



de Wijkkrant

September 2017

voor Nijmegen-Oost



Foto: Marc van Kempen

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

den en vergoe-
dingarantie in
overleg.
06-50686124

Berg en Dal. Heel groen en rust in
de buurt, de bushalte 1 min lopen.
Het appartement op de begane
grond van de flat. 1 woonkamer, 1
slaapkamer, 1 logeerkamer
Telefoon: 0623751866

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

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

Bent u geïnteresseerd om uw ver-
halen en ervaringen over de ker-
ken te delen? Neem contact op
met Hans Hamers, pastoraal wer-
ker van de Effata-gemeenschap,
Dominicuskerk. 06-19573987
hhamers@glazenkamp.net

Enthousiaste spelers (9-14 jaar) ge-
zocht voor nieuwe toneelproduc-
tie vanaf september 2017. Er is
nog plaats voor een aantal jonge
spelers! karinecraje@gmail.com
Telefoon: 06-50686289

Stel zoekt gemeubileerde woning
van minimaal 75 vierkante meter in
Nijmegen-Oost vanaf november
voor ongeveer een half jaar i.v.m.
overbrugging tussen oud en nieuw
huis. Telefoon 06-55750528.

Docent aan de Radboud Universi-
teit (rustig, niet-rokend, alleen-
staand) zoekt een appartement
voor onbepaalde tijd. Min. 50 m2,
max. 900 euro. 0620585791,
j_gijsenbergh@hotmail.com

Ik ga op reis en neem mee: Het te-
genovergestelde van een mens van
Lieve Marsman, en zoek daarna
een leesclub, liefst mensen die ook
schrijven. robvaniren@gmail.com
Telefoon: 0638256073

Te koop: Oude omafiets. 50 euro.
0613658185

Te koop: Mooie houten konijnen-
kooi, kort gebruikt, 2 verdiepin-
gen, plaats voor 2 konijnen.
75 euro. 0613658185

Vijftig-plus vrouw zoekt aanslui-
ting bij een kookgroepje. Graag in
Oost. Telefoon: 06-14836584

Te koop: HP dc 7800 voor 20 Euro.
Al wat oudere pc, met toetsen-
bord, muis, twee geluidsboxjes en
15 inch Samsung monitor, 4GB. Op
de pc is Xubuntu (Linux) (16.04)
geïnstalleerd. Updates tot in 2019.
Telefoon: 0619506137

Te koop: grote hoeveelheid mooie
goed verzorgde dameskleding. In
de grotere damesmaten: L en XL
en XXL of maat 40 t/m 50. 4 stuks
voor 10e. Ook: Senseo-apparaat
kleur zwart €15,-.
Tel. 024 3781005

Mont Blanc dakdragers. Af te halen
t.e.a.b.: bedoeld om te bevestigen
op dakrails. 024-3221251

Verloren mijn pasjeshouder/ por-
temonnee van het merk Secrid,
kleur heel donkerblauw. Inhoud
naast 20 euro zaten er pasjes van
NS, Bank, bibliotheek en 2 werk-
pasjes. 06-10802297

Mooi opbergsysteem voor CD's, Ik
heb er zes. Er kunnen ongeveer
250 CD's in één kast. Met houten
stokjes waarmee een verdeling te
maken is. Liefst in één koop, mag
ook per stuk. Zien er nog prima
uit. Telefoon: 0617456731

Ik ben op zoek naar fietsmaatje,
liever nog een recreatief fiets-
groepje, ca 20-25 km per uur ge-
middeld om regelmatig een leuk
tochtje te maken van enkele uren.
Telefoon: 0645334276

2 kleine tweezitsbankjes 140cm
breed en 80cm diep, stof Alcan-
tara rood. €60 p.st. 024-3225151.

Gratis: nieuwe ongebruikte dames
spijkerbroek maat M. 06-36540423

Vocal Group NootScenario brengt
4- tot 6-stemmige popmuziek en
repeteert op dinsdagavond in wijk-
centrum Burghardt. We zoeken
nog een jonge Alt (tot ca. 35 jaar).
www.nootscenario.nl

Niet rokende, rustige promovendus
aan de Radboud Universiteit
zoekt zelfstandige woonruimte (50
m2 of meer) in of rond Nijmegen.
paul.parel@outlook.com.

Wie wil mijn mooie appartement
(ong. 82 m2) op het Limosterrein,
beg. grond en 1 grote slaapkamer,
ruilen met een zonnig huis in Nij-
megen-Oost met min. 2 slaapkam-
ers en tuin. Huurtoeslag is mo-
gelijk. 06-52651633

Te Koop: Bijzettafels Jakarta. Rond
42x33 cm. Blad wit, onderstel grijs.
Slechts €15,00 per stuk. Graag een
afspraakje maken. T 06-22715349

Allerlei gratis af te halen: naaima-
chine (Singer); 3 kroonluchters;
vriezer (merk Edy) en kastje.
Telefoon: 0243602561

De Botanische tuin is op zoek naar
gebroken hartjes, loodkruid,
schuimplant, grijs bladige planten,
Ligularia dentata Othello, Phloxen,
Cimicifuga simplex.
Contact@hortus-nijmegen.nl

Ca. 200 60-er jaren reclamespeld-
jes (prijs n.o.t.k.). 06-36540423

Wij zoeken iemand die ons af en
toe wil helpen met onkruid wien-
den, gras maaien en snoeien. Tij-

Woningruil: ik wil een tuin :)
Ik heb een hele mooie lichte etage
op de 1e verdieping. Er is geen lift
maar er zijn twee kleine trapjes. 3
slaapkamers, badkamer met
douche en apart WC. Gezocht: huis
met tuin in Oost of rondom Beek
Telefoon: 06-14243574

Wie kan mij helpen een eenvou-
dige website te bouwen in Word-
press voor mijn komende familie-
reünie? Graag je reactie naar:
carin.bokkerink@gmail.com

Ik ben op zoek naar 3 tentstokken
met een minimale lengte van 1,60
m. Ook als je er 1 over hebt ben ik
geholpen. 06-50247534

Gratis Bordeaux leren zitstoel
Telefoon: 06-27023633

Aangeboden in Arnhem: beneden-
woning +- 77m2, twee slaapkam-
ers, grote tuin. Gevraagd: won-
ing met 2 slaapkamers in
Nijmegen, omgeving centrum.
bashirmaktabi@gmail.com

Mooie houten veldezel te koop. In
nieuwstaat. € 25,- 024-6422192.

Wie heeft een kaartje te koop voor
het concert van Beth Hart op 26
oktober a.s. in de Stevenskerk te
Nijmegen. loekdekok@gmail.com
Telefoon: 06-26522388

Wie gaat er mee enkele avonden
na 18:00u, in de buurt, mee spor-
ten. 40-60, MBO-WO. Hardlopen,
wandelen, fitnessen etc. Kan iem-
and ons trainen? Grootjes Eric
Telefoon: 0646638539

Damesschoenen Verhulst te koop.
Maat 36, bruin. Hakhoogte 4 cm.
Breedte wijde K. 06-42412742

Gevonden: drone met vier propel-
lors (wit met rode strepen) Gevon-
den in het bos bij Mariënbosch en
de Groesbeekseweg. Informatie:
p.hengst1@upcmail.nl

Maxicosi plus 0-10 kg incl. Baby-
speeltjes en zonneklep. In goede
staat! 06-22170440

Gun uw krant (Volkskrant, NRC,
Gelderlander) een tweede leven.
Ik kom ze graag eens per week op-
halen. 038256073

Woningruil in Nijmegen ik wil
graag minimum 2 slaapkamers, ik
woon op postcode is 6571 GD in

z.g.a. nieuwe elektrische fiets.
Merk Qwic. Ca. 50 km mee gere-
den. Accu moet vernieuwd wor-
den. € 200,00. 024-3608405

Door omstandigheden nieuwe
elektrische Stella allegra met 7 ver-
snellingen te koop. Heeft 25 km
gereden en gekocht in april Graag
bieden. 06-38076065

ik ben een actieve lezer en zoek
een leesclub. Ben gepensioneerd
en wil graag boeken met anderen
delen. Telefoon: 0653221077

Chicco autostoeltje tot 18 kg, of
tot 4 jaar oud. Ziet er nog goed uit.
Vraagprijs 40 euro. 06-42186801

Elektrische fiets damesfiet, accu is op
orde, bekabeling moet iets aan ge-
daan worden. Leuk om op te knap-
pen. Vraagprijs €45,-. 0243240592

Motorstalling. Medegebruik in een
garagebox aan de Daalsedwars-
weg. Prijs op basis van delen kos-
ten. Per direct is er weer een plek
beschikbaar. 06-24547377

Vaste, leuke oppas gezocht voor 3
lieve kinderen (8, 10 en 12 jaar).
Voor maandag-, dinsdag- en don-
derdagmiddag (15 - 18 uur). Opha-
len van school, brengen / halen
vriendjes, sport (op fiets), er zijn
voor ze. 06 460 12 238

4 pers. piramidetent (€150.-), e.v.
met inrichting (keuken en slaap-
spullen) €200.-. Lichtgewicht tent,
type de Waard, in heel goede staat.
024-3229078 / needvlot@xs4all.nl

Kamer beschikbaar ter overbrug-
ging, ideaal gelegen ten opzichte
van Universiteit, Centrum Nijme-
gen, Station en Natuurgebied.
Voor korte periode. 0623104381

Reunie Rooie Dorp op 16 sept om
20 uur in het Waaghgebouw. Info
https://www.facebook.com/groups/
855488471260637/

Aeg wasmachine nog 12 jaar oud
€50,-. Telefoon: 3228085

Door mijn ziekte kan ik helaas niet
optimaal meer zorgen voor mijn
hond (Drentsche Patrijshond). Ik
zoek daarom iemand met wie ik in
overleg die zorg kan delen.
Telefoon: 06 47643855

Meer Prikbord elders in de krant.

Het wijknieuws elke week in je mail?

Schrijf je in



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

Van de redactie

We merken op de redactie dat de vakantietijd voorbij is. Er komen weer meer mails binnen en op de site nijmegen-oost.nl worden weer volop berichten geplaatst. Iedereen lijkt weer te zijn begonnen en veel mensen hebben er weer zin in: nieuwe ideeën, leuke plannen, mooie activiteiten. De zomer heeft ons goed gedaan. Ook de Wijkkrantredactie. We hebben de tentjes opgevouwen en de koffers opgeborgen. We gaan er weer helemaal tegenaan! Voor je ligt het eerste nummer na de zomer. Vol mooie verhalen en boeiende interviews. We hopen dat je ervan geniet!

Bij de voorpagina:

Wijkbewoner Esther Appels is dit jaar vredesambassadeur van de Nijmeegse vredesweek, van 16 tot en met 24 september. Meer hierover lees je op pagina 5.

In deze krant o.a.:

Rik Luijmes is aan de Vlierestraat zijn eigen theater aan het inrichten. De regisseur zit vol wilde plannen en leuke ideeën.

9

Ook de Heyendaalseweg kan de drukte amper aan. Bewoners en gemeente zoeken naar oplossingen.

7

Waarom kreeg het personeel van de Coop een 'dementie-training'?

11

Wat een ijsbaan met chocolade te maken heeft lees je in 'Liefde en chocolade'.

37

19 Lees over de jaren van Nina Simone in Nijmegen-Oost, in 'Extreem Oost'.

Station Heyendaal groeide harder dan verwacht. Het is er tijdens de spits bomvol.

31

35

Kook Italiaans met Arianna!

23

'De Pleisterplaats' is een plek waar je leert om weer opnieuw betekenis aan je leven te geven

Je bedrijf vindbaar voor 30.000 klanten?

Schrijf je in



Nijmegen-Oost.nl

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

Nieuw! Jeu de boules spelen

Nieuwe jeu-de-boulesbaan tegenover de Vogelkersstaat aan Hengstdalseweg

Ingezonden door Henk Horstink

Ineens was daar op ons "dorpsplein" aan de Hengstdalseweg die strakke grijsgele baan. Hij is klaar om dat kleine balletje en daarna de speelballen van u en uw tegenspelers op te vangen. Zeker als u voorzichtig bent op de stukjes eromheen waar nieuw gras is ingezaaid.

Door persoonlijke omstandigheden kon de feestelijke opening op zondag 3 september niet doorgaan. Maar initiatiefnemer Jos van der Hoek heeft beloofd dat hij alle burens zal uitnodigen als dat feestje (na 15 september) wel mogelijk is.

Jos was eind vorig jaar met zijn idee naar buiten gekomen. Hij wilde mensen in Hengstdal helpen met actief ontmoeten. Ook vond hij een heel geschikte locatie voor echte speelbanen naast het voetbalveldje aan de Hengstdalseweg. Hij kreeg direct tal van positieve reacties. Zie nijmegen.mijnwijkplan.nl.

Om het ook echt te realiseren nodigde hij voor het begin van de nieuwe lente op de locatie niet alleen die belangstellenden uit, maar ook de directe burens en ook onze

wijkregisseur Jolanda Spierings.

Dat leverde 21 maart om 18.00 uur meer dan twintig mensen op die mee gingen praten. Veel interesse, maar ook vragen of de locatie wel geschikt genoeg was en of er daar niet teveel groen voor moest wijken.

Daarop heeft Jos zijn voorstel teruggebracht van twee naar één baan en is samen met een medestander en Jolanda een onderzoek gestart naar het draagvlak onder de burens.

Niet iedereen was het eens met de wijze van onderzoek maar uiteindelijk werd in

juni duidelijk dat er voor die ene baan naast het bestaande bankje ruim voldoende draagvlak was in de buurt.

Jolanda heeft met haar mensen bij de afdeling wijkzaken van de gemeente gezorgd voor de rest, waardoor de baan sinds 25 augustus klaar ligt voor gebruik. Welkom Hengstdal!

Vraag uw burens of vrienden mee of ga er met je speelballen gewoon bij zitten. Dat wordt absoluut gezellig!



3



www.salsa-cubana.nl
06 - 20 43 13 02, 024 - 845 41 06
Berg en Dalseweg 295, Nijmegen-Oost

GRATIS PROEFLESSEN

Maandag 18 september beginners 19.00 uur en 20.00 uur
Donderdag 21 september beginners 19.00 uur en gevorderden 20.00 uur
Graag opgave vooraf via website of telefoon



TECHNIKA



10

de Technieklab

Technika 10 & de Technieklab

Hoe werkt een 3D-printer?
Zagen, timmeren en solderen?
Hou je van experimenteren?

Doe mee met...

Technika 10 & de Technieklab!
Een cursus voor meiden van 8-12 jaar

Wanneer?

Maandagmiddag om 16.00-17.30 uur
Start op 2 Oktober 2017!

Nieuwsgierig?

Maandagmiddag 25 september is
GIRLSDAY!

Van 15.00-18.00 uur ben je welkom
en entree is gratis.
Kom je ook kennismaken?

Waar?

TCCN in het Technovim,
Heyendaalseweg 98, Nijmegen
tel. 024-8904303

www.TCCN.info | contact@tccn.info

De Kracht van Verbeelding is dit jaar het thema van de Nijmeegse Vredesweek die plaatsvindt van 16 tot en met 24 september. Wijkbewoner Esther Appels is dit jaar de Nijmeegse Vredesambassadeur en roept mensen op, door middel van foto's, hun 'grenzeloze vriendschappen' te laten zien.

Grenzen over

Zelf raakte Esther negentien jaar geleden bevriend met de Marokkaanse SaidaAoulad Baktit. De vrouwen leerden elkaar kennen via Esthers' vroedvrouw. Esther: "Zo'n vriendschap begint anders, omdat je verschillende achtergronden hebt. We kwamen bij elkaar in huis en deelden elkaars hoogten en dieptepunten. Samen beleefden wij vanuit Nederland vervolgens de aanslagen op 9/11, waar we veel over spraken. Dat was niet eenvoudig. Uiteindelijk heeft het me verrijkt. Door met anderen in contact te zijn,



Loes
Wijffels

leer je andere manieren van denken kennen. Hierdoor kun je groeien. De mix van culturen, het multiculturele is er steeds meer in onze samenleving. Door hiervoor open te staan, besef je dat iedereen dezelfde dingen zoekt in het leven. Leg contacten, al begin je bij de muzikant bij de supermarkt, en realiseer je dat je een 'mens' ziet. Vrede is eigenlijk zo alledaags: ik denk dat je het vooral klein moet houden, dicht bij jezelf. Je kunt niet in je eentje de wereld verbeteren. Maar een kleine olie-vlek kan zich wel uitbreiden."

Centrum de Appel

Esther Appels (Nijmegen, 1965) is jurist, kunstenaar en ritueel begeleider. In 2001 betrok ze met haar partner en kinderen een groot pand aan de Groesbeekseweg. "Dit was voorheen een veilinggebouw. Na een expositie van mijn eigen werk in 2008, realiseerde ik me dat dit huis meer mogelijkheden heeft. Het idee van een centrum sprak me meteen erg aan."

De kelderverdieping van het pand werd grondig verbouwd. Er zijn nu vier zalen met toegang tot een tuin en er kunnen lunches worden verzorgd. Het Han Fortmann Centrum maakte al snel gebruik van de ruimten van creatief en spiritueel centrum 'De Appel'. Er vinden trainingen plaats en er worden opleidingen verzorgd door professionals uit de spirituele en creatieve wereld. Esther: "Na een burn-out heb ik zelf veel gehad aan schilderen. Ik was een echte denker en kwam door het creatief bezig zijn helemaal uit mijn hoofd. Ik wil mensen graag helpen weer in hun eigen kracht te komen en hoop ze hier een mooie en rustige basis te bieden."

Vredesweek

Voor de functie als vredesambassadeur is Esther Appels gevraagd door de Raad van Levensbeschouwing en Religie in Nijmegen. Niet vreemd, want vorig jaar deed ze al mee aan de Vredesweek door een viering te verzorgen in de Valkhofkapel. Toen ze hoorde dat dit jaar het thema 'De Kracht van Verbeelding' zou zijn, hoefde ze niet lang na te denken. Al snel ontstond het idee om een foto-expositie te maken van 'grenzeloze vriendschappen'. De kersverse vredesambassadeur roept Nijmegenaren op om hun buitengewone vriendschappen te fotograferen en op te sturen. Deze zullen in de Valkhofkapel worden geëxposeerd. Verder staat de Vredesweek in Nijmegen bol van activiteiten, zoals kooroptredens, lezingen, yoga, muziek, vieringen, een interculturele stadswandeling ('walk of peace') en een voetbalwedstrijd voor kinderen uit alle culturen.

Ook wordt er aangesloten bij andere activiteiten in de stad, zoals een festival in museumpark Orientalis, het Torremolimosfeest in Oost en de Avatartrainingen in Berg en Dal. "Nijmegen is een geweldige stad. Er kan en gebeurt hier zoveel. Kijk naar Heumensoord. Daar zijn heel veel mooie initiatieven uit voortgekomen."

Esther: "Ik ben er steeds meer van overtuigd dat alle wegen die je bewandelt in je leven een functie hebben. Ook een crisis heeft zijn nut. En ik weet uit ervaring hoe belangrijk het dan is dat er iemand is die je oprecht betrokken aandacht geeft. Ik ben sterk van mening dat je anderen moet behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden. Dan mag je hopen dat er iemand voor je klaarstaat als jij het nodig hebt."

Stuur je foto: info@vredesweeknijmegen.nl met een korte beschrijving waarom de vriendschap zo bijzonder is.

Het hele programma van de vredesweek is te vinden op: vredesweeknijmegen.nl

Centrumdeappel.nl



Foto: Marc van Kempen

Nijmegen mag dan de oudste stad van het land zijn, op historisch gebied worden we toch vaak voorbijgestreefd door andere Nederlandse steden. Nijmegen heeft bijvoorbeeld 241 rijksmonumenten, Amsterdam 7501. Zelfs als je dat afzet tegen de bevolkingsomvang, betekent dat 7-1 voor Amsterdam. Maar wij verslaan de hoofdstad weer op een ander historisch punt. We blijken onze bijnaam Keizersstad niet voor niets te dragen. In Amsterdam zijn ooit vijf keizers op bezoek geweest. In Nijmegen twaalf. Geen enkele stad in Nederland is zo vaak vereerd met dit type hoog bezoek. Maar ik begin met een keizer die Nijmegen gek genoeg niet bezocht. Want als een bezoeker Nijmegen via de oude Waalbrug binnenrijdt, ziet hij bij het Trajanusplein een fors beeld van de gelijknamige keizer. Toch zijn er geen aanwijzingen dat hij ooit Noviomagus (Nieuwmarkt) bezocht. Wel gaf hij ons in 105 marktrechten,

Keizerstad? Nee, Keizersstad!

waarmee Nijmegen de facto als stad erkend werd. Karel de Grote bezoekt Nijmegen wel: in 772, 777, 796 en 808 is hij hier voor een paar dagen tot een paar maanden. Hij verblijft op het door hem gestichte Valkhof. Hij viert hier onder andere het paasfeest en brengt er een deel van de lente door. Karel de Kale, zijn kleinzoon, bezoekt de burcht in 870. Keizerin Theophanu bezoekt Nijmegen regelmatig. Ze bevalt hier in 979 zelfs van een tweeling. Frederik Barbarossa laat de grote Valkhofburcht bouwen rond 1155 en is hier ook geregeld. Keizer Karel V neemt in 1543 Hertogdom Gelre in en krijgt daarmee Nijmegen in handen. Drie jaar later krijgt hij een groots onthaal in de stad waarmee Nijmegen zijn nieuwe vorst erkend en een zekere zelfstandigheid opgeeft. Aan het eind van de gouden eeuw, in 1697, komt tsaar Peter de Grote van Rusland op bezoek. (tsaar is de Russische variant van caesar dat verbastert is tot kaisar en keizer.) Hij overnacht zelfs in 'ons' Oost, bij herberg



de Zwaan aan de Berg en Dalseweg. In 1811 brengt Napoleon Bonaparte een nacht door in een huis aan het Kelfkensbos. Hij inspecteert persoonlijk of de muren en forten rond Nijmegen wel in staat zijn een aanval van Pruisische legers te weerstaan. Een van de vele tegenstanders van Napoleon is tsaar Alexander I van Rusland. Hij arriveert drie jaar later vanuit Lent met de gierpont in de stad, waar hij wordt ontvangen met een ereboog in de Burchtstraat: hij luncht aan het Kelfkensbos en is de laatste keizer in onze stad. (Amsterdammers kunnen deze column ook anders lezen: Mokum was altijd al frank en vrij - wars van het feodale gezag van koningen en keizers...)

Reacties? k.goutbeek@gmail.com

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



Hanneke Roelofsen

Abderrahim Chawki, geboren in 1951 te Marokko, heeft dit sculptuur en mozaïekrand gemaakt in 1999. Het was in opdracht van de gemeente Nijmegen om een waterelement te ontwerpen voor het ThiemePark, in hartje Bottendaal. Deze drie amforen (klassieke opslagvaten) zijn van kalksteen. Zij symboliseren water, vruchtbaarheid en cultuur. Tevens ontwierp hij een keramisch mozaïek, dat geplaatst werd tegen de betonnen rand van het waterbassin.

Chawki onderzoekt in zijn werk vaak de relatie tussen taal en beeld. Hij probeert met de door hem gekozen materialen (vaak aarde, steen en hout) een persoonlijke emotie tot uitdrukking te brengen. Het kunstwerk komt helemaal tot zijn recht in het ThiemePark in de multiculturele wijk.



Geplande herinrichting Heyendaalseweg

Ruim baan voor de fietser?

Het deel van de Heyendaalseweg tussen de Groesbeekseweg en de Groenewoudseweg staat op de nominatie opnieuw ingericht te worden. Aanleiding is onder andere de toenemende verkeersdruk.

De gemeente heeft de bewoners aan deze weg in Nijmegen-Oost benaderd om in een vroeg stadium mee te denken over de voorgenomen herinrichting. Inmiddels hebben twee inspraakrondes met een focusgroep plaatsgevonden. Binnenkort zal de gemeente een eerste schetsontwerp voorleggen. Dan is er nog een weg te gaan van verdere uitwerking tot besluitvorming en uitvoering.

De Heyendaalseweg is een intensief gebruikte toegangsweg naar de campus, het belangrijkste economische kerngebied van Nijmegen, en dient als prioriteitsweg voor de hulpdiensten. Op het drukste punt rijden dagelijks zestienduizend voertuigen en bijna tienduizend fietsers. In de spits krijgt de weg dit verkeer niet goed verwerkt.

Het stuk Heyendaalseweg tussen Groesbeekseweg en de Groenewoudseweg is het enige deel van het centrum tot aan de cam-

pus dat niet beschikt over vrijliggende fietspaden. In het verkeerscirculatieplan Nijmegen-Oost staat de optie om deze aan te leggen ten koste van een strook parkeergelegenheid. De eikenbomen rooien is niet aan de orde, dus dat zou dan aan de zijde van de even nummers moeten gebeuren. Dat heeft niet de voorkeur van bewoners.

De gemeente benadrukt de wens om in eerste instantie de veiligheid voor fietsers te verbeteren. Dat lijkt niet gebaseerd op feitelijke problemen zoals het aantal ongevallen, maar meer op algemeen beleid de fietser meer ruimte te willen geven. In de spits staan auto's namelijk vooral stil of rijden stapvoets, niet een bijzonder gevaarlijke situatie voor fietsers.

De aanwezigheid van de scholen Montessori, Jorismavo en Klein Heyendaal zijn niet herkenbaar voor het doorgaande verkeer. Dat willen zowel bewoners als gemeente graag voor passanten zichtbaar maken.

Voor bewoners en bezoekers kan het oversteken van de druk bereden weg een uitdaging zijn. In de spits is het oversteken bij basisschool Klein Heyendaal een hachelijke zaak en is politiehandhaving nodig. De gemeente en school zijn hierover al jaren in gesprek en hebben niet tot een oplossing kun-

nen komen. Zelfs een eenvoudig waarschuwingbord, zoals in het buitenland gebruikelijk, was kennelijk niet haalbaar.

Ook zal de gemeente het oude hoofdriool laten onderzoeken om te kunnen bepalen welke delen aan vervanging toe zijn. Het riool zou ongeveer 70 jaar oud zijn. De huis- en kolkaansluitleidingen zijn van gres en worden vervangen. De gemeente kijkt verder naar het plaatsen van meer groen.

Genoeg redenen voor herinrichting. Niemand lijkt er ook op tegen. Echter, de rotonde op de Groenewoudseweg en het kruispunt met de Groesbeekseweg blijven ongewijzigd. Juist voor beide kruispunten vormen zich in de spits files van auto's met overlast en milieuvervuiling tot gevolg. Op de rotonde moet het autoverkeer wachten om voorrang te geven aan lange linten fietsers, die profiteren van een soepele, veilige doorgang. Dat is overigens ook de bedoeling en zal niet veel veranderen. Het is afwachten hoe de verkeersdruk van het autoverkeer zal afnemen ten faveure van het fietsverkeer.



Alex
Holderbusch



Foto: Alex Holderbusch

Kom jij ons vrijwilligersteam versterken?

Vrijwilliger ICT

Je houdt je bezig met dagelijks voorkomende werkzaamheden rondom ICT, zoals: het aansluiten en up-to-date houden van diverse hardware (pc's, monitoren, laptops, printers, tablets, modems), het verhelpen van storingen aan hardware, in overleg bestellen van diverse hardware, het doen van verbetervoorstellen aangaande hardware en ICT en het afhandelen van vragen en verzoeken van gebruikers.

Gastheer of gastvrouw in Grand Café de Borger

Grand Café 'De Borger' is het centrale ontmoetingspunt in het OBG-Dienstencentrum waar wijkbewoners, zzp'ers en overige klanten van OBG terecht kunnen voor een kopje koffie of thee of een lekkere lunch. Door je actieve houding draag je bij aan een prettige en gezellige sfeer. Het gaat om werkzaamheden tussen 9.30 en 17 uur of 's avonds tussen 19 en 23 uur (in het weekend tussen 10 en 17 uur). Horeca ervaring is een pre.

Assistent Creatieve ochtend

Elke maandagochtend van 10:00 tot 12:00 uur vindt onder leiding van een ervaren begeleider in het Atelier de creatieve ochtend plaats. Een groep van zo'n 8 tot 10 senioren maakt dan de meest mooie dingen. Ter ondersteuning van deze ochtend zijn we op zoek naar een enthousiaste assistent, die mogelijk op termijn de leiding van de creatieve ochtend zou willen overnemen.

Vrijwilliger Dagbesteding

In drie groepen biedt OBG van maandag tot en met vrijdag dagbesteding aan voor senioren met regieverlies. In gezellige huiskamers, voorzien van een keuken en een aparte ruimte zorgen we voor een zinvolle dagbe-

steding voor onze klanten. Ter ondersteuning van ons team zijn we op zoek naar een extra vrijwilliger. Samen met een beroepskracht draai je een dagbestedinggroep van ongeveer 8 ouderen. Ben je minimaal een dag per week beschikbaar van 9:30 tot 16:30 uur en lijkt bovenstaande je een uitdaging, dan zien we graag je reactie!

Vrijwilliger Kleinschalig wonen

OBG biedt in zijn groepswoningen De Diligence en De Postiljon de mogelijkheid aan dementerende ouderen om zelfstandig en toch gezamenlijk te wonen. Ter ondersteuning van ons team zijn we op zoek naar een vrijwilliger. Samen met collega's assisteer je in een van de twee woongroepen. Ondersteunen bij oa. koken, tafel dekken, koffie/thee inschenken, etc. Ondernemen van activiteiten met de bewoners, zoals wandelen, krant voorlezen, spelletje doen, etc.

Interesse? Neem dan contact op met Paul Braam, coördinator Welzijnszaken en Vrijwilligers OBG: p.braam@obg.nu

Doe mee met onze activiteiten voor jong en oud!

Kijk voor al onze activiteiten op www.obg.nu

Bingo

Een altijd gezellige en spannende avond, inclusief een drankje en hapje. Entree € 10,- (€ 8,50 met voordeelpas). **Donderdag 21 sept, 19 - 22u**

Vijverconcert: OBG swingt al 425 jaar

Het Vijverconcert is een begrip en dit jaar is het helemaal bijzonder, want OBG bestaat dit jaar 425 jaar! Er zijn swingende optredens van William Smulders & Maurice Smit, de Rolero's en de Kels. En er zijn hapjes en drankjes. Kom ook meefeesten. De entree is gratis.

Zondag 24 september, 11:00 - 15:00u

Senioren College

Deze altijd populaire en boeiende colleges gaan over de meest uiteenlopende onderwerpen, toegelicht door deskundigen. Entree inclusief consumptie: € 4,- (€ 2,50 met voordeelpas). Deze maand met als thema: Adam en Eva in de kunst; door Peter Smeets.

Dinsdag 3 oktober, 14:00 - 16:00u

OBG Matinee in het Grand Café

Met Bo Landy (met een knipoog naar Lou Bandy). Voor iedereen die houdt van de liedjes van weleer. **Zondag 15 oktober, 14:30 - 16:00u Entree gratis**

Ook thuiszorg nodig?

OBG levert tal van diensten: persoonlijke verzorging, huishoudelijke zorg, hulp bij het wassen en aankleden, begeleiding bij boodschappen, aanbrengen van structuur, regelen van taken en natuurlijk ook wijkverpleging. Daarbij werken we nauw samen met mantelzorgers. Dat doen we niet alleen voor de hooggebouw rondom OBG, maar voor de hele wijk en sinds kort zelfs voor heel Nijmegen! Dus voor Thuiszorg in Nijmegen, bel OBG (Annemiek van Zandbrink: tel 024-3812388 of 024-3812386).



OBG, daar doe je mee(r)!

425 jaar
OBG
1592 - 2017



Een nieuw stekkie voor theater Greppel



Ellis Andriessen

In de Vlierestraat, in het achterste gedeelte van de voormalige Montessori-school, is een fraai theater in de maak. Leider en initiatiefnemer Rik Luijmes is er elke dag aan het ontwerpen, timmeren, zagen en schilderen. In maart is er de première van de nieuwste voorstelling van zijn theatergroep Greppel, maar hij wil meer met het theater: "Ik heb allerlei ideeën over dingen die we samen kunnen doen met de buurt."

Theatergroep Greppel maakt al vele jaren met succes indrukwekkende voorstellingen over het 'geworstel van de mens'. Rik Luijmes praat er met passie over: "We proberen er allemaal iets moois van te maken, maar dat lukt niet altijd. Er zijn altijd wel barrières te nemen. Ik vind het interessant me te verdiepen in waarom iemand doet zoals hij doet. Het is makkelijk om over elkaar te oordelen, maar het is mooier je te verplaatsen in iemand anders. Waarom doen wij dingen zo? Je gaat anders naar de werkelijkheid kijken."

Zo ook in de nieuwe voorstelling 'Nieuwkomers', waarvoor de theatergroep subsidie heeft gekregen van gemeente én provincie. Het wordt een voorstelling met acteurs die verwantschap hebben met de situatie van nieuwkomers, "Mensen die ergens een gewoon leven hadden, de durf hadden te vertrekken en die zich hier nu moeten zien te redden. Het wordt een voorstelling vol anekdotes, feiten en inzichten, ontleend aan de werkelijkheid."

Ter voorbereiding sprak Rik met veel betrokkenen. Hij was bijvoorbeeld in het vluchtelingenkamp Heumensoord, praatte en at met de mensen daar en ontdekte vele manieren van kijken en doen. "Dat is spannend, soms hilarisch, maar ook confronterend. Ik zag constant dingen die me aan het denken zetten. Dat heb ik allemaal opgeschreven en omgezet in theater."

Medium voor interactie

Theater Greppel komt dus met voorstellingen waarin je wordt uitgedaagd je oordeel over mensen te onderzoeken en mee te praten over creatieve oplossingen. "Je krijgt een betere samenleving door open te staan voor elkaar. Daaraan wil ik een bijdrage leveren." Daartoe wil hij ook zijn ruimte beschikbaar stellen aan de wijk. "Mijn theater moet een medium zijn voor interactie: samen voorstellingen maken, onderdak bie-

den aan theatergroepen, ruimte bieden voor kunst en cultuur in de buurt. Ik wil dat mensen zich hier welkom en op hun gemak voelen, ontspannen zijn. In oktober organiseren we een open dag. Dan komen we met een plan om mensen in de wijk te ontmoeten en kunnen we onderzoeken wat we samen willen en kunnen doen. Dat moet allemaal een beetje gaan ontstaan."

Ontmoetingen en uitdagingen

Maar vooralsnog wordt er vooral flink geklust. Het is een stijlvolle, open, lichte ruimte waarin veel mogelijk is. Boven een grote, sfeervolle 'kantine', een mooie ontmoetingsruimte voor en ná voorstellingen en andere activiteiten en projecten. Greppel

heeft de ruimte kunnen huren via stichting Atelierbeheer SLAK die werkruimtes voor kunstenaars en culturele organisaties in Gelderland beheert. "We hebben een garantie voor twee jaar, maar we hopen natuurlijk langer te blijven. Zeker omdat we flink gaan investeren in nieuwe voorstellingen en contacten met de buurt. Ook scholen kunnen hier voorstellingen komen bekijken. Voor 'Nieuwkomers' hebben we van maart tot en met juni al contact met diverse scholen." Greppel lijkt dus een aanwinst voor de wijk. Een culturele en kunstzinnige plek voor ieder die open staat voor ontmoetingen en uitdagingen.

www.theatergroepgreppel.nl



Foto: Marc van Kempen

Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



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

Te koop * Net nieuwe fauteuil "Ziggy", vintage stijl, limegroen. Vervoer kan geregeld. €250,-.

* Aquarium 20 cm breed, 31 cm hoog. Met verlichting en werkend pompje+ filter. In zeer goede staat. Bied een leuk bedrag en hij is van jou! * Fijne inlineskates, maat 40. Ik heb er niet veel mee geskated, €15,-. 06-42828689

Hogedrukspuit aangeboden voor € 25,00. 024-6422192

Gezocht vrijwilligers voor de (Rolator) wandelgroep in Altrade-Hun-nerberg! Meld je aan via: marjan.willems@zzgzorggroep.nl

Gratis stoer metalen bureau, afhalen. Telefoon: 0620051496

Uitstekend seniorenbed met elektr. bediening. €125 0615476552

2 originele cartridges van Canon, type CLI-8BK, zwart. Geschikt voor verschillende Canon PIXMA printers. Over in verband met de aanschaf van een nieuwe printer. 2 halen=1 betalen €15. 06-22426242

Kamerkoor Sotto Voce zoekt tenoren. Liefst voor vast, maar in ieder geval tm januari. Wekelijks repeteren we op dinsdag in Joachim en Anna. www.sottovoce.nl

Gratis ophalen: 2 betonnen schalen, diameter 80 cm, waterdicht. Te gebruiken als vijvertjes. Telefoon: 06-24143426

Ik vond op zolder een oude band die ik ooit afspeelde op een oude bandrecorder. Is er iemand in Oost, die er nog een heeft staan. Ik zou hem graag willen lenen. Tel:0243604565

Zwart leren aktetas met vele vakken, weinig gebruikt. Prijs in overleg. Telefoon: 024-3604565

Badmintongezelschap heeft plaats voor nieuwe leden v/m met ervaring. Vrijdag 17u-18u (vaak langer) in Sporthal Bottendaal. Tonny van den Hurk: 06-30270559

Gratis af te halen: spiegel voor boven wasbak; 52,5 br. 77 lang; boven kant afgerond. Randen moeten worden schoongemaakt, vanwege muurverf. 024-3226756

Wie vindt het leuk om 1 of 2 avonden per week te jokersen? Gewoon gezellig. Telefoon: 06-44872670

Restant hout: MDF; 1x37-85 cm/ 2x 40-62/ 5x50-69 cm Gratis af te halen. Telefoon: 3226756

Mooie Quick Silver Rubberboot 340 met airdeck en 6 pk buiten-

boord motor i.z.g.s. incl. alle toebehoren. 0618016176 of 3238172

Aangeboden 6 Funk Eetkamerstoelen in master leer. Wijnrood. Met wieltjes. Zeer comfortabel en goed onderhouden! Prijs:€150 p. Stuk. (Nieuw €389) 0643727943

We zijn op zoek naar een ervaren en betrouwbare huishoudelijke hulp, die 1x in de week 4 uur onze woning kan poetsen (vloeren, ramen, badkamers en toiletten). Telefoon: 06-53105313

Studio/appartement in Dominicanenstraat per half september te huur. Met eigen voorzieningen en buitenterras. mail voor meer info; mombersnet@gmail.com.

Te koop: oud vitrinekastje van eikenhout. Het heeft twee schapjes en je kunt het ophangen. Nog helemaal in orde. €65 . 06-25590886

Prachtige Excelsior accordeon model 312, in zilvergrijze kleur Gegevens: 120 Bas. 4 Korig. Met 2 korig musette. Made in Italy. Hij weegt 14 kg. Met goede riemen en een koffer erbij! €380,- 0641500792

Pas gestarte leesgroep (fictie) is op zoek naar nog enkele lezers. Meer weten? Bel 06-45010031

Squashpartner gezocht. Ik zou 1x per week willen squashen in het universitair sportcentrum Rad-

boud. Niveau: gevorderd. Leeftijd, man/vrouw is weinig relevant wat mij betreft. (alhink(a)yahoo.com)

Appartement te huur Nijmegen-Oost. 3 kamers 60 m2 + balkon. Gestoffeerd. Per 1 december, min. 1 jaar. € 900 p/m excl. Max. 2 personen, werkend is pré. Niet rokend/geen huisdieren. Huurtoeslag mogelijk. b.tieskens@gmail.com

Hamsterkooi met alle toebehoren, in prima staat €20. 06-41732971

Ik ben op zoek naar een studio met eigen voordeur en huisnummer per 1 november in Nijmegen Oost (geen studentenhuus) ik wil gaan tot € 600,- per maand excl. G/W/L 0645633480 Gerard.

Design meubels: statafel + 4 bijbehorende 'barkrukken'. collectie-nr: Kuadra Pedrali 55-55v + 1326 Statafel: 110 cm hoog, houten blad 70x70 Kruk: zithoogte 80 cm, totale hoogte 109 cm Vraagprijs: €350,-. Telefoon: 06-12836387

Aangeboden: een mooi authentiek houten tuinbankje, behoeft wat onderhoud. Tegen een aannemelijk bod over te nemen. Telefoon: 024 3601648

In Oost verloren: zwart lederen pennenzakje met o.m. een zwarte vulpen met ingegraveerde naam-Joke van der Vorst. Emotionele waarde. / 06-18224320 jokevandervorst@gmail.com

Prikbord

René Derkse
SLAGER TRAITEUR

Eet verstandig.

Je hoeft niet iedere dag vlees te eten.

**Maar als je vlees eet:
koop dan het juiste vlees
bij de vakman!**

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

Femme Vitale

40 plus gym voor dames op mooie muziek.
Iedere ochtend om 9.00 uur behalve op dinsdag,
en op dinsdag- en woensdagavond.

Er zijn nog enkele plaatsen vrij.
Proefles mogelijk.

Corps Et Esprit

lichaam en geest training 50 plus.
Proefles mogelijk.



Maandag- en donderdagochtend
van 10.15 - 11.15 uur.

Warming up, buikspieren, evenwichts-
oefeningen, extra aandacht voor
onderrug, ontspanning door meditatie
en ademhalingsoefeningen.

We oefenen in groepjes van 7 in een
sfeervolle studio in een souterrain
aan de Holleweg 15, Nijmegen.
Vooraf aanmelden voor een proefles.
Meer info en lestijden: www.femme-vitale.nl
Contact: info@femme-vitale.nl of
024-845 41 06 / 06-20 43 13 02 (Irene)



Signalen van dementie leren herkennen

In de ruime 'wijkwinkel' Coop van Bart te Plate aan Van 't Santstraat merken ze goed dat de vergrijzing in dit deel van Nijmegen-Oost toeneemt. En daarmee ook de verschijnselen van dementie. Daarom besloot Bart zijn personeel een training aan te bieden om vormen van dementie beter te herkennen.

Voordat ik naar mijn afspraak loop, sla ik er nog even snel de statistieken op na. In 2016 was een derde van de bevolking van Hengstdal tussen de 45 en 65 jaar. De 65-plussers vertegenwoordigen hier 17,5 % van de bewoners. Dat is een aanzienlijk aantal en dat zal naar verwachting de komende jaren blijven groeien. Eigenlijk geen verrassing, maar goed, dan weten we het zeker. Veel mensen uit deze leeftijdsgroep, en dan bedoel ik met name de oudste bovenlaag, blijven al dan niet vrijwillig zelfstandig wonen. Dat heeft zijn charme en zijn negatieve kanten. In Nederland hebben ruim 260.000 mensen een vorm van dementie, waarvan 95% boven de 65 is.

Van geen kwaad bewust

Bart trok in 2008 in deze winkel: "Ik vind deze zaak een ruime wijkwinkel", lacht hij bescheiden. "En dat spreekt me er ook zo in aan. Het geeft een dorpsgevoel in de stad en dat is leuk. Als hier 's nachts mensen voor het pand rondhangen, komt de overbuurman dat wel even melden de volgende dag. De mensen kennen elkaar hier. We hebben ook veel klanten die dagelijks of om de twee dagen komen."

De aanleiding voor de training was een vervelend incident met een klant: "We dachten dat betreffende klant diefstal pleegde", vertelt Bart met enige gêne. "We hebben toen de gangbare procedure gevolgd en de politie ingeschakeld. Maar de man bleek zich letterlijk van geen kwaad bewust, doordat hij aan vor-

men van dementie leed. De wijkverpleegkundige en zijn broer zijn daags daarna langs geweest. In samenspraak kijk je dan wat je doet. Uiteraard hebben we de aanpak ingetrokken".

Rond dezelfde tijd dat dit voorval plaatsvond kwam Bart zijn oud-docent Theo Bleeker tegen. Deze biedt trainingen aan, gericht op tekenen van dementie. Eén en één was twee. Bart kocht de training in voor zijn personeel en ging zelf ook op cursus. "Via rolenspellen leerden we dat we beter kunnen 'meegaan' in hun beleving. Als wij zeggen: zo willen wij het niet en daarom doen we het op deze manier, kan dat een averechts effect hebben. En in het ergste geval wordt iemand gewelddadig, want ook dat is een symptoom van dementie", legt Bart uit. "En waar je niet bij stil staat, is dat er ook jonge mensen met dementie zijn. Door de cursus herken ik nu de signalen veel beter."

En nu de praktijk. Ik ben benieuwd wat Bart en zijn medewerkers er mee kunnen. "Het komt natuurlijk niet dagelijks voor dat er mensen met dementieverschijnselen in de winkel zijn", vertelt Bart. "Maar sinds de training hebben de caissières wel een aantal keren ouderen aan de kassa gehad die bijvoorbeeld hun portemonnee kwijt waren. Dan raakt men toch een beetje in paniek. Wij helpen dan met zoeken. Gelukkig kennen we veel klanten en vaak weten we ook waar ze wonen. Dus als het nodig is, lopen we daarna met ze mee naar huis."



Karin Veldkamp

"Als het nodig is lopen we met ze mee naar huis"

Foto: Karin Veldkamp



zonnewinst

uw duurzame investering

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

**Bel of mail voor een
vrijblijvende offerte**

**06 3081 5810
info@zonnewinst.nl**

Team zorg

Thuis in thuiszorg

Wij zijn een klein team dat zorgt voor de gewenste zorg op maat. Wij vinden de aandacht net zo belangrijk als de zorg zelf. Heeft u (tijdelijk) zorg nodig dan staan onze gediplomeerde zorgverleners klaar om u hierbij te ondersteunen of het overnemen van zelfzorg. Het (tijdelijk) tekort aan zelfredzaamheid van u wordt door ons gestimuleerd om deze zelf te doen en aan te leren.

Wij als Teamzorg zijn u behulpzaam in de volgende thuiszorgdiensten:

- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Individuele begeleiding/ondersteuning
- Huishoudelijke hulp



T. 024 206 37 20 | M. 06 1500 62 73

Tarweweg 75 | 6534 AM Nijmegen | info@teamzorg.eu | www.teamzorg.eu

HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

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

Is toepasbaar bij:

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



Anita van Raak is haptotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut.

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

Acta

advocaten en mediators

Dé advocaat in uw buurt voor:

Familiezaken
Uitkeringen
Scheidingen
Ontslag
Ambtenarenzaken
Juridische hulp aan slachtoffers
Strafzaken
Mediation

Elke donderdag gratis inloopspreekuur
tussen 14.00 en 15.00 uur.

Graafseweg 51
024-3239016
info@acta-advocaten.nl
www.acta-advocaten.nl

De man en zijn auto



Tekst en
foto
Marc van
Kempen

Eigenaar Gerard Leenders woont op de Berg en Dalseweg en is docent van beroep

1. Welk type auto en fabricagejaar?

Het is een Citroën DS 23 i.e. Pallas van het jaar 1973.

2. Waarom dit type en is het je jongensdroom?

Tijdens mijn studie heb ik een aantal van dit type auto uit Frankrijk naar Nederland gehaald. Mijn broer woont in zuid Frankrijk en hij tipte mij altijd als hij een goed exemplaar te koop wist. Met de trein vertrok ik naar het zuiden van Frankrijk en reed ik vervolgens de auto's zelf terug. Mijn broer wist dat het een DS moest zijn die er goed uit zag en die rijdend terug moest kunnen. De auto's verkocht ik dan met een kleine winstmarge. Daarmee maakte ik mijn studententijd financieel iets aangenamer. De DS die ik nu heb ik gekozen voor de luxe uitvoering en de zware motor.

3. Hoe heb je deze auto verkregen?

Mijn huidige DS heb ik van een particulier gekocht. Die heeft haar bij een ex-

pert uit Amsterdam gekocht om er vervolgens 5 jaar in te rijden. Zelf rij ik er nu mee sinds 2012.

4. Hoe gebruik je deze auto?

De DS staat netjes onder een dak en als het regent rij ik er niet mee. Naast mijn DS heb ik een dagelijkse auto van een Zweeds merk. Het liefste rij ik natuurlijk wel in mijn DS.

5. Tips voor liefhebbers van dit type?

Deze uitvoering is er eentje met een grote motorinhoud. Hou er bij dit type motor wel rekening mee dat het onderhoud een stuk moeilijker is dan een eenvoudiger type DS. Onder de motorkap is het een wirwar van leidingen en motoronderdelen. Bij dit type is namelijk alles hydraulisch. Denk daarbij aan de stuurbekrachtiging, remmen, het ontbreken van een koppelingspedaal en de halfautomatische versnelling. Dat maakt het allemaal wat moeilijker. Als je haar in onderhoud moet doen bij een garage, dan kun je gerust stellen dat de kosten daardoor wat hoog kunnen zijn. Een beginner kan beter kiezen voor bijvoorbeeld een DSuper uitvoering.





Doe mee aan *De tafel van één*

Ben jij een vrouw die graag (weer) aan de slag wil? Maar heb je geen idee hoe te beginnen? Begin dan makkelijk en doe mee aan *De tafel van één*!

Tafel

De tafel van één bestaat uit zeven bijeenkomsten waarin je met andere vrouwen samenkomt en waar je - onder begeleiding - kunt nadenken en praten over je toekomst. Er zijn ook workshops waar je bijvoorbeeld leert hoe je moet netwerken. Kortom, je ontdekt wat jij echt wilt en kunt en je maakt voor jezelf een plan hoe je verder gaat. Als je het wilt, kan de gemeente Nijmegen je daarna ook ondersteunen en begeleiden bij het vinden van een baan.

Doe je mee?

Je kunt vanaf dinsdag 26 SEPTEMBER meedoen van 9.30 tot 11.30 uur in wijkcentrum 't Hert, Thijmstraat 40, Nijmegen. De vervolgbijeenkomsten zijn op 3, 10, 24 en 31 oktober en op 7 en 14 november.

Deelname is helemaal GRATIS!

Aanmelden

Je kunt je aanmelden voor *De tafel van één* met een mailtje naar: tafelvaneen@nijmegen.nl. Zet in het mailtje je mailadres en telefoonnummer. Je kunt ook bellen met 06-52169318. Hier kun je ook terecht voor meer informatie.

De tafel van één is een initiatief en aanpak van WOMEN Inc. om de participatie van vrouwen in gemeenten te stimuleren. Dit wordt ondersteund door het ministerie van OCW en door de gemeente Nijmegen. Jump Movement ontwikkelde de aansprekende effectieve methodiek voor de tafelgesprekken.



Van betekenis zijn voor een ander

En zelf nieuwe contacten opdoen

Kerstin over haar vrijwilligerswerk:

"Mijn agenda vult zich snel. Toch wil ik tijd maken om iets goeds te doen voor een ander. Hier lukt me dat. In overleg met de zoon van mevrouw Lucassen bezoek ik haar eens per week. Beiden zijn enorm dankbaar. En dat geeft mij dan weer een voldaan gevoel."

Ook waardevol zijn als vrijwilliger bij mensen met dementie?

Bosrand en Vlindertuin
Johannaweg 65
T. 06 - 57 87 60 86
E. j.roelofsma@zzgzorggroep.nl
W. www.zgzorggroep.nl/bosrand



Hou je van muziek?

Niet alleen luisteren,
maar ook
zelf leren spelen!



www.amajagu.nl

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

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

Niet alleen

Voor de vakantie sloot ik af met de zin “samen maken we het”. Dat is extra van toepassing omdat de laatste week van deze maand in het teken staat van “Samen tegen Eenzaamheid”.

Inmiddels zijn velen weer teruggekeerd van vakantie. Nog even omkijken en nagenieten. En dan weer terug in de vertrouwde omgeving en in het normale ritme. Weer aan het werk, kinderen naar school, zorg voor familieleden, boodschappen doen, enzovoorts, enzovoorts. Anderen zijn niet op vakantie of weggeweest. Zij zijn (door omstandigheden) alleen thuis. Kijk eens om u heen en maak eens een praatje met mensen in uw omgeving.

We willen vanuit Stip een steentje bijdragen en ruimte bieden voor ontmoeting. Dat doen we bijvoorbeeld door het organiseren van de buurtsoep om 12.00 uur op de laatste woensdag van de maand. Verder maken verschillende groepjes, zoals een breiclub en een filosofiegroep gebruik van de ruimte in de Stip. Als u iets wilt organiseren neem dan gerust contact met Stip op. Dan kijken we samen wat er mogelijk is. Of wellicht wilt u zelf meedoen en vrijwilliger worden? Stip blijft open voor veel van uw vragen. Ingewikkelde brieven of formulieren? Vragen over financiën, wonen, opvoeding of anderszins? We denken met u mee en helpen u graag verder als u er zelf niet uitkomt.



Tot ziens in Stip-Oost

Rob Hermens
coördinator

We zijn op zoek naar jou!

Lijkt het je leuk om een vluchteling wegwijs te maken in de wijk? Denk bijvoorbeeld aan:

- hulp bij Nederlands praten, lezen en schrijven
- meenemen naar openbare activiteiten (wat is er allemaal te doen in de wijk)
- mee boodschappen doen
- aanspreekpunt zijn bij vragen

Meld je voor meer informatie bij oost@stipnijmegen.nl of loop een keer binnen bij Stip Oost.

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

Informatie & Advies

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

Ontmoeting

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



Week tegen de eenzaamheid

Week tegen de eenzaamheid op donderdag 21 september t/m zondag 1 oktober
www.samentegeneenzaamheid.nl/week-tegen-eenzaamheid

Expo: Blik op verschillende werelden

Fototentoonstelling in Stip-Oost

Op zondag 1 oktober openen we om 17 uur (zaal open om 16 uur) een bijzondere fototentoonstelling van Frans A.M. Eppink met beelden uit Afrika, Rusland, de transgenderwereld, de natuur, architectuur en portretten.

Frans is een echte Nijmegen-Ooster die zich geïnspireerd voelt door de stad met zijn werfelende levendigheid en een niet te evenaren omgeving. Al zeer jong begon Frans met fotograferen, in eerste instantie de natuur en later juist de menselijke activiteiten. Frans noemt zich het liefst een politiek geëngageerde fotograaf. Zo heeft hij veel foto's van minderheden, vluchtelingen, maar ook landschappen en het leven in 'vreemde' landen gemaakt. Hij is een registrerend fotograaf; dit wil zeggen dat er wordt vastgelegd wat te zien is en ensceneren is er dus niet gauw bij. Het liefst moet de foto meer zeggen dan alleen het plaatje, maar het kan ook een gewoon mooie compositie, licht- en kleurspel zijn.



In de tentoonstelling kun je vele facetten van de wereld zien: beelden uit Malawi tot bijna drie meter groot, Stedebandstad Pskov, Nederlandse landschappen, theaterbeelden, en portretten. Ook wordt een beeld gegeven van het fotoboek over de wereld van de (trans)gender waar Frans enkele jaren aan werkte. Al met al wordt het in oktober in Stip Oost een kleurrijke tentoonstelling.

Voor een vooruitblik: kijk op: www.eppinkfotoproducties.nl
De hele maand oktober kunt u de foto's bewonderen in Stip Post aan de Elzenstraat 4.

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

Lekkere soep in Stip Oost

Buurtsoep is voortaan op iedere laatste woensdag van de maand van 12.00-13.00 uur in Stip Oost aan de Elzenstraat 4. De soep wordt gemaakt door medewerkers van Onder de Bomen. Op woensdag 27 september bent u van harte welkom. De soep is echt heerlijk en gratis.

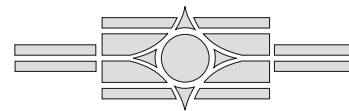
Goed
zien
en er
goed
*uit*zien

Kom naar
dé opticien
in uw buurt



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

Wij kunnen voor u de vergoeding van de verzekering nakijken en rechtstreeks voor u indienen.



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H. M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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

Uniek afscheidshuis

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



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen | www.kk.nl

(024) 323 44 44

Dick Verstegen is zenleraar en heeft een praktijk aan huis in Heilig Landstichting. Na een carrière in de journalistiek heeft hij zich aan het boeddhisme overgegeven. En zijn 'weg' daarin 'gevonden'. In juni trad Dick toe tot de selecte groep van opvolgers in de stamboom van oude zenmeesters.



Loes
Wijffels

'Ja' zeggen

"Ja zeggen tegen het leven, zonder dat je alles leuk hoeft te vinden." In één zin legt zenleraar Dick Verstegen (Den Haag, 1940) uit wat voor hem de essentie van 'zen' is. "In die aanvaarding zit hem de kracht. Maar tevens de moeilijkheid. Je kunt geen zen beoefenen als je jezelf afkeurt, als je geen zelfwaardering hebt. Tegelijkertijd oefen je in de meditatie juist in 'het er te laten zijn' van het leven, zoals het is."

Een spirituele boodschap die Dick graag vooral eenvoudig en aards wil houden. Voor hem gaat het in wezen allemaal om 'liefde'.

Hoe komt een journalist/hoofdredacteur met een prachtige carrière bij verschillende persgroepen erbij om de overstap naar de boedhistische zenmeditatie te maken? Dick: "Ik was altijd al een zoeker. Toen ik op mijn

49e, in een moeilijke periode in mijn leven, naar een retraitecentrum ging, kwam ik in aanraking met de zenleer. Ik voelde intuïtief dat dit mijn weg was. Met name Nico Tydeman heeft me hierin fantastisch begeleid en ondersteund. Hij is mijn leraar."

Uit de kramp komen

Dick heeft inmiddels een eigen zencentrum in Heilig Landstichting, schrijft boeken over zen en kreeg onlangs een zogenaamde 'Dharma-overdracht', waardoor hij nu in de opvolgingslijn van de oude zenmeesters is toegetreden. In Nederland zijn nog niet veel mensen opgenomen in deze stamboom. "Deze erkenning was voor mij heel belangrijk. Ik put er veel vertrouwen uit en wil het graag doorgeven. Door de beoefening van zen ben ik opener geworden. Ik ervaar meer geluk, heb betere verbindingen met anderen en kan me gemakkelijker overgeven aan het leven. Bijna iedereen zit in mindere of meerdere mate in een 'kramp'. Daarmee proberen we ons te beschermen tegen het leven zoals het zich aandient. Een schijnbeweging tegen alle moeilijkheden en hardheid van het bestaan. Zen is eigenlijk niets meer dan uit die kramp zien te komen. Mijn laatste boek heb ik daarom de titel 'Zen is opendoen' gegeven. De kracht zit hem voor mij echt in die een-

voud. Je kunt er daarentegen wel je hele leven mee bezig zijn om dit te bereiken. Maar dan wel zonder moeite en zonder doelen. Klinkt tegenstrijdig, hè?"

Over mijn schaduw springen

Lange tijd woonde Dick in de Randstad waarna hij naar Eersel verhuisde. Niet lang nadat zijn vrouw in 2005 overleed, leerde hij de veel jongere Ellen kennen. Zij daagde hem uit om grote reizen naar Nepal en India te maken. "Dat was voor mij echt iets nieuws. Omdat ik last kreeg van artrose leek het me verstandig dit dan maar meteen te doen. Ik moest er wel wat hobbels voor nemen, als het ware 'over mijn eigen schaduw' heen springen. Sindsdien kan ik al veel beter 'rusten in het reizen'. Het was één grote oefening in loslaten.

Vanaf 1 oktober stelt Dick Verstegen zijn zendo maandelijks twee uur open voor een vrije inloop, een 'Daysan'. "Iedereen die problemen ervaart in zijn leven krijgt een luisterend oor en een reactie waar ze hopelijk iets aan hebben. Ik wil mensen dichterbij het 'open doen' brengen door ze een spiegel voor te houden en te helpen daarin te kijken. Bezoekers zijn daarna vrij om te geven wat ze het waard vinden."

Daarnaast begeleidt Dick in zijn praktijk wettelijke meditatiegroepen. In september en oktober starten er weer enkele introducties. www.zennijmegen.nl.



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



**Zakelijke
advertenties**

Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

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

Uw levensverhaal, beknopt of gedetailleerd, via interviews uitgebracht als mooi boek, in kleine oplage voor uw eigen kring. Een uniek en waardevol document. Anna Bakker, 06 22363599, www.levensverhalen.nu

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

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

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

Lichamelijke klachten, of emoties of gedrag die je hinderen? Met behulp van Natuurgeneeskunde en Neuro Emotionele Integratie (NEI) help ik je graag verder. praktijksuzannejanssen.nl, tel 06-83897187

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

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

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

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

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

Pianoles aan huis, kinderen en volwassenen. Van beginners tot gevorderden, alle stijlen. Kosten v.a. € 18 per les. Geen les tijdens schoolvakanties. 06 10879596 www.pianoles-nijmegen.info

Interieurdesign. Vind je het moeilijk om je huis in te richten en te re-stylen? Via moodboards maak ik een plan om je verder op weg te helpen. Ik vraag een laag tarief. Mail: rhea1966@hotmail.com of bel: 0650517783

Bijles van Linde in exacte vakken Het nieuwe schooljaar direct goed van start? Ik help je graag met bijles wiskunde, natuurkunde, scheikunde of biologie! Kom langs voor een gratis kennismakingsles Telefoon: 0653887521 www.bijlesvanlinde.nl

Jaar training 'Effectief communiceren vanuit innerlijke kracht' - start di. 3 oktober 2017. Contact maken met de ander, én contact houden met jezelf. Je boodschap overbrengen én de mening van de ander ontvangen. Dat is effectief communiceren. Eens per maand di-avond in Han Fortmann centrum. 06-33922412

Massagetherapie biedt verlichting Massagetherapie kan worden ingezet bij diverse (chronische) klachten, zoals pijn in de nek-of schoudergebied, onderrug en heupen. Kijk voor meer info of maak een afspraak: 0624555607 www.anahatamassagetherapie.nl

Start Cursussen Mozaïek bij Tegelwijs. Gezellige avondcursussen: 2-D 4x op maandag €75,- p.p. 3-D/Beeld mozaïek 8x op woensdag v.a 20 aug.'17 €140,- p.p. Berg en Dalseweg 295. 0657371924. Open Atelier zaterdag 7 okt, 12u-17u. www.tegelwijsmozaiek.nl

Intensieve Schrijfcursussen. Heb je altijd al willen schrijven? Kom dan naar de Schrijfschool Nijmegen voor een intensieve cursus. www.schrijfschoolnijmegen.nl

Gezocht

De Wijkkrant voor Nijmegen-Oost verbindt al bijna 45 jaar bewoners, organisaties en ondernemers in Nijmegen-Oost en vormt hét communicatiekanaal in onze prachtige wijk. Bezorgdienst Axender bezorgt voor ons elke maand de Wijkkrant in 15.000 huizen. We zoeken nu een

Coördinator bezorging

die samen met Axender ervoor zorgt dat onze lezers elke maand een Wijkkrant ontvangen.

Je zorgt voor registratie en opvolging van bezorgklachten, onderhoudt contact hierover met Axender en zorgt voor de distributie van de Wijkkrant naar de gratis afhaalpunten in Nijmegen-Oost. Ook hou je de informatie actueel over bezorging op de website en in de krant.

Wil je meewerken aan het maandelijks leesplezier van heel veel mensen in Nijmegen-Oost? Het is een vrijwilligersfunctie met veel leuke contacten in de wijk voor ca. 2 tot 4 uur per week met een onkostenvergoeding. En elke maand een gezellige Wijkkrantborrel! Lijkt je dit wat? Stuur dan een mailtje naar: redactie@nijmegen-oost.nl t.a.v. Eric Hendriks.



Piano stemmen? Bel of mail naar: phile.vorstermans@gmail.com. Philestein: 024-3553003 of 06-43922458, Tarief stemmen piano is 71 euro (inclusief voorrijkosten). Meer informatie, zie: www.philestein.nl

Yoga in Atmosfeer. Kundalini yogalessen in Atmosfeer undefined Heerlijke vorm van yoga om je te helpen je lichaam te versterken en te ontspannen en in de adem te komen. bel gerust als je vragen hebt! undefined Je bent welkom. Telefoon: 06-36057919

Kunstzinnige workshops voor kinderen. Kinderkunstwerkplaats start 9 september met het nieuwe programma: 'Express Yourself'. Kunstzinnige workshops voor kinderen van 6 t/m 12 jaar. Informa-

tie en aanmelden op www.kinderkunstwerkplaats.nl. Tel: 06-15446235 of 06-48528568

Behandel- spreekkamer met wachtruimte. In Nijmegen-Oost gemeubileerde kamer voor gesprekken en/of behandelingen. Met wastafel en wachtkamer. Indien wenselijk inclusief verstelbare behandelbank. Diverse huur mogelijkheden. Info. 0629044309

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

De wereldvermaarde blues/jazz-zangeres Eunice Waymon woonde van 1988 tot 1991 in Nijmegen-Oost. Onder haar artiestennaam Nina Simone was ze bekend van 'Don't Let Me Be Misunderstood', 'My baby just cares for me. 'Feeling good' en natuurlijk 'Ain't got no - I got life': alle vier noteringen in de top-2000.

Haar eerste hit heeft ze in al in 1957 met 'I put a spell on you', later bekend geworden door de uitvoering van Creedence Clearwater Revival. Nina sluit zich in de jaren 60 aan bij de burgerrechtenbeweging, maar zegt wel tegen leider Martin Luther King: "I'm not non-violent". Ze woont zelfs jarenlang in Mount Vernon (NY) naast Malcolm X, de leider van de gewelddadige beweging Black Panthers. Ze worden vrienden. Veel van haar teksten zijn felle aanklachten tegen de rassenscheiding tussen zwart en blank, die in de zuidelijke staten van de VS volop floreert. In 1971 heeft ze er abrupt genoeg van. Van de VS, de rassenkwestie en vooral de afranselingen van haar man. Ze vertrekt naar haar roots, het Afrikaanse land Liberia, gesticht door voormalige Amerikaanse slaven. Ze vindt het er geweldig in haar huis aan zee en voelt zich bevrijd van alle druk. Ze raakt er geen piano of microfoon meer aan. Maar na een paar jaar moet er weer brood op de plank. Simone had meer dan een miljoen dollar aan royalties misgelopen door ze af te kopen voor drieduizend dollar. Zij vermoedde ook niet hoe succesvol haar platen zouden worden.

Zo belandt Simone begin jaren tachtig in Parijs, waar ze optreedt in louche kroegen voor driehonderd dollar, waarbij ze drinkt, scheldt en vecht. Een Nederlandse vriend, Gerrit de Bruin, kan haar teloorgang niet langer aanzien en haalt haar in 1988 naar zijn woonplaats Nijmegen. Ze krijgt een appartement naast het Belvoirhotel, aan de kant van het Trajanusplein. In 1987 was door een reclamespotje van Chanel No. 5 'My Baby Just Cares For Me' opnieuw een hit geworden en daarom heeft Nina weer geld.

Maar gelukkig is ze allerm minst. Ze is vreemd van haar dochter Lisa. Die heeft ze als achtjarig meisje plotseling achtergelaten in de VS zonder te zeggen waar ze heen ging of wanneer ze terugkwam. Enkele jaren later ging Lisa toch weer bij haar moeder wonen in het Liberiaanse strandhuis. Maar daar werd ze geslagen en psychisch mishandeld door Nina, zoals zijzelf ook werd behandeld door haar vader en haar man. Op haar 14e houdt Lisa het niet meer en pakt ze het vliegtuig terug naar New York. Simone leeft in Nijmegen vrij anoniem. De enkele mensen die haar herkennen waren beleefd en groeten haar, dan ging haar arm omhoog. Ze kon rustig naar de Albert Heijn. En ze leerde hier fietsen, met vallen en opstaan. "Ik hoef hier niets te bewijzen", had ze eens gezegd. In het Belvoirhotel dineert ze dagelijks en ze zwemt er geregeld. Een barmedewerker zegt ooit over haar: "Ik vond haar een zielige vrouw die eigenlijk niks had, ondanks haar carrière en roem. Ik heb gesprekken met haar gehad over haar dochter. Dan hilde ze."

In Nijmegen wordt een diagnose gesteld voor het grillige en gewelddadige gedrag van Nina. Ze blijkt een bipolaire stoornis te

Kor
Goutbeek



Popmusici & bipolaire stoornis

Veel grote namen in de popmuziek hebben last van een manische depressie, de oude naam voor bipolaire stoornis. Kenmerkend voor deze aandoening zijn: manische, euforische periodes afgewisseld met depressieve, soms gepaard gaand met psychoses - waandenkbeelden. Amy Winehouse, Robbie Williams, Brian Wilson, Kurt Cobain, Lou Reed en Britney Spears zijn maar enkele van de tientallen bipolaren in de popmuziek. Dat is misschien niet zo vreemd. Fantastische uitbarstingen van creativiteit zijn bij bipolaren gekoppeld aan een grote hunkering naar applaus - helaas afgewisseld met depressies en zelfhaat. Roem is wel gevaarlijk voor bipolaren, want nogal verslavend en vergankelijk. Daarom zijn er ook relatief veel zelfmoorden onder popmusici.

hebben en krijgt daarvoor medicatie. Deze diagnose helpt in elk geval om de relatie met haar dochter Lisa te herstellen, die zelfs naar Nijmegen komt: zij kon beter accepteren wat haar was aangedaan nu er een psychiatrische conditie in het spel bleek. Als eerbetoon neemt Lisa zelfs de artiestennaam van haar moeder aan als de hare: Simone.

Na zo'n drie jaar houdt Nina Simone het voor gezien in Nijmegen. Ze verhuist voor een jaar naar Amsterdam, waarna ze een woning koopt in Zuid-Frankrijk waar ze haar laatste elf levensjaren slijt, met ups en downs. In 2002 noemt de gemeente Nijmegen een straat naar haar, vlakbij de Waalhaven. Een jaar later overlijdt ze. Wat overblijft is de magie van haar muziek, haar krachtige, melancholieke stem en virtuoze pianospel. Gerrit de Bruin beschreef haar genie zo: "Ze kon een boogiewoogie spelen en daar een ondertoon van Bach in leggen. Ze kon Chopin spelen en geleidelijk werd het dan jazz. Wat ze in haar hoofd had kwam er gewoon via haar vingers uit. En het was nooit hetzelfde." En het gevoel dat ze levenslang gehad moet hebben, heeft ze zelf bezongen:

*I know sometimes baby I'm so carefree
With a joy that's hard to hide
And then sometimes again it seems that all I
have is worry
And then you're bound to see my other side
But I'm just a soul whose intentions are good
Oh Lord, please don't let me be
misunderstood*





Alex
Holderbusch

De wereld, Nederland en Nijmegen-Oost staan voor een bijna onmogelijke opgave. Ons verbruik van fossiele brandstoffen, waaronder aardgas, moeten we drastisch verminderen. De wijk Hengstdal valt de eer te beurt als proef te dienen om huishoudens aardgasarm te verwarmen. Dat zou moeten resulteren in een blauwdruk voor andere wijken. Veel is nog niet duidelijk, maar de mens moet ergens beginnen.

In de jaren zestig bevrijdde aardgas ons van het gebruik van stadsgas en van verwarming met kolen en hout gestookte kachels. Het wonder van zeer schone, veilige en efficiënte verbranding zou nu gestaag uit de gratie moeten raken. De aardgaswinning leidt tot problemen in Groningen, de voorraad is eindig en aardgas is een broeikasgas. Bij de verbranding komt kool-dioxide (CO₂) vrij, die bijdraagt aan de verdere opwarming van de aarde. Dat willen we proberen te stoppen en is bekrachtigd in de klimaatakkoorden van Parijs. Tot 2050 gunnen we ons de tijd.

De gemeente zet in op een energieneutraal Nijmegen in 2045. Dat lijkt bedrieglijk ver weg. Het is echter een operatie van ongekende schaal-grootte omringd met onzekerheid. We moeten dat bereiken door de helft minder energie te gaan verbruiken en voor het overige deel duurzame energie op te wekken. Critici zijn er ook en achten het uitsluitend duurzaam opwekken van de benodigde energie niet haalbaar. Wind en zonne-energie, inclusief de geplande groei hiervan, zouden bij lange na niet voldoende zijn, zeker niet in de donkere, koude wintermaanden.

Hengstdal aardgasarm

De mens moet ergens beginnen

Het is niet moeilijk verstrikt te raken in de vele randvoorwaarden die de overheid moet scheppen en de problemen die we moeten oplossen. Er zijn nog veel vragen rondom de technische en financiële haalbaarheid. Zo is er een besluit nodig dat de verplichte gasaansluiting echt vervalt. Onduidelijk is wie deze investeringen gaat dragen. Wellicht moet er een fonds komen om het vervroegd vervangen van bestaande apparatuur zoals cv-ketels en gasfornuizen te compenseren. Tevens zullen we ons gedrag moeten aanpassen.

Probleem is hoe je de bestaande bouw gaat aanpassen. Daarom heeft de gemeente een *pilotwijk* aangewezen: Hengstdal. Daar staat een groot renovatieproject van sociale woningbouw op stapel. Woningbouwstichting De Gemeenschap en Stichting Standvast Wonen willen samen met de gemeente en bewoners woningen in stappen afkoppelen. Doel is bijna 'nul op de meter', dat wil zeggen: een woning verbruikt in twaalf maanden per saldo net zoveel energie als het zelf duurzaam opwekt. Eerste en belangrijkste vereiste: energie besparen door verregaande isolatiemaatregelen. En dat is kostbaar. Daarbij willen de partijen zoveel mogelijk aansluiten bij wensen van bewoners.

De gemeente zet in op infrastructuur, zoals de aanleg van een warmtenet. Wet-houder Harriët Tiemens blijkt goed geïnformeerd en is nuchter: "We zien het als een soort stadsontwikkelingsproject. Daarbij moeten we een heleboel uitvinden. Financieel is er nog niets afgesproken. Wij starten het proces op. We hebben ook haast. Met een doorlooptijd van acht jaar moeten we vanaf 2020 met twee wijken per jaar starten. Liefst zouden we Hengstdal voorzien van een warmtenet, maar dat lijkt technisch niet haalbaar. Als je de infrastructuur hebt, komen er duurzame energiebronnen los. Een warmtenet zou je ook kunnen gebruiken voor opslag van restwarmte." De warmte zou dan van de ARN afvalverbranding in Weurt moeten komen. Hoewel met afvalverbranding CO₂ vrijkomt, vindt Tiemens het op dit moment een voldoende duurzame oplossing, waarbij het aanbod van wind- en zonne-energie verder moet groeien. Voor Hengstdal streven de partijen naar een zogenaamde *'all-electric'*-oplossing (zie kader). Bottendaal en Zwanenveld dienen ook als *pilot*.

Particuliere woningeigenaren moeten zichzelf zien te bedruipen en moeten de grote investeringen zelf dragen. Tiemens: "Het is wel interessant te kijken of ze kunnen aanhaken bij projecten van woningbouwcorporaties." Rest eigenaren voorsnog weinig anders dan hun huis zo goed mogelijk te isoleren. Huizenkopers trekken zich tot op heden weinig aan van het energielabel. Juist de in het algemeen matig geïsoleerde jaren 30-woningen zijn nog onveranderd populair en prijzig. Het is afwachten wanneer dat zal veranderen.



Hoeveel gas verbruik jij per jaar?

Gemiddeld in Nederland per woningtype:	
Vrijstaand	2.440 m ³
Twee-onder-een-kap	2.040 m ³
Hoekwoning	1.960 m ³
Tussenwoning	1.630 m ³
Appartement	1.060 m ³

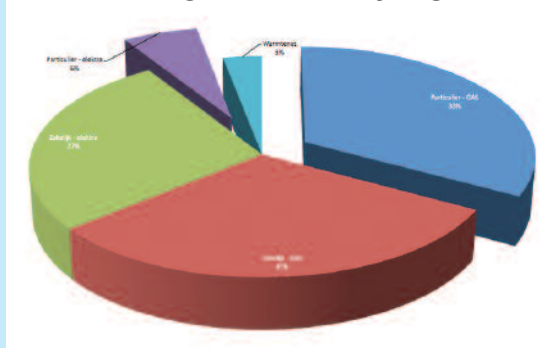
Bron: Milieu Centraal

Warmtenet 3%	
Particulier - elektra 6%	
Zakelijk - elektra 27%	
Zakelijk - gas 31%	
Particulier - gas 33%	

Bron: Gemeente Nijmegen

Particulieren kunnen potentieel vooral besparen door hun warmtevraag te verminderen en in veel mindere mate door verlaging van elektriciteitsverbruik, hoewel alle beetjes helpen natuurlijk.

Totale energiebehoefte Nijmegen



Samen energie én geld besparen? Doe mee met Duurzaam Hengstdal

Ingezonden door Duurzaam Hengstdal

Duurzaam Hengstdal is een initiatief voor en door bewoners in Hengstdal. Samen willen we een duurzame woon-, werk- en leefomgeving creëren met meer verbondenheid. Dat doen we door advies te geven, kennis te delen over duurzame maatregelen en zelf betaalbare groene energie op te wekken. Woningcorporaties en gemeente steunen Duurzaam Hengstdal. Wij zijn geen commerciële partij, we verkopen niets, maar geven u (en elkaar) advies over wat je zelf kunt doen om bijvoorbeeld energie te besparen of op te wekken.

Informatieavond

Op **dinsdag 19 september** om 19.30 uur ben je van harte welkom op de informatieavond 'Duurzame energie' in de Ark van Oost aan de Cipresstraat 154. Je krijgt er vrijblijvende informatie over energiebesparing en het opwekken van energie met zonnepanelen. De avond is bedoeld voor woningbezitters én huurders. Tijdens de avond komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Duurzaam Hengstdal, wie zijn we en wat kunnen we voor jou betekenen?
- Wat kun je zelf, of samen met anderen, doen om energie te besparen?
- Hoe kunnen we collectief energie opwekken op grote daken in onze wijk?
- Wat betekent 'gasloos' voor Hengstdal?

Hoeveel energie verbruik jij en is dat veel of juist weinig? Duurzaam Hengstdal wil vooral inzetten op het vergroten van de bewustwording. Onze acties zijn er opgericht om mede buurtgenoten te enthousiasmeren om hun woningen energiezuiniger te maken, duurzame energie op te wekken, meer wooncomfort te realiseren én hun maandelijke

energierkening te verlagen.

Onder de noemer 'Duurzaam Hengstdal' willen we de krachten van de buurt bundelen zodat bewoners en bedrijven samen echte veranderingen in gang kunnen zetten.

Gasloos Hengstdal

Wellicht heb je er al iets over gelezen of gehoord. Als onderdeel van de afspraken in het klimaatakkoord van Parijs, wil de overheid dat de energievoorziening in Nederland in 2050 volledig duurzaam is. Dat betekent ook: onafhankelijk van aardgas. De gemeente Nijmegen wil samen met alle belanghebbenden in Hengstdal ervaring opdoen hoe 'van het gas af' te komen. Een vertegenwoordiger van het Gelders Energie Akkoord vertelt op de informatieavond hoe dat in andere steden in zijn werk gaat.

Appeltaartgesprek

Genieten van koffie met appeltaart en samen met een klein groepje buurtgenoten, onder begeleiding van Duurzaam Hengstdal, je energierekening doornemen en tips delen over hoe het goedkoper kan. Wil je een appeltaartgesprek bijwonen of burens bij je thuis uitnodigen? Stuur dan een e-mail voor meer informatie.

LED-koffer

Met LED-lampen spaart u uw portemonnee en het milieu. Maar het kiezen van de juiste LED-lamp blijkt vaak lastig. In de LED-koffer van Duurzaam Hengstdal vind je een assortiment van 16 verschillende LED-lampen om uit te proberen. Je kunt - na een mail te sturen - de lampen enkele dagen thuis uitproberen.

CV-optimalisatie

In de zoektocht van Duurzaam Hengstdal naar manieren om energie te besparen kwamen we erachter dat veel cv-ketels verkeerd

De techniek

Welke combinatie van technische oplossingen is er denkbaar voor warmtevoorziening aan huishoudens?

1. Restwarmte van de industrie, data-centra, afvalverbranding of aardwarmte die via een warmtenet aan huishoudens wordt geleverd. Bij afvalverbranding komt overigens gewoon kooldioxide (CO₂) vrij.

2. "All-electric": een huishouden gebruikt alleen nog elektriciteit. Warmte komt van bijvoorbeeld een lucht-water-warmtepomp, zonneboiler of aardwarmte. Een buffervat is nodig voor opslag van warm water. Een hybride oplossing met kleine cv-ketel is ook denkbaar: er wordt dan nog steeds een beetje gas verbruikt. De woning moet sterk geïsoleerd worden. Mechanische ventilatie met warmteterugwinning moet warmteverlies verder reduceren. Het elektriciteitsverbruik zal fors stijgen. Onzeker is in hoeverre we die emissievrij kunnen opwekken.

3. Biogassen. De vraag is of deze bron eerder noodzakelijk zal zijn voor hoge temperaturen in de zware industrie en voor zwaar transport.

staan afgesteld en dat met een juiste afstelling veel energie bespaard kan worden. Een besparing van 10 tot wel 40% op gasverbruik is niet ongewoon (bron: cvtuning.nl). CV-optimalisering ook iets voor jouw situatie? Mail ons voor meer informatie.

Samen zonnepanelen plaatsen

Duurzaam Hengstdal werkt aan het realiseren van een zonnepanelenproject (gebaseerd op de Regeling Verlaagd Tarief). Hierbij investeren bewoners samen in zonnepanelen op een groot dak in Hengstdal en vormen een coöperatie. Particulieren en kleine bedrijven binnen het postcodegebied 6523 en aangrenzende postcodegebieden kunnen via een lening deelnemen aan de coöperatie. De deelnemers zijn samen eigenaar van de zonne-installatie. Zij ontvangen 15 jaar lang een fiscale korting op de energiebelasting, zogenaamd 'Salderen op afstand'. Dit geeft een verwacht rendement van 5% en draagt bij aan verlaging van de CO₂-uitstoot.

Wil je meer weten over dit project, kom dan naar de informatieavond of stuur een e-mail.

Sluit je aan!

We willen niet afwachten tot de overheid komt met plannen, maar zelf onze wijk vormgeven. Doe je mee? Kom dan op 19 september naar de informatieavond in de Ark van Oost, of stuur een e-mail: duurzaamhengstdal@gmail.com.

www.duurzaamhengstdal.nl

Vinylmarkt in Thiemeloods

Op zondag 17 september is er weer alle tijd om heerlijk tussen 10-16 uur (toegang €1,50) je favoriete plaat te vinden en te luisteren in de Foyer. Duik in het aanbod van meer dan 10000 platen: van hiphop, soul, funk en jungle, tot house, oldies & newies en echte collectors-items of gewoon dat ene plaatje dat je al zo lang niet hebt gehoord! Noteer ook alvast de volgende Vinylmarkt in je agenda, op vrijdag 13 oktober, een speciale editie tijdens mini-festival "Dig in Deep". Eva Almagor zal een ode gaan brengen aan één van haar muzikale heldinnen Bonnie Raitt. Aanvang: 19:30u. Kaarten: €17,50. Kaartverkoop: bit.ly/thiemeloods <https://evaalmagor.ecwid.com/>



teren in de Foyer. Duik in het aanbod van meer dan 10000 platen: van hiphop, soul, funk en jungle, tot house, oldies & newies en echte collectors-items of gewoon dat ene plaatje dat je al zo lang niet hebt gehoord! Noteer ook alvast de volgende Vinylmarkt in je agenda, op vrijdag 13 oktober, een speciale editie tijdens mini-festival "Dig in Deep". Eva Almagor zal een ode gaan brengen aan één van haar muzikale heldinnen Bonnie Raitt. Aanvang: 19:30u. Kaarten: €17,50. Kaartverkoop: bit.ly/thiemeloods <https://evaalmagor.ecwid.com/>

Feestelijke oplevering vergroende Jan de Wittstraat

Op 22 september wordt de vergroende Jan de Wittstraat in Bottendaal feestelijk opgeleverd. Van 16.00 tot 17.00 uur gebeurt dat in aanwezigheid van de straatbewoners en de betrokken medewerkers van de gemeente. Bewoners hebben de voorbije maanden, samen met de gemeente, het eerste, autovrije deel ervan omgebouwd tot een kleurige en fleurige straat vol bloemen

en planten. Het idee voor de groene straat komt van een aantal bewoners.

Gregoriaans Vredesweekconcert



Spes et Pax is een Gregoriaans Vredesweekconcert door Voces Caelestes op zondag 24 september in de Dominicuskerk, prof. Molkenboerstraat 5, om 15.30 uur. Entreprijs is 10 euro. Het concert staat in het teken van hoop van leven. Op het programma staan gregoriaanse gezangen over zoeken en vinden, over vertwijfeling en vertrouwen, over hulp en over vrede. Deze eenstemmige zang van de Nijmeegse vrouwenschola Voces Caelestes wordt afgewisseld met meerstemmige mannenzang door zangers van het Nijmeegse koor Intervalli.

Sensor locatie Nijmegen op zoek naar nieuwe luisterhelden

Een luisterend oor verzacht pijn, geeft inzichten en kan zelfs levens redden. Ieder mens heeft wel eens zo'n begripvol luisterend oor nodig. Steeds meer mensen komen hiervoor terecht bij de vrijwilligers van de anonieme hulplijn Sensor. Reageer als u interesse heeft om vrijwilliger te worden bij Sensor, de najaarstraining start op vrijdag 29 september.

www.sensor.nl/vrijwilligerswerk

Opvoedondersteuning HOME-START zoekt vrijwilligers

Een Home-Start-vrijwilligster is een ervaren opvoeder. Zij krijgt bij de start een training om de Home-Start-filosofie eigen te maken. Daarna wordt de vrijwilligster gekoppeld aan een gezin dat bij haar past. De een wil graag een gezellige oma zijn en samen ontspanning zoeken, de ander wil graag een wat pittiger uitdaging of zwaardere problematiek. Gemiddeld is een vrijwilligster 1 a 1,5 jaar in het gezin. Ze gaat wekelijks een aantal uurtjes naar het gezin. Dus er is tijd om samen met de ouder te praten en om met ouders en kinderen iets te ondernemen. Wil je vrijwilligster worden bij Home-Start of wil je je gezin aanmelden? Bel of e-mail Yolande de Lange: 06-12622023. E-mail: j.de.lange@tandemwelzijn.nl.

10e Daalsepleinfeestje



Op zondag 3 september hadden (oud)buurtbewoners voor het tiende jaar hun Daalsepleinfeestje vóór Café Jos. Mede-organisator Anton de Wildt overhandigde de gasten een boek over de geschiedenis van een van de panden aan het plein. Foto: Marc van Kempen

Intentieovereenkomst over ontwikkeling schoolterrein

Gemeente, Gemeenschap en Standvast sluiten intentieovereenkomst over ontwikkeling schoolterrein aan Elzen en Vlierestraat

Ingezonden door Henk Horstink

Bij Stip oost ligt in het dossier Elzen- en Vlierestraat de intentieovereenkomst die de gemeente en de corporaties begin juli sloten ter inzage. De twee corporaties gaan op grond hiervan deze locatie ontwikkelen. Ook bevat de overeenkomst het ambitiedocument waarin staat wat voor type woningen en andere ambities zijn afgesproken. Er staat daarin op pag 13, zwart op het wit het volgende opgave van circa 60 tot 80 zorgwoningen (beschermd

en/of verzorgd wonen). Maximaal zijn er ongeveer 88 woningen inpasbaar. Binnen het programma moeten er 36 woningen beschermd wonen en 26 woningen verzorgd wonen (levensloopgeschikt) worden gerealiseerd. Deze woningen beschermd wonen vallen onder de sociale huur. De woningen verzorgd wonen moeten voor 50% in de sociale huursector vallen. De overige 26 woningen worden koopwoningen maar wel aan zorg gerelateerd. Ze moeten dan ook levensloopbestendig worden gebouwd. Er is differentiatie mogelijk in de grootte van de woningen.

Ter inzage in Stip Oost aan de Elzenstraat 4.

Foto: Henk Horstink



Pleisterplaats voor de ziel

Mensen die op zoek zijn naar een plek van stilte, inspiratie, troost, samenzijn, hoop en veiligheid kunnen terecht bij de 'Pleisterplaats voor de Ziel'.

Elke eerste maandag van de maand vindt er een bijeenkomst plaats in Centrum de Appel aan de Groesbeekseweg. Een gastspreker behandelt een thema aan de hand van een verhaal, eventueel gelardeerd met een passend gedicht, muziek of film. Deelname is kosteloos en je hoeft je van tevoren niet aan te melden. Na afloop is er gelegenheid om gezamenlijk een kop koffie of thee te drinken en ervaringen uit te wisselen.

“Op een andere manier naar het leven kijken”

Hulpbronnen

Maandagmiddag 3 juli woonde ik samen met fotograaf Marc van Kempen zo'n bijeenkomst bij. Er waren ongeveer 20 bezoekers. Cécile Thijssen, vrijwilligster bij de

Pleisterplaats, opende de bijeenkomst met enkele huishoudelijke mededelingen. Gastspreker was Wim van Lent. Hij heeft een praktijk voor mannencoaching en is verbonden als opleider aan de Opleidingen Land van Rouw. Vanuit zijn eigen ervaring vertelde hij wat hulpbronnen kunnen betekenen in het dagelijks leven. Hij sprak over interne hulpbronnen, zoals herinneringen, geloof, meditatie, en externe hulpbronnen zoals muziek, kunst, cultuur, burens, huisdieren en natuur. Voor Wim is de natuur een externe hulpbron en hij verduidelijkte dit met een mooi verhaal over een kievitsei dat hij had gevonden op Schiermonnikoog. Soms moet je actief op zoek gaan naar een hulpbron en dit illustreerde hij met het doorgeven van een schatkistje om de aanwezigen stil te laten staan bij hun eigen hulpbron. Dit

kistje kon je naar believen open maken of dicht laten. Het geheel werd opgeluisterd met gitaarmuziek van Maarten Noordzij, geestelijk verzorger en werkzaam in de Wijkfabriek.

Niet alleen uiterlijke dingen

Na afloop sprak ik nog even na met Stefien Jansen, een van de initiatiefnemers van de Pleisterplaats en geestelijk verzorger bij Pro

Persona aan de Nijmeegsebaan.

“Pleisterplaats voor de Ziel is opgericht in 2012, maar we waren hier al twee jaar

mee bezig”, vertelt Stefien. “Aanleiding was een studiedag over de relatie tussen kerk en psychiatrie. Wij wilden een ontmoetingsplek creëren voor iedereen voor wie het leven niet vanzelfsprekend is. De maatschappij stelt vaak hoge eisen aan mensen, niet iedereen kan aan deze verwachtingen voldoen. Bij de Pleisterplaats willen we op een andere manier naar het leven kijken, niet alleen uiterlijke dingen laten gelden. Als je om je heen kijkt zie je dat er meer is dat de moeite waard maakt om voor te leven. Iedereen is welkom”, benadrukt Stefien.

Ik ben erg onder de indruk. Ook als je te maken hebt met persoonlijk verlies zou de Pleisterplaats voor de Ziel wel eens een uitkomst kunnen zijn. Een plek waar je leert om weer opnieuw betekenis aan je leven te geven!

De bijeenkomsten beginnen om 14.00 uur en zijn afgelopen om 15.30 uur. Centrum de Appel bevindt zich op de Groesbeekseweg 428 (Villa Mariënboom). Voor meer informatie: www.pleisterplaatsnijmegen.nl Telefoon: 024-3249975 (De Kentering).



Marjon Spoorenberg



Foto: Marc van Kempen



WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT

Nieuw!



ons
winkelkje

Pasfoto's nodig?

Officieel goedgekeurd en direct klaar



Ook voor deze service bent u bij ons van harte welkom!

Molukkenstraat 5 - 6524 NA Nijmegen - info@lederhoek.nl - 06 418 601 84

Beter Horen

Foodservice
Royale

Brain Wash
Jouw kapper

*"Kwaliteit, service en
winkelgemak in de
buurt"*

Bloemenveld

coop

drankenspecialzaak
van haastregt/lamers

da

eyelove
KWALITEITSBRILLEN

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

Hans Hamers Column

Even voorstellen: onze nieuwe gastcolumnist Hans Hamers. "Ik ben lid van de werkgroep

Ontmoeten in Oost bij STIP-Oost en pastoraal werker bij de Effata-gemeenschap, Dominicuskerk. In Oost gebeurt heel veel goeds en moois voor en door mensen. In mijn column wil ik proberen om daarbij net iets anders te kijken, om zin en alledaagse spiritualiteit op het spoor te komen.



Groenewoudeseweg, een zomerse dinsdagavond. Ik schrik van de fietser die me passeert. Nee, geen speed-pedelec, ook geen racefiets, want daar zit ik zelf op, net terugkerend van een flink ommetje. nee... een omafiets passeert me, met veel stoom en geluid, zwaar trappend, puber met petje achterstevoren, zwarte dresscode, op alleen het achterwiel. Een *wheelie*!! Vorige week ook al een gezien. Dat zal de nieuwe straatcultuur zijn, maar... Hoe

Wheelie

doet hij dat? Ik heb het vroeger ook wel eens geprobeerd. Dit is andersmans koek! Breed is het fietspad niet, maar breed genoeg voor twee fietsers. Oei, nu gaat het minder, slingerend raakt hij de struiken tussen de weg en het fietspad, houdt alsnog het evenwicht en zet het voorwiel aan de grond. Daar hoort het ook. Als er iemand op dat moment naast gefietst had, was die vast geraakt en gevallen. Nu gaat hij langzamer, heel langzaam, want van wheelie-fietsen wordt je heel erg snel moe. Omdat ik al meer hersteld ben van mijn rondje op de racefiets, dan hij hersteld is van zijn 50-meter-wheelie, kom ik langs: "Hé, joh, ik vind het heel knap wat je doet, maar andere mensen rekenen daar niet op en kunnen schrikken, en lig je zo allebei op de grond." "Ik kan het heel goed, hoor, heel veel geoefend." Mijn vrees voor een valpartij is volkomen onterecht. Veel indruk maakt mijn opmerking niet. tweehonderd meter verder, langs de Dominicuskerk: nog een keer gestoom en gestamp in mijn linkeroor, *next wheelie* dus, over minstens honderdvijftig meter.

Mijn opmerking maakt blijkbaar wel iets los. In stilte vind ik het wel heel knap. Hoe vaak zou hij stilletjes tegen de vlakke zijn gegaan bij het oefenen? Zinloze vraag natuurlijk. Het doet er helemaal niet toe! Hij kan het, en hoe!! Volledig overtuigd van zijn talent en onder de indruk van zijn kunnen zit het me toch niet echt lekker, dat hij niet let op andere fietsers. "He, joh, ik vind het echt heel erg knap wat je doet, maar andere fietsers kunnen schrikken, daar komen ongelukken van!" De lucht voor zijn antwoord besteedt hij aan een paar extra krachtige pedaaltrappen en aan een opwaartse ruk aan het stuur voor zijn derde wheelie; of ik nu misschien dan overtuigd ben? Ja, hij kan het echt en hij is er trots op. En ik kijk met trots op mijn fietscomputer: zo hard had ik nog niet gefietst dit seizoen. Op een racefiets kan het ook, zo'n wheelie. Sagan deed het laatst nog vlak voor de finish. Even grijp ik het racestuur extra stevig vast.

Nou nee, ieder zo zijn eigen talenten en kunsten.

Duurzame estafettestokje weer in Nijmegen-Oost Voor afkoppeling van regenwater



Foto: Marc van Kempen

Zaterdag 2 september werd het duurzame estafettestokje overgedragen aan het bewonersinitiatief in Hengstdal voor de afkoppeling van regenwater. De overdracht vond plaats tijdens het buurtfeest. De stichting Benedenstad Nijmegen droeg het stokje over namens Stadstuin 't Oude Weeshuis aan Eef Klaassen en Jeroen Jansen, namens de bewonersgroep Hengstdal die gezamenlijk woningen hebben afgekoppeld van het riool en het water opvangen in hun achtertuinen. Hiermee ontlasten ze het riool dat tijdens de steeds heviger regenvuilen onvoldoende capaciteit heeft om al het water af te voeren. Meer informatie over het afkoppelen van regenwater en subsidie-mogelijkheden vind je op de website van Waterservicepunt Nijmegen. De eerstvolgende overdracht vindt plaats tijdens het Duurzaamheidscafé in het Lux op 26 september. Blijf het stokje volgen via Facebook.



Thuis in het Rijk van Nijmegen

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

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



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

pegasus

huisartsen + apotheek

SAMEN ONDER ÉÉN DAK
BETROKKEN EN BIJ U IN DE BUURT

Dommer van Poldersveldtweg 27+27a

Annemiek Hamers
Ellen Herberts
Radboud Meijerink
Huisartsen

www.pegasushuisartsen.nl

Emmy Keuper
Pascalie Kho
Apothekers

www.pegasusapotheek.nl

5 vragen aan de kleine ondernemer

Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Elke maand stellen we aan een van hen een aantal vragen: deze maand is stottertherapeute Anne van Eupen aan de beurt. Anne heeft sinds 2009 een praktijk voor stottertherapie aan de Gelderselaan. Ze heeft ook een praktijk voor logopedie in Elst, samen met twee andere all-round-logopedisten. Hier werkt ze zelf een dag in de week. Anne is een drukbezette vrouw, want naast haar werk als stottertherapeute is ze ook nog flex-docent logopedie aan de HAN en zingt ze in de band van Greenwood Avenue.

Voordat we met de vijf vragen beginnen, vertelt Anne mij over de oorzaak en gevolgen van stotteren.

"Bij stotteren wordt de aansturing van de spreekspieren iets vertraagd ingezet, als je iets wilt gaan zeggen dan komt de beweging net te laat op gang. Mensen die stotteren lassen vaak pauzes in tijdens het spreken, herhalen vaak lettergrepen, woorden en zinsdelen. Vaak blijven ze ook hangen op bepaalde letters en houden klanken lang aan. Ze kunnen hierdoor soms helemaal blokkeren waardoor ze moeilijke woorden vermijden. Soms ontwikkelen ze ook spreekangst en minderwaardigheidsgevoelens."

Waarom heb je dit beroep gekozen?

"Na het VWO wilde ik eerst psychologie gaan studeren, want ik ben heel erg geïnteresseerd in mensen, in hoe ze met elkaar omgaan. Ik vind het boeiend wat er gebeurt in de interactie of communicatie tussen mensen en wil ze ook graag helpen. Maar ik heb uiteindelijk voor logopedie gekozen omdat ik dat toch wat concreter vond. Binnen de logopedie ging mijn interesse uit naar het fenomeen stotteren en uiteindelijk ben ik stottertherapeute geworden. Maar in mijn vak komt ook heel veel psychologie bij kijken, dus alles valt uiteindelijk op zijn plaats."



Marjon Spoorenberg

Wat is je werkwijze?

"Ik leer mijn klanten om de aansturing van de spreekspieren gemakkelijker te maken. En help ze weer te durven praten, met of zonder stotteren, zodat ze over het schaamtegevoel heenkomen. Daarvoor hanteer ik de 'Patiëntenversie van de Richtlijn stotteren bij kinderen, adolescenten en volwassenen'. Daarin staat hoe lang de behandeling duurt en wat het inhoudt. Bij kinderen werk ik vaak volgens de Demance Capacities Methode (DCM), een methode waarin gekeken wordt naar de mogelijkheden van elk



kind afzonderlijk. Of ik werk met de Lidcombe methode, daarbij komen ook ouders mee waarbij vooral de ouders gecoacht worden. Ook geef ik groepstraining aan jongeren, tussen de 12 en 19 jaar. In die leeftijd ligt het heel erg gevoelig als je stottert. Ik leer ze meer relaxed te zijn bij het 'anders' praten zodat ze ook technieken durven gebruiken. Een keer in het half jaar organiseer ik ook een stottercafé in Nijmegen, mensen komen dan bij elkaar om met elkaar van gedachten te wisselen over het stotteren. Vaak wordt er ook een lezing gegeven."

Wie zijn je klanten?

"Mijn klantenbestand strekt zich uit tot in de regio: kinderen, jongeren en volwassenen in de leeftijd van 2½ tot 70 jaar. Ze worden vaak doorverwezen door het consultatiebureau, huisarts, GGD of via andere logopedisten. De behandeling kan soms drie maanden tot een jaar duren, elke week een uur. Daarna komt er soms nog een vervolgtraject. Van de kinderen stottert 5%, zij zijn echter nog volop in de groei en komen vaak over het stotteren heen. Een op de honderd mensen heeft overigens stotterproblemen, opvallend is wel dat er meer mannen dan vrouwen stotteren."

Wat zijn je kwaliteiten?

"Ik kan goed luisteren, stel mensen op hun gemak, ben geduldig en inlevend. Mensen zijn vaak erg open over hun problemen en soms zijn er veel negatieve levenservaringen. De valkuil is om iedereen te willen helpen met alles."

Wat zijn je toekomstplannen?

"Ik wil dit beroep nog wel een hele tijd blijven uitoefenen, want ik vind de afwisseling in het werk erg leuk. Het is ook een dankbaar beroep, mensen zijn heel gemotiveerd om dingen te leren. Maar ik wil het stotteren ook nog meer op de kaart zetten in de maatschappij. En wat dat betreft is er nog een hele weg te gaan, met name bij ouders van kinderen van buitenlandse afkomst. Zij vinden het vaak moeilijk te aanvaarden dat hun kind stottert. Ik wil ook de groepstherapie met jongeren gaan uitbreiden en wat vaker een stottercafé organiseren."

Voor ik wegga vraagt Anne of ik ook nog even wil vermelden dat 22 oktober Wereldstotterdag is. Door middel van allerlei activiteiten wordt dan wereldwijd aandacht gegeven aan het stotteren.

De praktijk van Anne van Eupen is te vinden aan de Gelderselaan nummer 2.
stottertherapienijmegen@gmail.com,
tel.: 06-30692602.



NIET ZOMAAR EEN OPTIEK!

Wij zijn de...

SPECIALISTEN VAN NIJMEGEN!

met geduld, kennis van zaken,
oog voor detail en een neus
voor kwaliteit

Hertogstraat 128
6511 SG Nijmegen
T 024 329 52 00

F 024 329 41 93
E info@hartingnijmegen.nl
I www.hartingnijmegen.nl



Het aanmeten gebeurt
uitsluitend op afspraak.
Dit kan via email of telefonisch.



Bij aankoop van een montuur met Hoya Lifestyle of Mystyle multifocale glazen heeft u keuze uit:

- > **Gratis workstyle glazen** (beeldscherm)
- > Of een paar **Multifocale zonneglazen** (exclusief montuur)

Aanmeetlocatie

Voor het meten van uw elastische arm- of beenkousen, sportbandages kunt u terecht bij:

- > Van Broeckhuysenstraat 9 - **Nijmegen**
- > Geeresteinstraat 32 - **Nijmegen**
- > Heerbaan 115 - **Millingen**
- > Groesbeekseweg 4 - **Malden**



Hertogstraat 128
6511 SG Nijmegen
T 024-3295200

F 024-3294193
E info@hartingbandages.nl
I www.hartingbandages.nl



Column



Alex Holderbusch

Zuinig

De offshore experience in het maritiem museum te Rotterdam biedt rondom een verbluffend virtueel uitzicht op de eindeloze zee. Je waant je op een heus platform en ervaart hoe het leven zich daar afspeelt. Die lang vergeten, zeldzame kinderlijke fascinatie nam op slag bezit van mij. Eén van de opdrachten is het plaatsen van windmolens op de Noordzee. In tegenstelling tot de pittige uitdaging van het lossen van containers op een onrustige zee, leek me dit niet zo lastig. Vlijtig en onwetend ging ik aan de slag. Maar waar ik ook molens wilde plaatsen, ik verzandde snel in een wirwar van onmogelijkheden. Vreemde territoriale wateren, drukke scheepvaartroutes, bestaande offshore activiteiten, beschermde natuur, horizonvervuiling. Bijna nergens mocht ik die krenge plaatsen.

Ineens sloeg de welbekende twijfel toe. Komt het wel goed met een volledig emissievrije opwekking van energie? Veel urgentiebesef zie ik nog niet. Op het land beginnen de steeds hogere windmolens omstre-

den te worden, want "not-in-my-backyard, please". Stel, we zetten waar mogelijk overal windmolens en zonnepanelen neer, in hoeveel procent van de energievraag is dan voorzien? Bij lange na niet voldoende, denk ik.

De schaalgrootte van ons energieverbruik is duizelingwekkend. De energiebehoefte van particulieren bestaat primair uit warmte. De collectieve vraag is het grootst tijdens de welbekende donkere en koude dagen. De uitdaging is vooral die periode te overbruggen. Ik vraag me af of het haalbaar is als we allemaal onze huizen op hetzelfde moment elektrisch verwarmen.

Naast uitbreiding van duurzame energieopwekking zetten we in op restwarmte. Dat klinkt prachtig, maar is veelal toch weer afkomstig van afvalverbranding en gasgestookte processen, die CO₂ uitstoten. Als het terugdringen daarvan echt zo belangrijk is, dan lijkt me het substantieel terugdringen van de warmtevraag onvermijdelijk. Om dat te bereiken zou een grootscheeps financieel 'deltaplan' met aan de ene kant een forse subsidieregeling voor energiebesparende maatregelen en anderzijds een structurele en heel geleidelijke prijsstijging van gas noodzakelijk zijn. Bestaande huizen substantieel energiezuiniger maken is namelijk geen sinecure. Technisch ingewikkeld en kostbaar.

Daarom kunnen we niet gewoon 'de markt' maar zijn werk laten doen. Want als huiseigenaar zou ik voorlopig de kat uit de boom kijken. En daar wringt het wel een beetje. 2050 is namelijk veel dichterbij dan we denken.



Tekst en foto:
Hanneke Roelofsen

Humor in de wijk

Deze brievenbus heeft mij aan het (glim)lachen gemaakt. De creativiteit die in deze snailmail benenwagen is gestoken, kan ik waarderen. Lachen is gezond! Ik hoop op meer kleurvolle persoonlijke tuincreaties die de wijk met humor vullen en onze gezondheid ten goede komen. Reacties? Per e-mail: info@hanneroo.nl

Bruine bomen door motje, schimmel of bacterie

Veel Oosterlingen vragen zich af hoe toch de bruinverkleuring komt van de paardenkastanjes. Dat fenomeen is te zien langs de Hengstdalseweg - zie foto - maar ook op veel andere plekken. Het voorjaar was extreem droog en warm en daardoor hebben de kastanjes minder weerstand opgebouwd tegen drie ziekten. De eerste is de bladvlekkenziekte, veroorzaakt door een schimmel. De bladeren hebben zwarte vlekken, vaak door een zilverwitte of geelbruine rand omgeven. De meeste bomen gaan hier niet dood aan - ze hebben volgend voorjaar weer friskgroene bladeren!

De tweede aantasting komt door de rupsjes van een piepklein vlindertje: de paardenkastanjemineermot. De rupsen daarvan graven gangen door de bladeren en als dat er te veel worden, worden de bladeren bruin en gaan ze dood. De bomen overigens niet. De aandoening is te herkennen aan langwerpige vlekken, waarin soms minuscule rupsjes zitten.

De kastanjabloedingsziekte wordt veroor-

zaakt door een bacterie (*Pseudomonas syringae* pv *aesculi*). Op de stam verschijnen roestbruine vlekken, die zich snel verspreiden. Uit de vlekken lekt vloeistof; de boom 'bloedt'. Het vocht is eerst helder, maar verkleurt snel naar donkerbruin en wordt stroperig. Daarna gaat de bast onder de vlekken rotten. De boom is uiteindelijk ten dode opgeschreven. Deze ziekte overkwam de fraaie paardenkastanjes die de Huygensweg flankerden: ze zijn vrijwel allemaal gekapt. Wageningse onderzoekers hebben inmiddels ontdekt dat bij matig aangetaste bomen warmtebehandeling (39°) effectief is om de bacterie te bestrijden.

Kor
Goutbeek



Wijkfeest TorremoLIMOS

Zondag 24 september is het weer zover: de burendag van Nijmegen-Oost. Onder de noemer van Ontdek je Buur(t) vindt alweer voor het vijfde jaar het wijkfeest TorremoLIMOS plaats. Dit jaar is het thema 'Home Sweet Home'. Op het programma staan een Bouwdorp, De Nijmeegse Stadsdichter, Bandjes uit de Buurt, Hapjes uit alle windstreken, Rommelmarkt, De Kinderkunstwerkplaats, Bibliotheek Gelderland-Zuid, Theater Binnenste Buiten, een kijkje in het azc en nog veel meer. Buurtbewoners, buurtgroepen, wijkactiviteiten zijn van harte welkom om zich te presenteren op het



feest. Dit geldt ook voor mensen die op de rommelmarkt willen staan. Mail vooraf naar ontdekjebuurt@gmail.com om je te verzekeren van een plaatsje. Wel zelf je tafel of andere 'aankleding' meenemen!

24 september 2017, tussen 13.00-18.00 uur in het Limospark.

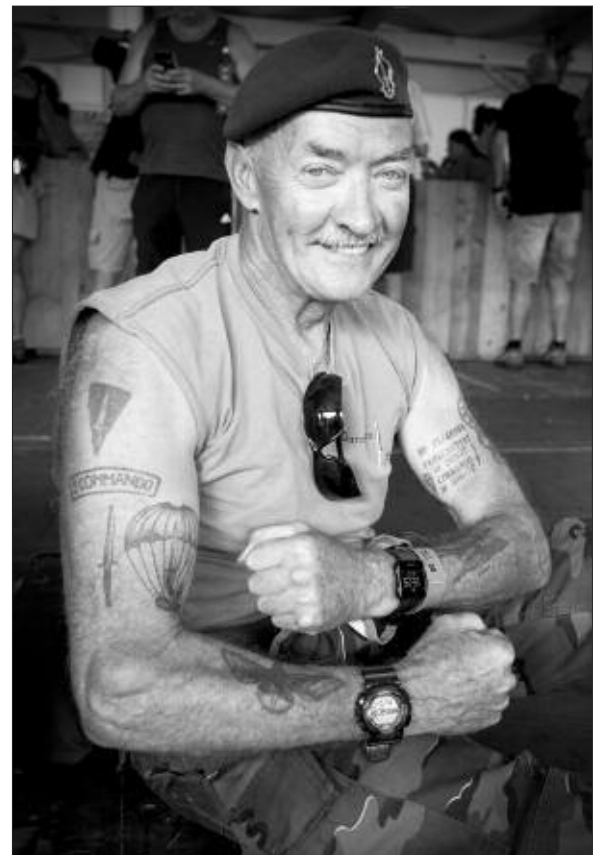


ontdekjebuurt@gmail.com / [Facebook.com/Ontdekjebuurt](https://www.facebook.com/Ontdekjebuurt)
[Instagram.com/ontdekjebuurt](https://www.instagram.com/ontdekjebuurt)

Stoere 4Daagse-groet

Kijk eens wat een leuke reactie van deze commando (parachutist). Wijkkrantfotograaf Marc van Kempen maakte deze foto tijdens de 4Daagse op de Wedren.

*"Dag Marc,
Heel hard bedankt voor de fantastische foto's, jij hebt talent Marc, vakmanschap! Niet dat ik zo ijdel ben hoor, maar actie ondernemen is mijn doel, op het terrein voel ik mij goed, na Nijmegen heb ik de 100 km. Doden-tocht nog gedaan en de Vier-daagse Van den IJzer, en nu zondag vertrek ik voor een vijf-daagse trektocht naar de Ardennen. Aanvaard de beste sportieve groeten en nogmaals merci, thanks en danke schön, en zeker tot volgend jaar in Nijmegen, Roger."*



Station Heyendaal

10.000 in- en uitstappers per dag

Zo'n tien jaar geleden stelde Station Nijmegen Heyendaal qua aantal passagiers niet zoveel voor. Het was niet meer dan een halte aan een schaars bereden spoorlijn. Er zou zelfs sprake zijn geweest van opheffing. Inmiddels heeft het station een onmisbare functie voor zowel student als forens. Het is al langere tijd uit zijn voegen gegroeid. Dat noopte ProRail, verantwoordelijk voor de infrastructuur, tot maatregelen.

Nijmegen Heyendaal is economisch gezien het belangrijkste kerngebied van de stad. Ruim 16 duizend mensen vinden hier hun werk. Aan het begin van het studiejaar 2016-2017 stonden bij de Radboud Universiteit 20 duizend studenten ingeschreven. In 2015 studeerden 33 duizend studenten aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Het grootste deel hiervan, ongeveer 70%, dus 23 duizend studenten, studeert op de campus in Nijmegen, mede dankzij de komst van de nieuwbouw van de pabo in 2014. Daar komen nog medewerkers en studenten van het ROC Technovium en dagelijkse bezoekers van het Radboudumc ziekenhuis bij.

Maar het station heeft volgens de gemeente nog het karakter uit de jaren 70. Daarom zou station Heyendaal een impuls moeten krijgen, zoals betere voorzieningen en een sterkere positie in het spoornetwerk.

Voordat het zover is, was er een urgentere zaak. In 2015 bleek dat het aantal passagiers in de voorgaande drie tot vier jaar was verdubbeld. Station Heyendaal moest in die tijd niet meer dagelijks circa vierduizend in- en uitstappers verwerken, maar achtduizend. Signalen over de problemen die dit veroorzaakte, bereikten in eerste instantie de vervoerder, gemeente en provincie. Daarop confronteerden deze partijen ProRail met de uitkomsten van een onderzoek. De perrons waren te vol en er ontstonden wachtrijen met onveilige situaties als gevolg. Overvallen door de situatie besloot ProRail eind 2015 dat er zo spoedig mogelijk tijdelijke aanpassingen noodzakelijk waren. Het station bleek niet meer aan de eigen normen van ProRail te voldoen.

Eelco Krakau, projectleider bij ProRail van de uitgevoerde kleinschalige verbouwing, legt uit: "Je moet met veel rekening houden, zoals flora- en faunabeheer en de beperkingen

van de verdiepte ligging van het station. Er komen portalen voor de geplande bovenleiding. De layout van het station gaat daarom op de schop. En we willen aansluiten bij de plannen van de gemeente en provincie." Hij vervolgt: "Eerste uitgangspunt was dus een tijdelijke voorziening om de loopstroombroekmatiek op te lossen. In Delft hebben we een paar metalen trappen tegen schrootprijs kunnen overnemen." De trappen zijn vijf meter breed, slechts drie jaar in gebruik geweest en dus nog relatief nieuw. Ze zijn in uitstekende staat en kunnen nog minimaal tien jaar als tijdelijke voorziening dienen.

Elco vertelt geanimeerd over de constructieve samenwerking met de aanwonenden: "Ik heb heel wat vergaderd met de bewoners van de Verlengde Groenestraat. Ze zijn met een alternatief plan gekomen om aan de campuszijde een nieuwe trap naast de lift te plaatsen. Dat was haalbaar en konden we dus realiseren."



Alex Holderbusch

Foto: Alex Holderbusch



Het proces van in- en uitchecken duurde ook te lang. Dat heeft ProRail opgelost door de in- en uitcheckpaaltjes te verplaatsen naar het voor- en achterplein van het station en het aantal te verdubbelen, van acht naar zestien stuks.

Eind 2020 zou de elektrificering en beperkte spoorverdubbeling van de Maaslijn een feit moeten zijn. Over de verdere toekomst van station Heyendaal doet Eelco geen uitspraken: "De huidige situatie houdt rekening met een groei van het aantal passagiers tot ongeveer tienduizend in- en uitstappers per dag."

Eelco Krakau, projectleider bij ProRail met op de achtergrond de werkzaamheden op station Heyendaal.

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
NIJMEGEN

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

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

www.wennekers-nijmegen.nl

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

EETCAFE **BLIXEM** CATERING
CADEAUWINKEL WEBSHOP

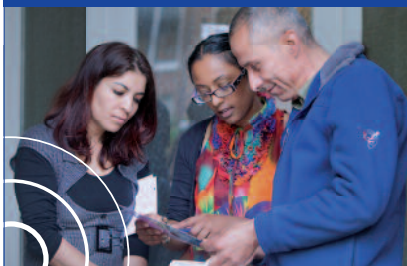


Kijk voor het weekmenu of om te reserveren op
www.blixemnijmegen.nl

Groesbeekseweg 75 Nijmegen 024 - 388 86 78

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

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



stip

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

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuijpers**

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



KAAIJ
advocatuur
mediation | coaching

Recht uit het hart

Personen- en familierecht
als advocaat of mediator

Nalatenschappen
als mediator

Arbeidsrecht
als mediator

Zakelijke geschillen
als mediator

Psychiatrisch patiëntenrecht
als advocaat

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



- Kleinschalige opvang in huiselijke sfeer
- Alle dagen open van 7.00 – 18.30 uur
- KDV: Keuze voor buiten- of binnenslapen
- KDV groep van 0-4 jaar en twee BSO-groepen
- Gericht op de natuur
- Ontwikkelingsgericht werken

Locatie: Basisschool de Klokkenberg
Kopseweg 7, 6522 KB Nijmegen
info@stichtingsoos.nl
Stichting SOOS: 024 - 3503874
KDV SOOSje: 06 – 23271502

www.stichtingsoos.nl

Filmhuisfilms, buffetten, lezingen van start in Huiskamerrestaurant Babylon

Vanaf 12 september zijn er weer wekelijkse filmhuisfilms in de speciaal hiervoor ingerichte lounge, op dinsdag en donderdag van 16 tot 18 uur. De titels van de films zijn op huiskamerrestaurantbabylon.nl vermeld. Een eigen bijdrage wordt op prijs gesteld. Aanluitend kun je genieten van een heerlijke maaltijd. Voor de buffetten: dinsdag/Nederlandse keuken (vanaf 12 sept), woensdag/Indonesische keuken, donderdag/Marokkaanse keuken, vrijdag/Syrische keuken, zaterdag/Afrikaanse keuken en zondag/Grieks/Mediterraanse keuken) kun je je aanmelden via dezelfde website, , aanvang 18 uur. Stads-



historicus René van Hoften geeft op zondag 17 september om 15 uur een lezing met de titel "Van Godin Fortuna tot Tamboerijnvrouw, de vrouw in de Nijmeegse geschiedenis". Entree €3,-. Huiskamerrestaurant Babylon, Kwakkenbergweg 150, Berg en Dal/grens Nijmegen

Vrijwilligers gezocht

Vanwege uitbreiding van de activiteiten is Babylon op zoek naar vrijwilligers voor een shift in het restaurant of voor werkzaamheden in de biologische winkel. Ook zoekt de **Vijverhof** (Bosrand en Vlindertuin) vrijwilligers voor verschillende activiteiten zoals gastvrouw/gastheer zijn, koken op de buurtkamer, met bewoners het dierenpark bezoeken, begeleiders om een ritje met de duo fiets en met de ToekToek te maken. Activiteiten op individueel niveau met een bewoner is ook mogelijk. Neem hiervoor contact op met Jamie Roelofsma, 06-57876086 / j.roelofsma@zzgzorggroep.nl. In Bosrand en Vlindertuin op de grens van Nijmegen en Berg en Dal wonen mensen met dementie in een beschermde woonomgeving.

Café 't Haantje 60 jaar

In september is het groot feest op Daalseweg 19: Café 't Haantje viert dit jaar zijn 60-jarig bestaan. Het café zelf is al meer dan 100 jaar oud en een echt familiebedrijf. An en Piet kochten het café in 1957. Vervolgens namen de zonen Piet en Joop samen met echtgenote Sjaantje de zaak over en inmiddels is de derde generatie, ook Piet, in zijn vaders voetsporen getreden. Café 't Haantje is een authentiek bruin café met een zeer uiteenlopend publiek, jong en oud. Je kunt er elke



maand genieten van optredens, variërend van pop, rock & blues. In september is er voor elk wat wils: feestprogramma met optredens, pubquiz, puzzelrit en een kindermiddag. Iedereen is van harte welkom. www.haantje-nijmegen.nl

Kunst in Oost laat zich zien!

Dit jaar voor de 18de keer gaan de ateliers van kunstenaars in Nijmegen-Oost weer open. Open Ateliers 2017 vindt plaats op 1 en 8 oktober van 13:00 - 17:00 uur. Je kunt



dan een kijkje nemen in de werkplaatsen. De kunstenaars zijn er om hun meest recente werk te laten zien en alle vragen te beantwoorden. En wat zij maken is ook te koop! Dit jaar zijn er 12 deelnemers: schilders, een beeldenmaker, fotografen, en sommigen zitten daar ergens tussenin. In de etalage van Albert Heijn aan de Daalseweg krijgt men een indruk van de verscheidenheid van het werk. www.openateliersnijmegenoost.nl

De kunstenaars: Marina Dorsman, Diederik Grootjans, Mieke Koenen, Fien Kraanen, Ria Lamkamp, Wil van Lamoen, Christina van Lokven, Ineke van Middelkoop, Hans de Raad, Yette Rohde, Ingrid Sewpersad, Frank Tarenskeen.

Landschapmuseum zoekt nieuwe vrijwilligers

Tijdens een gratis bezoek aan het Landschapmuseum in Beek-Ubbergen leren bezoekers over de rijke geschiedenis van het Nederlandse landschap. De gasten worden rondgeleid in het historische pand Huize Wylerberg, ontmoeten de das in levenden lijve, nemen een kijkje bij de iconische miniatuurlandschappen en volgen tot slot een wandeling langs het demonstriegebied Palland op de Duivelsberg. Interesse? Rhea Diemer: rdiemer@nederlandscultuurlandschap.nl of via 024 – 684 22 94 (kantooruren). Meer informatie over het Landschapmuseum op landschapmuseum.nl

Nieuw: weekendclub van Struin

Ben je nieuwsgierig naar alles wat krioelt en groeit? Geef je op voor de nieuwe weekendclub van Struin! Er valt zo veel te leren door zelf de natuur in te gaan. De NOC is de



nieuwe weekendclub van Struin. Alle ontdekkers die 6 tot 9 jaar oud zijn, kunnen mee met de Jonge Ontdekkers, iedereen tussen de 9 en 12 mag mee met de Echte Explorers. Je zit in een kleine groep met een vaste gids. De excursies zijn op zondagochtend, de avondexcursies zijn op zaterdagavond. Kijk voor info op <http://www.struin.nl/wat-is-struin/natuur-ontdekkers-club>.

Nacht van de Ommetjes

Tijdens deze bijzondere avondwandeling op zaterdag 7 oktober voor en door de wijk ontmoet men buurtgenoten op een anders dan andere manier. En je stuit op culturele en historische pareltjes waarvan je misschien helemaal niet wist dat ze bestonden. Verrassende optredens onderweg maken van het ommetje een onvergetelijke ervaring.



Startpunt: Stip-Oost, Elzenstraat 4. Inloop: 19.30 uur. Starttijd: 19.50 uur. Eindpunt: Café De Kroon, Daalseweg 361, ca 22.15 uur. Enkele gidsen begeleiden het ommetje. Zij vertellen onderweg meer over het soms roemruchte verleden van Nijmegen-Oost. Er zijn verschillende optredens. Het is dit jaar een kortere wandeling, maar neem voor de zekerheid een paraplu of regenjas en een zaklampje mee. Aan de wandeling zijn geen kosten verbonden, maar deelname is wel op eigen risico. Een vrijwillige bijdrage aan de Stichting Nachtburgemeester van Nijmegen mag natuurlijk.



Ruim 65 jaar dé specialist voor uw kunstgebit

U kunt bij ons terecht voor:

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



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



Kinderopvang **Heyendaal**



Professionele & betrokken kinderopvang op de campus

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

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

Toernooiveld 15 6525 ED Nijmegen T: 024 361 17 85

E: info@kinderopvangheyendaal.nl

www.kinderopvangheyendaal.nl en via facebook

Release
ontspanningsmassage
(90 minuten)

Léonie Kuiken

Batavierenweg 14 • 06.49644268

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



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



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

CO-BUS.NL

SCHEIDEN.....
en de kinderen dan?

Bel voor een gratis adviesgesprek

Scheidingspraktijk Apart Verder ontzorgt!

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



Partner van:



St. Canisiussingel 19H
6511 TE Nijmegen



Bel: 06-21449991 www.apartverder.nl

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



Simone Kiekebosch

Arianna Semeraro(44) woont sinds 2009 in Nijmegen-Oost. Zij is Italiaanse en als ik bij haar in huis kom, kan het cliché niet groter zijn: er staat een beslagkom op de verwarming met deeg voor pizza vanavond, ze heeft net heerlijk cantuccini's gebakken en de koffie wordt hier gezet met een percolator, oftewel moka in het Italiaans. De kinderen, twee jongetjes, heten Lorenzo en Tomaso; Lorenzo speelt met lego. Tomaso wordt opgehaald door een buurvrouw om frambozen te gaan plukken. Hoe goed kan het leven zijn! Met een kopje koffie en cantuccini's nemen we plaats in de tuin.

Hoe ben jij in Nijmegen-Oost terecht gekomen?
"Via mijn man Iwan. Wij hebben elkaar 12 jaar geleden in Glasgow ontmoet en na een aantal wederzijdse bezoeken kregen we een LAT-relatie. Eind 2009 ben ik naar Nijmegen gekomen." Dat ze heel hard heeft gewerkt om de Nederlandse taal onder de knie te krijgen is duidelijk.

Hoe zou je dit deel van Nijmegen beschrijven?
"Ik vind Nijmegen-Oost heel mooi en ook heel gezellig. Vooral als de bomen allemaal bloeien ziet het er prachtig uit."

Heb je contact met de burens?

"Jazeker, we hebben heel veel contact met de burens. We hebben twee keer het huis verbouwd en in beide gevallen hebben we tijdelijk bij burens in de straat gewoond. Eigenlijk zijn we daarna een beetje familie geworden."

Wat is jouw favoriete plek in Nijmegen-Oost?

"Ik hou heel erg van straten waar de boomwortels door de bestrating heen komen. En ik vind de Mesdagstraat heel bijzonder omdat daar de contouren van het Romeinse Amfitheater in het straatbeeld te zien zijn. En ja,", vervolgt ze lachend: "Ik kom natuurlijk wel uit Italië hè?"

Wat mis je hier?

"Ik mis een leuk café waar ik even 's ochtends staand een espresso kan drinken! Daarnaast mis ik mijn familie en vrienden.

Vooral toen Lorenzo er net was, had ik enorme behoefte om de nieuwe dingen rondom de baby te delen. Dan is Italië wel ver weg. Er was toen nog geen smartphone en de communicatie verliep veel lastiger. Het eerste jaar in Nederland voelde als vakantie, alles was nieuw en leuk. Het tweede jaar was heel lastig, want ik kende nog weinig mensen en zat veel alleen met de baby. Nu is alles wel eenvoudiger. Ik heb nu Nederlandse vrienden en de communicatie met Italië is een stuk gemakkelijker via Facebook en Smartphone."

Wat zou je willen doen in de toekomst?
"Ik geef momenteel Italiaanse kookworkshops voor privéfeestjes, teamuitjes en kinderfeestjes. Met pizza, verse pasta, brood en Italiaanse dolci. Daarnaast verzorg ik kleine catering van Italiaanse zoetigheden: crostata, tiramisu en koekjes." Ik heb even op haar website gekeken en ik ben meteen begonnen met het maken van een heerlijke pesto met amandelen. Jammie!

Kijk op ariannakookt.wordpress.com

"Zolang de jongens klein zijn blijf ik workshops geven, maar uiteindelijk wil ik weer een baan, misschien weer in het bedrijfsleven, zoals in Italië, maar wat ik precies wil doen weet ik nog niet."

Zou je hier willen blijven en oud willen worden?
Ja, wij blijven hier voorlopig nog wel. Nederland is zo kindgericht, denk bijvoorbeeld aan speelhoeken en pannenkoekenhuizen. Ik ben onder andere heel blij met het schoolstelsel voor de kinderen. Dat is naar mijn idee beter dan in Italië. Hier leren de kinderen plannen, presentaties maken en verantwoordelijkheid dragen. Laatst kreeg ik een rondleiding op een school door een 12-jarige. Dat zou in Italië ondenkbaar zijn. Daar is de leraar absoluut de hoogste in hiërarchie.

Mijn man houdt erg van Italië, spreekt ook Italiaans. Mochten we de loterij winnen, dan kopen we, als we oud zijn, een prachtige villa aan het strand in Italië!"



"Mochten we de loterij winnen, dan kopen we een prachtige villa aan het strand in Italië!"

Foto: M. Ataya

YOGA MET EEN PLUS – NIEUW IN NIJMEGEN OOST

Yoga & Meditatie – nieuwe lessen op de vrijdagmorgen



Al vele jaren met succes in Nijmegen:
yoga- en meditatielessen van Christel Jansen,
ervaren yogadocent en auteur van tal van
publicaties over yoga.
Veel groepen zitten vol. Er is nog ruimte in de
lessen op donderdagavond van 20.30-22.00 uur.
Nieuw lesaanbod: vrijdagmorgen 9.00-10.00 uur.
De donderdag- en vrijdaglessen worden gegeven
op de Daalse Hof.
Daarnaast verzorgt Christel hatha yogalessen op de
Hazenkampseweg op de maandagochtend.
Meer weten? www.terrayoga.nl



DJ Swinging Maria

Disco - Soul - World Music - Salsa
06-18179904 | info@mariaengels.demon.nl

CAFETARIA Tweety



Biologische cafeteria: uniek voor Oost-Nederland

Biologische friet 100% organisch, met een snit van 14 mm.
Biologische groente- en vleeskroketten, snacks en Bio mayo.
Bio curry ketchup, bio tomato ketchup.

**Nieuw bij ons de Nummer 1 uit de landelijke krokettest
De Cas Spijkers Rundvleeskroket Culinaire voor slechts €1,95**

Ook nieuw: de heerlijke Porc Rib snack voor slechts €1,65

Ook een zeer groot assortiment vegetarische snacks, ook mini's.

Wij hebben keuze uit 5 soorten Friet:

Verse friet, Franse friet, Vlaamse friet, Bio friet en Ras patat.
De saus mag natuurlijk niet ontbreken!

Fritessaus, Eivrije mayo, Bio mayo, Vlaamse mayonaise

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

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

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

TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood



**Tandartsen Praktijk
Villa Westhof**

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

Cafe Jos

Greep uit ons assortiment

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

024-3232001
<http://www.cafejos.nl/>
info@cafejos.nl

Cafe Jos Meesterschenkerij
Daalseweg 309
6523 CA Nijmegen

Hartman van Dinteren v.o.f. schilders

Inmiddels een begrip in Nijmegen-Oost

Gespecialiseerd in:

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

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

Bel voor een vrijblijvende offerte.

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

Schoenmakerij Tweehuysen Erkend Gildemeester



Voor al uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

In de Betouwstraat 42 Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Ze leerden elkaar kennen op de ijsbaan: "Ik schaatsste haar omver", vertelt Peter nuchter. De beheerder van de ijsbaan vond het niet fatsoenlijk dat ik doorschaatste en riep me terug: of ik me even om dat meisje kon bekommeren. Ik heb haar op de fiets naar huis gebracht."

Bijna veertig jaar later zijn Peter en Loes Doekbrijder nog steeds een paar. De schaatsen hebben ze ingeruild voor bonbons. "Voorzichtig", waarschuwt Loes als ze er een aanbiedt. "De pit zit er nog in." De overheerlijke en sterk naar alcohol smakende kersenbonbon heeft ook nog zijn originele steeltje. Puurder kan het niet.

Als kind 'pinkelden' we tussen de flats

Ze zijn alle twee geboren en getogen in Hengstdal. Het gezin woont al 25 jaar in de Olijfwilgstraat. Peter werd een paar blokken verderop geboren en Loes kwam op de Broerdijk op de wereld. Zowel Loes als Peter zijn blij dat ze hier wonen: "Het is rustig, groen, je kunt overal het bos in en er is weinig verloop. Het is wel jammer dat alle grasveldjes bij de lage flats weg zijn. Daar speelden wij als kind 'pinkelen'; een soort honkbal. Maar dat kan nu niet meer en daardoor is er minder leven in de brouwerij. En natuurlijk ook omdat de winkels hier dichtzitten." Maar Peter erkent dat ook de vergrijzing een rol speelt; er zijn nog weinig kinderen in de buurt. Maar ze willen de wijk niet uit. "Wij willen hier graag blijven wonen, maar dan mag de gemeente wel wat meer aan het onderhoud van de straten doen. Om dit soort dingen aan de kaak te stellen heeft Peter een tijd in het Wijkplatform gezeten. Maar daar is hij mee gestopt: "Ik vond dat de gemeente veel beloofde maar weinig deed."

Het portret van Keizer Traianus Peter ging naar het ROC en vol-



Karin Veldkamp

tooid zijn opleiding als chef-kok en specialiseerde zich vervolgens in banketbakken. In 1983 won hij de eerste prijs met zijn 'Wapen van Nijmegen'. Vervolgens werd het portret van Keizer Traianus op een chocolademunt geslagen. De aanleiding was een prijsvraag, uitgeroepen door organisatie de Limes. Peter won een geldbedrag waardoor een deel van de ontwikkelkosten vergoed werd. De munt kwam terecht in de winkeltjes van musea. Peter vertelt het allemaal alsof het de normaalste zaak van de wereld is, maar als ik vraag of hij niet een beetje trots is, lacht hij

en beaamt: "Apetrots". Even later blijkt dat het beste nog moet komen. Na deze prijs mocht Peter, samen met drie andere mensen, een watermolen van chocola maken voor de kroning van Beatrix. Ze togen naar Amsterdam en boden de 'molen' persoonlijk aan, aan koningin Beatrix. "Het ging heel snel. Een bedankje en klopje op de schouder en weg waren we."

Van tante Leny tot de Rotaryclub

Zo'n tien jaar geleden begonnen Loes en Peter met workshops 'bonbons maken' in de Commanderie aan de Franseplaats in Nijmegen-centrum. "We zitten op de derde verdieping en met helder weer kun je tot Apeldoorn kijken. Een prachtige plek. Peter begon hiermee, naast zijn baan als chocolatier in Gendt. "Het sloeg meteen aan", vertelt Loes. "Ik ontdekke ook dat mensen weinig van voedingsmiddelen weten", vult Peter aan. "Door het aanbieden van workshops, wilde ik mensen meer binding met het product bieden. Voordat de workshop start, draaien we een film over de herkomst van de chocola en het productieproces daaromheen. Alles via eerlijke handel. Op basis van de opmerkingen die daar worden gemaakt, peil ik het niveau van de groep. Want de klantenkring is breed; van tante Leny tot de Rotaryclub. Ook mannen zijn geïnteresseerd. In het begin zijn ze wat brommerig maar na het filmpje, waaruit blijkt dat techniek en natuurkunde een essentiële rol spelen bij het proces, vinden ze het geweldig. Sterker nog: je krijgt ze bijna niet meer weg!"

Chocobreak

Sinds een jaar of zes werken Loes en Peter alleen nog voor hun eigen bedrijf Chocobreak. Het aantal workshops zit op vier tot acht per week. En de rest van de week maken ze bonbons. Hun afnemers zijn vooral hotels, cafés, restaurants, golfbanen en ook bierbrouwers. "In dat geval maken we bonbons met bier. We gebruiken de karakteristiek van het bier, zoals citroen in Radler, om de juiste bonbon te maken. Chocola overheerst altijd, dus je moet de smaak wat naar de achtergrond brengen".

chocobreak.com.

De juiste bonbon met de karakteristiek van bier

Foto: Marc van Kempen



Jouw evenement ook op deze pagina?



Schrijf je in

Nijmegen-Oost.nl

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

Agenda

14, 21 en 28 september
Proefles Tango en bewustzijn; €5 pp. Atelier de la Fromagerie, van Nispenstraat 178- Nijmegen. Aanmelden welkom@kyrah.nl

14 en 28 september, 12 oktober
Een oudercursus die ertoe doet: Berenkracht & Spiegelkind, waarbij je dankzij je kind kunt groeien en helen - spelenderwijs. € 90,- Het Berenhol, Broerdijk 35

15 september
SeniorFit (sport en bewegen voor ouderen) in de Ark. Elke vrijdag 11.00u.. Fysio-evident.nl

16 september
Gratis informatiebijeenkomst bij Fysiotherapie MCNO-De Wedren.V oor een gezonde leefstijl, Waldeck Pymontsingel 69, 10.30u. www.mcno-fysiodewedren.nl

Rommelmart in wijkcentrum "de Ark van Oost". Cipresstraat 154. Tafels € 5, reserveren via 0610748973. 18.00u. Entree €1,-.

16 september, 21 oktober
Repair Café in OBG dienstencentrum, Prof. Cornelissenstraat 2, 11.00u. repaircafenijmegen.nl/oost

17 september
Gregoriaanse Zangworkshop van het GIN, 13.00u. Afgesloten met een mini-concertje. Kosten: €25 incl. zangboekje en koffie/thee. Cenakelkerk, Pastoor Rabouplein 1, Heilig Landstichting. gregoriaansinstituutnijmegen@gmail.com

18 september
Inloopsprekkuur beweging, 17u. Elke maandag. Fysio-evident.nl

19 september
19:30u. Buurtbijeenkomst energiebesparing van 'Duurzaam Hengstdal' in Ark van Oost, Cipresstr. 154.

19, 26 sept., 3, 10 en 17 oktober
10:45u. Bewegen voor ouderen in de Nicolaaskapel in het Valkhof

20 september
14:00u. Breicafe - "Steekje los". Elke woensdag in Stip. Gratis koffie/thee en een goed gesprek.

19:30u. Start Cursus 3D-Mozaïek Maak een beeld in mozaïek. € 140 p.p. (8x 2,5 uur) Tegelwijs mozaïek-atelier, Berg en Dalseweg 295 'De Oude School', tegelwijsmozaïek.nl

23 en 30 september
09:30u. Omgaan met hoogsensiviteit; 2-daagse workshop onderzoeken en leren omgaan met je sensitieve aanleg. www.lucyvannorel.nl of 06-22858512.

23 september
15:00u. Buurtfeest Groenewoud, met als thema 'Back to the sixties'.

23 en 24 september
Sam Drukker, schilder van het jaar 2011, komt naar Nijmegen om een masterclass voor amateurschilders te geven. Kijk op schonekunsten.nl of bel 06-44038805.

23 en 30 september
19:30u. Nijmeegse Kunstnacht 2017. Programma en tickets: nijmeegsekunstnacht.nl

23 en 30 september, 7 oktober
10:00u. Didoedeldei - muziekles/cursus voor kinderen en ouders (10 maanden - 2,5 jaar). Yogacentrum "Maitri", Broerdijk 35, € 55,-. het-berenhol.com. 024-3607967

11:00u. Danscursus voor 3-5 jarigen en hun ouders in het toverbos.

Ondernemersavond Nijmegen-Oost op 26 september, kom je ook?

De Wijkkrant en de website nijmegen-oost.nl: Als communicatiekanaal voor Nijmegen-Oost vinden we het belangrijk dat ondernemers zich goed presenteren en veel klanten hebben. Daarom organiseren we gratis bijeenkomsten waar je nieuwe inspiratie opdoet en leert van andere ondernemers. Op dinsdagavond 26 september hoor je van wijkgenoot en communicatiespecialist Joris van Meel hoe hij slim en met een klein budget zijn eigen baby-app voor iPhone en Android liet ontwikkelen en op de markt bracht. Ook ontmoet je dan natuurlijk weer collega-ondernemers uit de wijk. Geïnteresseerd? nijmegen-oost.nl/ondernemersavond. Er zijn nog plekken vrij.

€ 55 voor ouder en kind Aanmelden en vragen: het-berenhol.com.

25 september
Burendag Nijmegen Oost met wijkfeest TorremoLIMOS, Limospark.

19:30u. Workshop 'Seksuheel' over de mannelijke en vrouwelijke seksuele energiestroom, door Rita van Rijnsoever, € 25,-, De Appel, Groesbeekseweg 428, 06-12229500/postjib@hotmail.com

27 en 28 september
Inloopochtend bij kinderdagverblijfpoespas.nl

1 oktober
12:00u. Festival der Kunsten, kunst, muziek en performances in Bottendaalse huiskamers, Passapartout €10,-. Facebook: Festivalderkunstenoriginalpage

1 oktober
17u. Opening expositie Stip Oost: www.eppinkfotoproducties.nl

1 en 8 oktober
13:00-17.00 uur. Open Ateliers Nijmegen-Oost, voor de 18de keer. In de etalage van Albert Heijn aan de Daalseweg, tussen de winkel en de Wanco, krijgt u een indruk. www.openateliersnijmegenoost.nl

3 oktober
10:00u. gezellig wandelen met buurt- en wijkgenoten. Elke eerste dinsdag van de maand vanaf Elzenstraat 4 Stip Oost). Aanmelden niet nodig,

4 oktober
14:00u. Workshop Bewust wonen: Langer thuiswonen met dementie praktische tips voor ouderen en hun mantelzorgers. Vrijwilligerscentrale Nijmegen,

Stationsplein 26. vrijwilligerswerkgelderland.nl/nijmegen/scholingsplatform/281

7 oktober
12:00u. Open Ateliers 'de Oude School' Berg en Dalseweg 295 Een kijkje in de creatieve keukens

20 oktober
09:00u. Lustrumcongres Centrum Seksueel en Familiaal Geweld Centrum SFG in Nijmegen bestaat vijf jaar. SFG biedt hulp aan slachtoffers van seksueel en familiaal geweld in onze regio. Het congres is voor iedereen – van slachtoffer, familie tot hulpverlener - gratis toegankelijk. Meld je aan via: www.radboudumc.nl/events of mail naar events.rha@radboudumc.nl



Foto: Marc van Kempen

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

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

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

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

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

Kerknieuws en agenda van activiteiten:

Antonius van Padua Gemeenschap Nijmegen: www.apvnijmegen.nl

Maria Geboorte Kerk: www.mariageboorte.nl

Effata - Dominicuskerk: www.effataparochie.nl

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

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

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

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

Oplage: 15.000. Uitgave:
Stichting De Wijkkrant
Nijmegen-Oost, Hengstdalseweg 78,
6523 EM Nijmegen. 024-2022258

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Ellis Andriessen, Mahmoud Ataya,
Mohanad Ataya, Hans Hamers,
Marc van Kempen,
Hanneke Roelofsen,
Frank Schijven, Eric Stuart

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Coördinator: Eric Stuart
Axender verspreidingen, Cuijk

REDACTIE
redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om prikboard-berichten, advertenties en de agenda aan te leveren is donderdag 5 oktober 2017. Elke maand bepalen we drie weken vóór het uitkomen de inhoud van de krant. Ruimte voor actueel nieuws is beperkt. We verwelkomen je artikel maar garanderen geen plaatsing. Wil je zeker zijn van bekendheid in de wijk? Benut dan ook nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk vrijdag 20 oktober 2017, samen met De Brug. Geen Wijkkrant ontvangen? Meld online je bezorgklacht: nijmegen-oost.nl.

Loes Wijffels Column

Ruimte

Zodra ik de heuvel ben afgefietst en de Waalbrug in mijn vizier komt, is het gevoel er weer. Ruimte. Een grote open hemel, een wijds uitzicht over de Waal en het land daarachter. In mijn kleine knusse steegje in Oost heb ik een dagelijkse behoefte aan ruimte. Als een noodzakelijke vitamine. Ik loop of fiets dus regelmatig even de wijk uit, zuig het beeld op en voel me direct lichter in alle betekenissen van het woord. Ik voel hoe die brug zich voelt, met wijds gespreide armen over die brede rivier. Beide oevers omarmend. Meer nog dan het ervaren van de natuur om je heen, schijnt mij dit toe als dit een menselijke basisbehoefte. Een noodzaak. Misschien dat we daarom zo graag reizen, fietsen door de polder en over de dijken, grote bouwwerken willen bekijken en van uitzicht willen genieten. Het geeft letterlijk lucht. Na vier weken in een landelijke omgeving in



Frankrijk te hebben ver-
toefd, voel ik hier direct
weer het verlangen naar
buiten, naar ruimte om me
heen. En hoewel ik het erg
naar mijn zin heb op mijn
stekje in Oost, ben ik op zoek
naar een buitenplaats, een plekje

om naartoe te gaan. Waar ik in alle rust
ruimte kan ervaren. Liefst ergens in de natuur.
En zonder luidruchtige burens. Maar dat lijkt
meer een luxe dan een basis in Nederland.
Hier betaal je dik voor een rustige plek. Of je
moet ergens in Noord-Oost-Groningen gaan
zitten.

Wat ik me afvraag: zou ook dát wennen? Er-
vaar ik het zo sterk, juist omdat ik het niet
heb in mijn dagelijks bestaan? Ben je je er
nauwelijks meer van bewust als je elke dag
ruimte, rust, bomen en bloemen om je heen
hebt? Ik ben jaloers op de Franse platteland-
ders die ruimte toch maar mooi op hun dage-
lijks menu hebben staan. Maar wellicht kijken
zij met heimelijke blik naar die rijke stadse lui
uit Les Pays Bas, die altijd maar doen waar ze
zelf zin in hebben. Die álles lijken te hebben.
Inclusief hún ruimte.

Is jouw bedrijf bekend in Oost?

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



30.000 aandachtige lezers

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

Adverteren in de krant maar ook online

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

Wat is jouw communicatieboodschap?

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

Wij helpen je graag!

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

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

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

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



Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448
F: 024-3601609

Openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

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