

de **Wijkkrant**

voor **Nijmegen-Oost**

Jaargang 39 - nr. 7/september 2011

Pagina 5

**NIET VAN
GISTEREN**

Pagina 14

**SPIC EN SPAN IN
GROENEWOUD**

Pagina 21

WILDBREIERS

Gratis verspreid in:

Altrade

Hengstdal

Hunnerberg

Kwakkenberg

Groenewoud

Galgenveld

Bewoners van Rembrandtstraat en Mesdagstraat schrikten deze zomer op van de gemeentelijke vervangingsplannen voor de riolering. De straten zien er na november ingrijpend anders uit. De karakteristieke slingerende woonerven met groen, muurtjes en bomen verdwijnen. Dat geeft een heel ander aanzien! De bewoners vroegen de gemeente om de werkzaamheden te staken en daarna samen te praten over deze grote verandering. Hopelijk inspireert de succesvolle samenwerking tussen gemeente en buurtbewoners in een andere straat. Afgelopen zaterdag vierden bewoners van de Postweg tussen de Elzenstraat en Broerdijk hun nieuwe prachtige straat met een groot straatfeest. Zo kan het dus ook!

Foto: Hans Olthaar

www.dewijkwebsite.nl - Meld je aan voor de Buurt Radar!



AUTOBEDRIJF STARFIT

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

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

**Vanaf heden is online een afspraak maken ook mogelijk.
Kijk snel op onze website!**

adres:
Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

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

openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

www.starfit-nijmegen.nl

Vijf vragen aan de kleine ondernemer

"Zal ik, of zal ik niet"? Dat was de vraag voor Marijke Frehe van Kinderkookschool De Kookberg, daar in de vroege morgen op de stoep van de Kamer van Koophandel. Dat tekent ook wel de enorme stap die er gemaakt moest worden.



5 vragen

Door Anna Bakker

Van een puur dienend en ondersteunend werken naar zelfstandig ondernemerschap. Inmiddels is het duidelijk dat het een goede stap was om toch naar binnen te gaan. En om Kinderkookschool de Kookberg te registreren. Dat was in 2007. In dat jaar was ze nog parttime aan het werk als management assistent bij het Radboudziekenhuis. Een jaar later kon ze haar baan opzeggen om volledig met de kookschool verder te gaan.

Het was door het koken met haar zoon dat ze op het idee kwam. Maar het koken zelf zit al van kinds af aan in haar bloed. Een familietraditie, en ook een tante uit Indonesië die voor veel inspiratie zorgde. Het doorgeven van de ervaring van jaren heeft nu een vorm gevonden in de kookfeestjes voor kinderen en de kinderkookcursussen die ze geeft. Buiten kooktechnieken leert ze de kinderen wat over hygiëne, veiligheid in de keuken, samenwerken en de opmaak van borden. Met het onlangs uitgeven van een kinderkookboekje, dat dus ook echt voor kinderen is geschreven, is voor Marijke een lang gekoesterde wens uitgekomen.

Wat is je kwaliteit?

"De kinderen die hier komen leren op een speelse manier koken. De aandacht houd ik vast door ze te bevestigen in wat ze kunnen. Kinderen zijn enthousiast, eerlijk en oprecht. En af en toe gooien we ook wat humor in de pan! Dat kan met kinderen."

Wat zeggen opgetogen klanten over jou?

"Vaak hoor ik dat ik kinderen snel op hun gemak kan stellen. In korte tijd ontstaat er een weder-

zijds vertrouwen, en in een paar uur tijd leren ze wat nieuwe vaardigheden. Het is leuk om te zien dat producten waarvan ze bij binnenkomst zeggen dat ze het niet lusten, juist door het zelf klaar te maken, ineens wel door de kinderen gegeten worden. Ik merk dat het enthousiasme blijft doordat ik regelmatig wordt gevraagd dat ene lekkere recept nog eens op te sturen zodat ze het zelf nog eens klaar kunnen maken."

Wat is het grootste plezier dat je aan je werk beleeft?

"Wanneer ik een blij kind De Kookberg zie verlaten is mijn dag helemaal goed. En als ik zie dat ze plezier krijgen in koken en ook meer gaan uitproberen. Vers, gezond en ook nog lekker eten is belangrijk, daarom neem ik soms de kinderen ook mee naar mijn kruidentuintje, je staat verstand hoe enthousiast kinderen daarvan kunnen raken. De laatste tijd komen er af en toe autistische kinderen hier om te koken. In het begin zijn hun begeleiders dan nog in beeld, maar je ziet al snel dat de kinderen helemaal opgaan in het koken. De rust en structuur hier maakt dat mogelijk. Ik vind het echt geweldig dat ik dat weet te bereiken."

Hoe ziet je werkdag er uit?

"De ochtend staat meestal in het teken van administratie, mailverkeer en zo nodig inkoop. In de middag, als er een feestje is, zorg ik voor een feestelijk gedekte tafel. Na het koken met de kinderen ben ik nog wel een tijdje bezig met opruimen. Soms mis ik wel de samenwerking met mijn collega's, zoals vroeger. Nu ben ik veel alleen bezig. Totdat de kinderen komen natuurlijk. Dat gebeurt meerdere middagen in de week, op maandag of dinsdag voor de cursussen, de andere dagen voor de feestjes. Behalve donderdag, dan zorg ik voor mijn moeder."

Hoe ziet je werkdag er over 5 jaar uit?

"Dat laat ik een beetje afhangen van hoe mijn eerste kinderkookboekje wordt ontvangen. Ik zou graag een vervolg schrijven, dat wel! Een ander idee waar ik mee bezig ben is een kinderkookprogramma op tv of op internet. Sowieso blijf ik doorgaan met het geven van de kookworkshops. Kinderen geven me zoveel energie."

www.dekookberg.nl
Ubbergse Holleweg
20, 6574 AS Ubbergen
024-3245670 /
06-55505900
info@dekookberg.nl



COLUWN Burgerkracht

Door Eric Hendriks

"We gaan de geluksmachine uitzetten." Aldus premier Mark Rutte tijdens een debat. Hiermee nam hij duidelijk afstand van de gedachte dat de overheid verantwoordelijk is voor ieders welzijn. Dat moet maar eens afgelopen zijn! En dit bleek de opmaat tot grote bezuinigingen op, jawel: het welzijnswerk.

In 2012 heeft wethouder Frings opeens zo'n 15% (10 miljoen euro!) minder beschikbaar. "Als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan" zal hij denken. Een heel andere aanpak dus.

Gelukkig hoeft hij daar niet zelf over na te denken. Nederland is wereldkampioen Instituties: overheidsorganisaties die dingen regelen voor ons als burgers. Eén daarvan is de Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling (RMO) die de overheid adviseert over burgerparticipatie.

De RMO vroeg aan opinieleider Jos van der Lans, cultuurpsycholoog en voormalig Eerste Kamerlid, wat te doen in de welzijnswereld. Zijn antwoord: "Maak burgers zelf verantwoordelijk voor de kwaliteit van de samenleving. Help ze een beetje met een professional. De gemeente blijft verantwoordelijk voor de toegang tot schaarse voorzieningen en het zorgen voor zeer kwetsbare burgers."

Overheid en gemeentes nemen dit advies nu massaal over. De burger is aan zet!

Nou, dat is volgens mij in Nijmegen-Oost geen énkél probleem. Als ik de enorme burgerkracht zie die wij hier ontwikkelen als onze directe woonomgeving bedreigd wordt door gemeente of projectontwikkelaars...

Dan zorgen wij met één vinger in de neus voor 'onze' ouderen in de straat, voor een veilige buurt en regelen we ook nog wat gezelligheid op zijn tijd!

Nu nog een actiecomité in elke straat en de geluksmachine draait weer op volle toeren....

Reageren? Ga naar www.dewijkwebsite.nl en praat mee over burgerkracht in Oost.

OPEN HUIS 60+ERS BIJ FYSIOPLUS



Woensdag 5 oktober
vrije inloop tussen
14.00 en 17.00 uur

+ gratis informatie over o.a.
valpreventie, bewegen,
rollatorgebruik,
bekken-bodemklachten
en Parkinson

+ gratis fitheids-test
door geriatriefysiotherapeut



Stanneke Scheepens
bekkenfysiotherapeut

Margriet Happel
geriatriefysiotherapeut

Saskia Degen
geriatriefysiotherapeut

Marie-Louise van Esch
oedeem- en Parkinson-
fysiotherapeut

zie ook elders in deze Wijkkrant

SENIOR CITY WEEK
Nijmegen | van 1 tot 8 oktober



Rozendaal/Nijmegen-Oost

WINNAAR VAN DE
'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS 2010'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN

024 - 323 04 24

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

Huisartsen **Hamers, Meijerink en Herberts** en apotheek **Van der Ploeg** verhuizen binnenkort samen naar een nieuw pand. Op de hoek van de Tooropstraat en de Dommer van Poldersveldtweg. We gaan samenwerken onder de naam:

pegasus

huisartsen + apotheek

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

Een tijd van grote solidariteit

91 jaar is zij nu, mevrouw Peters. Zij woont vanaf haar geboorte al in Nijmegen-Oost. Sinds 1957 woont zij in de Vermeerstraat. Ik sprak haar onlangs op de "sangria"-buurtborrel en besloot met haar te gaan praten over haar leven en over haar herinneringen aan de buurt.

Door Simone Kiekebosch

U bent in 1957 in de Vermeerstraat komen wonen. Kunt u hier iets over vertellen?

"Ja, toen mijn man en ik hier kwamen wonen, kwamen we vanuit de Bachstraat. We hadden inmiddels zeven kinderen en we groeiden ons huis uit. Mijn schoonvader woonde toen ook nog bij ons in. Maar voordat we in de Vermeerstraat konden gaan wonen, moesten we drie jaar wachten. Door de oorlog was er een enorm tekort aan woningen en een sterke huurbeschermingswet. De Vermeerstraat was grotendeels huur en dus moesten we eerst een andere woning zoeken voor de huidige bewoners.

Het kloosterleven van de Franciscanen hier in de straat bloeide volop. De paters liepen allemaal door de straat in bruine pij met sandalen. Veel van mijn zonen hebben in het klooster gediend als misdienaar. Dat hield onder andere in dat de klok om zeven uur 's ochtends geluid moest worden. Dat vonden de jongens hartstikke leuk. Dan werd er 's morgens vroeg getelefoneerd en dan wist ik meteen: Oh, er moet er weer een dienen."

Uiteindelijk kregen mevrouw Peters en haar man twaalf kinderen. "De kinderen konden vrijuit in de straat spelen. Er waren stoepen aan beide kanten. Er was een soort parkeerplaatsje op de hoek met de Mesdagstraat. Maar ja, bijna niemand had een auto. Wij hebben nooit een auto gehad, we deden altijd alles op de fiets."

Hoe heeft u het klaargespeeld om een huishouden met twaalf kinderen te runnen?

"Dat is een kwestie van goed plannen en samen doen. Mijn man en ik waren een goed team. Hij werkte bij C&A en ik was thuis bij de kinderen. Voordat de kinderen kwamen werkte ik overigens bij Kreymborg. Dat was toen een goede herenmodezaak op de hoek van de Ziekerstraat en de Molenstraat. Toen ik ging trouwen kreeg ik meteen ontslag; ja, zo ging dat in die tijd.

Aan het eind van de dag kwam mijn man thuis van zijn werk en zorgde ik dat de boel aan kant was. Om 17.00 uur werd er gestofzuigd en tutte ik me op. Ik vond het belangrijk dat hij iedere dag thuis kon komen in een goed lopend huishouden met een begeerlijke/nette vrouw, geen sloof.

Ik wilde hem ook niet belasten met huishoudelijke zaken. De jongens, ik heb negen zonen, haalden nog wel eens wat uit. Er zijn vele ruiten gesneuveld in die tijd. Soms probeerde ik dat ook te verdoezelen voor mijn man. Samen met mijn vader regelde ik dan dat er onmiddellijk een nieuwe ruit in werd gezet. Mijn vader was mijn partner in crime." Ze kijkt me lachend aan.

De regels van het huis

"Ik heb nooit een kind naar school gebracht. Ze gingen met een klaar-over naar de overkant. Toen meisjesschool en jongensschool gemengd werden, gingen ze in late-re jaren allemaal

naar De Buut aan de Hugo de Grootstraat. Toen heette dat nog de Mariaschool. En de kinderen een beetje strak aanpakken. Dit zijn de regels van het huis. 18.00 uur eten is 18.00 uur eten. En ik heb ze altijd gestimuleerd om voor zichzelf op te komen, om dingen zelf op te lossen. Soms kwam er wel

eens eentje verhaal halen op een verklikkende manier: mam, hij heeft me geslagen. Ik ging er zeker niet naartoe maar zei dan: Zolang er geen bloed vloeit kom ik er niet aan."

"'s Avonds deden mijn man en ik samen altijd de was en prepareerden we de groente alvast voor de volgende dag. Ik hoefde dan alleen het gas nog maar aan te steken." Ze vertelt het bijna alsof het hele huishouden vanzelf liep.

"Ja, mijn man is 11 jaar geleden overleden. En ik mis hem nog steeds. Vooral als er emotionele dingen gebeuren. Die moet ik nu helemaal alleen verwerken. Dat is wel eens moeilijk.

De kinderen komen altijd nog graag langs en denken ook altijd aan mij als er weer eens iets te vieren valt. Dan komen ze me ophalen. Daar ben ik wel heel blij mee. We hebben geen gedoe in de familie. Ik heb me nooit ergens mee bemoeid qua opvoeding of iets dergelijks. Mijn kinderen zijn voor mij allemaal gelijk en ze hebben hun eigen leven."

Gingen jullie wel eens met vakantie?

"Ja, we hadden een hulp, Riet. Haar man Piet was buschauffeur en op een bepaald moment boden ze aan om ons met de bus ergens heen te brengen. Ze brachten ons in de zomer naar Zeeland waar we dan met de hele familie twee weken verbleven. Later gingen er dan ook nog vriendjes en vriendinnetjes mee. Dat waren *happenings*. De hele straat zwaaide ons dan uit.

"Zolang er geen bloed vloeit..."

Tijdens de vakantie maakten we een strak kookschema. Iedereen kreeg een kookbeurt en er werden punten uitgedeeld voor het koken. Er is nooit een 10 gegeven." Ze lacht smakelijk! "Maar al mijn kinderen kunnen goed koken. Ik heb ook nooit verschil gemaakt tussen de jongens en de meisjes. Iedereen deed gelijke taken."

Kunt u zich uw eigen jeugd nog herinneren?

Ja, goed zelfs. Toen woonden we in de Van Nispenstraat. Mijn moeder is helaas al heel vroeg overleden. Mijn vader was een goede planner en ik heb veel van hem geleerd. Als ik bij hem kwam met de vraag om hulp, zei hij altijd: Heb je het echt geprobeerd? Zo niet, dan moest ik het nog een keer proberen. Als het dan was gelukt zei hij: da's mooi, kun je dat ook weer. In die lijn heb ik mijn kinderen ook wel een beetje proberen op te voeden. Ik herinner me ook nog de Waalbrug die gebouwd werd. De spoorbrug was er toen al. We gingen met het hele gezin dan op zondag met de gierpont naar de overkant, dronken daar limonade en gingen weer terug. En dan keken we naar de bouwwerkzaamheden van de brug. Ik heb gezien dat de brug werd afgebouwd. Dat was in 1936."



Lees verder op pag. 7

authentiek Thais -Isaan -Lanna Restaurant



BAAN ISAAN

van 't Santstraat 159 Nijmegen –Oost

Tel. 024 3772444 - v.a. 16 uur

Nieuw bij Baan Isaan,

- **Toetjeskaart** met o.a. de beroemde Koneau mamoeang, zoete rijpe mango met kleeftijst en cocosmelk (indien rijpe mango verkrijgbaar)
- Tevens nieuw Thais authentiek decor en kleuren in de zaak.

Restaurant open van dinsdag t/m zondag van 17 tot 23.30 uur
keuken open van 17 t/m 22 uur, maandags gesloten

Afhaal Service v.a. 17 t/m 22.00 u. Telefonisch te bestellen 024-3772444

**Thaise Catering-service Buffet compleet al v.a.
€ 12,00 p.p. Chafing Dishes gratis !**

aannemersbedrijf



► AANBOUW ► RENOVATIE ► DAKKAPELLEN ► BADKAMERS

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

Badkamers	Dakkapellen
Zolderverdiepingen	Uitbreiding/aanbouw woning
Dakbedekking	Kelders

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

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

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

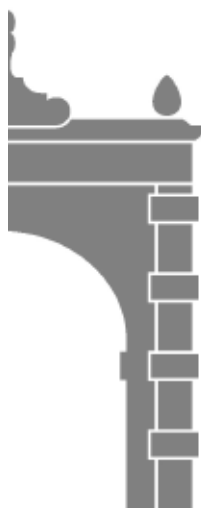
Dahliastraat 8	Tel. 024 - 358 52 99
6581 XL Malden	Mobiel 06 - 533 538 49
www.gerardhendriks.nl	info@gerardhendriks.nl

Oud Burgeren Gasthuis *Sedert 1592*

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

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

Het OBG. Tot uw dienst!



Een tijd van grote solidariteit

Vervolg van pag. 5

Streng nonnen

"Ik ging naar school in de Dominicanenstraat, waar nu de Vrouwenschool zit. Daar zat toen de meisjesschool met nonnen die les gaven. En die waren streng hoor... Waar nu Lode-wijk zit, zat toen een sigarenzaak. We knikkerden in het geheim daar bij die sigarenzaak en zetten daar in het portiek dan onze schooltassen neer. De sigarenboer bracht dan die tassen naar school terug. Als we dan terugkwamen bij de nonnen, werden onze vingers bekeken. Aan het zand konden de nonnen zien wie er geknikkerd had. En die kreeg straf. Nablijven en dan vijftig keer opschrijven: ik mag niet knikkeren. Wat een onzin.

Daarna ben ik naar de MULO gegaan en leerde vervolgens steno en typen, want ik wilde op de boekhouding werken. Bij Kreymborg werkte ik op de boekhouding. Ik hield onder andere de uren bij van de vestenmaker, de colbertmaker en de pantalonmaker.

Buurtwinkeltjes

In Nijmegen-Oost waren nog veel kleine winkeltjes. De Gruyter was onze kruidenier. Er zat een sigarenwinkeltje op de hoek van de Vermeerstraat/Heijdenrijkstraat. De Gall&Gall was een slagerij. Zilch was een melkwinkel en waar nu de Albert Heijn zit, zaten een boekhandel en bloemisterij. Op de hoek van de Van Nispenstraat/Daalseweg zat onze bakker, bakker Poos.

De Coop op de Tooropstraat was de schoenenfabriek van Nimco. En het luisterde ook nogal nauw waar je naartoe ging als klant. Als je geen klant was van een bepaalde winkelier, dan werd je met scheve ogen aangekeken."

Dit doet mij zelf onmiddellijk aan mijn eigen jeugd denken. Daar ging je als katholiek alleen naar katholieke winkels en als protestant alleen naar winkels met een protestantse eigenaar.

Oorlogstijd en solidariteit

En hoe was het om de oorlogsjaren mee te maken in Nijmegen-Oost?

"Vooral de periode rond en na de oorlog waren bijzonder. Ik herinner me nog heel goed het bombardement in februari 1944. Ik was op dat moment bij Kreymborg aan het werk.

De hele stad stond in brand. Ik ben naar huis gerend, heb de hele weg hard gelopen. Heel beangstigend.

Er was in die tijd een levendige ruilhandel met etensbonnen, vleesbonnen en extra bonnen. Mijn trouwjurk heb ik gekocht met boterbonnen." Ze lacht. "En we gingen naar de boe-

ren op het plateland, aan de andere kant van de Waal via de brug bij Ewijk, om bijvoorbeeld stoffen te ruilen voor eten.

Wat me vooral bijgebleven is, is het gevoel van solidariteit dat toen heerste in de buurt. Iedereen kwam bij elkaar over de vloer en leende van alles van elkaar. Iedereen hielp elkaar. Ook hier in de buurt was veel vernield, de Heijdenrijkstraat lag grotendeels plat. Niet alleen door het grote bombardement, maar ook

door granaten die op andere momenten de stad raakten. Iedereen was weer aan het opbouwen. Dat solidariteitsgevoel mis ik nog wel eens.

Bevalt het u hier nog in de buurt?

Ja, prima. Zolang ik het kan, blijf ik zo wonen. Ik loop nog steeds iedere dag een half uur. Verder puzzel ik veel en schilder ik. Volgend jaar april trouwt er een kleinkind van mij en ik mag het bruiloftskaartje ontwerpen."

Wat me opvalt in dit gesprek is, dat mevrouw Peters niet een keer verzucht dat het zo zwaar was vroeger. Of dat het vroeger beter was of iets dergelijks. Ze staat nog volop in het leven van nu. De enige opmerking die ze maakt ten opzichte van haar leeftijd is: "Tja, het bukken gaat niet meer zo gemakkelijk."

Dat ze een bijzondere plaats in onze straat inneemt blijkt wel uit het volgende voorbeeld. Toen zij 90 jaar werd, hebben we op initiatief van buurman Frans met de hele buurt een lied voor haar gezongen."Ja, ik ben toen heel erg geschrokken", voegt ze toe.

Zelf staat me ook nog een bijzonder ontroerend moment voor de geest. Mijnheer Peters was nog niet zo lang overleden en we hadden een buurtborrel. Buurman Frans nam mevrouw Peters bij de arm toen ze naar huis wilde en zei en pleine publieque: "Dag allemaal, mevrouw Peters en ik gaan naar huis."

Wijkkrantredactie bij de persen

Met de aanschaf van een Colorman XXL krantenpers zette onze drukker Janssen/Pers recent de stap naar het Berliner formaat. Deze 48-paginapers is uitgerust met een volledig geautomatiseerd platenwisselsysteem. Het is de eerste grote pers in dit formaat in Nederland. Vanaf mei 2011 wordt de wijkkrant op deze manier gedrukt. In juni gaf Justin Huijs van Janssen/Pers de voltallige redactie een uitgebreide demonstratie van dit indrukwekkende systeem en een leuke rondleiding door het bedrijf.





Femme Vitale 40 + gym Bewegen op mooie muziek

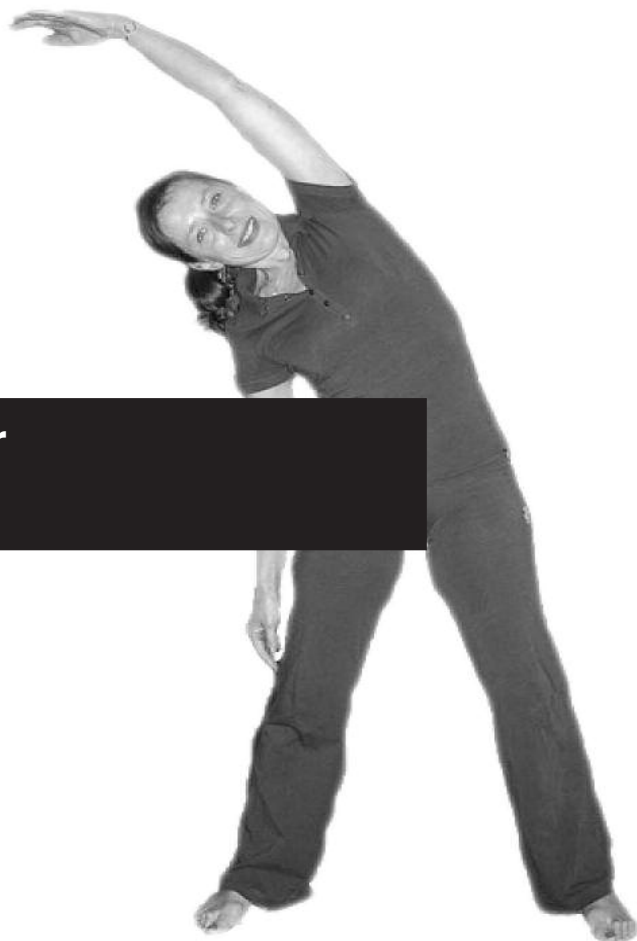
start twee nieuwe groepen op:

Maandagochtend 10.15 uur tot 11.15 uur
Dinsdagavond 19.15 tot 20.15 uur

Holleweg 15, souterrain, Nijmegen

Verdere informatie op:

www.femme-vitale.nl
of bel Irene: 024-8454106



PETERS Keukeninterieurs

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



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

25
jaar
De juiste keuze

EEN LEKKERE HERFST

ROOKWORST, BALKENBRIJ, STAMPPOT, HACHEE, SPEKLAPJES,
VERSE WORST, ZUURKOOLSPK EN NATUURLIJK ONZE MET GOUD
BEKROONDE STOOFPOTJES KANT EN KLAAR, GEMAAKT VOLGENS
TRADITIONELE RECEPTEN... OUDERWETS LEKKER!

Al ons vlees, worsten, vleeswaren, maaltijden en specialiteiten is afkomstig van
scharreldieren. Diervriendelijk gehouden vee, dat lekker buiten kan scharrelen en
uitsluitend schoon, zuiver plantaardig voer krijgt. Het gebruik van antibiotica,
groeibevorderaars of medicijnen, is streng verboden. Dit wordt extra gecontro-
leerd van boer tot slager. Deze strenge controle geeft u de garantie dat u met
scharrelvlees schoon, zuiver en diervriendelijk vlees op tafel heeft.

Scharrelvlees goed voor u... beter voor de dieren!

AANBIEDINGEN GELDIG T/M 8 OKTOBER

GELDERS STOOFPOTJE kant en klaar	500 gram	4,95
SLAGERS ROOKWORST ouderwets lekker	100 gram	1,29
BALKENBRIJ traditioneel familierecept	500 gram	2,95
EIERSALADE met goud bekroond	100 gram	0,95
MEXICAANS GEHAKT lekker gekruid	500 gram	3,95

SCHARRELVLEES..... GEGARANDEERD ANTIBIOTICA-VRIJ

WIM COENEN
Scharrelvlees

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

Ontslagen? Functie vervallen?

De Rechtswinkel adviseert!

Al jarenlang werkt u met tevredenheid in loondienst van uw werkgever. De sfeer in het bedrijf is goed, en ook buiten het werk komt u regelmatig met uw collega's bijeen voor een gezellige borrel. Aan dit alles komt plots een einde wanneer uw werkgever op een dag aan uw bureau verschijnt. Het gaat niet goed met het bedrijf en wegens 'bedrijfseconomische redenen' word u ontslagen!

Ingezonden door Amy de Vlieger

Alhoewel uw werkgever het erg vervelend voor u vindt, wil hij de dienstbetrekking met u opzeggen. Daarom heeft hij een beëindigingsovereenkomst opgesteld. Het enige wat u volgens uw werkgever moet doen is deze even doorlezen en ondertekenen. Uw werkgever benadrukt dat er weinig tijd is en dat het voor beide partijen het best is als u zo snel mogelijk ondertekent. Voor u komt dit alles echter als een grote shock. Het duurt dan ook even voordat u kunt reageren. Uw werkgever heeft inmiddels de kamer al verlaten. Daar zit u dan, achtergebleven met de beëindigingsovereenkomst. U bent radeloos en vraagt zich af wat u nu moet doen. Heeft u of een bekende iets soortgelijks meegemaakt? Rechtswinkel Nijmegen-Oost kan u helpen om hetgeen te krijgen waar u recht op heeft. In deze rubriek zal ditmaal worden ingegaan op de rechten van de werknemer wanneer de werkgever een beëindigingsovereenkomst aanbiedt.

Wat is uw recht?

Allereerst is het belangrijk om op te merken dat het aanbieden van een beëindigingsovereenkomst niet betekent dat u hierdoor door uw werkgever wordt ontslagen. De werkgever wil hiermee juist een ontslagprocedure vermijden. Uw werkgever kan namelijk niet zomaar in zijn eentje beslissen over uw ontslag. Mocht uw werkgever de dienstbetrekking willen beëindigen dan zijn er verschillende manieren om dit te realiseren. Één van die manieren is een beëindi-

gingsovereenkomst. Een beëindigingsovereenkomst (vaak ook een vaststellingsovereenkomst genoemd) is een overeenkomst waarin u en uw werkgever met wederzijds goedvinden uit elkaar gaan. Dit betekent dus dat u door het tekenen van de overeenkomst aangeeft het eens te zijn met uw werkgever, en het dienstverband wilt laten eindigen. Een andere manier voor de werkgever om de dienstbetrekking met de werknemer te beëindigen is via het UWV WERKbedrijf. In dit geval dient de werkgever een verzoek tot ontslag in. Het UWV WERKbedrijf stelt u vervolgens in de gelegenheid hierop te reageren. U kunt reageren door een verweerschrift in te dienen, waarin u de reden uitlegt waarom u het niet eens bent met het ontslag en daarmee ook vraagt om het verzoek tot ontslag van uw werkgever af te wijzen. Uiteindelijk beslist het UWV WERKbedrijf, na advies van de ontslagcommissie over het verzoek tot ontslag.

Een derde optie tot ontslag is via de weg van de kantonrechter. De werkgever zal in dat geval een verzoekschrift tot ontbinding van de arbeidsovereenkomst moeten indienen bij de kantonrechter. U krijgt vervolgens kans hierop te reageren door middel van een verweerschrift. Het verzoek- en verweerschrift zullen tijdens een zitting bij de kantonrechter worden behandeld. Hier zal de rechter beide partijen om nadere mondelinge toelichting vragen, om vervolgens tot een uitspraak te komen. De uitspraak houdt een toewijzing of afwijzing van het verzoek tot beëindiging van de arbeidsovereenkomst in. In het geval van een toewijzing eindigt het dienstverband. Wordt het verzoek echter afgewezen, dan blijft u gewoon in dienst.

Hoe haalt u uw recht?

Belangrijk is dat u nooit direct de beëindigingsovereenkomst tekent, ook al lijkt u zich hier in eerste instantie wel in te kunnen vinden. Het is altijd raadzaam om de overeenkomst aan iemand met juridische kennis voor te leggen, omdat er diverse bepalingen opgenomen kunnen zijn die nadelig voor u uit kunnen vallen. Zo kan een niet goed nagekeken beëindigingsovereenkomst bijvoorbeeld tot gevolg hebben dat u uw recht op een WW-uitkering verliest! Er zijn nog veel meer juridische regels met betrekking tot het ar-

beidsrecht en dan met name het ontslagrecht. Daarom is het belangrijk dat de beëindigingsovereenkomst eerst wordt bestudeerd door iemand met juridische kennis. Wij raden u aan om daarvoor een bezoek te brengen aan de Rechtswinkel. Wij kunnen u dan helpen met zowel het controleren van de aangeboden beëindigingsovereenkomst, als bij het adviseren over het al dan niet tekenen hiervan.

Bent u van mening dat er geen geldige reden is om het dienstverband te eindigen, of bent u het niet met de overeenkomst eens, dan kunt u er voor kiezen de beëindigingsovereenkomst niet te ondertekenen. U bent hier immers niet toe verplicht. In dat geval blijft u nog gewoon in dienst. Is uw werkgever echter van mening dat uw dienstverband wel moet eindigen dan kan deze er alsnog voor kiezen om dit via één van de andere manieren (via UWV Werkbedrijf, of via de kantonrechter) te bewerkstelligen.

Realiseert u zich goed dat als u de overeenkomst wel tekent, u niet meer terug kunt!

Kosteloos advies

Zit u ook met een dergelijk probleem, heeft u een ander juridisch probleem, of een casus voor deze rubriek? Wij, de juridisch adviseurs van Rechtswinkel Nijmegen-Oost, voorzien u graag van een passend juridisch advies. U bent van harte welkom op onze spreekuren. Een afspraak is niet nodig en het advies is geheel gratis, dus aarzel niet. Kijk voor meer informatie op onze website: www.rechtswinkel-nijmegen.nl.



Spreekuren

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

Bezoekadres: Daalseweg 259a Nijmegen.
Website: www.rechtswinkel-nijmegen.nl

FYSIOTHERAPEUTISCH INSTITUUT NIJMEGEN

therapie op haptonomische basis berg en dalseweg 124 nijmegen

**PRAKTIJK VOOR HAPTOTHERAPIE
EN CRANIOSACRAAL THERAPIE**

craniosacraal therapie	zwangerschapsbegeleiding
haptotherapie	shantala baby massage
fysiotherapie	kinderhaptotherapie
oedeemtherapie	ouder-kindbegeleiding
manuele therapie	arbeidsreintegratie
fysiotherapie in de thuiszorg	beweging voor 60-plussers
psychosomatische fysiotherapie	haptonomische vaardigheden

telefoon 024 - 32 28 418 www.haptonomienijmegen.nl

ARBEIDSRECHT CONTRACTENRECHT

Molenveldlaan 98
6523 RM Nijmegen

T 024 32 97 850
E kantoor@vdbadvocatuur.com

VANDERBEEK

ADVOCATUUR

www.vdbadvocatuur.com



Knollen & Citroenen

Onze advertentieregels: Als wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen, mail: naar redactie@dewijkwebsite.nl of lever in bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg 259a. Zet je de advertentie op het prikbord op de wijkwebsite, dan wordt hij ook afgedrukt in de krant.

Wij zoeken een lieve oppas voor onze tweeling van 8 maanden. Het gaat om woensdag- en/of donderdagochtend, middag- en/of avond. Judith 06-44956149

Uniek wonen in de Krayenhoffkazerne op stadslandgoed Limos. Zonnig huis (€259.000 onderhandelbare prijs!). Beg.gr.: tuinkamer/keuken/toilet/muurkasten. 1e verd.: slaapk. met badk. ensuite/ werkruimte/2e toilet. Vele extra's o.a. parkeerpl. in garage. Molenveldlaan 56 Nijmegen-Oost. 024-8441647.

(Fiets)vervoer gezocht voor ons zootje van 4 jaar. Op maandag, dinsdag, donderdag moet hij rond 13:30 van school (Limosterrein) naar de Maartenskliniek. Hij moet er om 13:30 zijn. Wie vindt het leuk om dit (tegen vergoeding) te doen? Annette 06-20424529.

Ik zoek vrijwilligerswerk op administratief gebied: telefonisch werk, receptie. Ik heb administratieve ervaring maar zit zonder werk door omstandigheden. j.van.koolwijk@hetnet.nl.

Wandelclubje zoekt leuke mannen erbij. We wandelen meestal op zondag ongeveer 2 tot 3 uur in de omgeving van Nijmegen. Halverwege de wandeling gaan we altijd ergens iets drinken voor de gezelligheid. Aankomen via mahm@edpnet.nl.

Praktijkruimte gezocht voor massage en klankmassage. info@praktijkmeander.nl.

Ervaren oppas 28 jaar met 14 jaar ervaring zoekt gezin om overdag en in overleg de avonden op te passen. Ik doe ook licht huishoudelijk werk en koken is ook geen bezwaar. Heb ook ruime ervaring met pasgeborenen. Sacha Fleuren 06-25502118.

Gezocht: in de wijk Galgenveld ervaren en zelfstandige huishoudelijke hulp voor 3 uur per week. 024 3240961.

Ik ben op zoek naar een gratis goedstaand campingbedje incl. matrasje. mg_84@hotmail.nl.

Te koop opvouwbaar solarium Philips H B 814. 2 x gebruikt prijs 125,00 € (nieuw € 729,-), 024-3551680, na 17.00 uur.

Medio juni ben ik op de 'Kopse Hof', of in de directe omgeving, een sleutel verloren met een groen labeltje er aan: 'Ingrid en Tara'. Mocht iemand de sleutel gevonden hebben, graag reageren en alvast bedankt voor de te nemen moeite! Mimi 06 12 999 065

Gezocht: iemand die, tegen vergoeding, mijn auto van binnen en van buiten schoon komt maken. De bedoeling is dat dit ongeveer om de drie weken gebeurt. F. Mertens, 024-3232290.

Gezocht: woonruimte. Holistisch ingestelde persoon met rustige, propere huisdieren biedt zich aan als (tijdelijke) huisgenoot. Inschrijven bij de gemeente gewenst, maar niet noodzakelijk. Bij voorkeur in Nijmegen of omgeving, maar mag ook elders zijn. E-mail: kwarafafa@gmail.com.

Gezocht: welke vrouwen hebben net als ik zin om te beginnen met hardlopen en lijkt het leuk om dit met anderen te doen, maar krijgen niemand uit de omgeving mee? Bel voor afspraken en meer informatie naar 06-40793221. Startplaats Hollands/ Duits gemeentelijk, aan het begin van de Ooij, vlakbij Waalbrug. E-mail: pvandaalen@hotmail.nl.

Aangeboden: Volvo 850 automaat 1996; benzine, 336000 km, apk 1-8-2012, wat carrosserieschade, technisch goed, zeer goede banden rondom, laatste beurt juli jl. door volvo specialist, zie foto's etc. op marktplaats; € 1250. Tel.: 06-18968656.

Aangeboden: schoonmaakhulp Help with cleaning... If you are looking for someone to cleaning your house, office etc... Is right place here. I can help you. I can also look after children. I have experience as an au-pair. Tel.: +31 616 709 071.

Gezocht: Betaalbare lesruimte voor het geven van muzieklessen, in Nijmegen-Oost of directe omgeving. 06-12930157.

Voor projecten in het Atlasgebergte ben ik op zoek naar spulletje voor de rommelmarkt. Heeft u spulletjes handzaam verpakt dan kom ik ze bij ophalen. Erna Giesbers, tel. 024-3231852, projectenatlasgebergte.com.

Gezocht: autodeler. Met ons 3'en delen we nu mijn auto, er is plaats voor een 4e. Voordelen: makkelijk inplannen met Google agenda (ik help je hiermee op weg); in de meeste gevallen (dwz voor korte ritten in de buurt, auto lang laten staan) goedkoper dan Greenwheels. Behoud noclaim. 024 3229545 <http://bit.ly/jOeinQ>.

Gezocht: voor mijn militaire verzameling: Duitse items uit de oorlogstijd, hoofdzakelijk militaire items, die de soldaat bij of aan had, of items uit de periode 1940-1945. Natuurlijk tegen een goede prijs! 06-53719728.

Aangeboden: huishoudelijke hulp/organisator. Ik ben zeer zelfstandig en flexibel, in die zin dat ik goed kan inspelen op wat nodig is in het huis, of de wensen van de bewoner. € 12,50 per uur. Anouschka, 0648793079.

Rustige, nette, werkende vrouw, 36 jaar, zoekt zelfstandige woonruimte in Nijmegen. Heleen; Tel.: 06-49749666.

Hallo, Mijn naam is Sanne Mol, ik zoek mensen die ik mag interviewen over onderwerpen als leefbaarheid, veiligheid, behoeftetepeiling, voorzieningen, openbare ruimte etc. Doel: jouw wens werkelijk maken in de buurt! E-mail: mol.s@live.nl.

Repair Café Nijmegen zoekt vrijwilligers. Vind je het leuk om andere mensen te leren hun eigen spullen te repareren? Bezoek dan www.repaircafe.nl. We zoeken mensen die op de derde zaterdag van de maand hun kennis met anderen willen delen en kleine (elektrische) reparaties willen uitvoeren bij apparaten, kleding, meubels, speelgoed en andere gebruiksvoorwerpen. Cecile: 024-3223110 of mail repaircafenijmegen@hotmail.com.

Aangeboden: allerlei boeken tegen zeer zacht prijsje. boeddhisme, karate, kung fu, heksen, meditatie, rozen, tuinieren. E-mail: tokoya.inu@gmail.com.

Aangeboden: in Nijmegen-Oost/centrum: diverse opslagruimtes van 7,5m2 tot 21m2. (vanaf €47,50 per maand). Handig voor tuinmeubilair, surfplank, ski-uitrusting, fietsen, of andere materialen waar u (tijdelijk) geen plaats voor heeft. Voor meer informatie: 06-29044309.

Te koop: * donzen dekbed 4 seizoenen 240 x 200, kortgebruikt, 30 euro. * 1 Engelse sprei, pastelkleuren voor 2-persoonsbed, ook kort gebruikt. Nieuw prijs 220 euro, nu 50 euro. 06-13582580.

Te koop: zo goed als nieuw Topmatras op opdekmatras om comfortabel te liggen in caravan, camper of voor twijfelaar - materiaal: koudschuim met afritsbare wasbare hoes - Maat: 120 x 200 en 7 cm dik, kleur: wit - slechts 5x op geslapen - €75. 06-17770492.

TE KOOP: stevige donkergroene lederen relaxfauteuil - Leer: in zeer goede staat. - Van zit- tot ligstoel elektrisch verstelbaar vanuit stoel - prijs: €75. 06-17770492

Te koop: eenpersoons 60-er jaren uitklapbaar bed in witte kast (op wieltjes) met rode knoppen: - originele stof op matras in paars/roserode ballen - maat matras: 77 x 177 en 7.5 cm dik - maat kast: H 36 x Br 86x D 109 prijs 25 euro. Tel.: 06-17770492.

Aangeboden: door reuma in mijn voeten moet ik mijn z.g.a.n. schoenen wegdoen: * Halfhoge zwarte laarsjes, m. 5, merk Ecco 25 euro. * Zwarte instapper, 25 euro, merk Gabor, maat 5. * Zwarte schoen met enkelbandje 25 euro maat 5. * Witte instapper met vrolijke bloemetjes, merk Ara 25 euro, maat 5. Tel. 06-13582580.

Bianca Castafiore zoekt bassen en tenoren. Bianca Castafiore is een enthousiast, gemengd koor en telt 20 leden, verdeeld over vier stemgroepen. Gem. leeftijd 45+. Het koor zingt meestal à capella; een gevarieerd repertoire van vooral lichte muziek. Dirigent is Alexej Romanov. Jaarlijks trakteren wij ons publiek op een geheel nieuwe voorstelling rond een thema, waarbij we ook in wisselende kleinere bezettingen zingen. Afgelopen voorjaar "Wie is Bianca?" (over haar jeugd, talenten en liefdes). Eerdere voorstellingen o.a.: "Bianca gaat plat" (in verschillende dialecten en streek-talen); "De Nacht" (liederen gecombineerd met verhalenvertellers), "De juwelen van Bianca Castafiore" (dierbare liederen van koorleden) en "Natuurlijk Bianca" (buiten, à la Oerol). Belangstelling? Kom eens luisteren en meedoen. We repeteren op de donderdagavond 20.15-22.15u. in café Groenewoud, Groesbeekseweg 227, Nijmegen. Of bel of mail Lineke Hardus 024 848 34 87, linekehardus@gmail.com of Dick Vording 06 55 184 316, di.vording@planet.nl.

Antieke dakpannen te koop, ongeveer 150 stuks, 50 eurocent per stuk. Tel.: 024-3232104.

Vervolg op pag. 17

BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR KINDERSCHOENEN, GRATIS LIVIT RUGTASJE!

Actie geldig t/m 15 oktober

Weer naar school

MET DE NIEUWE
NAJAARSCOLLECTIE
van Livit!

Tooropstraat 20 • Tel 024 - 360 4485

LIVIT
orthopedie

Een goed gevoel in Nijmegen-Oost



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

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

Pontanusstraat 1
Postbus 1075
6501 BB Nijmegen

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



Een goed gevoel...



Repair Café in het OBG-Dienstencentrum!

Wat doe je met een stoel waarvan een poot los zit? Met een broodrooster die niet meer werkt? Met een wollen trui waar motten-gaatjes in zitten? Weggooien? Mooi niet! Het Repair Café Team Nijmegen organiseert in samenwerking met het Oud Burgeren Gasthuis op zaterdag 15 oktober aanstaande het eerste Repair Café in Nijmegen. Dus geef je kapotte spullen een tweede leven of kom gewoon gezellig langs voor een kop koffie aan de Prof. Cornelissenstraat 2.

Ingezonden door Koen Berfelo

Hoe werkt het?

Het Repair Café is een evenement dat draait om repareren. In het OBG-Dienstencentrum is gereedschap en materiaal aanwezig om alle mogelijke reparaties uit te voeren. Op kleding, meubels, elektrische apparaten, fietsen, serviesgoed, gebruiksvoorwerpen, speelgoed et cetera. Ook is er deskundige hulp aanwezig, zoals een elektricien, een naaister, een timmerman en een fietsenmaker.

Bezoekers nemen van thuis kapotte spullen mee. In het Café gaan ze zelf aan de slag. Eventueel met hulp. Wie niets heeft om te repareren, neemt lekker een drankje in Café De Borgerzaal of helpt bij een reparatie van iemand anders. Je kunt in het OBG-Dienstencentrum terecht tussen 11:00 en 14:00 uur. Mocht deze try-out een succes worden, dan is het Repair Café iedere derde zaterdag van de maand in het OBG. Een mooie gelegenheid om je spullen op te knappen en andere mensen te ontmoeten. Wil je zelf actief worden voor het Repair Café, bijvoorbeeld als vrijwilliger? Stuur dan een mail naar: repaircafe-nijmegen@hotmail.com.



Valt u ook voor het OBG?

Of valt u liever niet? Uiteraard blijft iedereen liever staan of lopen en daarom staat het OBG-Dienstencentrum dinsdag 4 oktober aanstaande in het teken van de valpreventiemaand. Omdat goed bewegen een van de meest belangrijke en makkelijke manieren is om vallen te voorkomen, beginnen we die dag om 9:45 uur met een open dansles en 's middags zijn er workshops dansen op muziek en countrydansen. Vanaf 15:45 uur krijgen ouderen en hun familieleden of mantelzorgers praktische tips van professionals om vallen te voorkomen. Hebt u een rollator? Kom dan naar de gratis rollatorkeuring en – training vanaf 10:00 uur. U kunt gewoon binnenlopen in het OBG-Dienstencentrum. Met of zonder rollator!

Voor elk wat wils

Hiervoor staan slechts enkele van de vele activiteiten die er in het OBG-Dienstencentrum onderdak vinden. Al enkele jaren kunt u er ook terecht bij Hobbycentrum Nijmegen Oost. In het souterrain van het OBG kunnen hobbyisten zich helemaal te buiten gaan aan hout- en metaalbewerking, kaarten maken, pottenbakken, boekbinden, edelsmeden en is er een handwerkgroep. Kortom: voor elk wat wils. Bovendien zijn er computercursussen in het OBG waar u onder deskundige begeleiding leert omgaan met internet, het bewerken van digitale foto's en andere computerkunsten. Wilt u helemaal niet actief bezig zijn, maar gewoon af en toe eens lekker eten met familie of vrienden, dan is Restaurant De Oude Toelast (Prof. Cornelissenstraat 8) een bezoekje waard. Zowel tussen de middag als 's avonds bereiden Fedor en Pavie van den Berg graag een heerlijk maal voor u. Keuze uit meerdere gerechten tegen zeer scherpe tarieven. Proef het zelf eens.

Wilt u meer weten over de activiteiten in en rond het OBG-Dienstencentrum, informeer u dan via telefoon: 024-3279279 of info@oudburgerengasthuis.nl. Uiteraard kunt u ook terecht op www.oudburgerengasthuis.nl. Het OBG: Al meer dan 419 jaar gastvrij.

Welkom in het OBG

Wilt u meer weten over de activiteiten in en rond het OBG-Dienstencentrum, informeer u dan via telefoon: 024-3279279 of info@oudburgerengasthuis.nl. Uiteraard kunt u ook terecht op www.oudburgerengasthuis.nl. Het OBG: Al meer dan 419 jaar gastvrij.

MIK
www.studiomik.nl



Onderhoudsdagen speelvoorzieningen Groenewoud

Vier keer per jaar vindt er in speelpark Groenewoud een onderhoudsdag plaats. Het speelpark, gelegen op de hoek van de Valkenburgseweg en de Van Haapsstraat, en het speelpleintje achter de Van Haapsstraat worden dan grondig onder handen genomen. Er wordt gemaaid, gesnoeid en geveegd

door vrijwilligers uit de buurt. Op 20 augustus was het weer zo ver.

*Door Marjon Spoorenberg
Foto: Kees Spoorenberg*

Ruim 10 jaar geleden richtte een aantal actieve buurtbewoners een buurtcomité op met als doel meer aandacht te krijgen voor de kinderen in de buurt. Dit resulteerde in een jaarlijks terugkerend buurtfeest (waarover elders meer in dit blad) en meer speelmogelijkheden voor kinderen. De wijk was immers aan het verjongen, maar de kinderen konden nergens fatsoenlijk spelen. Er was wel een speelpleintje achter de Van Haapsstraat maar dit zag er toch wat treurig uit. Er werd contact gezocht met de gemeente. De bewoners maakten een plan en een ontwerp voor het speel-

park en legden dit voor aan de gemeente. De gemeente betaalde de speeltoestellen, de buurtbewoners legden het park aan en zorgen voor het onderhoud. Ook werden er nieuwe speeltoestellen op het speelpleintje geplaatst onder dezelfde voorwaarden. Zo gezegd, zo gedaan en de beheergroep 'Speelpark Groenewoud' werd opgericht.

Terwijl mijn man foto's maakt praat ik met Rob Bonte, Paul Deimann en Peter Boerboom. Zij zijn vrijwilligers van het eerste uur en vandaag aan het werk met een aantal anderen in het speelpark. Rob Bonte vertelt dat door het vrijwilligerswerk de saamhorigheid in de wijk wordt vergroot. "Doordat we het zelf bijhouden, kunnen we het park en het plein inrichten op de manier die we zelf mooi vinden. We lenen elkaars tuingereedschap en gaan aan de slag. Het schoonmaken kost zo niet veel geld en zo zorgen we ervoor dat het in Groenewoud leuk en gezellig blijft."

En dat het in Groenewoud leuk en gezellig is, blijkt wel uit het feit dat het speelpark ook door

mensen buiten de wijk wordt bezocht. Het speelpark wordt overigens niet alleen door kinderen gebruikt, er is ook een jeu de boules baan voor ouderen. De ouderen houden zelf deze baan schoon.

Elders in de wijk, op het speelpleintje, zijn vandaag ook bewoners actief. Marco Wolf (foto) is vanmorgen al vroeg begonnen. Op mijn vraag waarom hij het pleintje bijhoudt is hij heel duidelijk: "ik wil dat het netjes blijft in de buurt en vind het ook gezellig om met een aantal mensen actief bezig te zijn." Het speelpleintje is met name geschikt voor de jongste kinderen uit de wijk. Er staan twee wipkippen en een glijbaan en er blijft zo veel ruimte over om te leren fietsen.

Er is nog steeds behoefte aan meer vrijwilligers. Heeft u interesse om mee te werken aan het onderhoud van het park en de speelvoorziening, dan kan er contact opgenomen worden met: Rob Bonte: tel. 06-51386949 of Paul Deimann: tel. 024-3734669. Mailen kan ook naar: groenewoudnijmegen@planet.nl.





KIEZEN IS EEN KUNST

ik geef persoonlijke hulp bij je studiekeuze
www.gertieboleijstudiekeuzeadvies.nl



testen workshops
advies op maat

studiekeuzeadvies
beroepskeuzeadvies

Gertie Boley



Kitty studio
huidverzorging

Hengstdalseweg 46
Nijmegen
024-3224804

MEDCOS DEFINITIEF ONTHAREN ACTIE!

MedCos ACTIE: in de maanden september en oktober betaalt u voor het flitsen van de oksels geen €59 maar €39. Bij een eenmalige betaling vooraf van 6 behandelingen, krijgt u plus 2 gratis. Uw voordeel: 238 euro!

Bikinilijn: u betaalt geen €79 maar €59. Bij een eenmalige betaling vooraf van 6 behandelingen, krijgt u plus 2 gratis. Uw voordeel: 278 euro!



Beugels & Wabeke
Praktijk voor Zijsoriëntatie

Wil je leren hoe je kunt rusten in Zijn
En wil je óók zicht krijgen op je
psychologische bewegingen?

Zijsoriëntatie

Voor als je verder wilt kijken dan je neus lang is en nieuwe wegen zoekt om te dealen met wat je in je leven tegenkomt.

Kijk op onze website voor meer informatie en meld je aan voor een (gratis) kennismakingsgesprek.




Marion Beugels Jacomien Wabeke

Beugels & Wabeke
Praktijk voor Zijsoriëntatie
Rembrandtstraat 31
6521 MB Nijmegen
Tel 024-3238604



www.beugels-wabeke.nl



Buurtfeest in Groenewoud

Door Marjon Spoorenberg

Foto's: Kees Spoorenberg

Op 27 augustus werd voor de 10e keer het Buurtfeest in Groenewoud georganiseerd. Ondanks het weer was de opkomst groot.

De Woutertje Groenewoudprijs (een beeldje) werd door Rob Terwijn -de winnaar van vorig jaar- uitgereikt aan Rian Bekkers. Rian nam 11 jaar geleden het initiatief voor het organiseren van een buurtfeest. Zij houdt er nu mee op en geeft het stokje door aan een ander.



Bril nodig?

Kom naar

Geerling Optiek

kwaliteit voor ogen

Dé opticien in Uw buurt.

Of surf naar:
www.geerlingoptiek.nl
 en ga naar:
www.brilonline.com

195 brillen voor u gevonden

pagina 1 2 3 4 5 6 7 8 > >>

€ 143,00	€ 143,00	€ 143,00	€ 143,00	€ 143,00
Ray-Ban	Ray-Ban	Ray-Ban	Ray-Ban	Ray-Ban
€ 143,00	€ 143,00	€ 143,00	€ 143,00	€ 159,00
Ray-Ban	Strellson	Strellson	RG512	RG512
€ 159,00	€ 225,00	€ 227,00	€ 182,00	€ 195,00



Ray-Ban
 Adviesprijs: € 143,00
 Kunststof montuur met velle rand. Klassieke kleuren maken deze bril tot wat hij is. Chique en stoer tegelijk.



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

Wij kunnen voor U rechtstreeks de vergoeding van Uw verzekering indienen (via Icodis)

Alles voor uw auto!

audio

dakkoffer
koop/ huur

alarmsystemen

accessoires

automaterialen

accu's

airco

en nog
veel meer!



Dakkoffers

Fietsdragers

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

MEUBELMAKERIJ

MENES

Keuken Renovatie

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

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

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

Er is meer mogelijk dan u denkt. Een andere indeling, laden in plaats van deurtjes in de onderkasten etc.
 Voordelen: Meestal geen hak en breekwerk. Levering vaak in 2 tot 3 weken. Werkzaamheden beperkt tot een paar dagen. Gebruik van bestaand leidingwerk. Niet de kosten van een nieuwe, maar wel de voordelen van een nieuwe keuken.

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





Knollen & Citroenen

Vervolg van pag. 11

Gezocht: mijn hobby is het verzamelen van **diverse ansichtkaarten**, met diverse thema's. Daarom ben ik op zoek naar diverse ansichtkaarten. 10x15 cm Het mogen on en geschreven kaarten zijn. Ik ben nu ruim twee en half jaar aan het verzamelen. Tevens ben ik op zoek naar gebruikte tabbladen, waar 6 foto's in kunnen. Wie kan me daar aan helpen? Edwin. e.breebaart@gmail.com.

Grote praktijkruimte gezocht. contact@pepnijsmegen.nl.

Gezocht: Heel graag zou ik af en toe een stuk lopen met een leuke **'leen'-wandelhond** hier uit de buurt. Liefst een energieke, sportieve hond die energie over heeft en graag een uurtje extra naar buiten gaat :) met een betrouwbaar en consequent 'leen'baasje! Mail me als dit bij jullie past! eline_feldbrugge@yahoo.com.

Gezocht: **Huisgenote 30-40jr**, 3 kamers, ongeveer 32m2 in huis met tuin in Nijmegen-Oost, ongeveer 600 euro inclusief, absoluut niet rokend, werkend, rustig en vriendelijk, tel 6630260.

Aangeboden: Zeer ervaren en **zelfstandige hulp in de huishouding** heeft nog plaats voor een adresje in Nijmegen Oost, voor 2 of 3 uur per week, tijden in overleg. Vraagprijs € 12,50 per uur. Tel.: 0648793079.

Aangeboden: Wegens omstandigheden; **2 (Franse) dames/ meisjes-sportfietsen**. Zeer weinig gebruikt. Beide i.z.g.st. 28" wielen (700-38c / 38-622) Goede banden. Verlichting. 1 met 21 versnellingen. Shimano 1 met 18 versnellingen. Shimano 1 met Franse ventielen 1 met Auto ventielen. € 150 p.stuk; m_babbe58@hotmail.com

Aangeboden: **ruime en lichte studio** van 141 m2, met keukentje (met bar), decor- en kostuumhok., toilet- en doucheruimtes en volop gratis parkeerplaatsen. Perfect voor theatercursussen, workshops, repetities, trainingen, lezingen, vergaderingen, presentaties en exposities. Vw voor gebruik: N.o.t.k. 06 -22739899.

Kamerkoor Sotto Voce is na het grote succes van de uitvoering van Samson van Händel weer begonnen met nieuw repertoire. Wij zijn op zoek naar enthousiaste zangers voor alle stemgroepen. We repeteren op de dinsdagavond in verpleeghuis Joachim en Anna. Interesse? 024 3777811. Zie ook onze website: www.sottovoce.nl.

Aangeboden: **Chevrolet Monza Towne Coupé** 5L V8 Amerikaanse klassieker te koop. Bekleding als nieuw, motorisch 100%, 5liter V8, nieuwe voorruit recent geplaatst. Gewoon een gave auto waarmee je lekker kunt cruisen. Check marktplaats of classictrader.nl voor meer info!

Aangeboden: Zoekt u een **huis-houdelijke hulp**? Ik ben een vrolijke, betrouwbare hulp en ben beschikbaar op de dinsdag-, woensdag en vrijdagochtenden voor minimaal 3 uur per week. U kunt mij mailen, ik zal dan zo spoedig mogelijk reageren. E-mail: ZairaMisku@gmail.com.

Gezocht: **De Telefooncirkel van het Rode Kruis afd. Nijmegen** e.o. zoekt vrijwilligers om elke 2 weken op een ochtend te bellen met medemens die in een sociaal isolement dreigen te komen. Bel coördinator Karin Moolenaar op 024-6413808 of meld je aan via www.rodekruisnijmegen.nl!

Huizenruil? Aangeboden: gezins-huis (woonkamer en-suite, 3 slaapkamers, zolder) met grote tuin in Altrade * gezocht: beneden/bovenwoning of appartementje maximaal 475 euro huur voor 1 persoon. Tel 6630260.

Terrazotegels te koop (nieuw), kunnen zowel binnen als buiten gelegd worden. Oppervlakte 19m2. Let op: dikte tegel is ongeveer 2,3cm. Prijs a 300 euro Ik kan u evt een foto toesturen. joyceverhaeg@gmail.com.

De vijftig gepasseerd? Je wilt wél bewegen, maar niet belasten? Je hebt goede herinneringen aan **tafeltennissen**? Dan kan je meedoen op vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur (1 plaats) of op dinsdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur (8 plaatsen). Wijkcentrum Daalsehof. Informatie: Yet Bosman 024 3563979.

Houd jij van zingen? Wij zijn een heel gezellig kinderkoor en wij zijn op zoek naar kinderen tussen de 5 en 12 jaar oud die houden van zingen! We repeteren op donderdag van 18.40 uur tot 19.30 uur. Naast het zingen, doen we leuke activiteiten en drinken we af en toe gezellig een glaasje limonade. Je mag altijd een keer komen kijken en neem vooral vriendjes en vriendinnetjes mee! We repeteren in de Lourdeskerk aan de Hatertseweg 113 en voor meer informatie kun je bellen: Dianne (06-33991278) of mailen: diannevanhoudt@gmail.com.

Aangeboden: De zomer komt vast in het najaar. In de mooie natuur rond Nijmegen. Maak gebruik van onze **luxe en ruime caravan** tegen een redelijke vergoeding. Nog vrije (mid)weken of weekenden in september en oktober. E-mail: marevanspanje@gmail.com

Iedere maandag **koersbal** in wijkcentrum Daalsehof doel:bewegen, onderlinge communicatie en sociale kontakten. nieuwe deelnemers welkom Tel.: 3234579 06-33710310 (iedere maandag).

In Kinderdagverblijf Poespas aan de Dommer v. Poldersveldtweg 71-A vindt op donderdag 6 oktober van 19.45 tot 21.45 uur een open ouderavond plaats met als thema: **'Over Aarden, uiten en grenzen – natuurlijke wegen voor een dieper contact met je kind'**. Dorothee Helmert van Kinderpraktijk Het Berenhol informeert over de Berenholremedies en methode fluisterkind®: 2 krachtige ingangen, om problemen, storend gedrag en zelfs lichamelijke klachten bij kinderen in een nieuw licht te zien. Bijvoorbeeld verdwijnt bij een meisje van 5 een hardnekkige huisirritatie nadat haar moeder bij zichzelf onderhuidse opgekropte irritaties leert zien en uiten. Toegang is gratis; € 7 voor een flesje Berenholremedie(s) voor wie wil.

De wijkkrant en wijkwebsite **zoeken vrijwilligers** die het leuk vinden om leuke buurt-, wijk- en stadsinformatie te vinden en dit op de wijkwebsite te plaatsen. redactie@dewijkwebsite.nl.

U zoekt een echt origineel team-uitje? www.muziquest.nl Mail info@muziquest.nl. Of bel Simone Kiebosch 024-3656773 Daarnaast verzorgt Muziquest als DJ Siquet de muzikale omlijsting voor allerlei bijzondere gelegenheden. Of een heerlijk discofeest! Muziquest werkt altijd op maat.

JAAP DE VISSER WONINGINRICHTING

TAPIJT • GORDIJNEN ZONWERING LAMINAAT

van 't Santstraat 125 Nijmegen tel: 024 - 3221716



Uw trap bekleeden

incl. tapijt:

v.a. € **250,-**

DIVERSE KLEUREN

10% korting

op

- * Plisségordijnen
- * Lamellen
- * Jaloezieën
- * Rolgordijnen

GRATIS METEN + MONTAGE

Geopend op DO-VR-ZAT. 11.00-17.00 uur Tevens op afspraak

Schoonheidsspecialiste Resi Peters:

Gekwalificeerd en erkend door de zorgverzekeraars

Daarom:

IPL lichtflitsontharen voor bovenlip en kin:
vergoeding zorgverzekeraar!

Superaanbieding:

oksels en bikinilijn ontharen van ~~170,-~~
nu voor **139,-** per behandeling!



skinclic 

huidverbetering
huidverjonging
acne-therapie
cellulite- en figuurcorrectie

skinclic starringstraat 11
(hoek oranjisingel)
6521 ae nijmegen
t 024 - 3243753
m 06 - 41462329
www.resipeters.nl
info@resipeters.nl



Voordelen van de Gall & Gall kaart
Gall & Gall kaarthouders hebben echt een streepje voor. Met de Gall & Gall kaart ben je namelijk verzekerd van 10% directe kassakorting op al onze wijnen*. Daar bovenop hebben we iedere maand, exclusief voor kaarthouders, speciale aanbiedingen, waaronder de Wijn van de Maand. Voor maar €10,- per jaar kun je genieten van deze voordelen die de Gall & Gall kaart bied. Vul het inschrijfformulier in bij een Gall & Gall winkel bij jou in de buurt en profiteer direct.
Met de Gall & Gall kaart heb jij een streepje voor.

Het voordeel van de Gall & Gall kaart?

- Unieke kaarthoudersaanbiedingen;
- Speciaal samengesteld Wijn Proefpakket, met hoge korting;
- Iedere maand het inspirerende magazine thuisgestuurd;
- 10% korting op alle wijnaankopen*;
- Gratis tweede (partner-)kaart.

*niet geldig op versterkte wijnen zoals port, sherry of vermouth en wijnen die in de aanbieding zijn.

Gall & Gall

Tegenslag voor monument aquaduct Broerdijk

In mei informeerden wij u over ons idee om op de Broerdijk-rotonde een monument te bouwen dat duidelijk verwijst naar de Romeinse oorsprong.

Ingezonden door Henk Horstink

Ons voorstel aan de gemeente was een ontwerp van beeldhouwer Waagmeester: een vier meter hoog stalen profiel van een Romeinse soldaat naast een houten watergoot op een stuk dijk. Niet iedereen was om, maar kinderen en burens herkenden het als zeer Romeins en waren enthousiast. Het voldeed ook aan de gemeentelijke eis: geen kunstzinnige uiting. Het was verder zo doorzichtig dat fiet-

sers en automobilisten al het andere verkeer konden zien.

Toen de gemeentelijke commissie beeldkwaliteit het ontwerp ondanks alle kwaliteiten afkeurde heeft ze de inspraak ook gestopt. De commissie hanteerde bij de afwijzing eisen van "verfijndheid, welstand en toetsingsniveau" die de gemeente eerder niet had gesteld. Smaken verschillen...

Ons initiatief leek helemaal vast te lopen toen wethouder van der Meer de gereserveerde euro's aan iets anders wilde besteden. Gelukkig overtuigden we de wethouder ervan met een nieuw, nog beter voorstel te kunnen komen.

De 2000 jaar oude Broerdijk verdient namelijk een goed monument. Daarmee denken we de buurt enthousiast te krijgen en de commissie te kunnen overtuigen.

We polsen nu nieuwe kunstenaars en leggen in oktober of november een nieuw ontwerp aan de buurt voor. Daarover leest u meer in een volgende wijkkrant en op de wijkwebsite!

De wijk op youtube

Buurtbewoner/gitarist Manito neemt ons op muzikale wijze mee naar zijn favoriete plekken in Nijmegen-Oost. Kijk naar 'In het Spoor van Manito' op: www.youtube.com/dewijkwebsite.

KAAIJ ADVOCATEN

1^e CONSULT (20 min.) GRATIS

**Algemene
rechtspraktijk
& mediation**

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

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

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

PAULCHARDON

Praktijk voor coaching en gestaltpsychotherapie

Door stil te staan...

kom je verder...

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

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



Wijkschouw Hengstdal

Door Marleen de Jong

Ook dit jaar vond er een wijkschouw van Hengstdal plaats. Het begon met ruim een uur oplossen van de klachten. De 15 deelnemers hadden vooral veel klachten over verkeerssituaties in de wijk. Te hoge verkeersdrempels, wateroverlast door slechte riolering, de vele obstakels die rolstoel-, rollator- en kinderwagengebruikers op de openbare weg tegenkomen en onoverzichtelijke kruispunten waren veel gehoorde klachten. Het viel mij op dat de deelnemers vaak elkaars én hun eigen opmerkingen bleven herhalen. Ook waren veel genoemde feiten hier aan het verkeerde adres.

Persoonlijk vind ik dan ook dat Jeanette Stevens, wijkbeheerder voor het stadsdeel Nijmegen-Oost, een pluim verdient voor haar geduld en leidinggevende kwaliteiten. Ook zorgde zij voor een aangepaste wijkschouw voor wijkbewoners met een beperking.

Na meerdere keren te hebben gehoor over de een en dezelfde te hoge verkeersdrempel en het nog niet geplaatste monument op de rotonde Broerdijk, was ik zo geïrriteerd dat ik na het nemen van een paar foto's maar snel naar huis ging.

Hopelijk worden de klachten snel behandeld, dat ik niet over een jaar weer hetzelfde te horen krijg.

Dry-needling: prikken tegen de pijn!

Vanaf het begin, nu tien jaar geleden, had de reuma flink toegeslagen. Al binnen vijf maanden na het acute uitbreken van de ziekte waren er al blijvende beschadigingen aan de gewrichten vastgesteld. Aan de geleidelijk toenemende stijfheid was ze min of meer in de loop van de tijd, op een bepaalde manier, wel gewend geraakt. Door de combinatie van medicatie en training had ze steeds haar belastbaarheid aardig op peil weten te houden. In 2005 had al haar trainingsinzet nog geleid tot een wandelvakantie in de Himalaya! Helemaal was dat nu niet meer mogelijk.

De nekpijn had de afgelopen zes maanden dusdanige vormen aangenomen dat normale bewegingen en handelingen om de dag

door te komen ondraaglijk werden. Zelfs haar hartstochtelijke nieuwe liefde had er behoorlijk onder te lijden.

Ondanks verschillende insteken die we fysiotherapeutisch toepasten kregen we het samen niet structureel onder controle.

Een bezoek aan de kapper bleek het begin van de verandering. Het artikel over dry-needling in een van de vele bladen had haar aandacht getrokken. Of ik er ook weleens van had gehoord? 'Sterker nog' zei ik, 'medewerker Paul heeft zich erin gespecialiseerd!'. Het heeft iets weg van acupunctuur maar dan heel lokaal toegepast op pijnpunten en verhardingen in de spieren. Een afspraak bij Paul was snel gemaakt.

En geloof het of niet, acht weken geleden heeft Paul twee behandelingen dry-needling toegepast. Sindsdien zijn haar pijnklachten verdwenen en is de bewegelijkheid van de nek sterk verbeterd. Ze zit weer op de fiets, kan weer liggen en slaapt weer door.

Vandaag zag ik haar weer in de medische fitness. Het ging nog steeds goed. En met glinsterende ogen vertrouwde ze me toe dat ook de liefde weer in bloei stond.

En zeg nou zelf: wie wil dat nou niet?!

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



Kleine advertenties

Als ondernemende wijkbewoner kun je per nummer één gratis advertentie plaatsen. Voor kleine, 'semi-commerciële' advertenties hanteren we de volgende regels: De maximale omvang is 50 woorden, één advertentie per persoon, bij plaatsgebrek is er een wachtlijst, plaatsing op volgorde van binnenkomst. Je dient de advertentietekst elk nummer opnieuw aan te leveren. Je kunt de advertentie mailen: redactie@de-wijkwebsite.nl, maar ook inleveren bij de Wijkwinkel aan de Daalseweg 259a.

Op 13 oktober start een nieuwe **weerbaarheidstraining**, waarbij 'stop pesten' centraal staat, gegeven voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Ook op 13 oktober starten nieuwe **sociale vaardigheidstrainingen** voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Kan uw kind moeilijk vriendjes maken, heeft het moeite met nee zeggen of staat het vaak aan de kant? Op 25 oktober begint een nieuwe **faalangsttraining**, voor kinderen die last hebben van sociale, cognitieve en/of motorische faalangst. Meer informatie: www.pepnijmegen.nl 0644746914

Aangeboden: timmerman (in pré-pensioen) met ruime ervaring in het onderhoud van woningen, heeft tijd voor al uw klussen in en om het huis: deuren afhangen, kozijnen plaatsen, dakkapellen, schuttingen enz. 06-10572021.

Doorlopende cursussen en workshops beeldhouwen in steen of hout begeleid door ervaren beeldhouwer in eigen atelier. Geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Voor meer info: www.beeldhouwen-nijmegen.nl

www.sofiesweers.com - Binnen-huisarchitecte helpt met complete vernieuwing van je interieur, inrichting van lastige ruimtes, styling voor verkoop of de uitstraling van je winkel of praktijk. Advies, schetsen, 3D-beelden en technische tekeningen. Kijk voor meer informatie op de website of bel 06-45774431.

Moeite met wiskunde? Bijles bij wiskundedocent in Nijmegen-Oost. Wiskundepraktijk Winkens Berg en Dalseweg 142 Nijmegen. Contact: 024-3604466 / 06 53181722 wiskundepraktijk.nl, franswinkens@hotmail.com

Mirá! Kindercoaching. Soms zit een kind niet lekker in zijn vel en komt u er samen niet uit. Ik begeleid kinderen zodat zij sterker en zelfbewuster worden. www.mirakindercoaching.nl of bel: Chris Schoenmakers. 06 -45128146.

Van 27 december t/m 7 januari organiseer ik samen met Aziz een **wandeltreктоcht door de Sahara van Marokko**. De kamelen dragen je bagage, maaltijden worden bereid. Belangstelling: 024-3231852 of e.giesbers@kpnplanet.nl.

Huiswerkbegeleiding en coaching. Het nieuwe schooljaar goed beginnen, dus... Ervaren docent en coach begeleidt leerlingen individueel of in kleine groepjes (3 leerlingen) met huiswerk en inplannen van de leerstof. huubkouwenhoven@gmail.com.

Wil je leren hoe je je baby kunt masseren? Volg nu een cursus **babymassage** bij Fijn! In Nijmegen. Start 3 oktober. www.fijnontspanning.nl voor alle informatie.

Wijnproeverij in Altrade: "Reis om de wereld in 8 wijnen". De top-vinoloog Cees van Casteren zal deze proeverij van Buurtvereniging Altrade leiden. Hij is bekend van zijn wekelijkse column in De Gelderlander. Daarnaast publiceert hij regelmatig in Perswijn en Meininger's Wine Business International. Cees is tweevoudig Vinoloog van het jaar. De proeverij is laagdrempelig en vindt plaats op zondag 30 oktober om 16.00 uur in de Fort kijk in de Potstraat 40. U moet u van tevoren aanmelden via de website. (Max. 25 personen). De bijdrage voor leden van de buurtvereniging bedraagt 10 euro. Voor niet-leden is dit 25 euro. Meer informatie op www.altrade.nl.

Antiquariaat Verzameld Werk is altijd geïnteresseerd in de aankoop van bijzondere boeken of gehele bibliotheken. 06-27526843 of antiquariaatverzameldwerk.nl.

Op 12 oktober start een cursus **Vegetarisch Herfst Koken** met Natuurvoeding in de Celebesstraat in Nijmegen. Vraag een folder aan tel 06-13079008 of e-mail dcompanjen@yahoo.com of kijk voor meer informatie op www.koken-metdominique.nl.

Op dinsdag 4 oktober gaat **Swon, het seniorennetwerk** weer van start met een cursus 'Rust zonder Roest' (die stilstaat bij de beeldvorming over ouder worden) in wijkcentrum De Ark van Oost, Cijpresstraat 154. Voor mensen vanaf 60 jaar, 9 bijeenkomsten op de dinsdag van 10.00-12.30 uur. Kosten: € 46,-. De laatste les is op 6 december. Zie ook: www.Rust-zonder-roest.nl

Op 5 oktober start een nieuwe studiegroep gaat om de andere week bij elkaar komen op de woensdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur

in wijkcentrum de Ark van Oost. Er zijn in totaal 15 bijeenkomsten. U gaat aan de slag met in overleg gekozen onderwerpen. Inschrijven/info: Swon-informatiecentrum, tel. 024-365 01 90, via info@swon.nl of www.swon.nl

Aangeboden: Op 10 en 11 september begint er bij Nijmegen Atletiek weer een cursus hardlopen voor beginners. Kijk op de website www.nijmegenatletiek.nl. 29 augustus is er een informatieavond over deze cursus. Je bent van harte welkom.

Aangeboden: Teken en Schilderen voor beginners en gevorderden. Kleine opdrachten om aan de slag te kunnen of juist het uitwerken van grote ideeën. Individuele begeleiding in een kleine groep. Maandag: 19.30-21.30 Woensdag: 13.30-15.30 8 lessen: 100 euro ex. materiaal Dominicanenstr 6 www.yetterohde.nl.

Wens je basisveiligheid en basisvertrouwen voor je kind? Ondersteuning? Hulp bij grensoverschrijdend gedrag, hooggevoeligheid, ADHD, sensomotorische- en leerproblemen, slaapstoornissen e.a.? **Kinderpraktijk Het Berenhof** biedt hulp aan ouder en kind via natuurremedies uit Het Hengstdal, methode fluisterkind®, eigenwijs bewegen. Inl: D. Helmert, 024-3607967; lid VIT, RBNG.

Zaterdag 1 oktober eendaagse training **'Zijnsoriëntatie in Vogelvlucht'**, die je een korte introductie biedt. Op zondag 2 oktober is er een lezing door Paula van Lammeren en Rianne van Rijsewijk, schrijvers van het onlangs verschenen boek 'Discipline van Geluk', georganiseerd door de Zijnsgeoriënteerde begeleiders regio Arnhem-Nijmegen. Rembrandtstraat 31, Nijmegen, 024-3238604

Vervolg op pag. 27

Hobbycentrum Nijmegen-Oost

Al sinds september 2007 zit het Hobbycentrum Nijmegen-Oost op de huidige locatie in het souterrain van het Oud Burgeren Gasthuis. Menig hobbyist heeft daar al zijn of haar hart kunnen ophalen aan een leuke hobby en prettig gezelschap.

Door Marleen de Jong

Meteen bij binnenkomst in de grote, in secties opgedeelde ruimte vallen de twee vitrines met afgeronde hobbywerkstukken op. Een klein overzicht van wat hier allemaal kan worden beoefend. Van boekbinden, papier-scheppen en kaarten maken, tot metaal- en houtbewerken en analoog of digitaal foto's verwerken.

Het aanbod van het Hobbycentrum is groot en kan variëren, afhankelijk van de beschikbaarheid van deskundige begeleiders en de grootte van de vraag naar een bepaalde hobby. Iedereen van 18 jaar en ouder is er welkom, en het is ook een ideale plek voor de wat zwakkere mensen in de buurt die zo uit hun isolement kunnen komen om in gezelschap van andere mensen gezellig bezig te zijn. Het is hier erg laagdrempelig, je kunt altijd als de desbetreffende les wordt gegeven langskomen voor een of twee gratis lessen om te kijken of een bepaalde hobby echt iets voor jou is en je daarna voor 30 euro per jaar - van januari tot januari - inschrijven. Met het verstrijken van het kalenderjaar wordt het in-

schrijfgeld trouwens lager.

Of je nu spekteent wilt bewerken of boetseren, geïnteresseerd bent in glas-inlood, glasfusione, magnetronglas en tiffany, breien, haken of ander handwerk, metaalbewerken, een computer-cursus voor beginners of mozaïeken, bij het Hobbycom-

puter Nijmegen-Oost kan het allemaal. Zo ook het momenteel internationaal zeer populaire "wildbreien", waarbij zaken als bomen, fiet-



sen, hekken, lantaarnpalen worden ingepakt in een kleurig gebreid jasje! Heel af en toe wordt er door een bedrijf of uit een inboedel materiaal aan het hobbycentrum gedoneerd. Verder koopt het centrum materiaal in dat door de cursisten gekocht kan worden. En natuurlijk nemen veel mensen hun eigen materiaal mee.

Maar er is altijd plaats voor meer materiaal! Denk aan wol, lapjes stof, hout en gekleurde tegels voor het mozaïeken. En als iemand graag zijn of haar kennis van een bepaalde hobby wil delen:

begeleiders zijn ook van harte welkom.

De gemeente geeft subsidie en de begeleiders werken er als vrijwilliger.

De ruimtes staan vol met al het noodzakelijke gereedschap en ruime werkbanken. Er is een 'ouderwetse' doka en een etage hoger is er een computerruimte voor de digitale fotografie. Heerlijk om ruimte en gelegenheid te hebben voor het uitoefenen van een hobby die je thuis anders nooit zou kunnen doen. Koffie en thee kan voor een heel schappelijk bedrag van respectievelijk 0,55 en 0,50 cent worden gekocht en het gezelschap en hulp is er gratis. Oh ja, je kunt er ook nog edelsmeden, sieraden maken, acryl schilderen of boetseren.

Ben je nu geïnteresseerd?

Ga dan naar: Hobbycentrum Nijmegen-Oost, Prof. Cornelissenstraat 2 6524 PJ Nijmegen. Tel.: 024-3812381

Email: info@hobbycentrumnijmegenoost.nl
www.hobbycentrumnijmegenoost.nl

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur.



Een fantastische zomer

Een fantastische zomer? Dat mens is of gek, of verliefd, of heel lang, heel ver weg geweest.

Nee echt, het was een fantastische zomer. Neem die vermoeiende, eindeloos zinderende hitte van vorig jaar.

Of die saaie kwakkelzomers waarin het geen dag echt warm wil worden. Deze zomer was op z'n minst... afwisselend. En dat is fantastisch. Ik leg u uit waarom.

Een beetje geluk bestaat bij de gratie van de andere kant, de pech dus. En de pech was de regen. Het geluk: dat het snel viel. Maar ook en vooral, die momenten dat de zon opeens doorbrak en je onverwacht met je koffie en krantje naar buiten kon. Vestje uit, schoenen uit. Genieten. En dat overkwam me deze zomer vele malen. Soms kleepte ik me wel vijf keer op een dag om. Beslissingen nam ik pas op het laatste moment. Ik genoot van spectaculair vuurwerk en verrassende theaterstukjes, maakte wandelingen over de heuvels en fietste bij volle maan. Ik werd blij van een leuke uitnodiging, mijn eerste slok koffie, een spinnende kat op schoot en de prachtige noten



van een muzikant uit de buurt. Geluk bleek in een klein hoekje. Geen constante factor en niet te koop of af te dwingen. Ik ging dan ook niet naar grote muziekfestivals, lange filmmarathons of vermoeiende wandelweken. Genieten bleek de kunst van het niets doen.

Het begon met de uitdaging: geen vakantieplannen, een huis en tuin met honderd smekende klusjes, verbouwende burens en weinig geld. Het eindigde met een zelfgehouwen beeld, drie rijpe trostomaatjes, laarzen uit de uitverkoop, een witgeschilderde trap, zelfgemaakte pruimenjam en een he-le-boel leuke, kleine herinneringen. En de wetenschap dat geluk zich niet laat vangen. Een geruststellende gedachte. Want het kan dus overal zijn. Dure vakanties: niet echt nodig. Je laten verrassen wel. En deze zomer was verrassend. Dus laat u niet aanpraten dat het slecht, veel te nat en waar-deloos was. Het was geweldig. Het stond bol van de mooie momenten. En terwijl ik dit opschrijf, schudt de aarde... Sluitstuk van een bijzondere zomer.

't Is alleen de winter waar ik nu nog even tegen opzie.

Loes Wijffels

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

Uw taxi in Nijmegen (Oost)

TAXI ALTRADE

024-3602737

06-21585960

Vaste klanten altijd
25% korting

taxialtrade@chello.nl



Gratis slagroomtaart!

Bij aankoop van een winterjas krijgt u van ons een slagroomtaart van Bakkerij Holland kado!



Tijdschriftenpakket kado!

Bij aankoop van een damesjeans 'Angels' krijgt u van ons een tijdschriftenpakket t.w.v. € 7,50 kado bij Tabakspeciaalzaak Roos!



Gratis "Borgers Pizza"!

Bij aankoop van een trui/vest en overhemd krijgt u van ons een "Borgers Pizza" kado bij Cafetaria St. Jacobs!!



dankzij u al 50 jaar

borgers mode



www.borgers-mode.nl

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

Oogst van Oost

Welig groeiend onkruid waaronder akelige brandnetels en diepwoekerend zevenblad, heerlijk geurende vlierbomen, en in het najaar beukennootjes en paddenstoelen om maar eens wat te noemen. Je krijgt het op een presenteerblaadje, in Nijmegen Oost. Of je het nu wilt of niet. De wijkkrant bekijkt, bereidt en proeft gebruikelijke en ook ongebruikelijke oogst van de stoep, uit de achtertuin of uit het bos van Nijmegen Oost.

Door Anna Bakker

Beukennootjes

Beuken te over in Nijmegen Oost, tenminste als je je ogen er op gericht hebt omdat je daar iets over wil schrijven. Ik herken ze nu vooral aan de borstelige vruchten die opengesprongen op de grond liggen. Als ik omhoog kijk zie ik een stoere grijzige en gladde schors. In het voorjaar, wanneer de beuk uitloopt, zijn de blaadjes donzig, zacht en lichtgroen, op dit moment zijn ze middel- en vooral donkergroen. Jonge boompjes blijven vaak de hele winter hun bladeren behouden. Beuken kunnen na 15 – 20 jaar in bloei komen. Uit de kortgesteelde vrouwelijke bloempjes groeit een napje waarin twee bruine vruchtjes, de beukennootjes, zitten. In het najaar barsten de vruchtnoten open en komen de oliehoudende, driehoekige nootjes vrij. Beuken worden niet echt oud, (wat heet?), 200 à 300 jaar wordt als maximum aangegeven. Beuken staan wijd verbreid door de



wijk. Rondom de Maartenskliniek, in het Paterbosje, het Marienbosch; zelf vulde ik mijn zakken met de nootjes bij de ingang van

het Canisiuscollege aan de Bergendalseweg, waar een rijke oogst onder de beuken ligt.

Grote stappen snel thuis? Dan moet je niet aan beukennootjes beginnen. Als je het minuscule vruchtje ziet liggen vraag je je überhaupt af of er eigenlijk nog wel een inhoud in dat driehoekige vormpje past. Het nootje zelf zit opgevouwen in een napje. In elk zitten 2 nootjes. De beukennootjes zijn voor dier en mens eetbaar en kunnen in het bos worden gevonden, voornamelijk in de maanden oktober, november en december.

Beukennootjes bevatten een stofje dat Trimethylamine, oftewel blauwzuurgas heet en licht giftig is. Om het zekere voor het onzekere te nemen en het giftige gas te laten ontsnappen laat je de gedopte beukennootjes een aantal dagen staan. De nootjes even roosteren is ook effectief. Wat doe je er mee? Poffen, en in de salade, meebakken met tomaat en ui, in de soep. Of je maakt er snoep van.

Recept voor Beukennotensnoepjes

Ingrediënten: 50 gram beukennootjes, dat zijn er zo ongeveer 150....; 75 gr witte basterdsuiker; 25 gr boter.

-Nadat je de beukennootjes geraapt hebt, haal je het harde buitenste schilletje eraf (eventueel zo enkele dagen laten staan).

-Daarna rooster je ze op een niet te hoog vuur, terwijl je rustig roert. Even af laten koelen in een schaalte; je kunt nu de vliesjes gemakkelijk loswrijven.

-in een grote koekenpan laat je de suiker met de boter smelten op een matig vuur. Het stroopje dat ontstaat laat je een paar minuten zachtjes doorkoken. Kijk uit, het verbrandt snel.

-je gooit de beukennootjes erbij en laat het in zijn geheel ongeveer 5 minuten op een laag pitje pruttelen

-leg een stuk bakpapier klaar op de aanrecht. Laat daar de nootjesstroop op uitvloeien en hard worden.

Het resultaat vonden wij verrassend lekker, vooral als het vers is en nog net niet helemaal afgekoeld.

Met dank aan Marijke Frehe (De Kookberg)

De wijkkrantredactie krijgt graag tips en medewerking om meer 'Oogst van Oost' in beeld te brengen. Mail daarvoor naar: redactie@dewijkwebsite.nl.



Vraagprijs: 287.500,- k.k.

Dommer v. Poldersveldweg 108
6523 DC NIJMEGEN



Vraagprijs: € 193.500,- k.k.

Daalseweg 253A
6521 GK NIJMEGEN



Vraagprijs: € 374.000,- k.k.

Hengstdalseweg 107
6523 ED NIJMEGEN

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



KOLMEIJER
makelaars Nijmegen

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

Naam

Adres

Postcode Tel.



Café Jos



meesterschenkerij

Website: www.cafejos.nl

Daalseweg 309 Nijmegen 024-323 20 01

Maandag gesloten m.u.v. feestdagen

Dinsdag t/m zaterdag 15.00 tot 02.00 uur

Zondag 14.00 tot 20.00 uur

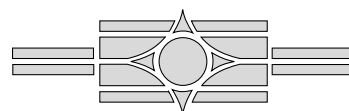
Schildersbedrijf Maria Engels

van Dulckenstraat 50

Nijmegen

Tel : 024 - 360 85 86

Mob : 06 - 181 799 04

E-mail: info@mariaengels.demon.nl

van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr C.T.G. van Schie

mr R.G.H.M. de Glas

mr F.G.W.M. Huijbers

mr S.T.W. Verhaagh

mr D.W. Beemers

mw mr S. van Oers

mw mr Z. Charrat

mw mr H. M. Smit

voor:

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

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

K
O
O
P

V
E
R
K
O
P

Pulles

MAKELAARDIJ



Biezenstraat 33
€ 175.000,- k.k.

coming soon

Abeelstraat
Eengezinswoning



In prijs verlaagd

Hengstdalseweg 157
€ 309.000,- k.k.

Informeer vrijblijvend naar:
Onze specifieke aan- & verkoopbegeleiding;
Gratis waardebeoordeling;
Financiële dienstverlening.

Pulles Makelaardij
Mariënborg 98
6511 PS Nijmegen
T 024 - 388 3338
www.pullesmakelaardij.nl

Activiteiten in Oost

Onderstaand vind je informatie over alle activiteiten in Nijmegen-Oost die wij hebben ontvangen. Voor een actueel overzicht kun je ook kijken in de wijkagenda op onze website: www.dewijkwebsite.nl. Hier kun je ook je eigen evenement publiceren, zodat er steeds een compleet en actueel overzicht is over wat er in je wijk te beleven is!

Senior City Week Van 1 tot en met 8 oktober. Alle ouderen uit de regio Nijmegen kunnen met hun mantelzorgers deelnemen aan tal van informatieve bijeenkomsten en actieve workshops, onder het motto 'Wat beweegt mij'. Tijdens deze week kunnen senioren vanaf 50 jaar gratis en onbeperkt deelnemen aan de beweegactiviteiten van Seniorsport van Sportservice Nijmegen. Kijk en doe mee met Sport en spel, gymnastiek, werelddans, jazzgymnastiek. In de wijk zorgt fysiotherapeut FysioPlus voor een rollatortraining in de Ark, een open dag op woensdag 5 oktober en de cursus 'In Balans'.

Een overzicht van de beweegactiviteiten: www.nijmegen.nl/sport, klik rechtsboven op 'Senior City Week'. U kunt gewoon komen. Trek makkelijk zittende kleding en stevige schoenen aan (geen zwarte zool). Info (024) 3293100.

Rollatortraining op woensdag 12 oktober om 14.30-17.30 uur in de Ark van Oost. Voor gebruikers van rollators en iedereen die kennis wil maken met rollators door geriatrische fysiotherapeut Margriet Happel. Opgeven bij FysioPlus. Kosten: € 5,-, 024 - 323 04 24.

Cursus in Balans dinsdag 11,18, 25 oktober en 1 november, 14.30-16.30 uur. Ark van Oost. Bewegen helpt om vallen te voorkomen. U verbetert uw balans door eenvoudige evenwichtsoefeningen. Voor zelfstandig wonende ouderen vanaf 65 jaar die 10-15 minuten achtereen kunnen lopen. Een rollator is geen probleem. Opgeven bij FysioPlus, 024-3230424. Kosten: € 40,- voor 4 bijeenkomsten van 2 uur.

Fietslessen zijn weer begonnen bij het IVC, Intercultureel Centrum voor emancipatie en participatie. Er wordt les gegeven op vier verschillende locaties. Inl.: Dominicanenstraat 91. Tel.: 024-3233235, info@ivc-nijmegen.nl. Kosten: 30 euro voor 12 lessen. Ook is er nog plaats in de **basiscursus computervaardigheden voor vrouwen**. In de

lessen wordt aandacht besteed aan eenvoudig computergebruik, toetsenbord bedienen, schrijven, email en internet. We werken met kleine groepjes en de cursist kan in eigen tempo leren. Maandag of donderdag 13.00-15.00 uur. Kosten: 30 euro voor 12 lessen.

IVC zoekt vrijwilliger taalles NT2. Tijdsinvestering 4-6 uur per week. Neem vrijblijvend contact op met Dorien Ypma (coördinator educatie) d.ypma@ivc-nijmegen.nl of kijk op www.ivc-nijmegen.nl. Ook zoekt het IVC vrijwilligers die een dagdeel per week **fietsles** willen geven, zowel theorie- als praktisch. info@ivc-nijmegen.nl.

Gevraagd: speelgoed en kleding TWinkeltje verkoopt speelgoed en goede en eigentijdse tweedehands kinder- en dameskleding voor weinig geld. De opbrengsten komen ten goede aan deelnemers van het IVC. Afgeven op werkdagen tijdens kantooruren bij het IVC aan de Dominicanenstraat 91. Evt. op afspraak: 024-323 32 35.

Vallen in Nijmegen-Oost. Fit en vitaal blijven? Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen? Om vallen te voorkomen kunt u op 4 oktober deelnemen aan de voorlichtingsbijeenkomst 'Vallen? Voor mij geen struikelblok' in het OBG. Tijdens deze bijeenkomst kunt u ook uw rollator laten keuren. Of meld u aan voor de cursus 'In balans'. De cursus start op 11 oktober. Aanmelden voor de cursus kan via (024) 327 52 13. De bijeenkomst en cursus worden georganiseerd door ZZG zorggroep, GGD regio Nijmegen en de fysiotherapiepraktijken Pelgrim & Van Nugteren en FysioPlus.

Open Huis bij FysioPlus woensdag 5 oktober 15.00-17.00 uur. De fysiotherapeuten van FysioPlus hebben veel kennis over de bewegende 60-plusser. Inhoud: informatie over oa. bewegen, oefengroepen, valpreventie, bekkenbodemplakten, rollatorgebruik, Parkinson, lymfe-oedeemklachten en een korte fitheidstest. FysioPlus Rozendaal, Tooropstraat 212.

Een stoere brugklasser die rookt en drinkt? Nee toch? Daar kun je als ouders iets aan doen! Nieuwe school, nieuwe vrienden, maar ook nieuwe verleidingen. Kijk op www.hoepakjijdataan.nl voor meer concrete tips en videofilmjes over de aanpak van ouders. Of vraag de folder aan via preventie@iriszorg.nl.

Nacht van de Ommetjes. Op zaterdagavond 8 oktober, tussen 20u en 22u. In Nijmegen-Oost worden twee ommetjes gelopen en iedereen is welkom om mee te lopen. Neem een zaklamp, hoofdlamp of ander lichtje mee. De twee ommetjes in Nijmegen-Oost zijn: Ommetje Limos-Mariënboom, thema: 'Ons Romeins en Indisch verleden op de stuwval'. Tussen 19.45u – 20.00u is de inloop in restaurant 'In de kazerne'. Ommetje Hunnerberg/Altrade: 'Maak kennis met het rijke verleden en heden van Nijmegen Oost'. Starten 20.00 uur bij Hotel Belvoir en eindigen bij Café Trianon. Meer info over de ommetjes in Oost: www.wijkcomiteoost.nl en www.stichtinggroengroepelimos.nl

LOB'94 is een gezellige recreatieve seniorenclub voor dames en heren. Dynamic tennis is een racketsport die je het hele jaar door speelt. Er wordt getennist op een klein formaat tennisveld met een licht racket en zachte foamballen. Wij spelen op woensdag in de Ark van Oost van 16.15 tot 17.30 uur. Wilt u een keer mee spelen om de sfeer te proeven: neem sportschoenen (geen zwarte zool) mee, racket en ballen in bruikleen. De contributie is erg laag, dus dat hoeft geen belemmering te zijn. Info: 024-3558576 of mail naar dtvlob@yahoo.com.

Open dag op Jenaplanschool de Sterredans op donderdag 6 oktober, 09.00-12.00 uur. U wordt rondgeleid door bovenbouw kinderen, kunt in de stamgroepen rondkijken, er zijn teamleden die uw vragen kunnen beantwoorden. 's Avonds bent u ook van harte welkom, van 20.00 tot 21.30 uur een infoavond. Ubbergseveldweg 97, 024-3230722, www.sterredans.nl.

Kinderboekenfeest en activiteiten in Bibliotheek Hengstdal: Wii-gametoernooi: 5 oktober, 14.00-16.00 uur. Gratis. Graag inschrijven. Leef-tijd: 6 t/m 12 jaar. www.obgz.nl voor alle activiteiten

Albertinumlezingen: 'het voltooid leven': debatten over levenseinde en euthanasie. Vragen aan als: wat betekent het zelfbeschikkingsrecht van het individu ten aanzien van het levenseinde? In hoeverre moeten wij leven en dood in eigen beheer nemen? Wat moeten wij onder een 'voltooid leven' verstaan? Data: 29 september, 6 oktober, 13 oktober. In de Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstraat 5 te Nijmegen. 20.00 - 22.00 uur. Entree €5 per lezing. Informatie: 024-3580175, www.albertinumgenootschap.nl.

Books 4 Life Nijmegen ideaal voor student! In de Books 4 Life winkels worden boeken door vrijwilligers verkocht, waarna de opbrengst voor minimaal 90% rechtstreeks naar goede doelen gaat: partners Amnesty International en Oxfam Novib en enkele jaarlijks aan te wijzen kleinschalige projecten. Klanten kunnen deze maand in de winkel goede doelen aandragen door hun ideeën te posten in de ideeënbox. In veel studentensteden zijn vestigingen van Books 4 Life te vinden. Ideaal voor studenten zijn de lage prijzen waarvoor zij de boeken kunnen aanschaffen. Voor maximaal 4 euro zijn er vele romans, studieboeken en reisgidsen te verkrijgen. De winkel in Nijmegen aan de Tooropstraat 117, is daarnaast ook zeer centraal gelegen in Nijmegen-Oost. Bezoek voor meer informatie en actuele openingstijden de website: www.books4life.nl/nijmegen

Kom dansen op donderdagavond van 19.30 tot 21.00 bij de opstap (lokatie titus brandsma). vrije dansvormen in combinatie met yoga en meditatie; ontmoeten, genieten, bewustworden. 12 lessen 54 euro Tel.: 06-14317579

Maitri Yoga Centrum Zoekt u meer lichaamsbewustzijn, meer energie en ontspanning? Hatha, power yoga, tai chi. Wij beginnen weer in September. Broerdijk 35, Nijmegen, meijs.martin@12move.nl www.maitri-yoga.nl, 024-3222272.

De Verspiegeling verzorgt steeds meer theatercursussen, workshops voor volwassenen, jongeren en kinderen uit Nijmegen e.o. in haar eigen pand aan de Waalbandijk (7 min van Keizer kareplein). 8 september gaan er weer nieuwe cursussen van start, kijk op www.de-verspiegeling.nl voor meer informatie. Tel.: 06 - 227 39 899

Aangeboden: 22 september om 14.00 start de **'beginnerscursus omgaan met de mobiele telefoon'** De cursus bestaat uit 6 lessen en wordt begeleid door stagiairs van de middelbare school. Kosten: €15 euro voor de hele cursus. Bij de beheerders van het Hobbycentrum kunt u zich opgeven: 024-3812381

Wij gaan weer beginnen met onze **gezellige kralenavonden!** 1x per 2 weken op dinsdagavond komen we samen van 19.30 tot +/-21.30u in winkel Cave de Portugal, Hengstdalseweg 118. Geen les maar je eigen ideeën uitwerken en uitwisselen. Gezelligheid is het motief. Kosten €5 per avond. Meer info? Tel.: 024-3239998.



Splitback
diverse
€ 8

Club Chair
zwart, v
€ 1

Ottoman
zwart l
€ 1

3 weken

Daalseweg 37
te Nijmegen

www.diletto.nl - 024 360 54 66

D D
DILETTO
DESIGN

Dobey Nijmegen

De leukste dierspeciaalzaak
voor dier & tuin

Leverancier van alle topmerken
voeders voor uw huisdier

dobey
dol op dieren

Tot ziens bij
Ricardo & Mariska
aan de Daalseweg 279a in hartje Oost.
Gratis bezorgservice: tel. 024-3222804
Kijk voor de laatste folderaanbiedingen
www.dobeynijmegen.nl



PIANOLES

Er zijn nog enkele plaatsen vrij.

René Wolf
Paulus Potterstraat 24
tel.: 3441926
e-mail: quieto@chello.nl

EPTA
nederland
LID

CITY HAIR SHOP

Dames-, heren-, kidssalon
en pruikenkamer

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

T 06-22210675 www.praktijktinekenauta.nl

**Praktijk
Tineke Nauta**

Haptotherapie
CranioSacraal Therapie
Vrouw en kracht

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

de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost

Oplage: 12.000 exemplaren
Uitgave: Stichting De Wijkkrant
Nijmegen-Oost, Hengstdalseweg 78,
6523 EM Nijmegen.
Internet: www.dewijkwebsite.nl
E-mail: redactie@dewijkwebsite.nl

REDACTIE

Anna Bakker
Marleen de Jong
Simone Kiebosch
Anne-Marie Kirch
Marjon Spoorenberg
Karin Veldkamp

EINDREDACTIE

Eric Hendriks

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Maikel Verkoelen
Fem Verhoeven
Loes Wijffels
Amy de Vlieger
Koen Berfelo
Sandra Wanetie
Henk Horstink

WIJKWEBSITE

Rik van Ooijen

WIJKTV

Bas Olbertz
Anne-Marie Kirch
Erik van Huizen

OPMAAK

Ton Burgers, www.A-Formaat.nl
E-mail: info@a-formaat.nl

DRUK

Janssen Pers, Gennep

BEZORGING

Tip Top verspreidingen, Cuijk,
tel. 0485-319050

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN

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

KOPIJ INLEVEREN VOOR DE VOLGENDE WIJKKRANT

Deadline volgend nummer:
vrijdag 14 oktober 2011.
Bezorging volgend nummer:
woensdag 26 oktober 2011.



Geen **wijkkrant**
ontvangen?

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

Kleine advertenties

Vervolg van pag. 20

De wijkkrant en wijkwebsite zoekt vrijwilligers die het leuk vinden om **leuke buurt-, wijk- en stadsinformatie** te vinden en dit op de wijkwebsite te plaatsen. Reageer naar redactie@dewijkwebsite.nl

Individuele drumles voor beginners en gevorderden in geluiddichte studio met twee complete drumstellen en opnameapparatuur. Prijs variërend van 25 euro per 3/4 uur (kinderen) tot 30 of 35 euro per uur (volwassenen; afhankelijk van leeftijd en niveau). Nadere informatie: www.drumstudio203.nl 06-15555925.

Vegetarisch koken met natuurvoeding Op 12 oktober start van 18 tot 21 uur een cursus Vegetarisch koken met natuurvoeding in Nijmegen in de Celebesstraat. De heerlijke driegangen menu's staan in het teken van de herfst. Kijk voor meer informatie op www.kokenmetdominique.nl of bel voor een folder D.Companjen tel. 06-13079008 of e-mail dcompanjen@yahoo.com.

Te huur: **kleine atelierruimte** in Nijmegen-Oost, per 1 oktober a.s., €60,- alles inclusief. Info: tine@cuijpers.nu, tel. 0630339388; Ineke: tel. 0645028249.

Maatwerk persoonlijke dienstverlening reikt u graag een helpende hand! Wij zijn een particuliere organisatie die maatwerk biedt aan iedereen die ondersteuning kan gebruiken op het persoonlijke en sociale vlak. Nieuwsgierig? Neem vrijblijvend contact met ons op: www.maatwerk-persoonlijke-dienstverlening.nl. Patricia van Gemonden: 06-44 244 344 Tineke Akkers: 06-53 372 981.

Sfeervolle praktijkruimte (opp. 50 vierkante meter) te huur, per dagdeel, in Nijmegen-Oost; info 0626024682.

Meer opslagruimte nodig? Aangeboden: in Nijmegen Oost /centrum: Diverse opslagruimtes van 7,5m² tot 21m². (vanaf €47,50 per maand). Handig voor tuinmeubilair, surfplank, ski-uitrusting, fietsen, of andere materialen waar u (tijdelijk) geen plaats voor heeft. Voor meer informatie over de mogelijkheden: Bel 06-29044309.

Te huur: **kantoorkamers** 24 m² en 8/12 m² in Nijmegen-Oost. Met gebruik van pantry, wachtruimte en tuinterras. Zeer rustige ligging bij Groesbeekseweg. Kamer is zeer netjes en direct in gebruik te nemen. Op loopafstand van centrum, winkels postkantoor, openbaar vervoer etc. In klein gebouw met 4 andere zzp'ers. Info: 0629044309.

Word mentor van een brugklasser! Heb jij HBO/WO-niveau en wil jij een brugklasser begeleiden? Kijk op www.schoolschoolnijmegen.nl voor de data van onze informatieavonden.

Future Click zoekt coaches, maar ook jongeren die wel wat coaching kunnen gebruiken! Kijk op www.futureclick.nl voor meer informatie of mail naar info@futureclick.nl.

Omdat ieder afscheid uniek is, omdat het zo belangrijk is dat je naar je eigen persoonlijke behoefte afscheid kunt nemen, omdat het zo waardevol is als je hierbij betrokkenheid en steun

ervaart... Margreet Mattijssen, ervaren uitvaartverzorgster. Professioneel, kleinschalig, persoonlijk en ondersteunend. Website: www.uitgeleide.nl telefoon: 06-48691416.

Luisterruimte: als je rondloopt met iets waar je over wilt praten met iemand buiten de kring van familie, vrienden, bekenden... ik luister en bied een veilige ruimte om te kunnen vertellen. De gesprekken worden door de aanvullende ziektekosten verzekeringen vergoed. Grada Gootjes, Broerdijk 17, 024-3236553, www.luisterruimte.nl.

Last van spanning en stress: de haptonomische vaardigheidstraining "omgaan met spanning en stress" start op woensdag 12 oktober van 20.00-21.30 uur met 8 lessen 12, 26 oktober 9, 16, 30 november 7, 14 en 21 december Plaats Hypericon, Berg en Dalseweg 83. Aanmelden: Praktijk Tineke Nauta, 06-22210675 of info@praktijktinekenauta.nl, www.workshop-haptonomie.nl.

Gitaarschool Capodastro start met lessen in Nijmegen-Oost. De lessen staan open voor alle leeftijden. Alle stijlen en niveaus. Lessen nabij theater het badhuis. Neem contact op voor een vrijblijvende en gratis proefles: 06-44 18 40 10

Lessen basgitaar en contrabas door ervaren en bevoegd docent in Nijmegen-Oost. Diverse muziekstijlen. Ook aan kinderen vanaf 10 jaar. Gratis proefles. Prins Hendrikstraat 7, tel. 06 129 301 57, adoremi@kpnmail.nl.

Ayurvedische massage. Deze massage met warme, geneeskrachtige, Indiase kruidenolie bevordert diepe ontspanning, rust, reiniging en vitaliteit. Voor meer informatie: Eva Hartmann, gediplomeerd massagetherapeut. Tel. 024-3241737

Praktijk voor muziektherapie biedt hulp bij psychische klachten. Behandeling van volwassenen en kinderen. Geen muzikale kennis vereist. Vergoeding door verschillende zorgverzekeraars, vergoeding als tweedelijns GGZ via het basispakket. Zie www.muziektherapie-nijmegen.nl of bel 06-40140174 (Barbara Krantz).

UitDeKunst? Nieuwe cursisten zijn welkom! Er is nog plaats voor iemand die graag wil tekenen en schilderen het komende seizoen in Wijkcentrum de Daalsehof in Nijmegen. Informatie bij A.Groosvan Gelder, 024 3234239.

Gezocht: met SPOED twee bezorgers die boekjes huis-aan-huis rond willen brengen in de wijken de Hazenkamp en de Wolfskuil. Uiteraard staat daar een goede vergoeding tegenover: info@deopstap-nijmegen.nl Tel.: 0633587434.

Rijbewijskeuring. Geen wachttijd! Ook groot rijbewijs vanaf 70 jaar. Prijs voor ouderenbonden: € 30,-, overigen: € 35,-. www.medischekeuring.info. Grada Gootjes, arts, Broerdijk 17, 024-3236553.

Heeft u kind moeite met rekenen? Rekenpraktijk Reken maar! van yes biedt specialistische hulp om uw kind weer goed en met plezier te leren rekenen. Voor informatie: 085-8774741 of www.rekenmaar.com. Locatie: Nijmegen-Oost.

KION buitenschoolse opvang en huiswerkbegeleiding Driehuizen



Spelen, sporten en warme maaltijd voor kinderen

Sommige kinderen willen sporten, spelen en struinen. Andere kinderen doen liever spelletjes of gaan knutselen. Het kan allemaal bij KION bso Driehuizen.

Sporten, knutselen, spelen en luieren bij de bso

Kinderen de ruimte bieden om te spelen en te sporten. Dat vindt KION belangrijk! Door de ligging van de bso op het sportcomplex van NMHC, hebben kinderen buiten alle ruimte voor sport en spel. Natuurlijk kunnen ze ook binnen knutselen, een spelletje doen of lekker lui een boek lezen.

Eten en dan naar de training...

Een gezonde warme maaltijd staat op tijd klaar voor uw kind. Na de maaltijd kunnen ze meteen door naar de training. Dat geeft veel rust!

Huiswerkbegeleiding en warme maaltijd voor jongeren

's Avonds komt iedereen moe thuis van werk, school, opvang en sporttraining. En dan moet je nog warm eten en samen huiswerk doornemen...

Herkenbaar? Als u kiest voor KION huiswerkbegeleiding Driehuizen is dat verleden tijd. U kunt het 's avonds samen gezellig maken; de warme maaltijd is op en het huiswerk is af!

Huiswerkbegeleiding of allround leren studeren

Voor leerlingen van het voorgezet onderwijs biedt KION twee mogelijkheden voor huiswerkbegeleiding: twee dagen in de week twee uur huiswerkbegeleiding of allround leren studeren. Studiebegeleiding Nijmegen verzorgt deze begeleiding.

Eten en dan naar de training...

Een gezonde warme maaltijd staat op tijd klaar voor uw kind. Na de maaltijd kunnen ze meteen door naar de training. Dat geeft veel rust!



Kies voor gemak en kwaliteit: kies voor KION

Meer informatie? Kijk op
www.kion.nl of bel (024) 382 26 55



Altijd opvang. Altijd in de buurt.