrandde. Voor het ruitersbeeld van Karel de Grote kreeg hij de Karel de Grote-prijs van de stad Nijmegen in 1968. Waar dit beeld staat? Ik zal er niet te lang om heen draaien, het is te bezichtigen midden op het Keizer Karelplein.



Wijknieuws

Bezoek nijmegen-oost.nl
voor meer en actueel nieuws

Zanggroep At Random viert jubileum met dubbelconcert 'SweetGoodbyes'

Op zaterdag 28 oktober (20.00u) en zondag 29 oktober (14.00u) viert zanggroep At Random haar tienjarig bestaan in de Thie-



meloods, Leemptstraat 34 in Nijmegen. Met een dubbelconcert getiteld 'SweetGoodbyes' brengen ze een ode aan alle mensen en muziek die de afgelopen tien jaar voorbij zijn gekomen. Van jazz tot Afrikaans, van up-tempo pop tot schurend vocalgroupepertoire. Het concert wordt begeleid door dirigente Wytske Lankester. Kaarten kosten €11 en zijn te bestellen via: www.thiemeloods.nl online verkoop tot een uur voor aanvang. Aan de deur kosten kaarten: €12,50.

Museumpark Orientalis zet stap buiten het monotheïsme

Al meer dan een eeuw houdt Museumpark Orientalis zich bezig met jodendom, christendom en islam. Maar Nederland bestaat uit meer dan alleen joden, christenen en moslims. Daarom verbreedt het museumpark de focus die past bij een multiculturele samenleving door een uitstapje te maken naar andere religieuze tradities en culturen.



Dit dnu in een unieke vorm met de expositie 'Tempel Festival - Miao Hui', die gaat over godsdienst en cultuur in Taiwan. Orientalis is het startpunt voor de internationaal reizende expositie Tempel Festival – Miao Hui. In het programma komen

o.a. kinderactiviteiten, reizen, voeding, sport en gezondheid aan de orde. Kijk ook op www.tempelfestival.nl.

Archeohotspot voor iedere 'vinder' in de wijk

Een 'archeohotspot' is een plek waar mensen binnen kunnen lopen en precies kunnen zien hoe een archeoloog te werk gaat. In de Archeohotspot in museum het Valkhof is ook een maandelijks 'schervensprekkuur', waar iedereen zijn eigen vondsten kan laten bekijken door een deskundige. Juist omdat de archeologie in Nijmegen-Oost heel dicht bij de wijkbewoners komt. Er vinden in Nijmegen-Oost allerlei opgravingen plaats tot in de achtertuin van de wijkbewoners, dus in hun directe leefomgeving. Veel van die opgravingen hebben te maken met de Romeinse geschiedenis van Nijmegen en die heeft gemaakt dat Nijmegen tot de oudste stad van het land is uitgeroepen. Nijmegen-Oost maakt daar een prominent deel van uit! Een van de archeologen die ook nauw betrokken



is bij de ArcheoHotspot, woont zelf in Oost. De hotspot is gratis toegankelijk tijdens alle openingsuren van het museum.

Nimweegs Lied en Leed in De Ark van Oost

Zondag 29 oktober van 13.30 tot 15.30uur is er in de theaterzaal van De Ark van Oost weer een optreden van het gezelschap Nimweegs Lied en Leed. Met een mix van teksten,



liedjes en dia's neemt deze aanstekelijke zanggroep je mee op een historische reis vol herinneringen door Nijmegen vóór de oorlog en direct na de oorlog, met het mooie station, de tram, de oude Benedenstad, Pater Rubbens, de Bloedkuul en nog veel meer. Dit (vierde) programma is samengesteld uit het beste van de voorgaande drie programma's. Reserveren & info bij Annemieke Dister: dister@outlook.com of tel. 024-3225377. Entree: 5 euro

Financiële bijdrage aanvragen voor culturele activiteit

Organiseert u een culturele activiteit voor 2018? Of bent u lid van een culturele amateurvereniging? Misschien komt uw vereniging of initiatief in aanmerking voor de subsidies SCiN (Subsidieregeling Cultuurinitiatieven Nijmegen) of SAN (Subsidie Amateurkunst Nijmegen). De SCiN geldt voor nieuwe kunst- en cultuurinitiatieven. Die moeten in 2018 plaatsvinden en bijdragen aan vernieuwing op cultureel gebied in Nijmegen. Het maximale subsidiebedrag is €25.000,-. De SAN is bedoeld voor amateurclubs die in 2018 een openbaar optreden of activiteit organiseren. Het maximale subsidiebedrag is €2.000,-. U kunt uw aanvraag voor 2018 tot en met 31 oktober 2017 digitaal indienen. Hier staat ook meer informatie over de voorwaarden. www.nijmegen-oost.nl/nieuws/cultuursubsidies-2018.html

Wordt de putdekselprint ook in Nijmegen de nieuwe trend?

Gewapend met drukinkt, verf- en deegrollers trokken maandag 25 september kunstenaars en cursisten van Werkplaats A29 door Nijmegen, op zoek naar de mooiste putdeksels om een unieke print te maken.



In de Marikenstraat was het raak: een deksel met het wapen van Nijmegen leverde de allereerste putdekselprint van de stad op. De zeefdrukkers van A29 - gezeteld aan de Van Heutszstraat 29a in Oost - hebben zich laten inspireren door het project 'Raubdruckerin' uit Berlijn. "Wij zagen een filmpje op sociale media en vonden het een goed idee om de techniek van het putdekselprinten ook in Nijmegen uit te proberen. Het levert namelijk een uniek souvenir van de straat op", vertelt A29-docent Jeanne Verbruggen. Bij het putdekselprinten dienen putdeksels op straat als dessin voor t-shirts, tassen en ander textiel. Foto's: Christine Wevers

Nijmeegse helden gezocht

Op 20 november is het de internationale dag van de rechten van het kind. In Nijmegen vieren wij dat door kinderen in het zonnetje te zetten, die dit jaar iets bijzonders hebben gedaan. De gemeente roept Nijmegenaren op jonge helden te nomineren. Nominer haar/hem voor 27 oktober via het Digitaal Loket van de gemeente.

Station Heyendaal (2)

De drukte de baas

Verkeerscirculatieplan Nijmegen-Oost
“In balans met stedelijke bereikbaarheid.”
(oktober 2016)

De vier hoofdpogaven zijn:

1. Zet in op leefbaarheid en op vergroten verblijfsgebied
2. Maak werk van een eenduidige hoofdstructuur voor fiets en auto
3. Stimuleer duurzamere keuzes in mobiliteitsgedrag
4. Geef een impuls aan station Heyendaal

Op de grens van Nijmegen-Oost ligt een station dat niet meer van deze tijd is. Op een foto uit 1972 is te zien dat het in essentie niet zoveel is veranderd. Vandaag de dag is station Heyendaal het drukste van de regio na Arnhem en Nijmegen Centraal. ProRail heeft al aanpassingen moeten doen om de sterk toegenomen drukte op te vangen.

Eén van vier hoofdpogaven in het verkeerscirculatieplan Nijmegen-Oost, dat samen met bewoners is opgesteld, is het geven van een impuls aan station Heyendaal.

Hierop beraadden provincie en gemeente zich al langer. Zij hebben drie mogelijke scenario's laten onderzoeken. De gemeente heeft één voorkeursscenario uitgekozen om verder uit te laten werken. Doel is het verbeteren van de kwaliteit en capaciteit van het station en de bereikbaarheid van de campus. Een bewonerswens is een sterkere po-



Alex
Holderbusch

sitie in het spoornetwerk met bijvoorbeeld een directe treinverbinding naar Nijmegen-Noord of zelfs Arnhem.

Bewoners van Nijmegen-Oost geven in het verkeerscirculatieplan aan dat ze zaken als het vergroten van de leefbaarheid en meer wegen als 30 km/h-zone belangrijk vinden. Het station kan en moet ook beter. Hiervoor heeft de gemeente een voorkeursscenario vastgesteld. Dat betekent dat er formeel nog niets vastligt, maar dat de gemeente wel enkele uitgangspunten heeft gekozen.

Het station blijft waar het is met zijn prachtige verdiepte ligging. De perrons moeten verbreed worden. De achterkant krijgt een uniek golvend patroon met zitranden. Aan de westzijde van de Heyendaalseweg, die wordt verbreed, zouden overdekte trappen en liften komen. De overkappingen moeten het station herkenbaar en beter vindbaar maken vanaf de weg. Het heeft de voorkeur om het zicht op de perrons vanaf de bovenkant te behouden en de perrons zelf dus niet te overkappen. Een nieuwe, bredere

traverse schuift op richting centraal station Nijmegen. De perrons zouden aan meerdere zijdes toegankelijk worden. Aan de Verlengde Groenestraat komt een ruimer voorplein met een nieuwe K&R-voorziening met meer transferruimte en meer groen. Mooi lijkt hier de half verdiepte fietsenstalling. Opvallend is het idee van voetpaden vanaf de perrons naar de andere kant van de Heyendaalseweg, waar passanten via taludtrappen het station kunnen verlaten. Voetgangers zouden zo de Heyendaalseweg niet meer over hoeven te steken. Nader onderzoek moet nog uitwijzen of dit haalbaar is.

Wethouder Harriët Tiemens is blij met het plan: “Het station is versleten. Het gaat er beter uitzien, fietsen zullen minder in het zicht staan, de toegankelijkheid, looproutes – ook onder de Heyendaalseweg door en de veiligheid zullen verbeteren. En we moeten rekening houden dat de treinen op de

Maaslijn langer zullen worden. Hiervoor is 7 miljoen euro beschikbaar.” De geschatte kosten bedragen 8 miljoen euro. De provincie draagt 5 miljoen bij. De gemeente heeft 2 miljoen gereserveerd. De wethouder heeft er alle vertrouwen in dat het resterende deel van 1 miljoen gefinancierd kan worden.

Wat is de verdere planning? Provincie en gemeente laten een concreet ontwerp maken waar ProRail mee verder kan. Uitvoering zou idealiter ongeveer samen moeten vallen met de elektrificatie van de Maaslijn (Nijmegen-Roermond). Dat zou rond 2020 of 2021 zijn, maar ligt nu nog niet vast.



HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

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

Is toepasbaar bij:

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



Anita van Raak is haptotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut.

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

Haptotherapie wordt vaak geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.



Thuis in thuiszorg

Wij zijn een klein team dat zorg op maat volgens uw wensen levert. Wij vinden persoonlijke aandacht net zo belangrijk als de zorg zelf. Onze gediplomeerde en bekwame zorgverleners staan klaar om u te ondersteunen of (tijdelijk) de zelfzorg over te nemen.

Teamzorg Nijmegen verricht diensten en biedt oplossingen op het gebied van:

- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Individuele begeleiding en ondersteuning
- Huishoudelijke hulp
- Dagbesteding



Tarweweg 7-5 | 6534 AM Nijmegen
T. 024 205 205 7 | info@teamzorg.eu | www.teamzorg.eu

SHOPPEN OP ZONDAG

IN
CENTRUM
NIJMEGEN



MEER INFORMATIE EN OPENINGSTIJDEN PER WINKEL OP
CENTRUMNIJMEGEN.NL

HUIS VOOR DE BINNENSTAD

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

Suzanne Janssen is Paramedisch Natuurgeneeskundig Therapeut. Ik ga voor een NEI-behandeling. Geen idee wat me te wachten staat.

Suzanne is cum laude afgestudeerd in filosofie en heeft daarna op de Hogeschool voor Natuurgeneeswijzen in Arnhem gestudeerd en ook de opleiding tot NEI-therapeute gedaan. NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie. Haar praktijk zit op de bovenverdieping van haar huis in Berg en Dal en het ruikt er fris, naar sauna en hout.

De NEI sessie

We nemen ieder plaats in een stoel en Suzanne vraagt me welk onderwerp ik aan wil pakken. Ik heb twee ideeën en Suzanne zegt dat de biotensor het juiste onderwerp wel zal geven. De biotensor is een fijngevoelig bio-energetisch test- en behandelinstrument. De biotensor heeft een handvat, een stukje veer (spiraalvormig), een metaaldraad en aan het andere eind een contragewicht. Het idee is om opgeslagen herinneringen of trauma's te verwerken en los te laten.

Suzanne tuneet op mij in en ik zeg mijn naam. De metaaldraad knikt ja. Als ik een valse naam zeg, maakt de draad een nee-beweging. Het idee is dat Suzanne een vraag stelt die door het onbewuste beantwoord wordt. Dat heeft te maken met een minimale spierspanning die optreedt vanuit je lichaam. NEI gaat ervanuit dat het lichaam de antwoorden onbewust weet die je bewust niet weet. Grof gezegd heeft het wel iets van een leugendetector. Heel interessant.

De biotensor kiest mijn keelproblemen. Ongeveer één keer per jaar raak ik mijn stem kwijt en we gaan op zoek naar de oorsprong van dat probleem door middel van vragen en verbanden die er liggen. Ik moet de zin herhalen: "Ik wil het hele jaar door normaal kunnen praten." De biotensor schudt nee. Er is dus werk aan de winkel.

Suzanne stelt vragen en praat deels met mij, maar reageert ook op de biotensor als ze een lijst checkt met oorzaken, organen die er mee te maken hebben en emotionele blokkades uit de jeugd.

De biotensor geeft aan dat het is ontstaan



Simone Kiekebosch

op mijn zevende jaar en dat de blokkade is opgeslagen in mijn dunne darm. Het heeft te maken met verlegenheid en dingen die ik uit mijn omgeving hoorde. Door wat Suzanne vraagt ga ik in gedachten terug naar mijn jeugd en door de antwoorden van de biotensor worden we niet afgeleid door zijwegen. Het lijkt soms op een spelletje en de sfeer blijft licht. Suzanne stelt haar zorgvuldig uitgekozen vra-

gen aan de hand van het NEI-protocol en zo kom je dieper tot het onderbewuste.

De Neuro Emotionele Integratie gaat als volgt: Suzanne masseert twee punten in mijn oren en herhaalt de conclusies die we hebben samengesteld. Dan mag ik zeven keer diep inademen en uitademen, waarbij ik de emotionele belemmering kan laten gaan.

De laatste check bij de biotensor geeft aan of het gelukt is. Ik neem het instrument van haar over en tot mijn grote verbazing reageert ie ook op mijn vragen. En ze kloppen. Je moet wel goed ingetuned blijven op je onderwerp en de goede vragen stellen.

Hoe komt een filosofe op het idee om Natuurgeneeskunde te gaan doen?

"Ik kwam er na mijn studie al snel achter dat ik graag praktischer wil werken. Natuur en mensen spreken me erg aan en daarnaast ben ik hoogsensitief en dat komt hier ook goed van pas."

Wat voor mensen komen bij jou?

"Mensen met lichamelijke en of emotionele problemen. Bijvoorbeeld mensen die geen energie hebben, willen stoppen met roken of last van chronische bijholte-ontsteking hebben. Ik kijk altijd naar het geheel. Als iets heel specifiek wordt, verwijs ik ze door naar iemand die gespecialiseerd is, bijvoorbeeld een klassiek homeopaat of osteopaat. Het is ook geen reeks van vele behandelingen. De meeste klanten zie ik maar één of enkele keren voor een probleem. Ik kijk naar emotie, voeding, leefstijl, energetische, constitutionele en fysieke klachten."

Gebruik jij de biotensor ook wel eens bij moeilijke vragen in je dagelijks leven?

Ze lacht: "Ja, soms wel. Ik kan nog wel eens twijfelen over iets. Dan is het heel handig. En je kunt ook kijken of je bepaalde vitaminedekorten hebt of iets niet goed kunt verdragen."

Of de NEI-sessie resultaat heeft gehad kan ik pas over een aantal maanden zeggen, maar ik vind wel dat Suzanne op mij overkomt als een zorgvuldige, integere professional.

De behandelingen worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed vanuit een aanvullend pakket.

Voor meer informatie:
www.praktijksuzannejanssen.nl

Het heeft wel iets van een leugendetector



Foto: M. Ataya

Wijkbewoner

De wijze van Oost





Ik voel me niet zo'n wijkbewoner", excuseert René ten Bos zich maar meteen aan

het begin van het interview, "maar wel een Nijmegenaar!" Zijn zachte, wat ingehouden Twentse accent maakt de boodschap meteen wat milder. "Ik ben zelfs een beetje van N.E.C. gaan houden, al blijft FC Twente wel mijn eerste club."

René (58) is filosoof en hoogleraar aan de Radboud Universiteit, en sinds afgelopen april voor twee jaar aangesteld als De Denker des Vaderlands. Een titel waarbij ik zelf bij voorbaat al rimpels op het voorhoofd zie, en een hand die het hard werkende hoofd ondersteunt. Maar vooral ben ik eigenlijk wel benieuwd wat De Denker zoal denkt.

"Ik ben zelfs een beetje van N.E.C. gaan houden, al blijft FC Twente wel mijn eerste club."

"Een grote eer", vertelt René over de benoeming. "Maar een naamgeving waar ik zelf niet zo blij mee ben. Vaderland! Kom op zeg." Hij kent zichzelf niet als een enorme vaderlandliefhebber. "Zeker niet als we volgens sommige politici uit naam daarvan Het Wilhelmus uit ons kop moeten leren." Een veel te weinig feministische benaming bovendien.

De realiteit van De Denker zijn blijkt anders dan ik voorzag: veel lezen vooral, lezingen geven, publicaties schrijven, ontmoetingen en véél interviews. Kriskras, door het hele land. Met ook nog ruimte voor de Wijkkrant van Nijmegen Oost.

Overleven in Dukenburg

Aan de keukentafel op de Heydenrijkstraat mijmert René over de stap weg uit Hengelo, en zijn entree in Nijmegen-Oost. "Een grote feestbende. Hard werken wat studie betreft en big party tegelijk." Lang woonde hij er niet, na wereldwijde omzwervingen en lange tijd in Dukenburg gewoond te hebben, kwam hij 'om praktische redenen' in 2004 weer in Oost te wonen.

Hij woont er graag, al is hij er niet veel. De omgeving beschrijft hij als verbazingwekkend mooi: de heuvels van Berg en Dal en de polders van Ooij nodigen uit tot wandelen en mountainbiken; de rivier is fijn om aan te wonen, de wijk levendig.

Maar een zekere in zichzelf gekeerdheid en overmatige tevredenheid ziet hij ook wel in de wijk. "Ik heb de neiging daar af en toe gaatjes in te prikken. Veel mensen zijn hartstikke links hier maar weten niet hoe het is



Anna Bakker

om in Dukenburg te wonen. Hoe heb jij het overleefd in Dukenburg?, wordt mij weleens gevraagd. Nou, ik kan je mededelen, daar kun je heel goed overleven. Het idee dat er aan de andere kant van het kanaal een ander soort mensen zou wonen, dat kan mij wel eens irriteren."

Want hij voelde zich er juist erg thuis, leefde meer dan in Nijmegen-Oost in het hart van het wereldgebeuren en zat dicht met de neus op dingen. Net als in de buitenwijk van Hengelo waar hij opgroeide trouwens. "Uiteindelijk ben ik een heel volkse jongen

uit een arbeidersmilieu." Die achtergrond speelt nog steeds mee, want zoals hij nu woont: dat leek vroeger voor hem als arbeidersjongen echt ondenkbaar. Het bezorgt hem wel eens een unheimisch gevoel.

Voer voor filosofen

Het realiteitsprincipe 'met beide benen op de grond blijven staan' kreeg hij mee van thuis. Maar ook de motivatie filosoof te worden. Het overlijden van zijn tweejarige zusje bracht hem als zesjarige al ertoe die absurde gebeurtenis te proberen te begrijpen. Maar het viel niet uit te leggen; die werkelijkheid bleek doof, onbereikbaar, en bleef dat ook. Toch, door te blijven praten én praten tégen dat ongerijmde vond hij een manier er mee om te gaan. René is niet de enige; filosofie biedt meer mensen troost als antwoord op dit soort absurde situaties en geeft ruimte aan vragen die niet te beantwoorden zijn. Vooral die laatste zijn voer voor filosofen zoals onze Denker.

Vragen als 'Wat is geluk' of 'Wat is liefde' vallen meer onder de filosofie van levenskunst. "Daar ben ik niet zo van", constateert René droogjes, "en van het spirituele, therapeutische en psychologische nog minder."

Knap ingewikkeld

De vraag, hoe we omgaan met een wereld om ons heen die steeds ingewikkelder wordt, houdt hem des te meer bezig. Iedereen krijgt daar mee te maken en die complexiteit, zoals René dat noemt, zal naar verwachting alleen nog maar groeien. Zijn stijl om te gaan met dit soort vraagstukken is verbinden en verbanden leggen. Hij ver-

moedt zelfs dat hij zijn benoeming tot Denker des Vaderlands daar aan te danken heeft. Een goede reden dus om rond de tafel te gaan zitten met kunstenaars, astronomen, neurologen, psychiaters en allerlei mensen uit uiteenlopende vakgebieden, om zo kennis samen te brengen en inzichten naar een breder publiek te verbreiden.

Klimaatverandering

Een van de onderwerpen waar die complexiteit te zien is, en welke hem zeer aan het hart gaat, is de klimaatverandering die voor de deur staat. "Het moeilijke daarvan is dat niemand precies de oorzaak kent. Over de bijdrage van de mens is bijna iedereen het wel eens, maar hoe en in welke mate is onduidelijk. Waarschijnlijkheid en scenario's beheersen de wetenschap daarover en geven klimaatontkenners vrij spel. Eén koude septemberdag, en ze zeggen, 'Zie je wel, niks aan de hand'."

Over het tijdperk waarin de mens als nooit tevoren zijn invloed op de aarde laat gelden, bracht René dit jaar het boek 'Dwalen in het antropoceen' uit.

"Inmiddels is het geen kwestie meer van zo maar een oorzaak wegnemen, maar een reële potentiële bedreiging. Maar niet voor de hele wereldbevolking in gelijke mate. Wie weet dat Nederland de dans ontspringt. Maar dat is onzeker."

Het weer alleen al is moeilijk te voorspellen, laat staan wat het klimaat gaat doen. Dus stiekem hopen op subtropische temperaturen hier, is waarschijnlijk ijdele hoop; we zijn overgeleverd aan de veranderende koers van de warme golfstroom; het omgekeerde kan ook.

Eerder deze dag had René een gesprek met een onderzoeker van Wageningen Universiteit over bio-economie, CO2-opslag en het recyclen daarvan. Gesprekken met bedrijfskundigen voert hij ook, zo krijgt hij duidelijk waarom grote bedrijven als Shell bijvoorbeeld niet aan zo'n soort oplossing meewerken. Tegelijkertijd is het ook goed te kijken naar de angsten van mensen bij die opslag. Om maar een idee te geven over de noodzaak van samenwerking tussen verschillende disciplines.

Het leven als project

Ook op persoonlijker niveau ziet René dat het steeds ingewikkelder wordt. Want ook hier geldt dat feiten minder dan vroeger helder zijn en bovendien ook nog eens voor meerdere interpretaties vatbaar. Mensen maken zich zorgen over van alles wat er gebeurt in het leven, over normen en waarden, maar het meest over hun gezondheid. "De grootste gezondheid is dat je niet aan je gezondheid denkt (Nietzsche)", voegt de filosoof er vlotjes tussendoor.

Hou je van muziek?

Niet alleen luisteren,
maar ook
zelf leren spelen!



www.amajagu.nl

Guus Augenbroe - piano
06-10102481
infopiano@amajagu.nl

cello - Janneke Teunissen
024-3241103
infocello@amajagu.nl

 **'t Ploegkeldertje**
demooisteraambekledingopmaat

**oktober & november
WOONMAAND ACTIE**

Tot 15% KORTING
op een selectie van onze gordijnstoffen

Tot 15% KORTING
op een selectie binnenzonwering
rolgordijnen, jaloezieën, en
plisse/duette-systemen

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

www.ploegkeldertje.nl
info@ploegkeldertje.nl



*Acties geldig t/m
30 november 2017*



de JONG
Tandprothetische
Praktijk

**Ruim 65 jaar dé specialist voor
uw kunstgebit**

U kunt bij ons terecht voor:

- Volledige protheses
- Kunstgebitten op implantaten
- Reparatie, klaar terwijl u wacht
- Vrijblijvend advies en voorlichting



 Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici

Fransestraat 28 6524 JC Nijmegen 024-3229863
www.gebitspraktijk.nl

**Onderhuids
vet
ijskoud
verdwenen**

In slechts 3 behandelingen
Cryolipolyse reken je definitief af
met die storende rolletjes.

**Cryolipolyse,
voor Vrouwen én Mannen**



**Lady
LINE**
THE SLIMMING COMPANY

www.ladyline.nl

Bel voor meer informatie
of een afspraak voor een
gratis 'Advies op Maat'

T. 06 - 16 96 42 00
v.d. Bruggenstraat 12, Nijmegen

5

vragen
aan de kleine
ondernemer

Hanneke Ritsema is de trotse eenpitter van Buitensport en Voeding. Hanneke coacht mensen in hun proces naar een betere leefstijl op het gebied van voeding en/of sport. “Ik richt me niet direct op het resultaat, maar vooral op het proces. De cliënt en ik gaan samen aan de slag om vaste (eet)patronen te doorbreken. We werken aan gedragsverandering.”

Waarom dit werk?

“Van kinds af aan was buiten zijn en sport mijn passie. Ik was altijd buiten: voetballen, fietsen, rennen, etc. Ook nu nog. Het liefst ren ik door de bergen als trailrunner. De N70-route, in mijn achtertuin, is dan ook een paradijsje voor mij. Heuvel op en af! Mijn opleiding ‘sport en bewegingseducatie’ sloot goed aan bij mijn passie. Maar ik begon mijn werkzame carrière op een middelbare school. Toen ik echter overspannen raakte, heb ik mijn leven omgegooid. Mijn ondernemingsdrang bracht me waar ik nu ben.”

Wat is je werkwijze?

“Ik werk vaak individueel met mensen en ga lange, intensieve trajecten met hen aan. Ik werk niet toe naar een snel resultaat, maar naar een blijvende verandering; een verandering van leefstijl. Mijn voedingsadvies is gebaseerd op de Gezondheidsraad. Een keer chips en een wijntje is helemaal geen punt. Ik ben juist tegen het ‘crashdiëten’. Ik streef naar een gezonde en sterke balans. De buitensporttrainingen zijn trajecten van bijvoorbeeld drie maanden. Met kleine groepjes werk ik vooral aan de techniek van de oefeningen. Mijn trainingen zijn daardoor minder vrijblijvend dan Bootcamp.”

Wie zijn je klanten?

“Iedereen die wil werken aan zijn/haar fysieke en mentale gezondheid.”

Wat zijn je kwaliteiten?

“Ik ben vol energie. Maar dat is tevens mijn valkuil. Ik verdeel de energie soms verkeerd. En verder: Ik ben wel duidelijk naar mijn cliënten, heb een goed inlevingsvermogen en ik hoor vaak terug dat ik heel persoonlijk ben.”

Heb je nog toekomstplannen?

“Jazeker. Ik ben bezig met iets heel leuks. Ik ga een opleiding volgen bij Stans van der Poel die o.a. het boek ‘De Marathon Revolutie’ heeft geschreven. Het is een opleiding tot ademcoach. Met gebruik van meetapparatuur kijk je of iemand op de juiste manier ademhaalt. Bijvoorbeeld bij een burnout, stress, chronische vermoeidheid, maar ook bij diabetes en overgewicht, komt het vaak voor dat mensen verkeerd ademen. Door op de juiste manier te ademen en te sporten op een bepaalde hartslag hoop ik mensen te helpen zich weer fit en energiek te voelen. Daarnaast wil ik met gebruik van een inspanningstest individuele trainingsprogramma's aanbieden, gericht op het lopen van een marathon.”



Tekst:
Karin Veldkamp



Thuis in het Rijk van Nijmegen

Met meer dan 30 jaar ervaring in het Rijk van Nijmegen kennen we zo'n beetje iedere straat, steegje en laan. Uw garantie voor een zorgvuldig advies over welke woning aansluit bij uw persoonlijke woonwens. Door lokale markt- en mediakennis weten wij precies hoe wij uw woning bij verkoop in het juiste daglicht moeten zetten.

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



Pontanusstraat 1 | 6524 HA Nijmegen | 024 - 322 36 26 | info@vananken.nl | www.vananken.nl

pegasus

huisartsen + apotheek

SAMEN ONDER ÉÉN DAK
BETROKKEN EN BIJ U IN DE BUURT

Dommer van Poldersveldtweg 27+27a

Annemiek Hamers
Ellen Herberts
Radboud Meijerink
Huisartsen

www.pegasushuisartsen.nl

Emmy Keuper
Pascalie Kho
Apothekers

www.pegasusapotheek.nl

De wijze uit Oost *vervolg*

Vervolg van pag. 17

“De duidelijkheid die mensen zo graag zouden zien, soms zelfs eisen, is geen vanzelfsprekendheid. Niet alles heeft een oorzaak. Sterker nog, dikke pech speelt ook een rol.” Kortom, zorgen neem je niet zomaar weg, en de maakbaarheid van het leven is maar beperkt. Dat laatste haakt in op de discussie waarin René zich publiekelijk mengt: over voltooid leven. Wat te denken van de Drionpoeders? Moet je dat wel willen, vraagt hij zich af, is het nuttig om je leven van de wieg tot het graf helemaal te willen controleren en regelen? Hij zegt het voorzichtig, wil vooral niet moraliseren, geeft het ter overdenking. Wel ziet hij dat het fenomeen om je leven als een project te willen indelen, een product is van de moderne tijd. “En het punt van deze tijd is nou net dat we wegsijpelen in omstandigheden waarin die dingen niet te controleren zijn.” Het omgaan met complexiteit en onzekerheden, zoals buiten de klimaatverandering bijvoorbeeld ook het vluchtelingenprobleem en de terreur van IS, wordt de uitdaging van de komende tijd.

Arme weerman!

Hoe mensen dat doen fascineert hem als filosoof. Hij beziet soms met verbazing hoe de weerman weer op zijn kop krijgt als hij een hagelbui niet voorspeld heeft. Maar hij ziet ook dat mensen droevig, gallisch of cynisch worden om het hoofd te bieden aan alles wat onzeker en niet te begrijpen is, terwijl anderen het juist als uitnodiging zien tot

discussie, nadenken en onderzoek.

Je niet uit het lood laten slaan, vanuit verschillende wetenschappen, invalshoeken en kennis opereren maar ook het kweken van een zekere weerbaarheid zijn wat hem



betreft het antwoord op die toenemende ingewikkeldheid. En ter geruststelling: “Je hoeft niet optimistisch te zijn, maar wanhopen hoeft ook niet.”

Al die overdenkingen doet René meestal onderweg in de auto, maar boven in zijn werkamer thuis of op de faculteit vindt het leeuwendeel van zijn werk plaats: lezen. Ter voorbereiding van lezingen en het schrijven van publicaties. Dat doet hij zorgvuldig, hij weet graag waar hij het over heeft.

Voor de uitvoering van zijn taak als Denker des Vaderlands probeert hij midden in de maatschappij te staan, en op eigen wijze

mensen te bereiken om dingen die in de wetenschap spelen bekend te maken. Jonge mensen ook graag, ja. De digitale snelweg biedt toegang daarnaartoe, onoverkomelijk dus dat hij ook weleens twittert. “Maar eigenlijk vind ik dat helemaal niks.” Met zijn lezing op het Lowlandsfestival was hij, muziek-, kunst- en poëzieliefhebber als hij is, wat dat betreft beter op zijn plaats.

Dat had mijn vader niet

Tussen die eerste periode hier in Oost én nu zit een behoorlijke ontwikkeling. Twintig was hij toen, blikst hij terug, en al kon hij nog zo flink filosofie lezen, hij was echt een hele kwaai jongen. Boos op de wereld, op de uitbuiting van arbeiders. “Achteraf bezien had dat toen ook te maken met onzekerheid. Over mijn Twents accent met name. Om die reden werd ik wel eens versleten voor een achterlijke boer; tegenwoordig is het blijkbaar cult.” Op persoonlijk vlak is hij rustiger geworden, er zit nu meer een gelijkmoedigheid in hem.

De bezigheden die hij met filosofie heeft zijn enorm intens, een combinatie van toeloze nieuwsgierigheid en een enorme arbeidslust. Tegelijkertijd kan hij met “die liefhebberij” zijn geld verdienen. “Dat is het grootste voorrecht dat me ooit is toegevalen. Dat had mijn vader niet, met zijn leven in de katoenspinnerij. Dus ik prijs mezelf wel gelukkig.”

Anna Bakker schrijft bewonersportretten voor deze Wijkkrant én, in opdracht, levensverhalen. annabakker@levensverhalen.nu

Informatieavond Duurzaam Hengstdal een succes

Met bijna 100 bezoekers was de Duurzaam Hengstdal informatieavond op 19 september jl. in de Ark wat ons betreft een succes. We hebben informatie verstrekt over Duurzaam Hengstdal, en een aantal van onze initiatieven zoals:

- een gezamenlijk zonnedak ontwikkelen
- een appeltaartgesprek organiseren
- een LED-koffer lenen
- CV-optimalisatie
- Subsidieregelingen van de gemeente.

Daarnaast hebben wij beknopt aandacht besteed aan het thema ‘gasloos’ Hengstdal, waarvan wij overigens niet de initiator zijn. Na afloop was er gelegenheid om diverse informatiestandjes te bezoeken.

Ruim 50 bewoners hebben het reactieformulier op de avond ingevuld en via de mail zijn er daarna nog enkele ontvangen. Naar de diensten van Duurzaam Hengstdal gericht op bewustwording en energiebesparing is dus veel interesse. Met de bewoners die zich opgegeven hebben wordt binnenkort - of is al - contact opgenomen. Het geretourneerde reactieformulier bevatte ook veel opmerkingen als: prima initiatief, goed georganiseerd, leuke avond en een goed begin. Deze opmerkingen zijn voor ons erg be-

moedigend. Zeker na alle uren die in de organisatie zijn gaan zitten. Dus nogmaals iedereen die er was van harte bedankt voor jullie komst en bijdrage aan de avond.

Met de beperkte capaciteit die er is zijn wij hard aan de slag gegaan om de door de bewoners gevraagde diensten te organiseren. Heeft u vragen neemt u dan gerust met ons contact op. Een antwoord krijgt u wellicht niet direct maar u krijgt het zeker. duurzaamhengstdal@gmail.com

Appeltaartgesprekken over duurzaamheid

Bij de informatie-avond gaven 21 mensen aan geïnteresseerd te zijn in (organiseren van) een Appeltaart-gesprek met buurtbewoners over maatregelen voor energie-besparing in de eigen woning. Vier mensen zijn al bezig met voorbereidingen voor een Appeltaart-gesprek en vier anderen hebben aangegeven na 1 november hiermee te starten. Een mooi begin en wellicht worden het er snel meer!

Heb je ook interesse, of wil je meer weten over Appeltaart-gesprekken in Hengstdal, stuur dan een mailtje naar duurzaamhengstdal@gmail.com

Buurtfeest

Het was een mooie zomer en iedere wijk had wel een straatfeest. Zo was er op de Dommer van Poldersveldtweg taart voor de kinderen; stond er een markt op het terrein van de Krayenhoffkazerne; was er een straatfeest op de Timorstraat met een gezellige barbecue en vond het 'Torremolinos'-doe-feest plaats. Hierbij een impressie van de festiviteiten.



Marc van Kempen



Timorstraat
Een hartelijk welkom met een goed verzorgde barbecue.



Straatfeest Limoskazerne
Markt voor kleding, potten pannen, zalfjes en wat al nog meer.



Straatfeest Dommer van Poldersveldtweg
Taart maken voor de kids.



Buurtborrel Altrade
Waar het later werd dan in eerste instantie de bedoeling was.



TipischNijmegen
Sinds september is Nijmegen Oost ook een nieuw festival rijker. Hierbij draait alles om eten, een drankje en natuurlijk gezelligheid. Het festival heeft de naam 'TipischNijmegen' meegekregen. Horeca-ondernemers uit Nijmegen-Oost presenteren zich in zogenaamde Tipi-tenten. Ondanks dat het weer roet in het eten dreigde te strooien, werden het alsnog een paar prima dagen op de vele terrasjes in het Julianapark.



Torremolinos
Een doe-middag met muziek, activiteiten, rommelmarkt, hapjes uit verre oorden en voor kinderen een klimmuur.

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-
en kidssalon
en pruikenkamer

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



Uitgeleide

Deskundige en persoonlijke
begeleiding na een overlijden

(ongeacht waar u verzekerd bent)

Margreet Mattijssen

Dag en nacht bereikbaar



06 - 486 91 416

www.uitgeleide.nl

René Derkse

SLAGER TRAITEUR

**In de toonbank van Slager Traiteur
René Derkse is de liefde voor het vak
te zien én te proeven.**

Mooi, mals en mager scharrelrundvlees uit de Franse regio Limousin. Origineel Black Angus entrecote, ossenhaas, ribeye, sucade (te bakken als biefstuk!!) en, de topper in het assortiment: de Black Angus Steak! Daarnaast is het vers Hollands lams- en kalfsvlees, scharrelkip Poulet d' Yvonne en het Franse varkensvlees Porc au Grain de stabiele basis voor gezond, lekker en verantwoord eten. Nu is er weer volop hert, ree, haas, konijn en wildzwijnshaas. De vele vleeswaren, maaltijden en salades worden in de eigen worstkeuken bereid, echte toppers zijn o.a. de achterham, boerenham, rosbief, krabsalade, boeuff bourguignon, hazenpeper, wildragout en uiteraard de bekoonde rookworst. Kortom, te veel om op te noemen. Daarnaast worden uit heel Europa de beste vleeswaren in huis gehaald, zoals een 24 maanden gedroogde Parmaham, de Fiocchetto en Salame Felino uit Italië, de Serrano uit Spanje en de Mangalica uit Hongarije.

Kom kijken, proeven en overtuig uzelf!

Slager Traiteur René Derkse, niet zó maar 'n slager...

Fagelstraat 2 • 6524 CE Nijmegen • 024-3225553
www.renederkse.nl • info@renederkse.nl

Café Jos
MEESTERSCHENKERIJ NIJMEGEN
SINCE 1977

Greep uit ons assortiment			
Tapbieren	33	14 Koffies	
Flesbieren	190	16 Theeën	
Whisk(e)y's	250	32 Frissen	
Wijnen	21	6 Waters	

024-3232001
Café Jos Meesterschenkerij
http://www.cafejos.nl/
info@CafeJos.nl

Café Jos Meesterschenkerij
Daalseweg 309
6523 CA Nijmegen

Café Jos Bon

Proeverijen op maat

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

Hartman van Dinteren v.o.f. schilders

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

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

Bel voor een vrijblijvende offerte.

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

Schoenmakerij Tweehuysen Erkend Gildemeester



Voor al uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com



Alex Holderbusch

Eric

25 september overleed Eric Stuart na een intimiderend kort ziekbed. We hebben niet nauw samengewerkt. Eric herinner ik me van het zeldzame moment dat ik aan zijn bed zat. Ik zat naast hem in stille bewondering voor zijn rust, nuchterheid en schijnbare gelatenheid. Met diep respect voor zijn waardigheid en prachtige, hartverscheurende woorden waarin hij zijn slechte nieuws eerder had aangekondigd. We waren het er over eens dat als magere Hein je plotseling in de ogen staart, je maar moet afwachten hoe je reageert. Dat weet je niet van te voren. Waarmee hij feilloos aantoonde dat je jezelf slechts beperkt kunt kennen.

Ondertussen peinzend waarover je het hebt aan iemands sterfbed, vroeg ik nogal parades en vrijpostig of hij ergens spijt van had in zijn leven. Ik schrok van mijn onbehouwen vraag, maar hij reageerde kalm en stellig: dat was niet aan de orde.

Het ging over de dingen, die hij zou missen. Daaruit bleek zijn maatschappelijke betrokkenheid: hoe zou de kabinetsformatie verlopen, zouden we toch nog het WK halen? De volgende Wijkkrant. Hij mijmerde over de dingen waarvan hij de afloop niet meer zou meemaken. Daarvan was hij zich pijnlijk bewust. Het was een verdrietige constatering.



Ik kon het niet laten een favoriet onderwerp van stal te halen: het docentschap. Gênant onhandig van mij, want een gevoelig onderwerp. Ondanks mijn eigen, vroegere

strijd met mijn docenten, respecteer ik het vak als één van de zeldzame professies die nog niet bezoedeld lijken. Die bewondering deelde hij niet met mij. En, wat kon ik er eigenlijk van weten? Op zijn sterfbed kon hij zich er nog over opwinden. Hij was zijn stem vrijwel kwijtgeraakt maar over grammaticalesen zei hij fel: "Afschaffen die hap!". Ik kon hem geen ongelijk geven en geneerde me kapot.

Aan zijn zijde wentelde ik mij in onvermogen. "Eric", zei ik, "uiteindelijk aan het einde van de rit zitten we allemaal in hetzelfde schuitje." Alsof deze loze woorden enige troost zouden kunnen bieden. Tot mijn stomme verbazing voelde hij zichzelf niet onmachtig. Nee, nu kon hij zijn eigen uitvaart bepalen, hoe de koffietafel eruit zou zien en naar welke muziek men zou luisteren. Zijn muziek. En dat zou geen cliché-muziek à la Frank Sinatra's 'I did it my way' zijn. Nee, dat nooit. Over zijn lijk. Hoe uitgeput hij ook was, hij leefde even op en het vuur stond in zijn ogen. Over Nijmegen-Oost was hij lovend. Daar en nergens anders moest zijn laatste wens worden vervuld.

Per tekstbericht heb ik hem nog bedankt voor zijn openhartigheid. Een antwoord bleef uit.

Wat kan er allemaal gebeuren op het terrein van de Montessorischool en Stip?

Ingezonden door M. de Vletter en H. Stafleu

De Nieuwe Vlier is een groep bewoners uit de bomenvuurt die meedenken over de herontwikkeling van het terrein aan de Vliestraat-Elzenstraat, waar de gemeente 80 woningen wil laten bouwen. De groep laat een onderzoek uitvoeren door studenten. Iedereen kan met De Nieuwe Vlier meedoen.

In de voormalige Montessorischool en Stip zijn nu kunstenaars gevestigd, totdat de nieuwe woningen gebouwd worden. In april van dit jaar hebben zes mensen uit de omliggende straten buurtgroep De Nieuwe Vlier opgericht, om mee te denken en te praten over de plannen. En om informatie met de buurt te delen en de stem van de buurt te laten horen.

Als eerste stap heeft de buurtgroep aan studenten van de Hogeschool Saxion (afdeling stedenbouw) gevraagd om de kansen en mogelijkheden van het terrein in beeld te brengen. Op maandag 18 september kwamen de stedenbouwers in spe in het schoolgebouw aan de Vliestraat vertellen hoe ze het willen aanpakken. Zo'n 35 mensen kwamen naar deze bijeenkomst in de

prachtige hal van de oude school (foto).

De gemeente wil circa 80 ouderen- en zorgwoningen bouwen en alle bestaande gebouwen slopen. De mensen vroegen zich af wat dat betekent voor de buurt. Kan dat wel, zoveel woningen op dat terrein? Past dat wel in onze rustige laagbouwbuurt, wat betekent dat voor ons uitzicht? En waarom moeten er in een vergrijzende buurt zoveel woningen voor ouderen komen en niet voor starters?

Wethouder Velthuis reageerde: "Er is door de gemeente veel geld gestoken in het project. We hebben de school gekocht voor een forse prijs om daarmee nieuwbouw mogelijk te maken. Dat is goed gelukt, kijk maar naar het prachtige gebouw op de Kwakkenberg! Maar dat geld moet wel weer terugverdiend worden." Dat er woningen komen voor ouderen en beschermd wonen voor dementerenden, is vastgelegd in het coalitieakkoord van 2014. De wethouder verzekerde de aanwezige burens wel dat er behalve die randvoorwaarden nog niks vast ligt. Hoe de woningen op het terrein worden geplaatst, wat er met de openbare ruimte gebeurt en

met het groen, is nog niet vast gesteld. Hij vertelde: "Wij willen over alle aspecten van de opgave intensief met u in gesprek."

De buurt kan nu met goede ideeën komen. De Nieuwe Vlier heeft aan de studenten gevraagd om ook te onderzoeken of het schoolgebouw behouden kan blijven. Dat scheelt een hoop sloopkosten en levert een prachtige feest- en theaterzaal op voor de buurt. Maar daar ontstond toch twijfel: kan je er wel woningen in realiseren? Is het gebouw mooi genoeg? Is sloop en nieuwbouw niet veel goedkoper? Niet altijd, volgens Michiel Kruidenier, herbestemmingsdeskundige. Hij verzekerde de aanwezigen dat er voorbeelden zijn van herbestemming van oude scholen waarbij ook aanzienlijke kostenvoordelen zijn behaald. En wat is nou duurzamer dan een goed gebouw te laten staan?

Met al deze vragen gaan de studenten aan de slag. Eind oktober of begin november zullen ze hun resultaten aan de buurt presenteren.

Meer informatie: tel. 06-22320592 / www.denieuwevlier.wordpress.com



Harting breidt zijn oogzorg nog verder uit!

Vanaf heden is er een orthoptist aanwezig

Heeft uw kind scheelzien, dubbelzien, hoofdpijn na inspanning van de ogen of leesproblemen? Dan kunt u vanaf nu terecht bij onze orthoptist **Carmen van den Akker**. Ook onderzoekt Carmen kinderen die onvoldoende zien.



Voordelen t.o.v. een ziekenhuis:

- Afspraak op zeer korte termijn
- Geen overvolle wachtkamer
- Geen parkeerkosten



Een volledig orthoptisch onderzoek kost u **slechts € 45,-** en voor een herhaal onderzoek brengen wij maar € 20,- in rekening. De kosten van het onderzoek worden volledig vergoed bij de aankoop van een bril uit ons uitgebreide assortiment.

Natuurlijk verkopen wij alleen de beste kinderbrillenmerken, die tegen een stootje kunnen en bovendien goed blijven zitten. Een kleine greep uit ons aanbod; **Ava Kids, Red, BBIG Kids, Very French Gangsters** etc.

Back
to
school
..

Harting oogmode & oogzorg

Hertogstraat 128 • 6511 SG Nijmegen • 024 329 52 00
info@hartingnijmegen.nl • www.hartingnijmegen.nl

Openingstijden: di. t/m vr. van 10.00 tot 17.30 uur en za. van 10.00 tot 17.00 uur

Nacht van het Ommetje

Ondanks het zeer slechte weer liepen er zo'n 60 mensen mee met de Nacht van het Ommetje op zaterdag 7 oktober. Tijdens de wandeling kregen de deelnemers uitleg over verschillende historische locaties in de wijk. Ook waren er diverse optredens, werd er gezongen en was er een borrel bij café De Kroon ter afsluiting.

Foto:
Marc van Kempen.

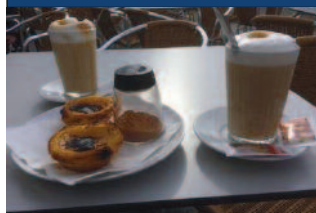


Release
ontspanningsmassage
(90 minuten)

Léonie Kuiken

Batavierenweg 14 • 06.49644268

CO-BUS Buscamper Verhuur
Fly Drive service Faro-Portugal
in de wintermaanden



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



Compleet ingerichte Pössl buscampers voor vakantie
Voor meer informatie of acties kijk op de website

CO-BUS.NL

zonnewinst
uw duurzame investering

**Benieuwd wat een
investering in
zonnepanelen u
oplevert?**

**Bel of mail voor een
vrijblijvende offerte**

06 3081 5810
info@zonnewinst.nl

Na een dienstverband van meer dan tien jaar bij de Effata-parochie (Dominicuskerk) aan de Professor Molkenboerstraat, gaat Annemie Herinx op 22 oktober met pensioen. Ik sprak met haar over haar werk als pastor en het naderende afscheid.

Vervolg op pagina 28

Pastor laat in vertrouwen Effata achter



Marjon
Spoorenberg

Foto: Marc
van Kempen



"In stilte God vinden"

Annemie is herstellende van een hersenschudding die ze vorig jaar heeft opgelopen. Herstel daarvan duurt langer dan ze gedacht had, waardoor ze het afgelopen jaar nauwelijks heeft kunnen functioneren. Anderen namen haar werk als vanzelfsprekend over zodat alles gewoon door kon gaan. "Daarom weet ik dat ik met een gerust hart kan vertrekken", begint Annemie het gesprek.

Katholieke achtergrond

Annemie is opgegroeid in Zuid-Limburg in een tijd waarin het Rijke Roomse Leven er nog sterk vertegenwoordigd was. "De vieringen, de rituelen, de gregoriaanse gezangen vond ik als kind prachtig en spreken mij nog steeds aan. Ook liep ik graag mee in processies. Vermoedelijk is daar de kiem gezaid voor mijn werk als pastor", vertelt Annemie. "Om meerdere redenen ben ik met hart en ziel R.K. pastor, maar ik zie ook de waarde van andere christelijke geloofsovertuigingen. En was ik opgegroeid vanuit een Boeddhistische achtergrond, dan had ik wellicht ook daarin mijn weg gevonden. Onze kinderen zijn katholiek opgevoed. We hebben hen christelijke waarden meegegeven, zonder andere geloofswaarden uit te sluiten. Dat laatste is ook een van de redenen waarom ik me thuis voel bij Effata. Wij ervaren het als verrijkend om te luisteren naar de diverse denkbelden die mensen hebben ten aanzien van hun geloof."

Van studentenpsycholoog naar pastor

Na de middelbare school ging Annemie psychologie studeren en is ze een aantal jaren werkzaam geweest als studentenpsycholoog bij de universiteit in Nijmegen. "Ik ben altijd geïnteresseerd geweest in mensen en in wat hen beweegt. Op een gegeven moment wilde ik daarin verder gaan dan mogelijk was binnen het kader van studentenpsycholoog. Door mijn werk op het Han Fortmann

Centrum raakte ik geboeid door existentiële vraagstukken. Daarover wilde ik met mensen praten, daarin een luisterend oor bieden. De toenmalige pastoor van de Dominicuskerk (Nol Hoogema) spoorde mij aan om theologie te gaan studeren. Het duurde nog een aantal jaren voor ik die stap durfde te zetten. Op een goede dag las ik een passage uit de bundel 'Merkstenen' (Dag Hammerskjöld), en wist ik dat ik mijn roeping moest volgen." Annemie begint voor te lezen: "Ik weet niet wie -of wat- de vraag stelde. Ik weet niet wanneer zij gesteld werd. Ik herinner me niet dat ik antwoordde. Maar eens zei ik ja, tegen iemand - of iets."

Hoogte- en dieptepunten

"Na mijn studie heb ik eerst drie jaar in Malden gewerkt als pastor. Daarna kreeg ik een benoeming in Nijmegen en werd ik samen met mijn toenmalige collega Jos van den Brand aangesteld voor de drie parochies: Christus-Koning/Stephanus, Antonius van Padua en Dominicus, die met elkaar verder zouden gaan als één parochie onder de naam Effata (wat betekent: ga open). Een fusie is een intensief proces en het was geen gemakkelijk begin. Ook waren er parochianen die moesten wennen aan een vrouwelijke pastor. Maar al snel werd ik geaccepteerd en voelde me thuis in Effata. Vele parochianen vertrouwden mij hun levensverhaal toe. De mooiste momenten in het pastoraat waren de stiltes die ontstonden nadat alle woorden geklonken hadden. In die stilte ontstaat ruimte voor Gods aanwezigheid. De filosoof S. Kierkegaard verwoordt dit mooi als hij schrijft: 'Bidden is stil worden, en stil zijn, en daarin wachten tot je God hoort'. Natuurlijk waren er ook verdrietige momenten, zoals het afscheid nemen van een dierbare. Voor mij als pastor kostbaar om op zulke momenten mensen nabij te mogen zijn. Mooie herinneringen bewaar ik ook

aan de vieringen van Kerstmis en Pasen en de voorbereidingen daartoe.

Als Effata hebben we maar liefst twee fusies meegemaakt. Daarbij is altijd sprake van een spanningsveld. Enerzijds is er de bereidheid om samen verder te gaan, anderzijds willen parochies graag hun eigen kleur behouden. Een fusie is dan ook een langdurig proces dat veel tijd en geduld vraagt. Dat merken we nu ook nu wij als Effata deel uitmaken van de H. Stefanusparochie.

Naast de pastorale taken zijn er voor een pastor ook managementtaken: meedenken over beleid, over organisatiestructuur, het leiding geven aan vrijwilligers, etcetera. Een vak apart dat ik echt heb moeten leren.

Alles overziende kijk ik echter met dankbaarheid terug op een rijke tijd."

Toekomst van Effata

"De toekomst van Effata en de H. Stefanus is niet langer aan mij. Ik hoop dat de kerken in de nabije toekomst meer gaan kijken naar wat hen bindt, dan naar wat hen scheidt. Het zou de levenskracht en de uitstraling van de kerk ten goede komen. Ook mag zij binnen onze maatschappij meer zichtbaar worden, en kerk-zijn onder de mensen. Ons project 'Vol vertrouwen verder' (bij het STIP), getuigt daarvan. Daarmee zijn we als kerk op de goede weg."

Leven na Effata

"Komend jaar wil ik meer aandacht geven aan fysieke en meditatieve activiteiten als wandelen, fietsen, zwemmen, yoga, meditatie. Iets nieuws daarbij is mijn kennismaking met T'ai Chi. Een cursus kunstgeschiedenis staat ook op mijn verlanglijstje. En natuurlijk blijf ik betrokken bij onze parochie, bij Effata."

Annemie heeft afgelopen tijd al hier en daar afscheid genomen. Haar officiële afscheid is op **zondag 22 oktober in de viering van 10.30 uur**, met aansluitend receptie. Iedereen is van harte welkom.

Ondernemersavond Nijmegen-Oost op 28 november, kom je ook? Van idee naar werkelijkheid

We hebben allemaal wel eens een fantastisch idee. Maar hoe maak je dat tot werkelijkheid? Dat hoor je op 28 november van wijkgenoot en communicatiespecialist Joris van Meel. Op een slimme manier en met een klein budget liet hij zijn eigen baby app in India ontwikkelen en bracht dat op de markt. Hij vertelt ons alles van zijn avonturen tijdens dit speciale project.

Harry Seegers werkt als Ondernemersadviseur bij het Onder-



nerspunt van de gemeente Nijmegen. Hij vertelt hoe het ondernemerspunt zowel gevestigde ondernemers als starters helpen bij praktische zaken zoals vergunningen, financiële vraagstukken of verbindingen met de juiste personen.

Geïnteresseerd? Meld je dan nu aan via nijmegen-oost.nl/ondernemersavond! Toegang is gratis en er zijn nog plekken vrij. Als wijkkrant en wijkwebsite voor Nijmegen-Oost vinden we het belangrijk dat ondernemers zich goed presenteren en veel klanten hebben. Daarom organiseren we gratis bijeenkomsten waar je nieuwe inspiratie opdoet en leert van anderen. Ook ontmoet je dan natuurlijk weer collega-ondernemers uit de wijk. Meld je dus aan via nijmegen-oost.nl/ondernemersavond.

De man en zijn auto



John Leesberg (88 jaar). Woonachtig op de Sterreschansweg. Kenner van, onder andere, alles wat rollend materieel is geweest in WOII

1. Welk type auto en fabricagejaar?
Het is een Willys Jeep van het type 1943

2. Waarom dit type en is het uw jongensdroom?
De bevrijding heb ik, als jongen in mijn zestiende levensjaar, meegemaakt. De beelden uit mijn jeugd staan me nog helder voor ogen en ik kan er veel over vertellen. Zo is mijn broer gesneuveld toen hij stond te blussen en hij werd geraakt door een gerichte kogel. Ook werd ons ouderlijk huis afgebrand. Door de jaren heen heb ik me verdiept in de geschiedenis van met name de Tweede Wereldoorlog. Plus alles wat ik zelf heb gedaan om het Canadese leger te helpen. Wat in mijn vermogen was om te doen tijdens de oorlog deed ik. Die dingen uit de oorlog wilde ik op een bepaalde manier van me afzetten. Dat heeft zich uitge-

bouwd in mijn liefde voor legervoertuigen. Ik ben namelijk opgegroeid met legervoertuigen. Eigenlijk kan ik op het geheel zeggen dat ik revanche wilde nemen op wat ons gebeurd is in de oorlog. Van 1949 tot 1952 heb ik in het Nederlands leger les gegeven in voertuigen, waaronder tanks en pantservoertuigen. Vandaar ook mijn affiniteit met de Willys Jeep.

3. Hoe heeft u deze auto verkregen?
De auto heb ik jaren geleden uit België geïmporteerd. Het heeft nog even wat energie gekost om de auto in de staat terug te brengen zoals-ie destijds was. Het lange stilstaan in België had hem niet goed gedaan. In Nederland heb ik lang gezocht naar een nieuwe motor, omdat de oude flink olie verbruikte. Die nieuwe motor heb ik er zelf met een beetje hulp ingezet. En verder heb ik nog wat technische aanpassingen gedaan. De auto verkeert op dit moment in redelijk originele staat.

4. Hoe gebruikt u deze auto?
Ik gebruik de auto voor recreatieve doeleinden. Als liefhebber. Daarnaast wordt de Jeep ingezet voor herdenkingen.

5. Tips voor liefhebbers van dit type?

Een oude en originele Willys Jeep is een lust om in te rijden. Vooral op onverharde wegen.



Tekst en foto
Marc van Kemp

Thuiszorg én dagbesteding van OBG, zeker van goede zorg

Waarom zou je ver(der) zoeken naar goede zorg aan huis en dagbesteding als het ook om de hoek kan. OBG levert zorg aan huis en heeft vier groepen Dagbesteding voor senioren.

Thuiszorg OBG

OBG levert zorg bij je thuis. Dat doen we voor de hele wijk Nijmegen-Oost. En sinds kort ook voor heel Nijmegen. Persoonlijke verzorging, huishoudelijke zorg, hulp bij het wassen en aankleden, begeleiding bij boodschappen, aanbrengen van structuur, regelen van taken en natuurlijk ook wijkverpleging. Daarbij werken we nauw samen met mantelzorgers.

Dagbesteding OBG

Dagbesteding in het OBG is er voor ouderen die zelfstandig wonen, maar

bij het doorbrengen van de dag behoefte hebben aan een vorm van begeleiding of ondersteuning. Redenen kunnen zijn: het verlies van levenspartner, het verminderen van sociale contacten. Of omdat vergeetachtigheid, vereenzaming, depressie, lichamelijke klachten, psychogeriatrische problemen een rol zijn gaan spelen. OBG heeft vier groepen Dagbesteding, allen met een eigen karakteristiek. Zo is er bijvoorbeeld een Heren-club en een groep voor hoger opgeleiden.

Wil je meer weten over Thuiszorg en/of Dagbesteding van OBG, bel dan Annemiek van Zandbrink (dienstverleningsbemiddelaar). Zij weet alles over Thuiszorg en Dagbesteding bij OBG. Telefoon: 024-3 279 279 e-mail: a.vanzandbrink@obg.nu

Volgend jaar ben ik er weer bij!

Zondag 18 september vond alweer het 12e Vijverconcert plaats bij OBG. Omdat het de laatste activiteit was in het kader van het 425-jarig bestaan van OBG, werden alle gasten verrast met een kop koffie of thee met iets lekkers. Daarna begon de muzikale traktatie met optredens van William Smulders, de Rolero's en de Kêls. Smikkend van een kibbeling met friet, liet mevrouw De Vries er geen twijfel over bestaan. Met een duim in de lucht liet zij weten er volgend jaar weer bij te zijn.

Foto: William Smulders trapt 12e Vijverconcert af



Doe mee met onze activiteiten voor jong en oud!

Kijk voor al onze activiteiten op www.obg.nu

Senioren College

Dinsdag 2 november, 14:00 tot 16:00 u. Ook deze maand weer een boeiend college voor (bijna) senioren. Deze keer luidt de titel: Ouder worden, een levenskunst; "leer alsof je het eeuwige leven hebt, leef alsof je morgen zult sterven" Spreker: Marcel van Kalmthout, antropoloog
Entree € 4,- (incl. koffie/thee)(€ 2,50 met voordeelpas).

OBG Matinee in het Grand Café

(Bijna) elke zondag van 14:30 tot 16 u:
Livemuziek bij OBG. Entree gratis.

Komende tijd:

Zondag 22 oktober:

Henk Smaling. Zingt oa. van zijn nieuwe cd: 'Het lied zingt de zanger'.

Zondag 29 oktober:

meezingen met Hemmie Hermesen. Nederlandse, Duits en Groesbeeks repertoire.

Zondag 12 november:

met het Amusementsorkest Malden. Dat wordt swingen met dit 20-koppige blaasorkest.

Donderdag 16 november:

19:00 tot 22:00 uur: Bingo
Een altijd gezellige en spannende avond, inclusief drankje en hapje. Entree € 10,- (€ 8,50 met voordeelpas).

OBG, daar doe je mee(r)!

425 jaar
OBG
1592 - 2017



Wijknieuws

Bezoek nijmegen-oost.nl
voor meer en actueel nieuws

Jonge vogelaars opgelet: volop vogeltrek!

Ben je tussen de 10 en 14 jaar? En wil je wel eens op avontuur in de natuur? Ga dan mee op vogeltrekexcursie met de vogelwerkgroep. Nu, in de trektijd, is dat extra spannend: je weet nooit wat je tegenkomt! Vanaf de fraaie nieuwbouw van de Klokkenberg (Kopseweg 7) struinen over het Kops Plateau



en onder aan de Stuwwal door een moeras. Zondag 29 oktober van 9.30 uur tot 12 uur. Leider: Kor Goutbeek, begeleider: Hanny

de Jongh. Meenemen: stevige schoenen of laarzen, drinken, verrekijker. Kosten: geen. Mail of bel voor meer informatie of om je op te geven: Janneke Sindram, 06-42454831/ jeugd@vogelwerkgroepnijmegen.nl of Website: www.vogelwerkgroepnijmegen.nl. Foto: harveyvandiek.nl.

Oosterlicht zoekt twee mensen die een hoorspel willen maken

Oosterlicht gaat in 2018 alweer haar vierde jaar in. Ook dan kunnen 300 mensen uit Nij-

megen-Oost genieten van een theatertour langs geheime locaties! De organisatie is met de vierde editie al weer een eind op dreef. De locaties liggen vast en er zijn negen enthousiaste gezelschappen die een voorstelling willen maken. Er ontbreekt er nog één. Oosterlicht zoekt twee mensen (vrijwilligers) die het leuk vinden om een hoorspel te maken. Het hoorspel mag maximaal tien minuten duren en wordt tien keer uitgevoerd. Vijf keer op zaterdagavond 17 maart en vijf keer op zondagmiddag 18 maart. Waar... tja... dat is geheim. Heb je ervaring of de kwaliteiten om een hoorspel te maken. Vind je het een leuke uitdaging? Mail naar oosterlicht@gmail.com.

Bedankt voor de medewerking aan het aquaductmonument

Een buurtgroep heeft drie jaar geleden samen met de gemeente en vele anderen het aquaductmonument, de Neptunusring op de rotonde Broerdijk/Hengstdalseweg weten te realiseren. Donderdag 21 september heeft



de gemeente het daarbij passende informatiebord geplaatst in de border van de naastgelegen Vlindertuin. Er staat daar nu uitleg over het onbewezen maar goede verhaal van het aquaduct, de keuze van de buurt voor het ontwerp van Alphons ter Avest en over het belang van initiatief en medewerking van mensen uit Hengstdal. Op dat bord wordt duidelijk dat naast gemeente, Prins Bernardfonds en KNHM Kern met Pit ook Cafe Jos, Coop te Plate, Familycorner, Fysioplus, restaurant Waud en de Wijkkrant ook heel veel wijkbewoners hebben bijgedragen en fysiek hebben meegewerkt.

Stadsnomaden naar Lent

De stadsnomaden aan de d'Almarasweg die nu nog wonen in houten huisjes en woonwagens op het terrein waar vroeger Scouting Dominicus zat, gaan dit najaar naar Lent verhuizen. Ze moeten zelf de plek schoonmaken en de saneringskosten betalen.

In Lent gaan ze wonen op het terrein van de Broodkorf, ze krijgen daar een legale status. Het huurcontract is voor een jaar en de gemeente gaat elk jaar kijken of het contract verlengd wordt.

De stadsnomaden proberen in Lent een eco-dorpje tot stand te brengen dat zelfvoorzienend is met een eigen moestuin en hergebruik van materialen. De woonplek moet wel aan alle veiligheidseisen voldoen zoals brandveiligheid.

Gerrit Jonker Massage

www.gerritjonkermassage.nl

Klachten aan rug, nek of schouders?
Hoofdpijn of zware vermoeidheid?
Beter herstel na intensief sporten?
Of gewoon heerlijk ontspannen.

Kies voor een massage op maat
die past bij wat jij nodig hebt.

€ 45, - voor één uur massage

Bel 06-54200528 of
gerritjonkermassage@gmail.com
Cees de Jongstraat 6 Nijmegen



CAFETARIA Tweety



Biologische cafetaria: uniek voor Oost-Nederland

Biologische friet 100% organisch, met een snit van 14 mm.
Biologische groente- en vleeskroketten, snacks en Bio mayo.
Bio curry ketchup, bio tomato ketchup.
Ook een zeer groot assortiment vegetarische snacks, ook mini's.

Aanbieding: Porc Rib varkensvleessnack met stukjes ui: €1,65
Aanbieding: Mini Party Snacks 10 stuks nu €2,95 - 40 st. €9,95

Wij hebben keuze uit 5 soorten Friet:
Verse friet, Franse friet, Vlaamse friet, Bio friet en Ras Patat.
De saus mag natuurlijk niet ontbreken!
Fritessaus, Eivrije mayo, Bio mayo, Vlaamse mayonaise

Wij voeren o.a. het logo van verantwoord frituren, glutenvrij, milieukeur, EKO, SKAL, verantwoorde vleeskeuze, GreenPalm, Beter Leven Kenmerk en het 100% Biologisch logo.

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

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

Triest

Eind september is onze vrijwilliger Eric Stuart overleden. We zijn allemaal erg aangedaan. Eric was de sleutelpersoon van Stip Oost. Letterlijk om de deuren te openen, maar ook door zijn vele activiteiten. Hij was er altijd. Hij voelde er zich "als een vis in het water". Eric heeft in belangrijke mate mee vorm gegeven aan wat Stip nu is.

Hij wilde het beste voor de bewoners van Nijmegen Oost. Hij had veel kennis van zaken bij het geven van informatie en advies aan bewoners. Hij wist creatieve oplossingen te bedenken voor vragen van klanten. Vooral kwetsbare wijkbewoners gingen hem aan het hart. De gezamenlijke maaltijden met Kerst en Pasen voor dertig tot veertig wijkbewoners waren een succes. Eric was de drijvende kracht hierachter. Mensen bij elkaar brengen, daar was het hem om te doen. Heel trots was hij op het breicafé. Op de woensdagmiddag waren laatst maar liefst negen mensen aan het breien. Eric was ook onze computerman en hij verzorgde onze Stippagina in de Wijkkrant. Kortom een duizendpoot.

Wij van Stip Oost missen Eric. Onmisbaar en onvervangbaar met zijn kennis, betrokkenheid, gevoel voor humor, compassie en onvermoeibare inzet. Een bescheiden man met grote daden.



Tot ziens in Stip-Oost

Rob Hermens
coördinator

Spreekuur Wijkagent bij Stip Oost

donderdag 19 oktober,
tussen 13.30-15.00 uur.

Wilt u iets kwijt over wat er speelt in de buurt? Vindt u dat de politie ergens op moet letten? Heeft u advies nodig of juist informatie voor ons? Kom dan rustig even bij me aan tafel zitten.



Yvonne Vermeeren,
wijkagent Hengstdal
en Kwakkenberg

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

Informatie & Advies

maandag 13.30 – 16.30 uur
woensdag 09.30 – 12.30 uur
donderdag 13.30 – 16.30 uur

Ontmoeting

maandag 13.30 – 16.30 uur (speciaal voor vragen mantelzorg)
dinsdag 13.30 – 16.30 uur (speciaal voor gesprek zingeving)
woensdag 13.30 – 16.30 uur (speciaal: breicafé)
donderdag 13.30 – 16.30 uur



Halloween

In vervolg op het succes van vorig jaar organiseren we op woensdagmiddag 25 oktober weer pompoen snijden voor kinderen (7-11 jaar). Je kunt je opgeven bij Stip Oost.

Expo: Hobbycentrum Oost vanaf vrijdag 3 november



Ros Koopmans vertelt "Natuurlijk hebben we vaker geëxposeerd, maar nog nooit heeft Hobbycentrum Nijmegen Oost zo groot uitgepakt." Allerlei creatieve werkstukken zijn te zien van veel verschillende makers en veel verschillende disciplines. Van beeldhouwwerk, glas-in-lood, handwerken, keramiek, mozaïeken, schilderijen en (pastelkrijt-) tekeningen tot werkstukken van edelsmeden. Met deze expositie willen we de bezoekers laten nadenken over de vragen "Wat is een ambacht? Wat is een



hobby? En wat is kunst?" We willen laten zien dat we bij het Hobbycentrum niet alleen werken aan hobby's, maar ook kunst maken! Zie ook www.hobbycentrumnijmegenoost.nl. De werkstukken zijn meer dan de moeite waard om te bekijken. We willen iedereen graag verrassen en nodigen u dan ook van harte uit om onze expositie te bezoeken. Te zien tot en met donderdag 30 november. U bent ook welkom bij de opening op vrijdag 3 november om 17 uur (zaal open 16.30 uur)."

Expo: De muzen van de parels...

Vanaf zondag 5 november 17.00 uur blinken er parels in de kleine expositieruimte aan de voorzijde bij Stip Oost. Beeldend kunstenaressen Inge Hoetjes en Janneke Bos hebben oog voor vele parels om hen heen in diverse verschijningsvormen. Aan de parel zijn in verschillende culturen vele symbolieken toegekend. Janneke en Inge hebben een eigen parelsymboliek ontwikkeld. Tijdens deze tentoonstelling reageren zij op elkaar. Ze presenteren tot en met donderdag 30 november een kleine selectie uit hun pareloeuve. Bij deze kleine, intieme expositie stellen zij enkele parelverhalen en parels in verschillende verschijningsvormen tentoon. Soms letterlijk en soms als metafoor, zowel figuratief als abstract uitgelicht. Er worden verhalen verteld met betekenislagen.

- Call of the sea, geboren uit een schelp.
 - Wat ontstond door een klein zandkorreltje in een oester, bedekt met telkens een nieuw laagje parelmoer en nu in volle glorie zijn glans laat zien.
 - "Aphrodite ontstond uit het zilveren zeeschuim, de zilte druppels die eenmaal aan land van haar afvielen veranderden in parels" (Griekse mythe verhaald door Hesiodus).
- Welkom bij de verrassende opening op zondag 5 november om 17.00 u (zaal open 16.30).

Openingstijden maandag t/m donderdag 13.30-16.30 en woensdagmorgen. Plus op tijden van de Rechtswinkel. maandag en woensdag van 19-20 uur. Welkom! Ook exposeren in Stip Oost of iemand voordragen? Bel 06 1498 5928 of mail henk.horstink@gmail.com

Maandelijks buurtsoep in Stip Oost

Op woensdag 25 oktober is er weer een buurtsoep in Stip Oost om 12.00 uur. De mensen van Onder de Bomen maken weer een heerlijke soep. Laat u verrassen!



Bistro Wilde Zwijnen "STOER ETEN"

bistrowildezwijnen.nl

Maanden november en december:

Driegangen-wildmenu

Salade van gerookte pompoen met bospaddenstoelen en mozzarella

Wild zwijn met pastinaak en laurier

Bitterkoekjesmousse met karamelijs

à €24,50 per couvert



Rozendaal/Nijmegen-Oost

Fysiotherapie	Oefengroep onder begeleiding
Manuele therapie	Revalidatie op het gebied van:
Sportfysiotherapie	+ Neurologie: Parkinson/CVA
Bekkenfysiotherapie	+ Orthopedie:
Geriatricfysiotherapie	schouder, heup, knie en rug
Lymfe-oedeemtherapie	+ Oncologie
Dry needling	+ Longen: COPD

DE SPECIALISTEN VAN FYSIOPLUS STAAN VOOR U KLAAR

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

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

Baanloos, maar niet zinloos

Ik heb geen baan. Daarvoor zou ik me misschien niet hoeven te verdedigen, maar toch, maar toch... Ledigheid is des duivels oorkussen, wie niet werkt zal ook niet eten en iedereen moet zijn steentje bijdragen. Ja, ik ben een gereformeerde jongen.

Enkele dagen voor kerst 1992, op mijn donkere studentenkamer in Oost, openbaarden zich de eerste symptomen. Terwijl ik naar het journaal keek, kwam de wereld me ineens onwerkelijk en onwezenlijk voor, zinloos en doelloos. Ik viel psychisch in een peilloos diep, zwart gat, een gapend gat waarvan ik het bestaan niet eens vermoedde. Bijna het hele daarop volgende jaar was ik afwisselend depressief, hypomaan en manisch en in september zelfs psychotisch waardoor dood en leven even onaantrekkelijk leken.

Opgekrabbeld begon ik in 1994 vol goede moed aan een bureau in natuurteksten.

Periodes met opdrachten en veel zelfvertrouwen werden afgewisseld door superstress en zelfverachting. Een leven op drijfzand. In mei 1996 werd ik weer psychotisch, in 2002 en 2003 kwam ik in een crisis waarbij ik van maatschappelijk werker via psycholoog naar relatietherapeut naar psychotherapeut hopte - wat was er in godsnaam mis met mij? In 2009 werd ik met een psychose opgenomen op de PAAZ van het CWZ. En kreeg ik eindelijk een stempel: bipolair. Etikettes plakken kan bevrijdend zijn. Ik ben sindsdien stabiel door medicatie en een sobere leefstijl: tijdig opstaan en naar bed, regelmaat en ritme, geen alcohol, geregelde afzondering en vooral: minimaal een uur per dag sporten voor zonlicht, buitenlucht en beweging. Met deze en een handvol andere leefregels kon ik de voortdurende spanning, minderwaardigheidsgevoelens en chaos in mijn hoofd temmen.

En ja, ieder mens heeft zo zijn gebruiksaanwijzing, misschien is die van mij alleen wat langer dan gemiddeld. En er

staat meer op het spel.

Bipolair belanden nogal eens in de goot als alcoholist, junk of zwerver. Bijna een derde doet een zelfmoordpoging en de helft daarvan lukt. Een op de 50 Nederlanders heeft deze aandoening; u moet er dus haast een kennen, al zijn er veel niet gediagnosticeerd.

Ik geniet intens van het leven. De gouden en vuurrode herfstkleuren; cirkelende roofvogels boven de tuin; koffie; wielrennen over een rivierdijk; een aangrijpende serie kijken met 'mijn' Anna; ouwehoeren met mijn zoons - te veel om op te noemen. En als ik stabiel ben, kan ik ook iets voor anderen betekenen. Ik zorg veel voor mijn chronisch zieke vrouw en doe verschillende vrijwilligersklussen. Zoals het schrijven van deze stukjes voor de Wijkkrant, waaruit ik veel voldoening haal. Zo draag ik toch een steentje bij...



Reacties? k.goutbeek@gmail.com

Open Ateliers Nijmegen Oost

Tekst en fotografie:
Marc van Kempen

Op 1 oktober stelden diverse kunstenaars uit Nijmegen Oost hun deuren open. Er waren dit jaar twaalf inschrijvingen. De kunstuitingen liepen uiteen van schilderijen, foto's tot beelden en alles wat daartussen zit. Heb je deze dag gemist, dan kon je alsnog op 8 oktober alsnog een ronde maken. Daarnaast was er in de Krayenhoff Kazerne een individuele expositie van het werk van wijlen Peter Jansen. In de Krayenhoff Kazerne staan op de zondagen 4 en 11 november weer 'Open Atelierdagen' op de agenda.



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



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.

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, 06 22363599, www.levensverhalen.nu

Yoga op maandagochtend; de week goed beginnen! Van 9.15-10.30 uur, Dominicanenstraat, 3 proeflessen €15,- De lessen zijn geschikt voor iedereen. Info en aanmelden: www.yoga-aruna.nl, lieke@yoga-aruna.nl Telefoon: 06-29058243

Geef het FEEST van je leven! Zoek je een DJ die meer doet dan alleen leuke muziek draaien? Een mooi feest voor jezelf, maar ook voor je gasten? www.muzique.nl of bel Simone Kiebosch 06-155001

Administratieve en ict-gerelateerde ondersteuning van zzp'ers Voor zzp'ers die zich op hun eigenlijke werk willen concentreren, en dus minder tijd willen besteden aan administratie, ict, de website, nieuwsbrieven, is er IPVP, in plaats van personeel (ipvp.nl). Telefoon: 06-83891123

Interieurdesign. Vind je het moeilijk om je huis in te richten en te re-stylen? Via moodboards maak ik een plan om je verder op weg te helpen. Ik vraag een laag tarief.

Instagram: Qliqq. Mail: rhea1966@hotmail.com. Telefoon: 0650517783

Volvo 940 Polar 2,3 IC Automaat Volvo stationcar bouwjaar 1995 kleur groen km stand 444000 technisch in prima staat, linkerzijde schade. Elk bod is welkom. Telefoon: 06-21505480

Gezocht: een kunstschilder die twee bij verhuizing licht beschadigde doeken kan herstellen. Uiteraard tegen vergoeding. Reactie svp naar evert@epjw.nl Telefoon: 0243608288

Dansen bij Senioren Cafe Burgerlust. Kom de 2e, 4e en 5e dinsdagavond gezellig dansen bij Senioren Cafe Burgerlust in de Borgerzaal van het OBG aan de Prof. Cornelissenstraat 2. Altijd gezellig en Gratis toegang.

Bijles van Linde in exacte vakken Bijles nodig voor wiskunde, natuurkunde, scheikunde of biologie? Ik vind het leuk om je te helpen! Kom langs voor een gratis kennismakingsles. Linde T. 06-53887521 www.bijlesvanlinde.nl

Acupressuur geeft meer energie Voel je je regelmatig moe en lusteloos? Een behandeling acupressuur ondersteund door bijv. ooracupunctuur kan je helpen je weer energiever te voelen. Voor

meer info: telefoon: 0624555607 www.Anahata massagetherapie.nl

Creatief Nazomerendagworkshop Mozaïek bij Tegelwijs, incl. heerlijke mediterrane lunch en tapas. 10.00u-17.00u. Za/zo in overleg. Va 3-10 personen. € 75,- p.p. www.tegelwijsmozaiek.nl Za. 4 november Open Atelier 13.00-17.00u. Telefoon: 0657371924

Behandel/sprekkamer te reserveren. Incl. behandelbank, wastafel, wachtkamer. Goede parkeermogelijkheid en bereikbaarheid. Diverse huurmogelijkheden. Info. 06-29044309

Wil jij individueel of in een groep buiten sporten of hardlopen? Of wil jij werken naar een gezond gewicht en dit ook behouden? Als ervaren outdoor trainster en gewichtscouch begeleid ik je graag! www.ritsema-buitensport.nl

Krachtsmens is dé praktijk voor psychologische hulpverlening in Nijmegen-Oost; laagdrempelig door de huiskamersfeer en oprechte aandacht voor jou! Deels vergoed door aanvul. verzek. Evt. gratis kennismaken! Meer info? www.krachtsmens.nl

Op zoek naar geluid, licht of beeldapparatuur voor uw bruiloft, presentatie, feest of ander evenement? Een maatwerkoplossing incl. DJ, op- en afbouw? Bij Aural ben je aan het goede adres! www.aural.nl

Lichamelijke klachten, of emoties of gedrag die hinderen? Met behulp van Natuurgeneeskunde, Neuro Emotionele Integratie of Luisterkind kom je weer verder. Meestal vergoed.

praktijksuzannejanssen.nl

Op vakantie in de herfst of overwinteren in Zuid-Spanje/Portugal, dit kan altijd met een camper van CO-BUS. Meer informatie vindt u op co-bus.nl.

Computer Service Nijmegen. Snel, Goedkoop en Deskundig, bij u aan huis. Voor reparaties, onderhoud en vele andere ICT-oplossingen. Comservicenijsmegen.nl

Meer dan 240 betaalbare cursussen in Nijmegen. Wacht niet te lang met aanmelden, de cursussen stromen al aardig vol. Kijk voor meer informatie op www.deopstap-nijmegen.nl

Laat de zon weer schijnen door een ayurvedische massage met warme en geurende kruidenolie. Bij eerste bezoek een flesje massageolie gratis! Ayurvedische massage en voedingsadvies, Praktijk voor Ayurveda Mieke van Dijk. www.miekevandijk.nl

Mus Kindercoaching bij o.a.: scheiding en verlies, weinig zelfvertrouwen, overprikkeling en druk gedrag. Laagdrempelig, speels en creatief, in huiselijke praktijk in Nijmegen-Oost. www.muscoaching.nl Telefoon: 0636191154

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

11 november 14-16 uur. Unieke gelegenheid om de wereld van de Framedrum te ervaren, luisteren en spelen. Voor vrouwen, ongeacht leeftijd of muzikale ervaring. www.isabellaverbruggen.nl

ArvoPärt door Cello8tet Amsterdam

Jaren geleden kreeg ik van een goede vriend een CD van ArvoPärt. In de winter van 2016 was ik met Projectkoor Gelderland op tournee in Estland, het geboorteland van deze wel heel bijzondere componist. En uiteraard hebben we daar ook werk van ArvoPärt gezongen. Wat een ervaring!

Door Francis Blum

Ik was dan ook heel benieuwd naar Cello8tet Amsterdam en hun keuze voor deze verstilde muziek. Om 19.15 uur zaten we klaar voor de inleiding door drie cellisten plus een danser



(tevens musicus). Zeker voor een programma als dit een waardevolle proloog waarin een beeld gegeven werd van wat er allemaal aan dit concert vooraf is gegaan. De contacten met Pärt zelf, het samen met hem zoeken naar de juiste weergave, het organische karakter van zijn muziek waarin niet alleen de uitvoerenden in een gezamenlijke ademhaling terecht lijken te komen maar ik durf wel te zeggen, het publiek ook. Het podium waarop Cello8tet Amsterdam en later nog twee dansers voor ons speelden, was ontdaan van elke franje. De concentratie van het

publiek op de snaren van de acht celli was dan ook volledig. Een publiek dat boven mijn verwachting zowel qua leeftijd als man/vrouw-verdeling, gemengd was. Wat een prachtige sfeer werd er door het Cello8tet gecreëerd met hun samenspel van volle lage tot hoge ijle klanken. De stilte na elk stuk was oorverdovend. De beleving dat je weer even op aarde terug moest komen uit de vervoering van deze transcendente muziek.

Een extra dimensie gaven de twee dansers in het stuk Summa. Hun expressieve lichamen waren een schitterende toevoeging aan de subtiele klanken van de celli. Opeens werd ik me bewust van de glimlach op mijn gezicht van wat een sneak preview bleek te zijn. Er is een vervolg van dit prachtige concert! Zet maar alvast in de agenda: 4 mei 2018 in Lux.

Dit was de laatste aflevering in een serie waarbij lezers als gastrecensent voor de Wijkkrant gratis naar een concert in De Vereniging konden.

Fotografie was niet haar 'hobby', toen Thea van den Heuvel als jonge meid een keuze maakte voor haar toekomst. Ze werkte een aantal jaren als educatief werker met en voor jongeren met een achterstand. Maar ze besloot het roer volledig om te gooien.

Het 'licht' kwam tijdens een sabbatical in Engeland. Samen met haar broer bezocht ze een benefietavond voor stakende mijnwerkers. Thea voelde zich verbonden met hun verhaal, heeft dit in beelden vastgelegd en bracht het de wereld in.



Karin Veldkamp

Thea aan als ik vraag hoe ze groot is geworden. "Ik ben altijd bezig met bijscholing; van college bouwkunde tot masterclass light painting. En dat is goed op te brengen als je hart warm wordt voor je werk. En dat breng je vervolgens ook over in je werk. Gelukkig zijn er opdrachtgevers die dat zien en je daarop uitkiezen. En natuurlijk heb ik ook talent. Maar het gaat vooral om keihard werken. Beelden maken die niet voor de hand liggen en nadenken over je aanpak, dat waarderen opdrachtgevers."

Verandering van het landschap
Het werk van Thea richt zich voornamelijk op PR-materiaal rondom (grote) projecten.

"Het gaat er om dat mensen op een andere manier kijken"

Nee, geen portretten of natuurfoto's aan de wand. Wel een menshoge afdruk van de oude NYMA-toren (langs de Waal), een onderdeel van de stadsbrug en andere industriële objecten. Na haar bezoek aan de mijnwerkers, was het duidelijk voor Thea dat ze de fotografie in wilde. Ze begon een opleiding en kwam op het spoor van de vakfotografie. Na wat omzwervingen startte ze in 1995 haar eigen bedrijf; Thea van den Heuvel Fotografie, met als specialisaties architectuur, infrastructuur en kunst. De kroon op haar werk kwam al in 2015. Ze werd geselecteerd om Nederland te vertegenwoordigen op het thema architectuur. Thea ging, als onderdeel van het Nederlandse team, naar Amerika voor de uitreiking van de World Photographic Cup, waaraan 27 landen meedoen. Een prijs was voor de Nederlanders niet weggelegd, maar, zegt Thea: "Het was prachtig om mee te doen." Het maakt haar zeker niet minder trots.

Het gaat vooral om keihard werken
"Het komt je niet aanwaaien", geeft

Met fotografie en filmpjes maakt ze de ontwikkeling van een project inzichtelijk. Een grote eer vond ze het om zowel de stadsbrug de Oversteek als de Nevengseul in beeld te brengen. "Ik werd gevraagd door de gemeente om de ontwikkeling van de stadsbrug te volgen. Nijmegenaren waren niet echt enthousiast en betrokken bij dit project. Er hing een sfeer van: dat wordt toch niets. De gemeente vroeg mij hoe de mensen beter betrokken konden worden. We hebben toen een live-streamcamera geplaatst. Deze heeft twee jaar gedraaid, maakte elke twee minuten een foto en heeft

alle bouwwerkzaamheden van de stadsbrug vastgelegd. Dit is op de website gezet. Uit het feit dat er veel reacties kwamen op de website, bleek dat die goed werd bekeken." Het volgende project werd de Nevengseul. Dit bleek een uitdaging voor haar creatieve geest. De opdracht luidde: Leg de verandering van het landschap vast. "Ik heb toen gekozen voor '360graden roundshots op hoogtestatieven': zeven hooggeplaatste camera's maakten om de drie tot zes maanden, een 360 graden-panorama.

Marco Ticheler, die hier een ster in is, en ik hebben van het al materiaal de film 'Landschap in Verandering' gemaakt. Eigenlijk zou ik nu nog dolgraag een film maken van het feit dat de mensen het eiland in gebruik nemen."

Een reminder aan de geschiedenis

Het liefste werkt Thea voor architectenbureaus. "Zij zijn vooral bezig met zichtlijnen, lichtopbrengst en 'goed voelen' in een ruimte. Daar word ik vrolijk van. En ik vind het boeiend. Net over de oude Waalbrug is een huis gebouwd met veel glas erbovenop, als een soort kas. Dit is een reminder aan de geschiedenis van het dorp Lent.

En ik ben gek op het maken van boeken. Het kost enorm veel tijd en energie, vooral het regelen van geldstromen. Maar een boek is tijdloos. Het gaat me daarbij niet om mijn naam maar dat mensen goed kijken. Bijvoorbeeld het boek over de wederopbouw van Nijmegen. Als je goed kijkt, zie je daar de schoonheid in. En daar gaat het mij om. Dat mensen op een andere manier gaan kijken, meer gaan zien."

Nieuwsgierig? Ga naar www.th-fotografie.nl



Foto: Bert Hendrix

WANCO IS JARIG

AL 80 JAAR UW DOE-HET-ZELF WINKEL IN HARTJE OOST



'Wanco, bijna een warm bad'



'Ik kom vaak wel drie keer per dag bij Wanco. Nog even een dingetje halen, ruilen of advies vragen. Ze kennen me en weten precies met wat voor klus ik nu weer bezig ben, dat voelt heel persoonlijk. Als het maar even kan haal ik alles bij Wanco, want zo'n winkel is heerlijk om in de buurt te hebben. Niet alleen voor het gemak, maar ook omdat de mannen stuk voor stuk plezier uitstralen. Zelfs bij lastige klanten blijven ze superaardig en geduldig, dat vind ik zo knap. Het klinkt een beetje over the top om te zeggen dat Wanco bijna een warm bad is. Maar ik zeg het toch.'

(Eva Wassenburg)

'Ze doen alle moeite voor je'

'Ik heb veel doe-het-zelf-spullen nodig want ik heb een groot huis en doe bijna alles zelf. Eerst nadenken hoe ik het ga aanpakken en als je dan eenmaal bezig bent kan het verstand op nul, dat is ook wel eens leuk. Voor die spullen kom ik al 35 jaar bij Wanco. Het is de enige doe-het-zelfzaak in de buurt, maar dat is niet de hoofdreden. Wanco heeft een groot assortiment en de mensen die er werken zijn heel deskundig en behulpzaam. Als ze eens iets niet in huis hebben bestellen ze het. Ze doen alle moeite voor je, ook als het om garantie gaat regelen ze het goed. Dat was 35 jaar geleden al zo en is niet veranderd.'

(Sybren Jorna)

'ZE WETEN OVERAL EEN OPLOSSING VOOR'



Koken en klussen, daar draait het leven van voormalig scharrellager Wim Coenen om. 'Ik heb nooit gewerkt om alleen maar rijk te worden. Service geven en dicht bij de klant staan is veel belangrijker. Dat herken ik bij Wanco. Sfeer in de winkel en respect voor klanten heb ik in mijn slagerij ook altijd belangrijk gevonden. Ik kom graag bij Wanco. En vaak, zeker twee of drie keer per week. Ik hou van klussen en heb altijd zoveel mogelijk zelf gedaan. Nu doe ik dat voor mijn vier dochters. Een schuifpui plaatsen, een schuur bouwen of een tv-aansluiting aanleggen. De spullen haal ik zoveel mogelijk bij Wanco. De kwaliteit is perfect en ze weten overal altijd een oplossing voor.'

(Wim Coenen)

'Je kunt zelf veel meer dan je denkt'



'Als het niet lukt is het pech en moet je iemand inhuren. Tegelen, stucen, waterleidingen aanleggen of een wc installeren, ik doe het gewoon. Je kunt veel meer zelf doen dan je denkt. Wanco is bij mij om de hoek en ik haal er zowat alle onderdelen, dat is handig omdat ze ook kleine hoeveelheden verkopen. Ik krijg er technisch advies bij en als ik mijn portemonnee een keer niet bij me heb kan het op rekening. Dat is het voordeel van een buurtwinkel, het is er ons-kent-ons. En heel gezellig.'

(Annemarie Zuuring)

'Alsof je naar je stamkroeg gaat'

Het klinkt raar, maar Wanco is een beetje dorps, alsof je naar je stamkroeg gaat. Ze zijn natuurlijk behulpzaam en ze kennen me, maar ik heb ook



echt het vertrouwen in ze. Mijn klussen zijn niet spectaculair hoor. Een beetje schilderen, een lampje maken of - zoals laatst - een vensterbank. Als ik iets aanpak wat ik nog nooit heb gedaan durf ik dat omdat ik weet dat de jongens van Wanco me zullen

helpen. Het zijn trouwens ook leuke gasten. Ja, ik heb altijd zin om even naar Wanco te gaan.

(Lieke Bisschop)

'IK GA VANUIT LENT NOG NAAR WANCO'

'Ik zag in een oud kasboek dat mijn vader al in 1959 hout kocht bij Wanco. Onze vorige zaak op de Dommer van Poldersveldweg zou wel eens opgebouwd kunnen zijn met spullen van die zaak. Ik koop er alles voor de huidige slagerij in de Fagelstraat en voor mijn huis, ook al staat dat tegenwoordig in Lent. Waarom? De persoonlijke bediening, de kunde en de vriendelijkheid. Alle boutjes, schroefjes en moertjes kun je per stuk kopen. Bovendien probeer ik mijn boodschappen zoveel mogelijk te doen bij lokale ondernemers. Mij zie je niet snel bij een grote supermarkt of bouwmarkt. Winkels als Wanco zijn de drijfveer van de economie en de charme van de wijk.'

(René Derkse)



'Op een vrolijke manier knorrig, dat is Willy'

'Soms borrelt er een idee op en wil ik iets veranderen in huis. Ik ben niet handig, dus dan spring ik op de fiets naar Wanco. Daar krijg ik duidelijk advies en precies mee wat ik nodig heb. Genoeg schroefjes en ander



klein spul, op maat gezaagde plankjes. En dan lukt het. Negen van de tien keer hebben ze ook precies in huis wat ik nodig heb en anders bedenken ze er iets op. Vooral Willy, dat is mijn klusvriend. Op een vrolijke manier knorrig, maar wat heeft die een ervaring en vakkennis in huis. Wat wil je nog meer? Nou, dat zo'n buurtwinkel in stand blijft. Misschien moeten wij er als klanten niet alleen voor klein spul komen, maar ook voor het grotere werk als elektrisch gereedschap. Dat realiseer ik me nu eigenlijk pas.'

(Frank Drubers)

'Die pot spekjes staat er nog steeds'

'Toen mijn zoon klein was kreeg hij altijd een spekje uit de pot. Nu is hij 26 jaar en al lang het huis uit, maar die pot staat er nog steeds. Het tekent het gemoedelijke, het persoonlijke dat je bij een grote bouwmarkt niet hebt. We wonen al dertig jaar in de buurt, in een oud huis dat we zelf onderhouden. Verf, elektra, timmerwerk, daarvoor gaan we naar Wanco. Omdat ze goede spullen hebben - hun eigen merk verf is trouwens heel goed! - en een goede service. Het is verschrikkelijk handig om zo'n winkel in de buurt te hebben. Ik heb al veel kleine winkels zien verdwijnen en ik ben heel blij dat Wanco er nog is.'

(Anja van Zwam)



80 jaar WANCO doe-het-zelf: vier het met ons mee!
8 dagen lang 80% betalen

20% korting op alle producten. Deze jubileumactie loopt van 23 t/m 31 oktober 2017

(Tijdens deze periode vervallen alle andere kortingsacties)

Mooie plannen voor woon- en werkgemeenschap Babylon

op bewoners van de omliggende woonlocaties, onder andere Berg en Dal en Nijmegen-Oost.”

Doel Babylon

“Doel van de woon- en werkgemeenschap is dat mensen op een duurzame manier met elkaar samenwerken en samenleven. Uitgangspunten zijn onder andere duurzaamheid, delen met elkaar, zorgen voor elkaar, biologisch, energiezuinig en zelfvoorzienend zijn.

En mensen kunnen hier hun talenten inzetten, bijvoorbeeld als jonge ondernemer. We willen eigenlijk een klein dorp dat als voorbeeld kan dienen van dé participatiewijk van de toekomst. We willen ook zo'n 60 sociale huurwoningen aanbieden, want het wonen en werken voor lage inkomens is in deze omgeving ondervertegenwoordigd. Dit zijn toekomstplannen. Het terrein is in ontwikkeling.”

Wat is de stand van zaken?

“We zitten al jaren aan tafel met allerlei partijen. Het College Saneringen heeft een openbare inschrijving afgedwongen. Wie de nieuwe eigenaar wordt is dus nog niet bekend.

Er zijn momenteel twee nieuwe kleinschalige beschermende woonvormen voor mensen met dementie. Vlindertuin en Bosrand. We zijn intussen al wel begonnen met het

uitvoeren van activiteiten in het oude verzorgingshuis.

In ons Huiskamerrestaurant Babylon kun je zes dagen per week eten.

Syrisch, Afrikaans, Nederlands, Indonesisch, Marokkaans en Mediterraans. Alle buffetten beginnen om 18.00 uur en kosten € 10 (zonder drankjes). Ons publiek komt voornamelijk uit Nijmegen-Oost.”



Simone Kiebosch

Edith laat me het gebouw zien.

Ik loop langs de spirituele basisschool, IBBO (Ik ben Bewust Onderwijs). De VOKO Berg en Dal, de voedselcoöperatie, heeft een winkeltje en het wordt net geopend door een jongedame. Op de gang is een jongeman een tafel aan het schilderen en even verderop is ook iemand iets creatiefs aan het doen. Best wel wat actie.

Edith vertelt trots: “We willen voor de toekomst voor de bewoners hier ook nog een wasverblijf, een atelier/creatieve ruimte, werkplaats en gemeenschappelijke huiskamer en vijf gastenkamers.”

Edith laat me een ruimte zien, waar iedere week filmhuisfilms gedraaid worden. Hier word ik persoonlijk erg blij van. Het lijkt me vreselijk om oud te worden en alleen nog maar bingo te spelen.

Edith: “Er zijn geregeld muzikoptredens en er is ook een tweedehands kledingzaakje.”

Ja, en we zien voor de wijk ook kantoren, vergaderzalen, een Repaircafé, een medisch dienstencentrum en groepsverblijf voor ons. “Een student van Culturele en Maatschappelijke Vorming gaat binnenkort beginnen met een onderzoek op het terrein over wat er zoal leeft. We zijn ook wel benieuwd naar de uitkomsten hiervan.”

Hebben jullie iets nodig?

“We hopen op een snelle uitkomst met alle partijen rondom de ontwikkeling en bouw zodat we vooruit kunnen.

Verder zijn we op zoek naar veel vrijwilligers die minimaal één of twee dagdelen willen meehelpen. Denk aan bar, keuken, winkeldienst of andere hand-en-spandiensten.”

Prachtig initiatief

Het eten is een echte aanrader. Je eet heerlijk, betaalbaar en gezamenlijk en leert daarvoor ook weer nieuwe mensen kennen.

Wil je Babylon en de activiteiten eromheen volgen? Kijk op hun website: www.woonwerkbabylon.nl of op Facebook Leefgemeenschap Babylon

Er borrelt van alles in het oude verzorgingshuis Vijverhof. Een paar jaar geleden zag je op het prachtig gelegen terrein aan de Kwakkenbergweg alleen maar oudere mensen voorbij schuifelen. Tegenwoordig is er een mix van mensen te vinden. Hoe dat komt, ga ik bespreken met Edith Mol. We nemen plaats in huiskamerrestaurant Babylon.

Edith Mol heeft antropologie gestudeerd in Nijmegen en heeft jaren lang Empowermenttrainingen gegeven aan zeker 1500 (!) vrouwen. Ze woonde onder andere in Hilversum, maar is teruggekomen naar Nijmegen.

Eerst heeft ze op het Limosterrein gewoond en nu huurt ze sinds drie jaar een bungalow op het terrein van de Vijverhof.

Wat is er precies gaande op de Vijverhof?

“Ik maak onderdeel uit van de Vereniging Babylon. Sinds een jaar zijn we met een groep vrouwen bezig om een levendige woon- en werkgemeenschap op te richten op deze locatie. Daarbij richten we ons niet alleen op de bewoners van de Vijverhof, maar ook



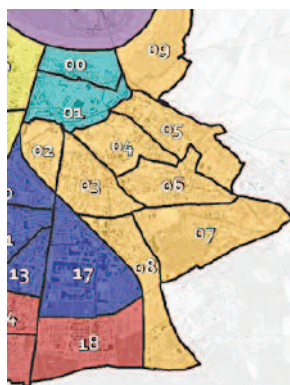
Foto: M. Ataya

Nee, Nijmegen-Oost is geen wijk. Het is een conglomeraat van zeven volwaardige wijken (zie het staaltje hieronder. Ik reken de Ooijse Schependom niet mee wegens te weinig gegevens).



Foto Bottendaal: Marc van Kempen

Waar zitten de extremen binnen Oost als het gaat om inwoners, oppervlakte enzovoort? En wat zijn de wijken met de meeste records? Hengstdal heeft de meeste inwoners en het hoogste percentage allochtonen, Hunnerberg heeft de meeste ouderen, maar voor de rest zijn alle records in handen van twee wijken:



Bottendaal is de meest westelijke wijk en ook de kleinste, de dichtst bevolkte en minst groene van alle Oost-wijken. Het heeft de goedkoopste huizen, het minste autobezit, de minste ouderen en de kleinste afstand tot de supermarkt. Het is er levendig, er wordt veel gefietst door de jongere GroenLinks-stemmers in deze voormalige hippiewijk,

bekend om zijn communes in de jaren '70. De gezellige wijk heeft winkels, kroegen, coffeeshops, cafetaria's, kappers en een parkje. Het is gemixt allochtoon/autochtoon. Hier lijkt de multiculturele samenleving het meest geslaagd van alle wijken in Nijmegen. Veel mensen zijn actief in de wijk, bijvoorbeeld

bij de speeltuin of de Thiemeloods. En op basisschool de Driemaster zitten veel allochtone kinderen, maar ook Nederlandse ouders sturen hun kinderen er graag naar toe - vergelijk dit met de documentaire over het Octaaf in Neerbosch-Oost, die onlangs op tv was. (Veel Oosterlingen vinden trouwens dat Bottendaal niet bij Oost hoort, maar de spoorlijn Nij-

Kor Goutbeek



megen-Venlo vormt de formele grens van Nijmegen-Oost en daar ligt Bottendaal toch echt ten oosten van. Bottendalers hebben een eigen wijkkrant, De Zeeheld, maar onze wijkkrant Oost is er wel te krijgen in de Coop aan de Burghardt van de Bergstraat.)

Kwakkenberg ligt precies aan het andere einde van het spectrum van Bottendaal: het is de meest oostelijke wijk, de grootste, maar heeft de minste inwoners en is dus het dunst bevolkt. Het is ook de meest groene wijk, heeft de duurste huizen en heeft als enige Nijmeegse wijk een autobezit van meer dan 100%. De wijk heeft veel ouderen, de meeste VVD-stemmers en de minste allochtonen van Oost. Al deze records heeft Kwakkenberg trouwens niet alleen voor Oost, maar ook voor heel Nijmegen. En je woont er het verst van een supermarkt. Cafés of een wijkcentrum zijn ver te zoeken tussen de zwiigende sparren, statige villa's en hoge hekken. Er is zelfs geen basisschool. (Ik lees het trouwens graag als u met veel plezier in de wijk woont! Ik heb zelf ooit als arme student op de Kwakkenberg gewoond en een voordeel daarvan was dat je geregeld glanzende, glossy brochures van Jaguar en Bentley in de bus vond.)

Bron: De Stads- en Wijkmonitor 2017, Gemeente Nijmegen

A	B	C	D	E	F	G	H	I
no	Wijk (getallen afgerond)	oppervlakte (ha)	aantal inwoners	aandeel allochtonen	aandeel ouderen (65+)	afstand supermarkt	WOZ-waarde woning	auto-bezit
2	Bottendaal	44	5000	9%	6%	300 meter	194000	40%
4	Altrade	64	6500	5%	9%	400 meter	225000	50%
6	Hengstdal	83	7000	10%	17%	400 meter	196000	70%
3	Galgenveld	96	6900	5%	15%	400 meter	298000	50%
5	Hunnerberg	101	3900	5%	23%	700 meter	250000	80%
8	Groenewoud	113	3600	7%	19%	1300 meter	291000	40%
7	Kwakkenberg	156	1200	3%	22%	1300 meter	463000	100%

Gezond, fit en slank blijven? De polder in!

Zlim Ooij op fietsafstand van Nijmegen-Oost

Lekker uitwaaien tijdens een fietstocht over de Ooijse Bandijk, genieten van uitzicht op rivier en uiterwaarden, een kopje koffie of thee op een polderterras én trainen bij Zlim Ooij. Hoe mooi en makkelijk kan gezond leven zijn. De Zlim-methode bewijst zich al dertig jaar, sinds begin dit jaar is de zeventiende Nederlandse vestiging in Ooij geopend. Persoonlijke coaching, voedingsadviezen en warmtecabines staan garant voor verbluffende resultaten.

Voedingsdeskundige en initiatiefnemer Karine Berns vertelt waarom het persoonlijke stapplan van Zlim zo goed werkt.

“Zlim berust op het aanpassen van je eet- en leefpatroon. Een langetermijnvisie gebaseerd op gezonde voeding en doelgericht bewegen. Zlim staat al 30 jaar voor een wetenschappelijk onderbouwde en beproefde aanpak. Begin dit jaar ben ik met een team van vier specialisten begonnen in Sportcentrum Morgenfit in Ooij.”



Naast Karine zijn dat Maartje de Rooij, Moniek Spierings en Aniek van der Hoeven. Gediplomeerde diëtisten, voedings-, gewichts- én Zlimconsulenten. Bovendien zijn de vrouwen ervaringsdeskundigen die weten dat slank worden en blijven niet vanzelf gaat.

Waardoor onderscheidt Zlim zich van alle andere methodes?

Karine: “De persoonlijke aanpak maakt het verschil. We beginnen met een gesprek en een gratis figuuranalyse. Daarna stellen we een oefenprogramma op. Dat is afhankelijk van veel factoren. Onder andere leeftijd en conditie, maar ook van de doelstellingen van de klant, hoeveel wil ik waar afvallen.”

Deze oefeningen worden liggend uitgevoerd in een cabine. Waarom?

Karine: “Door de warmte verbrand je meer vet. In een half uur bereik je daardoor het effect van twee uur oefenen bij kamertemperatuur.

Dankzij de droge lucht transpireer je amper. Doordat je liggend oefent worden rug en gewrichten ontlast. De warmte bevordert bovendien de doorbloeding van huid- en spierweefsel en voorkomt spierpijn. Mensen met gewrichtsklachten als reuma, artrose en artritis kunnen in de warmtecabine pijnloos sporten. Een groot voordeel.”

Ooij is gevestigd in Sportcentrum Morgenfit in Ooij. Wat zijn daar de voordelen van?

Karine: “Op deze locatie in het groen garanderen wij privacy en welbevinden van onze klanten. Zlim Ooij zit in een aparte ruimte van het sportcentrum die alleen voor vrouwen toegankelijk is. Wij streven naar een dorps sfeer waarin we met stadse allure succesvolle wereldmethodes toepassen. Vanuit Nijmegen is het een mooie fietstocht naar ons sportcentrum, maar we hebben ook voldoende gratis parkeerplaatsen voor de deur.”

Na negen maanden ervaring is Karine, met haar team, aangenaam verrast door het enthousiasme en doorzettingsvermogen van veel klanten.

“Iedereen weet dat wondermiddelen niet bestaan. Bij Zlim Ooij zorgen we voor de meest ideale omstandigheden, maar uiteindelijk hangt het resultaat van de inzet van de vrouwen zelf af. Bij Zlim boek je al snel resultaat. Gewichtsverlies gaat altijd gepaard met toenemend zelfvertrouwen. Je eigen energie opwekken, dat is in feite het geheim van onze duurzame afslankmethode.”

zlim

voel je slank, voel je goed!

Zlim Ooij | Prinses Beatrixstraat 53b | Ooij
ooij@zlim.nl | 024 6639441 | www.zlim.nl

PROFILE *Heister*
DE FIETSSPECIALIST

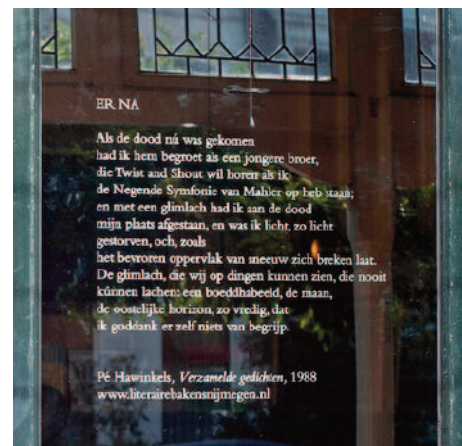
...daar mag je méér van verwachten!

Groesbeekseweg 161
6523 NP Nijmegen
024 322 9765



Literair baken Pé Hawinkels

De Nijmeegse schrijver Pé Hawinkels, die lange tijd in Oost heeft gewoond, heeft een literair baken bij café Trianon aan de Berg en Dalseweg in Nijmegen. Het is onlangs onthuld. Het baken van Hawinkels is een gedicht van hem over de dood, uit 1964. Het begint zo: “Als de dood nu was gekomen / had ik hem begroet als een jongere broer”



Jouw evenement ook op deze pagina?



Schrijf je in

Nijmegen-Oost.nl

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

Agenda

19 oktober

13:30 uur. Stip Oost Spreekuur Wijkagent. Speelt er iets in de buurt? Moet de politie ergens op letten? Yvonne Vermeeren, wijkagent Hengstdal, Kwakkenberg.

19:30u. Lezing De os en zijn hoeder - terugkeren naar de Bron door Guido Lamot van de Theosofische Vereniging: Centrum De Appel presentatie oud verhaal uit zenboeddhisme. Entree: 7,50 euro.

Diverse dagen: Cursussen beeldhouwen in steen of hout, voor beginners en gevorderden door ervaren beeldhouwer. Start kan op ieder moment. beeldhouwen-nijmegen.nl

20 oktober

09:00u. Lustrumcongres Centrum Seksueel en Familiaal Geweld. 'Meer dansluchtoffer: vijf jaar integrale hulpverlening' in het Radboud-umc. Gratis. Aanmelden op radboudumc.nl/events of mail events.rha@radboudumc.nl

11:00u. SeniorFit (sport en bewegen voor ouderen). Iedere vrijdag actief en gezonder ouder worden bij u in de buurt. fysio-evident.nl

20 en 27 oktober

10:30u. Nia: met plezier bewegen! Nia combineert dansvormen, vechtsport, yoga en vrije dans op muziek. Balletstudio Daniëlle, Limos-terrein. Informatie vianiasusan.nl of 06-50854424

21 oktober

11:00u. Repair Café in het OBG. Hulp bij (bijna) elke reparatie. Deze maand ook ANWB-fiets-verlichtingsactie. Prof. Cornelissenstr. 2, repaircafenijmegen.nl/oost

22 oktober

14:00u. Stok uit Hoed 6+ - Slagwerk Den Haag. Kinderconcert met Slagwerk Den Haag en illusionist Aljaz Son. De Vereniging: stadsschouwburgendevereeniging.nl

23 oktober

17:00u. Gratis Inloopspreekuur Fysio Evident. Elke maandag tot 17:30 uur. Voor een lichamelijke klacht of vragen over bewegen fysio-evident.nl

24 oktober

10:45u. Bewegen voor ouderen in de Nicolaaskapel

19:30u. Dansen bij Senioren Café Burgerlust, OBG, Prof. Cornelissenstr. 2. Muziek van Frans Arntz ARNTZ. Gratis toegang en hapjes.

25 oktober

14:00u. Breicafé - "Steekje los". Elke woensdagmiddag

in Stip Oost Geen handwerker? Gratis koffie/thee/goed gesprek.

14:30u. Techniek voor kinderen 6-9 en van 9-12 jr bij techniek-inloop van bij Technisch Creatief Centrum. Voor jongens en meisjes. De kosten zijn € 6.50. tccn.info

18:00u. Koken met Noten en Peulvruchten in Pro College, Dennenstraat 4. kokenmetdominique.nl

20:15u. Concert Bach2Ways, Johanne Zomer, Bart Schneemann, Tulipa Consort, De Vereniging stadsschouwburgendevereeniging.nl

26 oktober

09:00u. inloopochtend kinderdagverblijf Poespas, 3243795

14u. Oriëntatie op het vrijwilligerswerk, Vrijwilligerscentrale Nijmegen. vrijwilligerswerkgelderland.nl/nijmegen/scholingsplatform/282

14:00u. Compassietraining Veel mensen weten hoe ze voor anderen moeten zorgen maar vergeten voor zichzelf te zorgen. 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en 1 trainingsdag. brendalelie.nl

19:00u. Hatha-Yoga Elke week op donderdagavond worden er yogalessen gegeven van 19.00 - 20.00 uur en van 20.15 - 21.30 uur in wijkcentrum De Ark van Oost. Gratis proefles. yogahengstdal.nl of 06-21590904.

27 oktober

14:00u. Mindfulness training. Met een nieuwsgierige blik je aandacht te richten op wat er op dat moment gebeurt. 8 weken. Bijdrage naar vermogen. brendalelie.nl

29 oktober

09:30u. Stiltedag. Elke laatste zondag van de maand, brendalelie.nl

09:30u. Vogeltrek voor jonge vogelaars vanaf de Klokkenberg jeugd@vogelwerkgroepnijmegen.nl of 06-42454831. 10 tot 14 jaar Kosten: geen. vogelwerkgroepnijmegen.nl

13:30u. Voorstelling Nimweegs Lied en Leed in de Ark van Oost, theaterzaal met mix van teksten, liedjes en dia's. Reserveren: Annemieke Dister dister@outlook.com 024-3225377. Entree: 5 euro

15:00u. Operaprogramma met Noviomagus Wind Orchestra met fragmenten uit beroemde en minder bekende opera's, Vereniging,

31 oktober

10:45u. Bewegen voor ouderen in de Nicolaaskapel

19:30u. Senioren Cafe Burgerlust in

OBG, gratis toegang. Muziek van Jan Kersten.

2 november

19:30u. Inleidende cursus Spiritualiteit en theosofie. 5 donderdagavonden (elke twee weken) in Centrum De Appel, Groesbeekseweg 428, € 25,- nijmegen@theosofie.nl

3 november

16:45u. Opening expositie Hobbywerkplaats oost in Stip Oost. ook exposeren? 06 1498 5928 henk.horstink@gmail.com of

4 november

09:00u. Doorlopende Avatar Training gratis introducties in Hotel Erica Berg en Dal. 06-83946647.

10:00u. Workshop op pad met je navigatie-app > gevorderd navigatie-app@outlook.com

13:00 tot 17.00u. Open Ateliers 'de Oude School' B&D weg 295

5 november

14:15u. Manacorda dirigeert Sibelius' Vijfde symfonie door HGO Inleiding 13.15u. De Vereniging.

17:00u. Feestelijke opening expositie Inge Hoetjes en Janneke in Stip Oost. Te zien tot 30 november.

7 november

10:00u. Wandelen met wijkgenoten vanaf Elzenstraat4. Elke eerste dinsdag van de maand.

10:45u. Bewegen voor ouderen in de Nicolaaskapel

18:00u. Buurt aan Tafel. Iedere 1e en 3e dinsdag van de maand buurtmaaltijd. Er wordt gekookt door vluchtelingen, met presentatie. aanmelden via wij-dewereld.nl of 06 - 46 59 35 26.

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

In het **Hobbycentrum Nijmegen-Oost** kun je terecht voor zaken als edelsmeden, houtbewerken. www.hobbycentrumnijmegenoost.nl.

Bevrijdingsmuseum - In dit museum zijn altijd veel exposities, films, rondleidingen en kindermiddagen. bevrijdingsmuseum.nl.

De Opstap biedt cursussen aan in div. wijkcentra: opstap-nijmegen.nl

Concerten klassiek, modern, familievoorstellingen in **concertgebouw de Vereniging**, www.stadsschouwburgendevereeniging.nl

Kerknieuws en agenda van activiteiten:

Antonius van Padua Gemeenschap Nijmegen: www.apv nijmegen.nl

Maria Geboorte Kerk: www.mariageboorte.nl

Effata - Dominicuskerk: www.effataparochie.nl

Cenakelkerk H. Landstichting: www.parochie-heiligedrie-eenheid.nl

Doopsgezinde-Remonstrantse gemeente e.o.: dorenijmegen.nl

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

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

Oplage: 15.000. 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:
Mahmoud Ataya, Mohanad Ataya,
Ton Burgers, Bert Hendrix,
Marc van Kempen, Fien Kraanen,
Hanneke Roelofsen, Frank Schijven,
Dick Verstegen

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Coördinator: Thomas Kloppers
Axender verspreidingen, Cuijk

REDACTIE
redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om prikboard-berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 2 november 2017. Elke maand bepalen we drie weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Wil je zeker zijn van bekendheid in de wijk? Benut dan ook nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk vrijdag 17 november 2017, samen met De Brug. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je bezorgklacht: nijmegen-oost.nl.

Loes Wijffels Column

Tijd

Volgens een goede vriend van mij bestaat tijd helemaal niet. "Alles is nu", zegt hij. Ik probeer het te begrijpen maar vat het niet. Ikervaar tijd juist steeds sterker. Het overlijden van een dierbare collega liet me voelen hoe broos onze tijd van leven is. En hoe tijdelijk. Een minime fractie van de mensheid. Een luttele seconde in het heelal. De taal zit vol uitdrukkingen over tijd. Het houdt ons bezig. We hechten eraan. Het maakt ons bang. Ook mijn schitterende dochters, die nog alle tijd van hun leven hebben, maken me bewust van tijd. Ik wordt ouder, misschien binnenkort wel oma. Zit al ruimschoots in de tweede helft, maar het voelt niet zo. Ik leef alsof ik nog alle tijd heb. Denk vaak dat iets morgen ook nog kan. Maak volop plannen voor de toekomst. Ondertussen vliegt de tijd steeds harder. Als een lopende band die ik amper meer kan bijhouden, regelmatig struikelend over mijn eigen benen. Opeens is het al weer etenstijd,



terwijl ik het gevoel heb net op te zijn. Ik stap in bed en denk: "Jeetje, alweer een dag voorbij". Tijd lijkt meer een ervaring dan een gegeven. Hoe meer tijd iets opslokt, hoe minder je met de tijd bezig bent en hoe meer je de tijd verliest. Een lekker gevoel. Even tijdloos zijn. Een soort niemandland. De controle verliezen. Vooruit, ik geef je wat tijd cadeau. Een leegte zonder woorden. Doe er iets leuks mee.

Is jouw bedrijf bekend in Oost?

Als mensen in Nijmegen-Oost jouw product of dienst nodig hebben, is jouw bedrijf dan het eerste waaraan ze denken of waar mensen over praten? Sta jij bovenaan in de zoekresultaten? Kennen ze jou en jouw bedrijf?

30.000 aandachtige lezers

De Wijkkrant voor Nijmegen-Oost en de website nijmegen-oost.nl zijn alom bekend bij iedereen in Nijmegen-Oost. Ze verbinden bewoners, organisaties en ondernemers en vormen hét communicatiekanaal in onze prachtige wijk. Ruim twintig vrijwillige wijkbewoners en communicatieprofessionals uit de wijk zorgen elke maand met veel plezier voor mooie verhalen/foto's voor de krant en een aantrekkelijke wijkwebsite met social media kanalen. Bijna 30.000 lezers in Nijmegen-Oost maar ook in Berg en Dal en Heilig Landstichting spellen soms letterlijk onze krant en wijkwebsite. Ze gaan er echt voor zitten en lezen met persoonlijke aandacht onze verhalen.

Adverteren in de krant maar ook online

De Wijkkrant bezorgen we maandelijks in 15.000 huizen. Voor je bedrijf is adverteren in de Wijkkrant dé manier om je klanten in Nijmegen-Oost te bereiken. Steeds meer mensen zoeken informatie online. Via je eigen bedrijfspagina op nijmegen-oost.nl ben je vindbaar voor de 30.000 unieke bezoekers.

Wat is jouw communicatieboodschap?

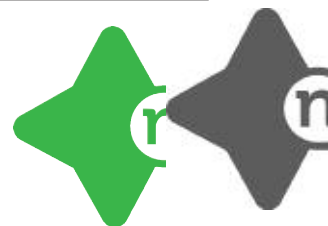
Wat is de behoefte van jouw doelgroep? Welke snaar wil je bij je klanten raken? Hoe onderscheid jij je? Hoe luidt de kernboodschap die je wilt communiceren? En via welke kanalen?

Wij helpen je graag!

Wij helpen je graag met het bekender worden in Nijmegen-Oost en een effectieve communicatie, bijvoorbeeld met:

- Doelgericht communiceren met je doelgroep
- Teksten voor je bedrijfs- en productpresentatie
- Grafisch ontwerp van advertenties en banners
- Maken van je online bedrijfspagina
- Je eigen Wordpress website
- Het maken van een communicatieplan
- Ontwerp van huisstijl en logo
- Het schrijven van verhalen en content
- Professionele fotografie
- Aansprekende bedrijfsvideo

Wil je ook mee bekendheid in Nijmegen-Oost? Kijk dan eens op nijmegen-oost.nl/bekendworden of mail / bel Loes Wijffels, adviseur Wijkkrant & Wijkwebsite Nijmegen-Oost: advertenties@nijmegen-oost.nl, 024 - 20 22 258





WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT



coop

Samen maak je't verschil.



Een warme gezellige herfstavond, iets te vieren of een feestje kies bij COOP Walraven je eigen borrelmix! Heerlijke mixen met groene en zwarte olijven. Gemarineerde tomaten en tapenades met tomaat. Dun gesneden Serraoham, garnalen in knoflook, kip spiesjes en smakelijke gehaktballetjes. Natuurlijk ontbreken de verschillende buitenlandse kaasjes niet. Kies drie borrelhapjes (herkenbaar aan de sticker) naar keuze voor slechts 5 Euro.

Neem nog een stokbrood, een fles wijn of enkele biertjes mee voor een gezellige avond.

Beter Horen

Foodservice
Royale

Brain
Wash®
Jouw kapper

"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"



ons
winkeltje

drankenspecialzaak
van haastregt/lamers

Bloemenveld



eyelove®
KWALITEITSBRILLEN

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